



Cartilla de formación

Salud mental y espiritual Equidad de género



Akumaja akuaip'a
jupüla anaa

Construyendo bienestar para estar saludables



Fundación **Keralty**



Unisanitas

Cartilla de formación
Akumaja akuaip´a jupüla anaa
Construyendo bienestar para estar saludables
Salud mental y espiritual - Equidad de género

Fundación Keralty
Dirección ejecutiva
Camila Ronderos Bernal

Fundación Universitaria Sanitas
Rectoría
Dr. Mario Isaza Ruget

Coordinación del proyecto
Aura Liliana Vargas Sánchez

Decanatura de la facultad de
medicina
Natalia Restrepo Centeno

Investigación de contenidos
Aura Liliana Vargas Sánchez
Constanza González Giraldo
Angie Paola Cepeda Vargas

Investigación de contenidos
Jairo Alberto Villa Cortes
Manuel Arturo Ávila Vásquez

Diseño y diagramación
Leonidas Villegas Alfonso

Impresión
Arte y diseño gráfico S.A.S
Calle 24A sur # 70b - 31

Bogotá, septiembre de 2021

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de este libro sin el consentimiento previo de la Fundación Keralty. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.



Contenido

Introducción 8

Capítulo 1.

Salud mental y espiritual 10

1.1. Explorando la salud mental y espiritual 10

1.2. Profundiza en el tema 11

1.3. La salud mental y espiritual en
nuestra comunidad 15

1.4. Formas para cuidar la salud mental
en la comunidad 17

1.4.1. Fortalecer el amor propio
y sentido de vida 18

1.4.2. Comprender y gestionar tus
emociones 25

1.4.3. Buena convivencia 29

1.4.4. Diálogo y comunicación asertiva 30

1.4.5. Fortalecer la ayuda mutua y
la red de apoyo 34

1.5. Dificultades comunes de la vida cotidiana 36

1.6. Problemas de salud mental comunes 43

1.6.1. Ansiedad 44

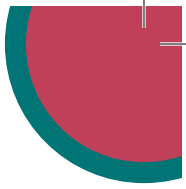
1.6.2. Depresión 47

1.6.3. Abuso de drogas y alcohol 50

1.6.4. Psicosis	54
1.7. Ruta de síntesis de la información	55
1.8. ¡Vamos a practicar!	57

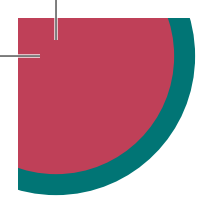
Capítulo 2.

Equidad de género	60
2.1. Explorando sobre la equidad de género	60
2.2. Profundicemos en el tema	61
2.3. La equidad de género en nuestra comunidad	67
2.4. Formas para mejorar la equidad de género en la comunidad	69
2.4.1. Nivel familiar	69
2.4.2. Nivel comunitario	70
2.4.3. Nivel país	73
2.5. Principales problemas en equidad de género	74
2.5.1. Inequidad en las actividades que hacen hombres y mujeres	74
2.5.2. Violencia de género	79
2.5.3. Violencia a personas de la comunidad LGTBIQ+	88
2.5.4. Nuevas masculinidades	90
2.6. Ruta de síntesis de la información	93
2.7. ¡Vamos a practicar!	95



Capítulo 3.

Trabajemos el tema en nuestra comunidad	97
3.1. Pedagogía en salud	97
3.2. Juego: Wayuupoly	103
3.3. Aprendizajes para seguir caminando	103
Referencias	106



Introducción

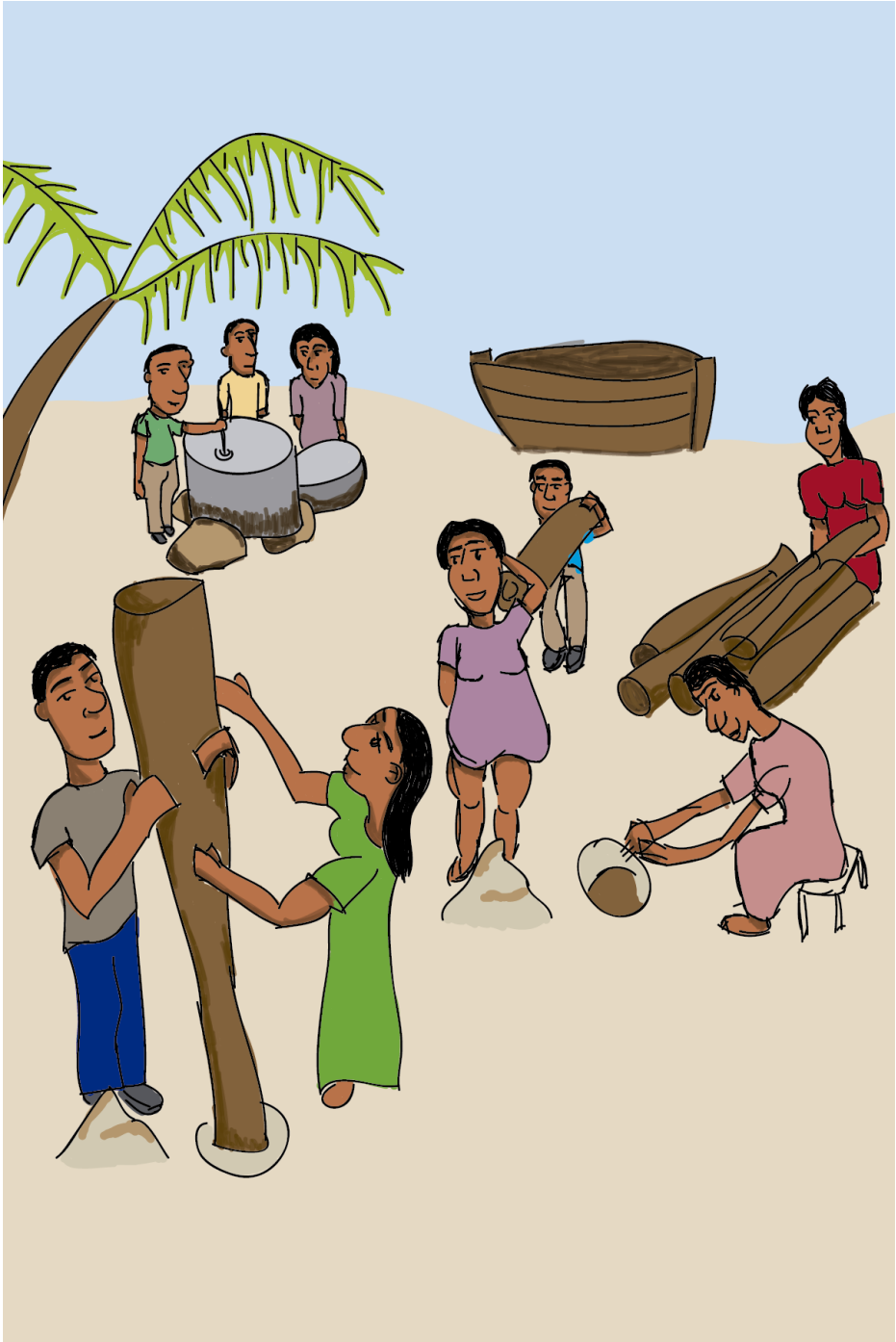
¡Bienvenido Gestor de Bienestar!

Les damos la bienvenida a la quinta etapa de la escuela de formación en salud Akumaja akuaipa´a jupüla anaa (Construyendo bienestar para estar saludable). En la primera etapa reflexionamos sobre el sentido de ser Gestor de Bienestar, lo que significa bienestar, salud y enfermedad para nuestras comunidades, así como los principales determinantes de la salud y activos de salud de las mismas. También profundizamos en las plantas medicinales wayuu y sus usos en el cuidado de la salud. Finalmente, trabajamos las posibilidades de articulación entre la medicina wayuu y la medicina alijuna.

En la segunda, tercera y cuarta etapa del viaje aprendimos sobre promoción, prevención y alertas tempranas de la desnutrición, las Infecciones Respiratorias Agudas, las Enfermedades Diarreicas Agudas, los problemas de la piel, salud sexual y reproductiva y salud materno-infantil, seis temas valiosos para las comunidades wayuu. También reflexionamos sobre la importancia de la pedagogía en salud para transmitir conocimientos a nuestras comunidades.

En esta versión te proponemos continuar el viaje y aprender sobre salud mental y espiritual y equidad de género. Los temas serán facilitados por profesionales de la salud de la Fundación Universitaria Sanitas y por el equipo de la línea “Comunidades Rurales Saludables” de la Fundación Keralty.

¡Recuerda! Tú tienes el privilegio de ser uno de los capitanes que va a liderar y acompañar el bienestar del barco de la salud de la comunidad, que ha depositado su confianza en tu capacidad de trabajar por ella. Desde la Fundación estamos aquí para guiarte y acompañarte en el camino.
¡Esperamos que el proceso sea enriquecedor y valioso para ti y tu comunidad!



Capítulo 1. Salud mental y espiritual

1.1. Explorando la salud mental y espiritual

Para poder orientar a tu comunidad, es importante empezar a explorar el tema con tus propios conocimientos. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas para iniciar este recorrido y avanzar en tus conocimientos de salud.

¿En qué crees que consiste la salud mental y espiritual en tu comunidad?

¿Cómo puedes conocer el estado de salud mental de las personas de tu comunidad?

¿Cómo se puede fortalecer el bienestar integral de las personas de tu comunidad?

¿Cuáles son las situaciones que generan tensión en tu vida cotidiana?

¿Conoces algún caso de suicidio en tu comunidad?

¿Qué trastornos mentales conoces?

¿De qué manera se afronta la muerte y las pérdidas en la cultura wayuu?

¿Qué transformaciones se han presentado en tu territorio y cómo ha afectado el bienestar integral de la comunidad?

¿Qué situaciones pueden ser traumáticas desde tu perspectiva y cómo transforman la vida de las personas que las viven?

¿Qué piensas sobre el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas?

1.2. Profundiza en el tema

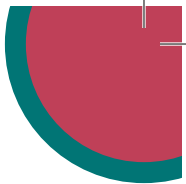
Así como el cuerpo puede estar sano o enfermo, también la mente, dependiendo de las circunstancias, puede estar sana o, a veces, enfermar. Cuando la mente y el espíritu están sanos, tienes la fortaleza emocional para ocuparte de las necesidades físicas y de las necesidades de tu familia, para identificar problemas y tratar de resolverlos, para planear el futuro y para forjar relaciones satisfactorias con otras personas.

Cuando la mente está sana estas tranquilo, puedes conversar y compartir de forma natural con los demás. De la misma manera, cuando tu espíritu está bien te sientes cobijado y en paz, sientes que la tierra está en paz, que tu cuerpo y tu mente están unidos, que hay armonía, que puedes trabajar y progresar, que te puedes reunir, reír y ver a tus niños crecer. Qué bueno es cuando el cuerpo, la mente y el espíritu están tranquilos y unidos.

Para pensar más sobre ello, te invitamos a leer y reflexionar sobre la historia de Maria:

Maria es una mujer de la comunidad que desde hace dos meses siente una sensación de profunda tristeza, se le dificulta concentrarse y no realiza sus tareas de manera adecuada. Su padre y su abuela han muerto por Covid 19 hace 3 meses, y como ella dependía económicamente de su padre, tuvo que migrar a la ciudad a trabajar en servicio doméstico en una casa de familia.

Además dice que ya no siente placer por las cosas y que ha perdido el interés en realizar sus actividades de la vida diaria. Hace unas semanas no puede dormir y ha presentado pensamientos negativos, al punto de pensar en morir para no tener que sentir más estas emociones.



