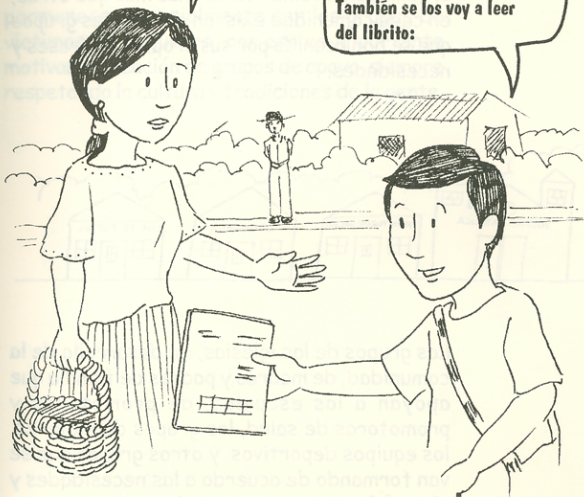


¿Y si la gente del pueblo no quiere trabajar con nosotros?

Ah, es que eso tiene su modo. También se los voy a leer del librito:



5. Algunas formas de trabajo en Salud Mental

Para trabajar salud mental es necesario ordenar nuestro trabajo, planificarlo con tiempo, existen varios pasos para hacerlo:

a) Organización comunitaria.

Todas las comunidades cuentan con una organización comunitaria unas más que otras, en cada comunidad existen diferentes grupos que se han reunido por sus propios intereses y necesidades.



Los grupos de las iglesias, de desarrollo de la comunidad, de madres y padres de familia que apoyan a las escuelas, de promotores y promotoras de salud, los grupos de mujeres, los equipos deportivos y otros grupos que se van formando de acuerdo a las necesidades y el tamaño de las comunidades.

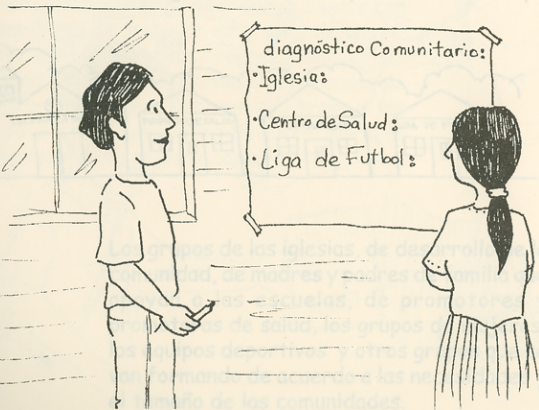
Promover la organización comunitaria no significa necesariamente formar nuevos grupos, sino también, apoyar a los que ya existen para que su trabajo sea efectivo y que no se den muchos conflictos entre ellos.

Durante el tiempo de la violencia, el miedo que había en las personas, hacía que no se reunieran. Mucho de ese miedo todavía permanece, especialmente con los grupos de víctimas de la guerra, por eso es importante motivar la creación de grupos de apoyo, siempre respetando la cultura y tradiciones de la gente.



b) Investigación o diagnóstico comunitario:

Todas las comunidades son diferentes, por lo que no es posible encontrar una sola forma de solucionar los problemas. El diagnóstico, o investigación comunitaria nos sirve para conocer los principales problemas de nuestra comunidad, y para encontrarle entre todos las soluciones. Muchas veces un solo grupo no va a poder solucionar problemas complejos que afectan a toda la comunidad, y el diagnóstico sirve también para conocer cuales son los más urgentes.



Para poder hacer el diagnóstico necesitamos conocer algunos datos importantes, por ejemplo:

- ¿Cómo está organizada la comunidad?
- ¿Quiénes son sus autoridades comunitarias?
- ¿Qué grupos existen en la comunidad?
- La historia de la comunidad
- La historia de la violencia en la comunidad
- Tradiciones y costumbres de la comunidad
- Participación comunitaria
- La forma de vida en la comunidad.



c) Capacitación

Es importante que los promotores de salud mental estén dispuestos a compartir los conocimientos que tienen, esto, porque es importante promover la atención de la salud mental en la comunidad,

Otra elemento importante es la capacitación permanente del promotor o promotora.



Intervención comunitaria

Le llamamos así, a la forma en la que desarrollamos nuestro trabajo en la comunidad, para ello debemos contar con una serie de herramientas que nos permitan hacer un buen trabajo.

A estas herramientas también se les llama técnicas y nos ayudan a que nuestro trabajo sea efectivo. Existen varias de estas herramientas, por ejemplo:

- **Escucha Responsable:**

Esta técnica permite que de manera sencilla y práctica, las personas comuniquen a través de la palabra, el daño y el sufrimiento que no han podido enfrentar ni resolver adecuadamente.

Para aprender a manejar esta técnica es importante capacitarse, no es muy complicado, se puede lograr con una buena orientación.

Al capacitarnos adecuadamente podemos ayudar a las personas que están viviendo conflictos emocionales dejados por las situaciones que sufrieron durante la época de la violencia política.

Algunos de los objetivos que está técnica busca son; a) que la persona se desahogue y alivie. b) romper con el silencio y el aislamiento que le dejó la guerra, c) que la información (si la persona quiere) sea utilizada como denuncia para evitar que la violencia se repita.

Se necesita mucho respeto a las experiencias de la gente.

Respeto gana Respeto.



• Nuestras molestias

Esta técnica ayuda a las y los promotores de salud mental comunitaria a identificar algunos de los efectos o daños que dejó la guerra en las personas y comunidades, cómo se manifiestan y cómo los han enfrentado las personas, también puede ayudar a encontrar entre todos algunas soluciones a los problemas.




Lo que se quiere lograr con esta técnica son tres cosas: **a)** facilitar la reflexión sobre las distintas experiencias dolorosas derivadas de la guerra que han venido afectando a las personas, grupos y comunidades; tanto en el pasado como en el presente, **b)** que el promotor o promotora tenga una herramienta para realizar un diagnóstico sobre la problemática psicosocial de la población con la que trabaja, **c)** iniciar un proceso de intervención en lo individual y colectivo.

• **Grupos de apoyo**

También se le llama Grupos de Autoayuda. Como todos sabemos, la experiencia de la guerra afecta a las personas y a la comunidad, por lo tanto la intervención debe ser grupal y comunitaria.

El grupo de apoyo se refiere a la integración de un grupo de personas que se reúnen para realizar un proceso de ayuda mutua, dando la oportunidad de que sus participantes compartan y trabajen sobre una situación emocional común.



Para eso podemos pedirle ayuda a los grupos organizados que encontramos cuando se hace el diagnóstico comunitario ¿Verdad?

¡Cabal!