¿Qué piensas de la historia de María?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Como Gestor de Bienestar de qué forma ayudarías a María a que se sintiera mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Durante la vida, todas las personas pasan por diferentes etapas, cada una muy especial, desde el mismo momento de la concepción y el nacimiento, la infancia, la adolescencia, la vida adulta, hasta la muerte. Esto es importante porque, en gran medida, la salud mental que tienes depende de la forma cómo vives esas etapas de tu vida. Pero recuerda, que nunca estás solo en ese trayecto, pues naces, te desarrollas, aprendes, enseñas y vives siempre con otras personas.



Inicialmente, es tu círculo más cercano; luego tu familia extensa y la escuela; y más adelante todas aquellas personas con las que transitas este camino de la vida. La vida en comunidad, empezando en la familia, es fundamental para desarrollarse y atravesar con éxito todas las etapas de la vida, para tener o no salud mental, para estar sanos o enfermar. Por ejemplo, tener un buen embarazo con suficiente alimento, apoyo y tranquilidad son factores que favorecen la vida y la salud en las primeras etapas. De igual manera, las relaciones siguientes con el padre y los hermanos, en el seno de la familia (primos, tíos, etc.) van a tener una importancia fundamental para el buen desarrollo físico, mental, emocional y social del niño en crecimiento.

El desarrollo de los niños no está exento de dificultades y angustias, pero se hace mucho más fácil si se tiene un buen núcleo de apoyo. Posteriormente viene la adolescencia, en la cual el joven adquirirá mayores destrezas, fortalecerá su identidad y su sentido de pertenencia social, a la vez que elegirá y se preparará para seguir un camino propio durante la vida adulta. La vida adulta, contando con un apoyo emocional en el matrimonio y una buena red de apoyo social, amigos, servicios de salud, y fuentes de trabajo, puede ser muy gratificante y productiva. Asimismo, la vejez, partiendo de toda la sabiduría y experiencia adquiridas a través de la vida, y contando con una buena red de apoyo, puede ser una época muy productiva y gratificante.





En ese sentido la salud mental se define “como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad”¹

Como resultado de todo esto, surge la salud mental, que conlleva:

- Poder desarrollarse integralmente, desarrollar las cualidades y potencialidades que cada uno tiene.
- Contar con los recursos, habilidades, cualidades para afrontar los desafíos de la vida.
- Sentir satisfacción por la vida y disfrutar de las cosas.
- Poder compartir la vida y las cosas de una manera amable y generosa.
- Participar y contribuir, poniendo al servicio de la comunidad las habilidades, conocimientos, dones de los que disponemos, poder generar bienestar para sí mismo y para los demás.

Actividad



Imagina una historia de una persona (sea niña, adulta o vieja), que para ti tenga las características que acabas de leer. Escribe y destaca las cualidades/habilidades personales y las circunstancias de la vida que pueden haber contribuido a ello.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. (Ley 1616 de 2013 Colombia)

Una buena salud mental no se trata de no tener problemas, sino de saber qué hacer cuando, naturalmente, ellos se presentan. Contar con los recursos necesarios para prevenirlos y afrontarlos.

1.3. La salud mental y espiritual en nuestra comunidad

Identificar el estado de salud mental de nuestra comunidad puede ser una tarea difícil, sin embargo, la autopercepción de salud y bienestar en Yorijarú y Kulesiamana pueden dar pistas para comprender mejor el punto de partida y promover su bienestar integral.

En el último año en Kulesiamana:



1,5 de cada 10 personas considera que su salud y bienestar es muy buena.



4,5 de cada 10 personas considera que su salud y bienestar es buena



4 de cada 10 personas considera que su salud y bienestar es regular o mala

¡Con el trabajo conjunto entre los Gestores de Bienestar, la Fundación Keralty y todas las personas de las comunidades podremos mejorar el bienestar y cada vez estar más saludables!

1.4. Formas para cuidar la salud mental en la comunidad

¡La salud mental es un asunto de todos! Como Gestores de Bienestar puedes promover varias estrategias que requieren de pocos recursos para cuidar integralmente tu salud y la de tu comunidad.

Todas las personas pueden cultivar hábitos que las ayuden a estar bien física, mental, emocional y espiritualmente.

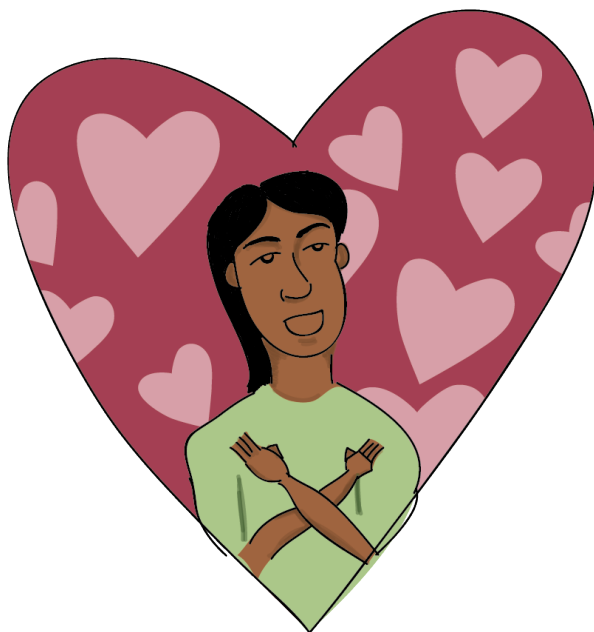



1.4.1. Fortalecer el amor propio y sentido de vida

Amor propio

El amor propio tiene que ver con la “relación con uno mismo”, es decir, la manera en que te tratas, en la que cultivas una relación justa y amable contigo mismo y en la que eres consciente de tu diálogo interno, escuchando tus propias necesidades y dando un lugar a ellas. Una persona con un amor propio adecuado sabe que merece ser tratada con respeto y reconoce su valor, y siente que hace una contribución valiosa a su familia y a su comunidad.

El amor propio comienza a desarrollarse en la niñez y depende del modo en que cada ser humano es tratado por las personas importantes en su vida: sus padres, sus hermanos y sus hermanas, sus vecinos, sus maestros y sus guías espirituales. Si estas personas la tratan como alguien que merece su atención, si la elogian cuando hace algo bien, si la animan a hacer cosas difíciles, comienzan a sentir que se le valora.





El amor propio es una parte importante de la buena salud mental. Una persona que goza de una autoestima adecuada se sentirá más capaz de lidiar con los problemas de la vida diaria, y de hacer los cambios que puedan mejorar su vida y su comunidad.

No es fácil que una persona aprenda a estimarse. Muchas veces no puede decidir simplemente que se va a valorar más a sí misma, sino que tiene que cambiar sentimientos muy profundos que quizás ni siquiera sabe que tiene. Los cambios pueden lograrse mediante el desarrollo de aptitudes, como su capacidad para formar relaciones íntimas y de apoyo con otras personas, o mediante el desarrollo de nuevas capacidades.

Aunque no existe una única forma de conseguir mayor amor propio, a continuación encontrarás algunas estrategias que puedes utilizar para mejorar tu amor propio y ayudar a las personas de tu comunidad a hacerlo también.

¡Recuerda que amarnos y valorarnos a nosotros mismos es un proceso de todos los días!

Estrategias que puedes utilizar	Descripción
1. Obsérvate con curiosidad	<p>Para saber quién eres y mejorar tu amor propio es importante observar con curiosidad las ideas o creencias que tienes sobre ti mismo y tu historia, algunas son reales y te fortalecen, otras te limitan y no coinciden con la realidad.</p> <p>Estas ideas o creencias sobre uno mismo suelen desarrollarse durante la infancia. Para identificarlas pregúntate o pregúntale a la persona de qué forma le hablaban o lo trataban los adultos, como padres, tíos, abuelos, maestros, entre otros era pequeño. También el ¿por qué? de sus miedos.</p>

<p>2. Recuerda tus valores</p>	<p>Los valores son tu hoja de ruta, marcan la dirección, te conectan con tus ancestros y te dan energía para seguir atravesando los desafíos que la vida te propone.</p> <p>Imagínate que estuvieras esforzándote por lograr una meta que te has propuesto: ganar un partido, conseguir un trabajo, iniciar una nueva relación. Tus valores probablemente serían el esfuerzo, la perseverancia, la honestidad, la superación personal y la capacidad de sacrificio. Aunque finalmente no consiguieras lo que te propones, sabrías que lo entregaste todo para lograrlo y que mantenerte fiel a tus valores dejará una marca especial y serán ejemplo para aquellos que se cruzan en tu camino. A diferencia de los objetivos, tus valores siempre van a estar ahí para orientarte y hacer que te sientas orgulloso.</p>
<p>3. Reconoce tus fortalezas</p>	<p>Todas las personas tenemos fortalezas, habilidades, dones, así que te invitamos a hacer lo siguiente para ser más consciente de ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensar en cinco logros que hayas conseguido en tu vida. • Pensar qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de los logros. • Recopilar los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida. • Enumerar las capacidades y fortalezas que consideras que posees y las cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo.

4. Cuida que tu voz interior sea amable y compasiva

Todos los seres humanos tenemos una “voz interior” que dialoga constantemente con cada uno de nosotros y nos ayuda a interpretar cada situación. Para cultivar una buena relación con nosotros mismos debemos estar atentos a que esa voz sea amable, justa y reconfortante, sin embargo no suele ser así con mucha frecuencia.

Para identificar esa voz o pensamientos negativos puedes reflexionar en qué situaciones aparecen y qué te dicen. Tus pensamientos negativos suelen ser siempre los mismos, así que ¿de qué manera te hacen interpretar las situaciones? ¿Qué emociones te provocan? Y luego pregúntate: ¿Estás seguro de que eso va a ocurrir?, Si realmente ocurre, ¿cómo estarás dentro de un año?, ¿Qué le dirías a un amigo que te estuviera contando eso? En esta situación ¿Qué sería ser amable conmigo mismo?

5. Vuélvete amigo de tus miedos

Reconocer que es humano sentir miedo, que es natural que se despierten porque son una forma de asegurar la supervivencia, seguramente te tranquilizara un poco. Explora con curiosidad que te cuentan tus miedos, hasta qué punto son reales, en dónde te limitan, recuerda que lo importante no es “no sentir miedo” lo importante es avanzar con ellos con sabiduría y coraje. La mayoría de la gente, cuando hay algo que le preocupa, intenta no pensar en ello. Las personas tratan de bloquear sus pensamientos o distraerse pensando en otra cosa. Pero no solo se ha comprobado que no funciona, sino que además provoca que los miedos vuelvan con más fuerza.

6. Cultiva la autocompasión

Trabajar en una relación justa y amable contigo mismo implica convertirte en tu principal apoyo. La autocompasión te permite abrir espacio para tus propios dolores, dilemas, temores, necesidades y aprender a darles un lugar, es importante reconocerlos y darles un valor, solo allí encontraras la fuerza para transitar por la vida

Sentido de vida

Uno de los grandes problemas de nuestra época es la sensación de falta de sentido, sin embargo, a partir del conocimiento de ti mismo y del amor propio, puedes identificar el propósito, motivación o sentido de la vida.

“No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida”

Algunas preguntas que pueden ser de utilidad para fortalecer tu sentido de vida son:

- ¿Qué te haría sentir realizado?
- ¿Qué valores te atraen y quieres cultivar?
- ¿Qué tendría que pasar para que tu paso por la vida valga la pena?
- ¿Sientes que tienes la capacidad de decidir quién quieres ser y qué valor puedes aportar al mundo?

Tomar tiempo para reflexionar sobre estas preguntas es importante para tú salud mental y la de tu comunidad, pues la salud mental también se relaciona con el sentido de la existencia, que cambia según cada momento concreto, particular y único, de su vida, así como en la búsqueda de dicho sentido como respuesta inevitable por parte de cada persona.

Muchas personas generalmente no se toman el tiempo para cuidar ellas



mismas. Sin embargo, todas necesitan dejar a un lado sus problemas y hacer algo que les agrade y les conecte con el propósito de su vida. Las actividades sencillas como pasar tiempo a solas o acompañada de sus seres queridos, atender el jardín o cocinar con una amiga o amigo pueden ayudar.



Practicar costumbres que desarrollen fortaleza interior también ayuda. Muchas comunidades han desarrollado creencias y costumbres que ayudan a sus miembros a tranquilizar el cuerpo y la mente, y a proporcionar fortaleza interior. Por ejemplo:



LA ORACIÓN



LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE



LAS VISITAS A LOS CEMENTERIOS



LAS REUNIONES

1.4.2. Comprender y gestionar tus emociones

Para entender tus necesidades y tener relaciones sanas tanto contigo mismo como con las personas que te rodean es importante que te permitas sentir, comprender y gestionar las emociones comprendiendo el papel fundamental que tienen en nuestra vida.

No hay emociones buenas o malas, cada una de tus emociones hace parte de tu humanidad y te proporcionan información importante sobre el entorno y sobre ti mismo. Por ejemplo: cuando sientes ansiedad, es una forma de tu mente y cuerpo de decirte que algo está mal o que algo malo puede pasar, lo que te puede ayudar en una situación de peligro a huir o no ir a un lugar peligroso. Para profundizar en ello te presentamos las emociones básicas, sus comportamientos frecuentes y su utilidad.

Emoción	Utilidad
Amor	Te permite vincularte a otras personas, otros animales e incluso a objetos, y gracias a ello, mantenerte vivo. Dicho de otro modo, es la emoción que hace que te relaciones.
Miedo	Es un mecanismo de supervivencia y de defensa, el cual te permite responder ante situaciones difíciles con rapidez. Por ello, es normal y beneficioso para todos los seres vivos tener miedo.
Enojo	Te ayuda a defender tus derechos y puntos de vista ante los demás. Te ayuda a resolver conflictos y a colocar límites si se expresa de una forma adecuada.

Tristeza	Te permite protegerte y cuidarte a ti mismo y a fortalecer la unión con otros. Te permite tomar un tiempo para volver a coger fuerzas y conservar tu energía, superando una pérdida o un cambio.
Felicidad	Te facilita crear nuevos vínculos con desconocidos, o mantener los lazos afectivos existentes, y celebrar las cosas lindas de la vida. Esta emoción genera energía y te lleva al movimiento, a gritar, a reír y a expandir hacia fuera.
Sorpresa	Se define como algo imprevisto o novedoso y cuya principal consecuencia es desviar toda nuestra atención hacia eso. La sorpresa, se clasifica como una emoción neutra y apenas dura unos segundos ya que se convierte rápidamente en otra emoción según la naturaleza del evento sorpresivo.
Asco	Tiene una función de supervivencia, es decir, sientes asco ante estímulos que pueden ser peligrosos y que pueden poner en riesgo tu salud.

Otro ejemplo puede ser la tristeza, la cual vas a sentir necesariamente en algún momento de tu vida, y que ayuda a cerrar ciclos, identificar algo importante para ti y a sentirte cuidada o cuidado por las personas que te quieren.

Cuando identifiques que una persona tiene dificultades para decir las cosas a otras personas, quizás le ayude escribir poemas, canciones y relatos. Otra opción es que dibuje sus sentimientos sin usar palabras — no es necesario que sea un pintor.

Actividad



Observa la siguiente rueda de las emociones, recuerda en qué momentos has sentido cada una de ellas y reflexiona sobre la función de esa emoción en nuestra vida. Finalmente escribe algunas de tus reflexiones.



1.4.3. Buena convivencia

La vida en comunidad es esencial para que las personas se desarrollen adecuadamente y alcancen una buena salud física y mental. Por ello, tener una buena convivencia es necesario para relacionarse con otras personas de manera pacífica y sin problemas graves que impidan convivir. No existe una convivencia perfecta, pues siempre se presentan problemas o situaciones que forman parte de la vida; pero debes saber también que, cuando hay salud y voluntad, estos problemas se pueden afrontar y solucionar de manera positiva, armónica y creativa.

Con frecuencia, los problemas en la convivencia surgen porque las personas tienen opiniones distintas acerca de las cosas. Pero podrías acercarte a una solución si aceptas esas diferencias y te unes para encontrar una salida. Entonces, el poder llegar a una solución satisfactoria es fundamental para tener una buena convivencia a todo nivel, de pareja, familiar, etcétera. Una convivencia buena no es aquella en la que no hay problemas, sino aquella en la cual puedes llegar a puntos de acuerdo que dejen satisfechas a las partes, a pesar de las diferencias. Cuando logras eso todos ganan.

Cuando nuestra mente y nuestro espíritu están armónicos buscamos vivir en paz y tenemos muchas más posibilidades de tener una buena convivencia. Escuchamos más, dialogamos más, aceptamos con mayor facilidad que todos somos distintos, tenemos más claridad acerca de las cosas y todo eso nos permite hacer mejores aportes a la familia y a la comunidad. En otras palabras, la salud de nuestra mente y nuestro espíritu nos lleva a vivir y a convivir mejor, mientras la enfermedad y la falta de armonía nos lleva a lo contrario.



Actividad



Reflexiona sobre los conflictos que has tenido en tu vida y responde ¿cómo fue?, ¿tuvo solución?, ¿cómo se solucionó?, si no tuvo solución ¿por qué no la hubo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.4.4. Diálogo y comunicación asertiva

Como dice el dicho: ‘las cosas se solucionan hablando’. La palabra diálogo significa que dos personas hablan y escuchan lo que cada uno piensa y quiere expresar. Para dialogar es necesario escuchar.

A veces no es fácil escuchar. Por ejemplo, cuando piensas que siempre tienes la razón y que ves y entiendes las cosas mejor que los demás. También, cuando crees que eres superior a los demás y que ellos sólo tienen que aceptar y obedecer tus órdenes.

Se aprende a escuchar en el seno de la familia, desde pequeño, en las relaciones con los padres, los hermanos, y la familia en general. También en la escuela, en las relaciones con los maestros y los compañeros. Puedes aprender a escuchar jugando, entendiendo y aceptando que no siempre puedes ganar.

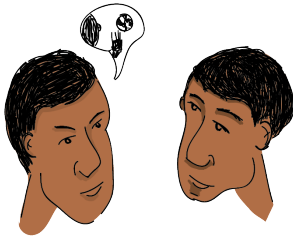


En tu familia y tu comunidad vas a encontrar temas que le interesan a todos, pero acerca de los cuales pueden haber opiniones diferentes. Como Gestor de Bienestar puedes promover la escucha y el diálogo para apreciar y entender los diferentes puntos de vista y así encontrar la mejor solución para todos. Dialogar y escuchar las opiniones de los demás permite construir y avanzar; no escuchar conduce al estancamiento y frecuentemente a la violencia. El diálogo puede ayudar a resolver conflictos. Pero es importante que este sea desde la calma y el respeto, en el que cada parte pueda expresar lo que siente, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.

Como Gestor de Bienestar puedes promover los siguientes principios:



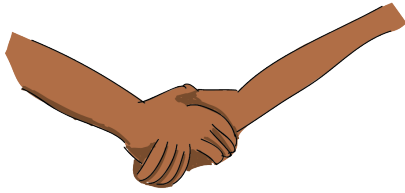
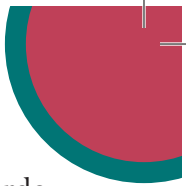
Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto. Perseverar en lo importante que es escuchar, hablar, comunicar de forma asertiva, sin atacar los argumentos de otros.



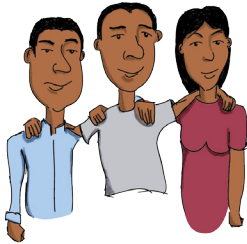
Ser capaz de escuchar al otro y entenderle en su visión de la realidad



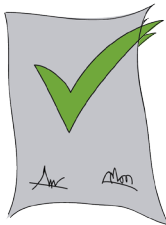
Generar confianza frente al otro y confiar en el cumplimiento de los compromisos que se adquieren mutuamente.



Cooperar para lograr un acuerdo que beneficie a las partes involucradas. Proponer soluciones alternativas en las que todos ganen.



Mostrar afecto, evidenciar que existe un vínculo importante entre las partes.



Lograr un acuerdo concreto y visible, con un compromiso claro entre todas las partes.

Actividad



En grupo, elijan y discutan un problema familiar o de la comunidad, reflexionado en las siguientes preguntas ¿cuáles son sus características?, ¿tiene una solución?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Analiza los siguientes tres tipos de comunicación y explica qué resultados puede tener cada uno:




Tipo de comunicación	Descripción	Resultados
Comunicación Agresiva	Las personas que utilizan este tipo de comunicación son personas que interponen sus opiniones por encima de los demás y en diferentes ocasiones pueden llegar a menospreciar lo que otros dicen o atacar su opinión.	

<p>Comunicación Asertiva</p>	<p>Las personas que hacen uso de la comunicación asertiva tienen facilidad para expresar sus emociones y sentimientos, no colocan su opinión por sobre los demás sino que al contrario escuchan las opiniones de las otras personas y están atentos a lo que él y otros tengan por decir.</p>	
<p>Comunicación Pasiva</p>	<p>A diferencia de la comunicación agresiva, en la comunicación pasiva la persona no defiende ni sus opiniones ni derechos, presenta dificultades para expresar sus ideas y opiniones, interactuando muy poco al momento de discutir.</p>	

1.4.5. Fortalecer la ayuda mutua y la red de apoyo

Si cuentas con el apoyo de tus seres queridos es mucho más sencillo estar tranquilo y solucionar problemas. Para formar una relación de ayuda mutua es importante que las personas se conozcan bien y confíen unos en los otros. Éstas son algunas formas de establecer confianza entre las personas:

- Estar abiertos a escuchar todo lo que dice otra persona sin juzgar.
- Tratar de entender cómo se siente la otra persona. Si has tenido una experiencia parecida, acuérdate de cómo te sentiste. Sin embargo, evita



considerar que la experiencia de la otra persona es exactamente como fue la tuya. Si tú no comprendes a la otra persona, no finjas hacerlo.

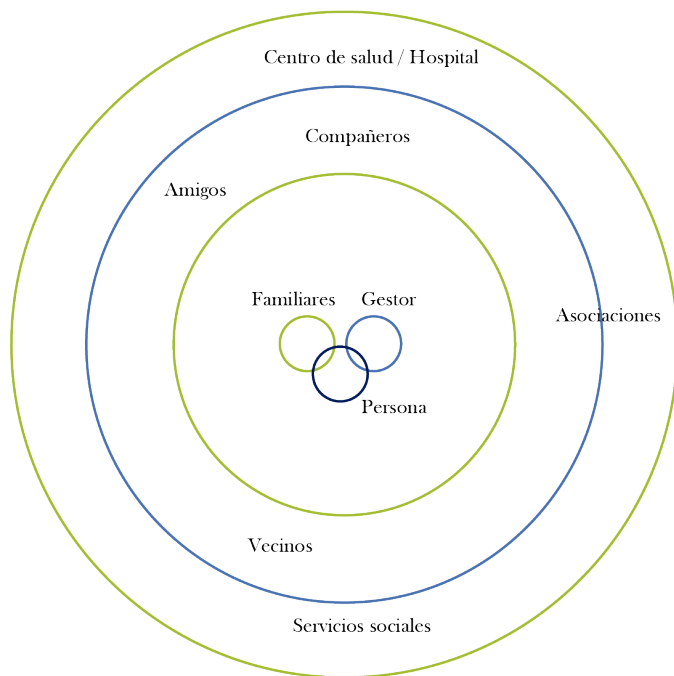
- Evitar decir a la otra persona lo que debe hacer. Tú puedes ayudarle a entender la forma en que las presiones de su familia y de su comunidad y las responsabilidades de su trabajo están afectando sus sentimientos, pero ella debe de tomar sus propias decisiones.
- Evitar pensar que ya no es posible ayudar a una persona.
- Ser discreto. Nunca digas a otros lo que una persona te dijo, a menos que esto sea necesario para proteger la vida. Siempre avísale a una persona si piensa hablar con alguna otra persona con el fin de protegerla.



Actividad



Identifica las personas que hacen parte de tu red de apoyo y conforman tus círculos de cuidado. Piensan en alguna de estas preguntas orientadoras para realizarlo: en caso de estar en alguna situación de enfermedad o problema, ¿con quienes contaría?, ¿a quiénes pediría ayuda?, ¿qué tipo de ayuda pediría?



1.5. Dificultades comunes de la vida cotidiana

Tu vida y tu mente son como un río. Un río que a veces fluye sin dificultad y otras veces un río que te hace dar vueltas y vueltas para llegar a tu destino. Con la mente entiendes las cosas, superas los obstáculos que se te presentan, afrontas los problemas y las pérdidas, toleras las frustraciones, experimentas sentimientos y muchas cosas más. Lo normal es que tu mente, igual que el río, fluya (a veces libremente, a veces no tanto) y en ese fluir termines aclarando las cosas, organizando los pensamientos, los sentimientos y los actos que realizas.

Pero cuando la mente se estanca, cuando se queda quieta y no avanza, ya estás frente a un problema y tienes que estar alerta. Puede ser que estés atravesando por un momento difícil, o de crisis, y tengas que hacer un esfuerzo adicional para solucionar un problema que no entiendes lo suficiente, pero que poco a poco vas a poder resolver.

A continuación, te presentamos algunas de las dificultades comunes que pueden causar problemas en salud mental:

Dificultad	Las presiones de la vida diaria
Descripción	<p>Las actividades y los eventos de la vida diaria generalmente te colocan bajo presiones que causan tensión física y mental. La tensión puede deberse a problemas físicos, como enfermedades o exceso de trabajo. También puede deberse a lo que te sucede emocionalmente, como el tener conflictos familiares o el ser culpado por problemas que no puedes controlar.</p> <p>Cuando la tensión es sostenida en el tiempo, o desde la misma infancia, se pueden generar trastornos de ansiedad o trastornos depresivos; por esta razón es muy importante generar espacios saludables en los cuales se logre realizar catarsis de las emociones y cambios en estilos de vida que puedan favorablemente disminuir estas condiciones estresantes.</p>
Como Gestor de Bienestar puedes:	<p>Es importante que sepas que tu comunidad ve en tí un referente sobre salud y que en este trayecto has aprendido muchas herramientas para ofrecerle soluciones y respuestas a los miembros de tu comunidad.</p> <p>Como Gestor de Bienestar puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar reuniones periódicas con tu comunidad para escucharlos y saber cómo se sienten y cómo van llevando con las situaciones difíciles de la vida diaria. Recuerda, muchas veces solo basta con hablar para sentirse mejor. • Recordarle a las personas que no están solas, porque ellas conforman tu comunidad y que cuentan con su apoyo.

Si después de realizar estas intervenciones notas que persisten los problemas es probable que sea necesaria la valoración por un profesional de la salud para establecer una ruta de atención.



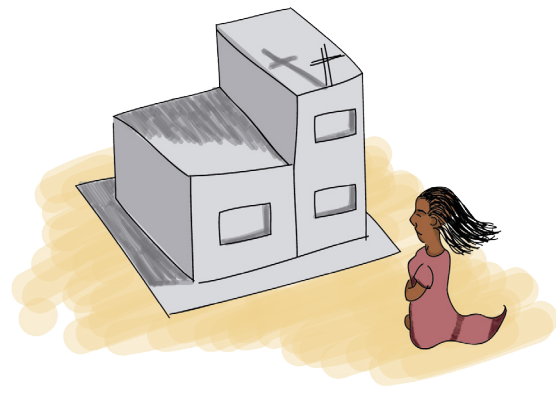
La mayoría de las mujeres viven bajo mucha tensión por las presiones que las atacan por todos lados

Dificultad	Las pérdidas y la muerte
Descripción	<p>Cuando una persona o una familia pierde algo o a alguien querido—a un ser querido, su trabajo, su hogar, o a una amistad muy cercana—es posible que la persona se sienta abrumada por la aflicción. Eso también puede suceder si se enferma o desarrolla alguna discapacidad física. La aflicción es una reacción natural que ayuda a la persona a adaptarse a las pérdidas y a la muerte. Sin embargo, si una persona sufre de varias pérdidas a la vez, o si ya sufre de mucha presión en su vida diaria, es posible que comience a desarrollar problemas de salud mental.</p>
Como Gestor de Bienestar puedes:	<p>Las pérdidas y la muerte son situaciones a las que todos los seres humanos nos tenemos que enfrentar. Recuerda que como Gestor de Bienestar puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honrar las tradiciones, y apoyar a los miembros de la comunidad en duelo, ya que las tradiciones son una forma saludable de lidiar con las pérdidas



de las personas que queremos.

- Garantizar que la persona que sufre el duelo no esté sola la mayor parte del tiempo.
- Preguntar si la persona siente demasiada tristeza o incontenibles ganas de llorar, o ha perdido el deseo de realizar sus actividades aún después de 6 meses de ocurrido el duelo.



Dificultad	Los cambios en la vida cotidiana
Descripción	En muchas partes del mundo, se está forzando a las comunidades a cambiar con demasiada rapidez ya sea debido a razones económicas o conflictos políticos (algunos ejemplos son el desplazamientos, migraciones, dinámicas de violencia y/o narcotráfico, pérdida de creencias tradicionales). Muchos de esos cambios requieren que las familias y las comunidades alteren por completo su forma de vivir.
Como Gestor de Bienestar puedes:	Es importante entender que en el desarrollo del tiempo, pueden haber cambios que son inevitables, que tienen que ver con migraciones humanas, como es el caso de la llegada de retornantes venezolanos a tu país por la difícil situación que vienen presentando o la llegada al territorio de otras personas por razones de turismo, explotación minera, entre otras.

Estas migraciones generan cambios importantes, que pueden repercutir negativamente en tu salud mental y espiritual. Como Gestor de Bienestar puedes:

- Recordar la historia del pueblo wayuu y tratar de pasar ese conocimiento de padres a hijos y escuchar a los mayores, para que no se pierda la identidad como pueblo. Es importante recordar quién eres y de dónde vienes, para poder saber a dónde irás.
- Ayudar a la comunidad a entender que estos cambios son normales y esperables.
- Ayudar a reforzar la tolerancia y el respeto por la diversidad para así lograr un entorno saludable y en paz.



Dificultad	Trauma psicológico
Descripción	Cuando algo terrible le sucede a una persona o a uno de sus seres queridos, se puede sufrir un trauma. Algunas de las causas más comunes de traumas psicológicos son la violencia en el hogar, la violación, la guerra, la tortura y los desastres naturales. Un trauma amenaza el bienestar mental y físico de la persona que lo sufre, porque se refiere a sucesos dolorosos, difíciles de comprender y asimilar por parte de la persona que las sufre. Como resultado, esa persona se siente

desconcertada, angustiada, insegura, en peligro, impotente e incapaz de confiar en el mundo o en la gente a su alrededor.

Generalmente una persona tarda mucho tiempo en recuperarse de un trauma, sobre todo si éste fue causado por otra persona, y no por la naturaleza. Los traumas que una persona pudo haber sufrido cuando era pequeño, antes de poder comprender lo que le estaba sucediendo o de poder hablar de ello, pueden afectar durante muchos años sin que ella misma lo sepa.

Como Gestor de Bienestar puedes:

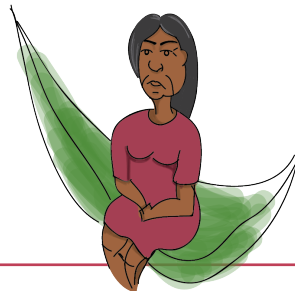
Es importante saber que no es fácil hablar de sucesos traumáticos, los cuales son siempre dolorosos y, muchas veces, generadores de vergüenza. Generalmente, la persona no tiene culpa de lo que le ha sucedido, pero aun así puede llegar a culparse o a sentir vergüenza por ello. Esto sucede porque se trata de un hecho a menudo inesperado e incomprensible, ante el cual la persona tiende a preguntarse: ¿qué pasó, por qué sucedió... en qué fallé?

Lo mejor entonces es:

- Mantener una actitud amable, tranquila, comprensiva y paciente.
- Acompañar y escuchar, sin presionar.
- Permitir la expresión de las emociones (temor, llanto, ira, etc.) de la persona afectada, sin culpabilizar.
- Brindar apoyo, con empatía y un lenguaje asertivo.



Dificultad	Problemas físicos
Descripción	<p>Algunos problemas de salud mental se deben a problemas físicos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las hormonas y otros cambios en el cuerpo. • La desnutrición. • Las infecciones, como las de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual • Los plaguicidas, herbicidas y solventes industriales. • Las enfermedades del hígado o de los riñones. • El exceso de medicamentos, o los efectos secundarios de algunos medicamentos. • El abuso de las drogas y del alcohol. • Los derrames cerebrales, la demencia y las lesiones en el sistema nervioso. <p>Siempre considera la posibilidad de una causa física cuando trates los problemas de salud mental. Recuerda también que los problemas físicos pueden ser seña de un problema de salud mental.</p>
Como Gestor de Bienestar puedes:	<p>Cuando sospeches que un problema de salud mental que ves en un miembro de la comunidad, puede deberse a un problema físico, como una enfermedad infecto contagiosa, desnutrición, o alguna otra de las mencionadas en la lista anterior, es indispensable que esta persona reciba manejo médico inmediato. Debes orientarte a consultar al servicio médico más cercano.</p>



1.6. Problemas de salud mental comunes

Puede pasar que definitivamente tu mente se detenga cuando vives alguna de las dificultades mencionadas o cualquier otra, puede que no fluya y se atasque: por ejemplo, en un pensamiento que la atormenta y no sabe resolver; en un sentimiento persistente de angustia, de tristeza, de temor, de odio, de rencor o de persecución, del cual no sabe cómo salir; o en comportamientos agresivos contra otros o contra ti, que no sepas cómo controlar y detener. Cuando llegas a una de esas situaciones, puedes pensar que tu mente está enferma.

Aunque hay muchos tipos de problemas de salud mental, los más comunes son la ansiedad, la depresión, el abuso de las drogas y del alcohol y, menos común, la psicosis. En la mayoría de las comunidades, las mujeres padecen de depresión y ansiedad más que los hombres. Por otro lado, los hombres son más propensos a tener problemas con las drogas y el alcohol.

Las mujeres y los hombres corren en general más o menos el mismo riesgo de padecer de un problema de salud mental. Sin embargo, hay trastornos que son más comunes en las mujeres, por ejemplo, sabemos que la depresión afecta a más mujeres que hombres y dentro de los factores de riesgo está la pobreza, haber perdido a un ser querido o ser víctimas de violencia, en cualquiera de sus categorías, también lo es pertenecer a una comunidad que ha pasado por grandes cambios o ha sido destruida.

Recuerda: Si la salud mental es desarrollo y creatividad, la enfermedad mental es estancamiento y sufrimiento, tanto para la persona enferma como para su familia.

Para identificar si una persona padece de un problema mental, recuerda lo siguiente:

- No existe una división clara entre las reacciones normales a los eventos de la vida y los problemas de salud mental.



- La mayoría de las personas sufren de algunas de las señas enumeradas más adelante en diferentes momentos en su vida, porque tarde o temprano, toda la gente tiene que afrontar problemas.
- Las señas de los problemas de salud mental pueden variar de una comunidad a otra. El comportamiento que puede parecer extraño a una persona de fuera, puede ser una parte normal de las costumbres o de las tradiciones de una comunidad.

A continuación, se describirán algunos de los problemas de salud mental más frecuentes:

1.6.1. Ansiedad

Todas las personas se sienten nerviosas o preocupadas de vez en cuando. Cuando estos sentimientos tienen que ver con una situación específica, generalmente desaparecen en poco tiempo. Sin embargo, si la ansiedad continúa o se vuelve más fuerte, o si se presenta sin ninguna razón aparente, entonces podría ser un problema de salud mental.



Señas:

- Estar tenso o nervioso sin razón.
- Tener las manos temblorosas.
- Sudar.
- Sentir latidos fuertes del corazón (cuando no se padece de una enfermedad del corazón).

- Tener dificultades para pensar con claridad
- Padecer de problemas físicos frecuentes que no se deben a enfermedades físicas y que aumentan cuando la persona está alterada.
- Tener ataques de pánico: Suceden repentinamente y pueden durar desde varios minutos hasta varias horas. Además de las señas indicadas arriba, la persona siente terror o pavor, y teme desmayarse o morir. También puede padecer de dolores en el pecho, de dificultades para respirar y de la sensación de que algo terrible está a punto de suceder.

Además, la tensión que continúa por mucho tiempo puede causar las señas físicas que comúnmente se dan con la ansiedad o con la depresión, como dolores de cabeza, problemas intestinales y falta de energía. Con el tiempo, la tensión también puede causar ciertas enfermedades, como por ejemplo, presión alta que puede resultar en un ataque de corazón o un derrame cerebral. En muchos lugares, los problemas emocionales no se consideran tan importantes como los problemas físicos. Cuando eso sucede, es más probable que la ansiedad y la depresión produzcan señas físicas en vez de otras señas. Aunque es importante no ignorar las señas físicas, también es importante considerar las causas emocionales de las enfermedades.

Como Gestor de Bienestar puedes:

Siempre que identifiques la presencia de importantes síntomas ansiosos es importante orientar a la consulta en servicios de salud mental; mientras esto se da, puedes acompañar a la persona con los siguientes pasos:

- Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones.
- Retener el aire durante 3 segundos.
- Soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres.
- Repetir el proceso dos o tres veces.
- Tomar un pedazo de hielo frío y pasarlo de una mano a otra para disminuir los síntomas ansiosos.
- Comer ají o algo muy picante, esto ayudará a que los niveles de ansiedad disminuyan de manera importante.

1.6.2. Depresión

Es natural que una persona se sienta deprimida al sufrir de una pérdida o de la muerte de un ser querido. Pero es posible que ella padezca de un problema de salud mental si las siguientes señas le duran por mucho tiempo:



Señas:

- Sentirse triste casi todo el tiempo
- Tener dificultades para dormir, o dormir demasiado
- Tener dificultades para pensar con claridad
- Perder el interés en las actividades agradables, en la comida o en las relaciones sexuales
- Tener problemas físicos, como dolores de cabeza o problemas intestinales, que no se deben a una enfermedad
- Hablar y moverse lentamente
- No tener energía para las actividades diarias
- Pensar sobre la muerte o el suicidio.

Cualquier persona que padezca de una depresión sería corre el riesgo de suicidarse. Quizás no sea fácil para una persona hablar acerca de sus ideas de suicidarse, pero muchas veces las admitirá si se le pregunta. Si lo hace, trata de averiguar lo siguiente:

- ¿Tiene planeado cómo suicidarse?
- ¿Tiene los medios para llevar a cabo su plan? ¿Está planeando matar también a otras personas (por ejemplo, a sus hijos)?
- ¿Ha tratado de suicidarse alguna vez?
- ¿Están afectando su juicio el alcohol o las drogas?
- ¿Se encuentra aislado de su familia y de sus amistades?
- ¿Ha perdido el deseo de vivir?
- ¿Padece de algún problema médico serio?
- ¿Es una persona joven que está pasando por un problema difícil en su vida?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es ‘sí’, la persona corre un mayor riesgo de suicidarse que otras personas. Para ayudarle, trate primero de hablar con ella. Algunas personas pueden comenzar a sentirse mejor simplemente hablando con alguien acerca de sus problemas. De ser así, o si la persona todavía se siente mal, pero ya puede controlar sus sentimientos mejor que antes, pídale que prometa que no se hará daño antes de haber hablado contigo.

Si el hablar de sus problemas no le ayuda, o si no puede prometer que hablará con usted, entonces es necesario vigilar con cuidado. Siempre diga a la persona que está considerando el suicidio que tú piensas hablar con otras personas para que ayuden a protegerla. Habla con la familia y con las amistades de la persona y pídeles que se aseguren de que alguien esté con ella todo el tiempo. Pídeles que quiten cualquier objeto peligroso que esté donde ella o él se encuentra.

Como Gestor de Bienestar puedes:

Siempre que encuentres una persona que cumpla con estas señas debería recibir asistencia médica, por lo que es importante orientarla a acudir a los servicios médicos más cercanos. También puedes recomendarle:

- Que camine y salga de casa todos los días a tomar el sol.
- Que esté acompañado/a la mayor parte del tiempo.



- Que hable de sus emociones con alguien en quien confíe.
- Que consuma cacao, yogurt, café, ají y verduras verdes.
- Siempre que existan ideas de muerte o ideas suicidas debes acompañar a la persona a consultar a servicio médico de manera urgente, pues se trata de una urgencia médica.

Actividad



Reflexiona y responde las siguientes preguntas: ¿conoces algun caso de suicidio en tu comunidad?, ¿qué piensas de lo que ocurrió?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Desde la cultura wayuu qué ocurre cuando se resenta un suicidio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

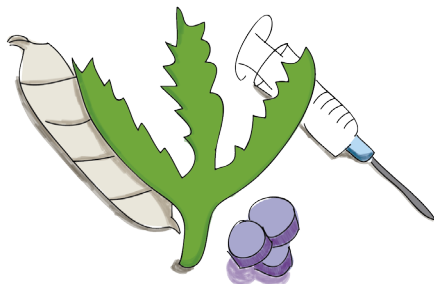
.....

.....

.....

1.6.3. Abuso de drogas y alcohol

Las sustancias psicoactivas son todas aquellas que cambian tu forma de percibir, sentir, entender y actuar en la realidad. Además, influyen en tu atención y tu capacidad física. Algunas de las más comunes son:




Estas sustancias pueden entrar al cuerpo de una persona por diferentes rutas, pueden ser inhaladas, inyectadas, fumadas, tomadas, entre otros diversos mecanismos, siguiendo su camino a través de la sangre y llegando al cerebro en donde ejercen sus efectos.

De estas sustancias el alcohol, como el churro, chirrinchi y la cerveza, aunque están socialmente permitidos y amparado por la ley, también se consideran problemáticos por sus consecuencias físicas (enfermedades) y sociales (conflictos, violencia).

Muchas veces las personas comienzan a usar el alcohol o las drogas debido a presiones sociales. Los muchachos y los hombres pueden sentir presión para beber o para usar otras drogas comunes para demostrar que son ‘muy machos’. Es posible que un hombre piense que entre más beba o entre más drogas use, más ‘macho’ es.

Muchas muchachas y mujeres están sintiendo presiones sociales para comenzar a beber o a usar drogas. Es posible que piensen que parecerán más maduras o más modernas. O tal vez piensen que serán aceptadas más fácilmente por otras personas.



Una persona está abusando del alcohol o de las drogas si pierde el control de cuándo los usa, de la cantidad que usa y de la manera en que se comporta cuando los usa. Las siguientes son señas comunes de que las personas están abusando del alcohol o de las drogas.

Señas:

- Sienten que necesitan beber o usar una droga para poder pasar el día o la noche. Es posible que las usen en momentos o en lugares fuera de lo común, por ejemplo durante la mañana o cuando se encuentran solas.
- Mienten acerca de la cantidad que usan, o lo ocultan.
- Tienen problemas económicos porque gastan demasiado dinero en comprar drogas o alcohol. Algunas personas cometen delitos para obtener dinero para comprar drogas y alcohol.
- Arruinan las celebraciones debido a la cantidad de alcohol que beben o a su uso de drogas.
- Se avergüenzan del modo en que se comportan mientras están usando drogas o alcohol.
- No están trabajando tan bien como lo hacían antes o no están yendo al trabajo o a la escuela con la misma frecuencia, debido a su uso de alcohol o de drogas.
- Se comportan de forma violenta. Es posible que un hombre se vuelva más violento hacia su esposa, sus hijos o sus amigos. O que tenga problemas con las autoridades.
- Bajan de peso y tienen cambios en la conducta y el comportamiento.

Muchas personas terminan abusando del alcohol o de las drogas como una forma de escapar de los problemas que tienen en su vida. Toda clase de personas hacen esto. Pero es más probable que las personas cuyos padres abusaron del alcohol o de las drogas traten de resolver sus problemas de la misma manera.

El abuso del alcohol y de las drogas es común también entre las personas que no tienen ninguna esperanza de cambiar las condiciones difíciles de su vida. Las personas que se ven forzadas a abandonar sus hogares o que

están enfrentándose a situaciones desesperadas—como la pérdida de su trabajo o de su forma de ganarse la vida, la pérdida de algún pariente, o el abandono de parte de su pareja—también corren un mayor riesgo de abusar de las drogas o del alcohol.



Desgraciadamente, las drogas y el alcohol generalmente empeoran estos problemas, de manera que las personas se sienten aún menos capaces de mejorar su vida. En vez de buscar maneras de mejorar su situación, la mayoría de las personas que abusan del alcohol o de las drogas desperdician su tiempo, su dinero y su salud tratando de evitar o de olvidar sus problemas.

¿Qué puedes hacer como Gestor de Bienestar?

En estos casos es siempre importante que la persona afectada reciba ayuda profesional, ya que el éxito en su suspensión del consumo está en tener un equipo que pueda ayudarlo en cada paso de este proceso. Como Gestor puedes:

- Orientarlo a acudir a servicios de salud mental.
- Realizar talleres informativos con tu comunidad para que las personas sean conscientes de esta problemática y así poder prevenir el consumo.

Actividad



Reflexiona y responde las siguientes preguntas ¿Conoces algún caso de consumo de drogas en tu comunidad?, ¿cómo lo recibió la comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Consideras que en tu comunidad se presentan casos de abuso del alcohol?, ¿por qué?, ¿qué consecuencias tiene?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.6.4. Psicosis

La psicosis es un trastorno que afecta la capacidad para razonar, sentir, tener deseos de hacer cosas y experimentar emociones, y en algunas ocasiones se pierde cierto contacto con la realidad. Además, la persona puede tener gran cantidad de síntomas que van desde ideas o conductas extrañas hasta el atentar contra su propia integridad o la de quienes lo rodean, en los casos más severos.

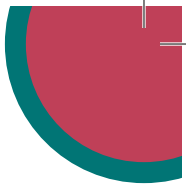


Señas:

- Oye voces o ve cosas fuera de lo común que otras personas no pueden escuchar o ver (alucinaciones).
- Tiene creencias extrañas que interfieren con su vida diaria (delirios)—por ejemplo, cree que sus seres queridos están tratando de robarle.
- No pone atención a su propia persona—por ejemplo, no se viste, no se baña o no come.
- Se comporta de formas extrañas—por ejemplo, dice cosas que no tienen sentido.

Como Gestor de Bienestar puedes:

- Realizar campañas y talleres informativos sobre el consumo de sustancias psicoactivas y su relación con la psicosis.
- Enseñar los signos de alarma para que tu comunidad identifique cuando se pueda presentar la misma.



Ruta de atención para conducta suicida

1 Sospecha

¿Cuales son los signos de alarma?

- Presencia de pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año.
- Baja autoestima.
- Alteraciones emocionales graves.
- Desesperanza.
- Agitación o extrema violencia.
- Conducta poco comunicativa.
- Aislamiento social.
- Abuso de drogas.
- Cambio de hábitos alimentarios y de sueño.

Cualquier persona puede pedir ayuda

Instituciones educativas
Hospital
Secretaría de salud municipal (alcaldía)
Comisaría de familia
Policía
Personería
ICBF

Remiten EPS

2 Identificación del caso

- Agentes comunitarios
- Familiares
- Personal educativo
- Instituciones de justicia
- Instituciones de protección

3 Tipo de evento

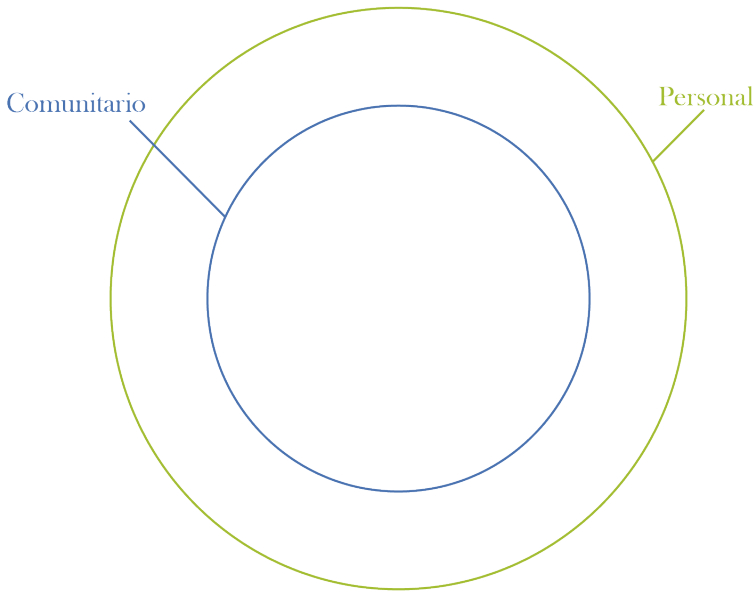
- Intento de suicidio
- Amenaza de suicidio
- Ideación de suicidio
- Suicidio consumado

Dirigirse a la entidad de salud
Llamar a la línea de emergencia 123



1.8. ¡Vamos a practicar!

Reflexiona y responde la siguiente pregunta: ¿qué acciones o estrategias implementarías para mejorar la salud mental de tu comunidad?

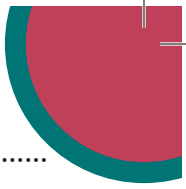


Te animamos a analizar los siguientes casos y responder a las preguntas.

Andrés es un joven de 20 años que tiene muchas ganas de estudiar en la universidad y cumplir sus sueños. Sin embargo a veces se siente nervioso y le preocupa no lograrlo, teme no tener las capacidades suficientes para entrar y cumplir con los trabajos. Además, le preocupa que sus compañeros se burlen de él por su apariencia física y su forma de hablar. Algunos de sus amigos y primos de la comunidad le dicen que no se preocupe por eso y que se relaje tomando churro con ellos.

¿Como Gestor de Bienestar de qué forma acompañarías a Andrés en lo que está sintiendo?

.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

La comunidad de Jesusa está enojada con la familia de Ricardo porque consideran que están ocupando unas tierras que les pertenecen. Sin embargo, la familia de Ricardo, que llegó de Venezuela hace poco tiempo, afirma que este territorio le pertenecía a sus abuelos y por ello tiene derecho a vivir allí. Muchas de las familias cercanas temen que se genere un conflicto grave que afecte la tranquilidad de todos.

¿Como Gestor de Bienestar de qué forma acompañarías a la comunidad de Jesusa y a la familia de Ricardo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lilinet es una muchacha de 15 años que hace varias semanas dejó de asistir al colegio. Cuando el Gestor de Bienestar la visitó, ella le dijo que sentía dolores de cabeza, estreñimiento y falta de energía.



Después de hacerle preguntas sobre los últimos acontecimientos de su vida y sus sentimientos, Lilineth se animó a contarle que se sentía muy triste porque estaba embarazada y su novio no quiere reconocer su paternidad. Teme que su familia la rechace y ha pensado en suicidarse.

¿Como Gestor de Bienestar de qué forma acompañarías a Lilineth en lo que está sintiendo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Capítulo 2. Equidad de género

2.1. Explorando sobre la equidad de género

Para poder orientar a las comunidades, es importante empezar a explorar estos temas con tus propios conocimientos. Te proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas para iniciar este recorrido y avanzar en tus conocimientos de salud, escríbelas en este apartado y al final del módulo volveremos a reflexionar sobre estas.

¿Para ti qué es equidad de género?

¿Qué condiciones generan que haya equidad de género?

¿Crees que es importante hablar del tema con libertad?

¿En qué situaciones existe desigualdad entre hombres y mujeres?

¿Cuáles son los roles o actividades que desarrollan las mujeres y los hombres en tu comunidad?

¿Cuáles son las fortalezas de las mujeres y de los hombres en tu comunidad?

2.2. Profundicemos en el tema

La equidad de género tiene que ver con la justicia e igualdad entre hombres y mujeres, según sus necesidades respectivas e individuales e involucra la distribución justa de los recursos y del poder social en la sociedad. Esta igualdad debe ser en todas las dimensiones de la vida, como el trabajo, la familia y la pareja.

Para reflexionar sobre ello, te invitamos a leer y reflexionar sobre la historia de Pablo:

Pablo es un hombre amable y respetuoso que busca el bienestar de su familia, sin embargo lleva meses buscando trabajo y no encuentra, lo que genera en él una gran sensación de frustración y tristeza. Su esposa Laura discute con él porque se siente cansada de que todas las responsabilidades de la familia recaigan sobre ella, tanto el cuidado de los niños, de la casa y buscar ingresos con sus artesanías. Pablo se siente mal pero no sabe qué hacer y tampoco a quién contarle sus problemas para recibir apoyo y consejos. Siente que no puede expresar sus sentimientos porque desde pequeño le dijeron que los hombres no lloran. Él tiene temor a ser juzgado.

¿Qué piensas de la historia de Pablo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Como Gestor de Bienestar de qué forma acompañarías el caso de Pablo y Laura?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tanto las mujeres como los hombres sufren diferentes desigualdades de género que afectan su bienestar integral y la armonía en sus relaciones. Por un lado, a la mujer se le trata de una manera diferente que al hombre. Por lo general, la mujer tiene menos poder y menos recursos, y ocupa un nivel más bajo que el hombre en la familia y en la comunidad. Como resultado de esta desigualdad:

- Más mujeres que hombres viven en pobreza.
- A más mujeres que hombres se les niega la educación y capacitación necesarias para ganarse la vida.
- Más mujeres que hombres carecen de acceso a información y servicios médicos importantes.
- Más mujeres que hombres carecen de control sobre las decisiones básicas que afectan su salud.

Por otro lado, a los hombres no les son permitidos muchos comportamientos o actividades que los ayudaría a sentirse más libres:

- Sobreexigencia a los hombres de demostrar hombría y virilidad para generar aceptación y aprobación en los otros. Y esto, a su vez, engendra una ola de machismo y violencia.
- Se les impide expresar sus emociones, debilidad y delicadeza al actuar



libremente. Generalmente son juzgados por hacerlo.

- Si un hombre sufre violencia física o psicológica por parte de sus parejas, generalmente no hay rutas de acompañamiento y se les juzga cuando lo expresan.

Además, muchos hombres y mujeres con identidades de género y orientaciones sexuales diferentes a las convencionales también sufren de discriminación y violencia. Como resultado de esta desigualdad:

- Ataques violentos injustificados, que muchas veces conducen a la muerte de la víctima.
- Amenazas, hostigamiento y violaciones de derechos humanos, incluso por parte de la policía.
- Mayor discriminación que aumenta los suicidios de personas que pertenecen a la comunidad.
- Menor posibilidad de acceder a empleos.

Algunos conceptos claves que exploraremos a lo largo de este segundo capítulo son:

Sexo biológico: Se relaciona con las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.

Género: Se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto.

Rol de género: Es el conjunto de deberes, aprobaciones, prohibiciones y expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado.

Identidad de género: Es la forma como cada persona se percibe a sí misma con respecto a su sexo. Es decir, como una persona se siente respecto a sí misma, si se siente hombre o mujer. Puede corresponder o no con el sexo biológico.

Expresión de género: Se refiere a la forma en que una persona se expresa en su entorno respecto de su género, como, por ejemplo, su forma de vestir, sus gestos y las costumbres que puede llegar a tener.

Orientación sexual: Es la capacidad de sentir atracción sexual, erótica, emocional, afectiva, romántica y psicológica de modo sostenido en el tiempo. Las tres más comunes son:

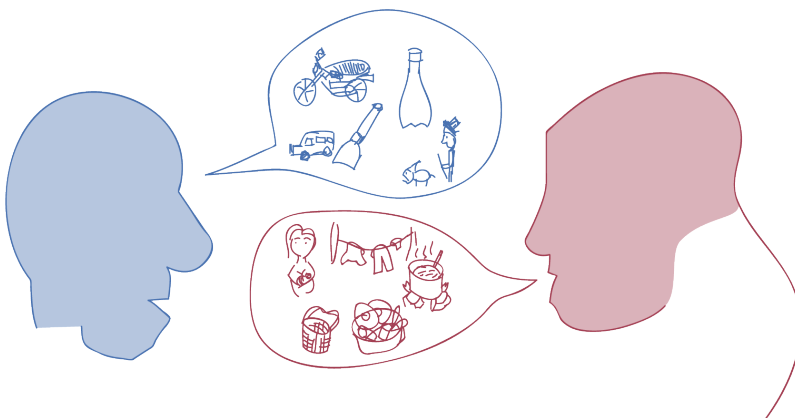
- **Homosexual:** Hacia alguien de su mismo género, es decir, un hombre que gusta de otro hombre y es llamado gay; y una mujer que gusta de otra mujer y es llamada lesbiana.
- **Heterosexual:** Hacia alguien del género opuesto, es decir, un hombre que gusta de una mujer o una mujer que gusta de un hombre.
- **Bisexual:** Hacia personas de ambos géneros, es decir, un hombre o una mujer que gusta de hombres y mujeres.

Comunidad LGBTIQ+: Está formado por las siglas de las palabras lesbiana, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual y queer. Al final se suele añadir el símbolo + para incluir todos los colectivos que no están representados en las siglas anteriores.

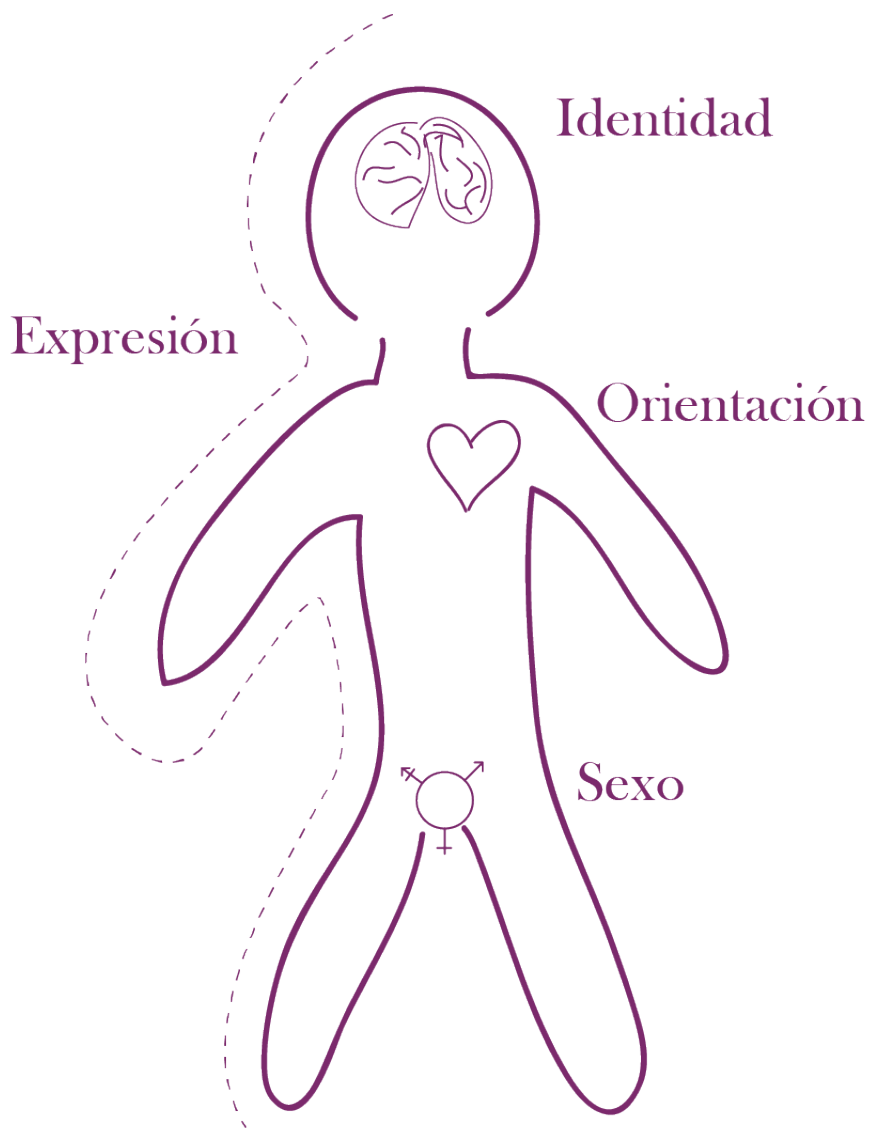
Actividad



Observa la siguiente imagen y describe cuáles son las actividades, roles y colores asociados a los hombres y las mujeres:



¿Conoces a alguien en tu comunidad con una identidad, orientación o expresión de género diferente a lo convencional? ¿De qué forma lo recibe la comunidad?



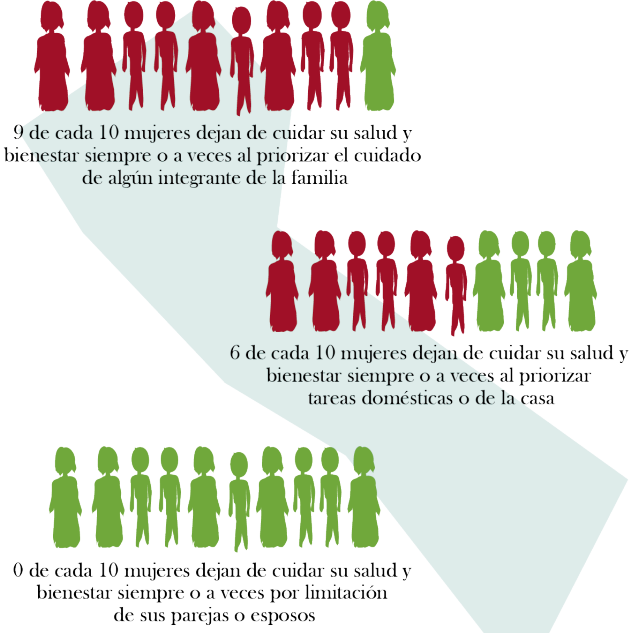


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.3. La equidad de género en nuestra comunidad

Comprender los conocimientos sobre el tema de las personas de las comunidades es clave para promover su bienestar integral.

En el último año en Kulesiamana:



2.4. Formas para mejorar la equidad de género en la comunidad

Dado que las causas de la mala salud existen a nivel familiar, comunitario y nacional, los cambios para mejorar la salud de la mujer necesitan llevarse a cabo en todos esos niveles.

2.4.1. Nivel familiar

Como Gestor de Bienestar puedes promover conversaciones entre los miembros de tu comunidad, para generar relaciones cada vez más justas y equitativas. Algunas estrategias para generar cambios que mejoren la equidad de género desde la crianza de los niños y niñas son:

Cómo criar a los niños y niñas para tener un mundo mejor

- Puedes enseñarle a tus hijos varones a ser amables y compasivos para que al crecer se conviertan en maridos, padres y hermanos con esas mismas cualidades.
- Puedes enseñarle a tus hijos varones a compartir con orgullo el trabajo de la casa, para que sus hermanas, sus esposas y sus hijas no sufran a causa del trabajo excesivo.
- Puedes enseñarle a tus hijos varones a respetar a todas las mujeres y a ser compañeros sexuales responsables.
- Puedes enseñarle a tus hijos varones a ser amables y compasivos para que al crecer se conviertan en maridos, padres y hermanos con esas mismas cualidades.
- Puedes enseñarle a tus hijas a valorarse a sí mismas, para que aprendan a esperar lo mismo de los demás.
- Puedes enseñarle a tus hijas a ser más independientes, ayudándoles a terminar la escuela o a adquirir alguna habilidad.
- Puedes enseñarle a tus hijas a valorarse a sí mismas, para que aprendan a esperar lo mismo de los demás.

Cómo pueden ayudar los hombres y las mujeres a disminuir la desigualdad

- Enséñale a tus hijos a respetar a las mujeres y a tratar a los niños y a las niñas como iguales.
- Pídele a las mujeres su opinión y escúchalas. Un hombre puede tratar de entender las necesidades e inquietudes de su compañera y sus hijas. Juntos pueden tratar de encontrar alguna forma de satisfacer las necesidades de todos los miembros de la familia.
- Habla con tu compañera sobre el número de hijos que desean tener, y toma la misma responsabilidad que ella por evitar los embarazos no deseados.
- Anima a tu compañera a que se haga exámenes médicos regularmente, y ayúdala a conseguir el dinero y el tiempo para hacérselos.
- Hagan turnos para cuidar a los niños y hacer el trabajo de la casa.
- Anima a tu compañera a tomar una porción justa de la comida que tengan, aunque a nadie le toque mucho de comer.
- Anima a todos tus hijos a seguir estudiando en la escuela el mayor tiempo posible. Mientras más educación reciban, más opciones tendrán como adultos y mejor será su salud.
- Anima a las mujeres a que acudan a las reuniones de la comunidad y asegúrate de que tengan oportunidades de hablar.
- Anima a las mujeres a que ayuden a planear y dirigir proyectos de la comunidad.
- Anima a las personas a limitar la cantidad de alcohol y drogas que usan, cosas que no contribuyen nada a la comunidad y sólo son un gasto de dinero y energía. Pueden planear festejos en que no haya alcohol.
- Rehusate a tolerar cualquier tipo de violencia contra las mujeres.
- Ayuda a cambiar la idea de que para ser ‘muy hombre’ hay que tener sexo con muchas mujeres. Para ser ‘muy hombre’ hay que ser un buen compañero.

2.4.3. Nivel país

Muchos hombres y mujeres están luchando por lograr que sus gobiernos:

- Proporcionen equipo para las clínicas rurales y entrenen a promotores de salud para atender los problemas de la mujer. Así las mujeres campesinas no tendrán que acudir a los hospitales de las ciudades para obtener servicios médicos.
- Eviten que haya una escasez de promotores de salud bien entrenados, pagando por la capacitación de personas de áreas rurales o de áreas urbanas pobres, sobre todo mujeres.
- Eviten que las compañías dañen el medio ambiente y promuevan productos que perjudican la salud.
- Obligar a las compañías a proporcionar condiciones de trabajo justas y salarios decentes para los hombres y las mujeres.
- Hagan que sea más fácil para la gente producir alimentos para sus comunidades y no para exportación.
- Repartan las tierras que no se están cultivando a las personas que han sido forzadas a
- Abandonar sus tierras.

¿Qué otras ideas fortalecen la equidad de género desde el Estado o el gobierno?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.5. Principales problemas en equidad de género

2.5.1. Inequidad en las actividades que hacen hombres y mujeres

Desde la vida diaria en la comunidad se pueden presentar diferentes labores. Algunas de estas tareas tienen que ver con: trabajar en el campo, preparar los alimentos, acarrear leña y agua, hacer la limpieza en el hogar y cuidar de los niños y de otros miembros de la familia. Además de estas labores, hay que trabajar también para ganar dinero y así ayudar a mantener a las familias. El exceso de estas labores y las condiciones en las que son realizadas, puede ocasionar problemas de salud que muchas veces pasan desapercibidos. A continuación, puedes empezar a identificar las cargas laborales que se encuentran alrededor de una familia.



Actividad



Reflexiona sobre los roles que los hombres y mujeres de la comunidad desempeñan en las tareas diarias:

Mujeres

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hombres

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



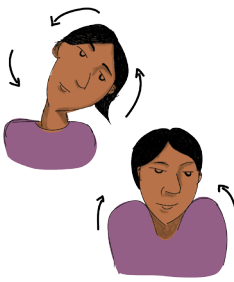
.....

.....

Mira a continuación algunas complicaciones de salud que se pueden presentar por las labores diarias del hogar y cómo podríamos mejorar algunas de las condiciones:

Tarea y/o labor	Prevención	Ilustración
Fuego	<ul style="list-style-type: none">• No permitas que el combustible te toque la piel o que gotee en cualquier parte. Si eso sucede, límpialo de inmediato.• Mantén lejos de la estufa todo lo que pueda quemarse. Eso evitará que un incendio se extienda y cause mayores daños.	

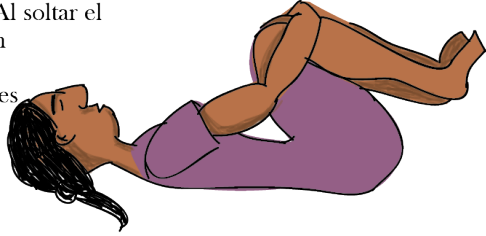
	<ul style="list-style-type: none"> • Guarda el combustible de sobra en un lugar seguro, alejado del lugar donde usted cocina, y no use fósforos o cigarrillos cerca del combustible almacenado. • Coloca la estufa donde el aire pueda circular libremente a su alrededor. 	
<p>Humo en la cocina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina donde el aire pueda circular libremente. • Turnate con otras personas para cocinar • Encuentra formas de preparar los alimentos que requieran menos tiempo de cocimiento. • Usa estufas que producen menos humo. 	
<p>Levantar cargas pesadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa los músculos de las piernas -no de la espalda—al levantar objetos. Cuando levantes objetos o niños desde el suelo, arrodíllate o ponte en cuclillas para levantarlos, en lugar de agachar la espalda. • Mantén la espalda, los hombros y el cuello lo más erguidos que puedas. • No levantes ni cargues objetos pesados durante el embarazo o poco después de dar a luz. • Carga los objetos cerca del cuerpo (así será más seguro) y si es posible, cárgalos en la espalda en lugar de cargarlos a un lado del cuerpo. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Si necesitas cargar los objetos de un lado del cuerpo, cambia la carga de un lado al otro con frecuencia. Así los músculos a ambos lados de la espalda estarán trabajando de la misma forma y su espina dorsal se doblará hacia ambos lados. 	
Trabajo con agua	<ul style="list-style-type: none"> • Si en tu comunidad no tienen fácil acceso al agua limpia, trabaja con otras personas para crear un sistema de agua. • Si tu comunidad ya cuenta con un sistema de agua, pide que se les enseñe a todas las personas a reparar y a cuidar ese sistema. 	
La migración	<ul style="list-style-type: none"> • Para sentirte más cómoda en un nuevo hogar, hazte amiga o amigo de otras personas. Estas nuevas amistades pueden convertirse en una nueva fuente de apoyo. • Evita exponerte a situaciones peligrosas, como por ejemplo, caminando sola a su casa por la noche. 	
Estar parada mucho tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Sal a dar caminatas cortas y rápidas durante los descansos. • Trata también de caminar alrededor del cuarto en el que te encuentres o por lo menos, trata de estirarte cada hora. • Practica los ejercicios de la imagen siempre que sientas rigidez o dolor, o cuando no puedas enderezar bien la espalda. 	

Ejercicios para relajar y fortalecer los músculos de la espalda y el vientre

Trata de hacer estos ejercicios todos los días, en el orden que aparecen aquí.

1. **Estiramiento de la parte baja de la espalda.** Acuéstate boca arriba y abraza tus rodillas. Mantente en esa posición de 10 a 15 segundos, respirando profundamente. Al soltar el aire, suavemente, acerca tus rodillas aún más al pecho para que la espalda se estire más. Repite este ejercicio dos veces, o hasta sentir algo de alivio en la parte baja de la espalda.



2. **Torsión.** Acuéstate boca arriba con los brazos estirados hacia ambos lados. Dobla las rodillas y muévelas hacia un lado. Al mismo tiempo, dobla la cabeza hacia el lado opuesto, tratando de mantener los hombros planos sobre el suelo. Mantente en esta posición mientras tomas y sueltas aire unas veces más. Luego lleva las rodillas al centro y pásalas lentamente hacia el otro lado. Dobla la cabeza hacia el lado opuesto. Repite este ejercicio dos veces de cada lado, o hasta sentir algo de alivio en la parte baja de la espalda.



3. **Apretamiento del área pélvica.** Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas. Has que la parte baja de la espalda toque el suelo. Aprieta lentamente los músculos de la parte baja del abdomen y de las nalgas, mientras cuentas hasta 3. No aguantes el aire mientras aprietas los músculos. Luego relájate. Al hacerlo, la espalda formará una curva hacia arriba de la manera que lo hace normalmente. Repite el ejercicio.



¿Qué estrategias pueden mejorar la equidad laboral en tu comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.5.2. Violencia de género

Muchas veces no se considera que la violencia sea un problema que afecte la salud. Pero la violencia puede producir heridas graves, problemas de salud mental, discapacidades físicas e incluso la muerte.

Muchas niñas sufren de abuso sexual a manos de parientes o amigos. Muchas mujeres tienen compañeros que las forzan a tener relaciones sexuales o las golpean. La violación y el acoso sexual son amenazas constantes para todas las mujeres. Estos tipos de violencia ocurren en casi todo el mundo, y en todas las clases sociales.

Aún así, la mayoría de los actos violentos realizados en contra de las mujeres no son reportados. Esto se debe a que la policía y otras personas culpan a las mujeres, y no a los hombres, por el problema.

Los hombres responsables de la violencia rara vez son castigados. También, hay algunos casos de violencia hacia los hombres que generalmente no se visibilizan.



Leamos y reflexionemos sobre la historia de Laura y Luis.

Luis era 12 años mayor que Laura y él ya era un próspero comerciante cuando ellos se conocieron. Él vendía sus mercancías a la tienda donde Laura trabajaba como encargada. Luis era encantador y le hablaba a Laura sobre el tipo de vida que podrían tener juntos. Él le decía a ella que le compraría todo lo que ella quisiera y que ella sería una “mejor mujer”. Él le compraba ropa nueva que le gustaba que Laura se pusiera, y le hablaba de lo bonita que se vería si se dejara de vestir de la manera en la que ella acostumbraba. Con el tiempo, él empezó a verla a diario, y poco después le pidió que dejara de trabajar y que se casara con él.

Después de casarse, Laura esperaba que Luis cumpliera sus promesas. Pero en vez de eso, las cosas empezaron a cambiar. Él no le permitía salir, porque decía que se veía muy fea. De hecho, él cogió toda la ropa bonita que le había regalado y la quemó, diciendo que esa mujer fea y estúpida no se merecía esa ropa. En una ocasión, Luis incluso llegó a decirle le dijo que ya no fuera a ver a su familia porque ellos ya no la querían. Esto hizo que Laura se alejara de todas las personas que conocía.

Laura quedó embarazada y pensó que por esto Luis comenzaría a tratarla mejor. Sin embargo, parecía que el embarazo le había dado a él más pretextos para maltratarla. Cuando se enojaba, empezaba a golpearla y a patearla en el estómago. Ella tenía un gran temor de que perdería al bebé, pero no tenía a dónde ir. Le había creído a Luis cuando él le había dicho que su familia ya no la quería y, además, ella no tenía dinero propio. Había temporadas en que Luis pasaba varias semanas sin perder el control, y Laura se convencía a sí misma de que todo estaba bien. Después de todo, él sí la quería. Si tan sólo ella pudiera aprender a no hacerlo estallar. Ella se esforzaba aún más que antes, pero nada le daba resultado.

Los años fueron pasando y Luis bebía demasiado, aventaba a Laura contra las paredes y la forzaba a tener relaciones sexuales con él, aun

cuando ella tenía el cuerpo adolorido a causa de las golpizas que él le daba. Laura despertó una noche y descubrió que Luis la estaba amenazando con un cuchillo en la garganta. Al día siguiente, él le dijo a ella que se estaba imaginando cosas y que estaba loca. Él siempre le decía que si ella le contaba a alguien “mentiras” acerca de él, la mataría. Ella no le decía a nadie y salía lo menos que podía. Ella odiaba la idea de que alguien viera sus moretones y supiera lo que él le hacía. Laura muchas veces pensaba en irse, pero no sabía a dónde huir pues tenía miedo de lo que su esposo pudiera hacerle.

Luego vino la noche en que la hija de Laura cumplió 11 años. Ella vino a hablar con Laura llorando y le dijo que Luis la había lastimado “allí abajo”. Laura sintió una gran conmoción. Ella había pensado que el comportamiento de Luis no afectaría a sus hijos. Ella sabía que no tenía caso enfrentarse, pero no permitiría que volviera a lastimar a sus niños. Cuando Laura había perdido su último embarazo, la trabajadora de salud que la había examinado le había hecho preguntas acerca de sus heridas. Laura le había dado algún pretexto. La trabajadora de salud había asentido con la cabeza, pero le había dado una tarjeta a Laura con una dirección en el pueblo de junto. Le había dicho a Laura que si alguna vez decidía irse, podía ir allí con sus hijos. Pero le había advertido que debía estar segura de que estaba lista para huir cuando lo hiciera. Ya estaba lista.

¿Por qué Luis le pegaba a Laura?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

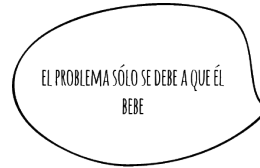
Estas son algunas de las ideas equivocadas que la gente tiene:



UN HOMBRE LE PUEDE HACER A SU MUJER LO QUE ÉL QUIERA

LA VERDAD:

Ningún hombre tiene derecho a golpear a su esposa. Nada que una mujer haga le da derecho a un hombre a lastimarla, aunque piense que ella se lo merece - o aunque ella misma piense que se lo merece.



EL PROBLEMA SÓLO SE DEBE A QUE ÉL BEBE

LA VERDAD:

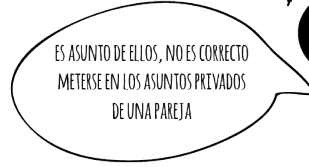
El alcohol no es la causa de la violencia, aunque muchas veces si la empeora. La violencia también es común en lugares donde la gente no bebe alcohol.



ÉL NO LA GOLPEARÁ SI NO LA QUIERERA TANTO

LA VERDAD:

Las palizas no son señas de cariño. Amar a una persona significa respetarla y tratarla bien.



ES ASUNTO DE ELLOS, NO ES CORRECTO METERSE EN LOS ASUNTOS PRIVADOS DE UNA PAREJA

LA VERDAD:

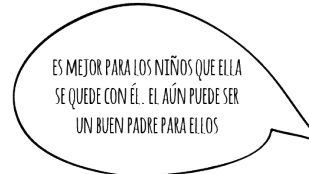
La violencia no es sólo un asunto familiar. Muchas mujeres son lastimadas o asesinadas. La violencia es un problema social y un problema médico comunitario.



SÓLO LOS HOMBRES POBRES E IGNORANTES GOLPEAN A SUS ESPOSAS

LA VERDAD:

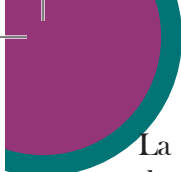
La violencia no es un problema relacionado con la pobreza o con la ignorancia. Puede haber violencia en cualquier hogar: de ricos o pobres, de gente con mucha o poca educación, en la ciudad o en el campo.



ES MEJOR PARA LOS NIÑOS QUE ELLA SE QUEDE CON ÉL. EL AÚN PUEDE SER UN BUEN PADRE PARA ELLOS

LA VERDAD:

No siempre es mejor para una familia que una mujer se quede con un hombre violento. Él le está enseñando a los niños maneras equivocadas y terribles de lidiar con sus sentimientos y de tratar a las mujeres. El no está siendo bueno con sus hijos si golpea a su madre - o si los golpea a ellos mismos.



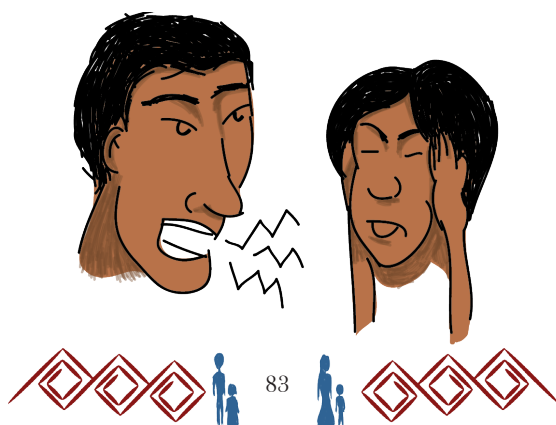
La violencia contra la mujer ha sido y sigue siendo una grave violación de derechos humanos, la violencia puede tener profundos efectos en la salud reproductiva de las mujeres, entre ellos embarazos no deseados, acceso restringido a información sobre planificación familiar y a métodos anticonceptivos. Abortos inseguros o lesiones ocurridas durante un aborto legal después de un embarazo no deseado.

Hay varios tipos de violencia:

Violencia psicológica

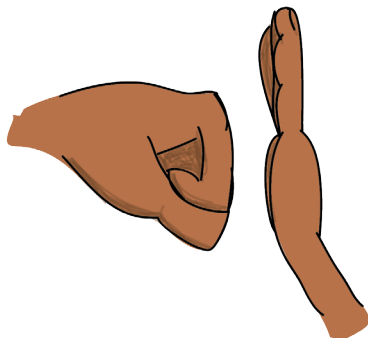
Este tipo de violencia puede presentarse a través de insultos, ultrajes, humillaciones, menosprecio, vigilancia constante, celotipia, manipulación, generación de culpa, amenaza de cometer actos de violencia física o sexual, exigencia de obediencia y sumisión, descrédito, vejámenes, acusaciones, aislamiento, marginalización, comparaciones humillantes, acusaciones de infidelidad, impedimento de contacto con amigos, limitación del contacto con miembros de su familia, vigilancia de cómo la mujer gasta el dinero, amenazas de abandono o de quitarle los hijos o el apoyo económico, control del tiempo, entre otros.

Puede generar shock, negación, confusión, terror o abatimiento, trastorno por estrés postraumático, depresión, baja autoestima, aislamiento, autoinculpación, dificultad para tomar decisiones, ansiedad, fobias, abuso de ansiolíticos, drogas, alcohol, alteración del comportamiento alimentario, insomnio, pesadillas, intentos de suicidio, somatizaciones, comportamiento disociado.



Violencia física

Este tipo de violencia puede conllevar golpes, ahorcamiento, empujones, ataques con armas, objetos, ácidos u otros líquidos, halada de cabello, bofetadas, puñetazos, patadas, quemaduras, etc. No necesariamente debe dejar huellas para que se configure.



Violencia sexual

Este tipo de violencia con frecuencia sucede en el entorno familiar o de relacionamiento cercano. Se puede emplear la fuerza, el chantaje, la intimidación, la coerción, el soborno, la amenaza o cualquier otro medio que incida en la anulación de la voluntad.

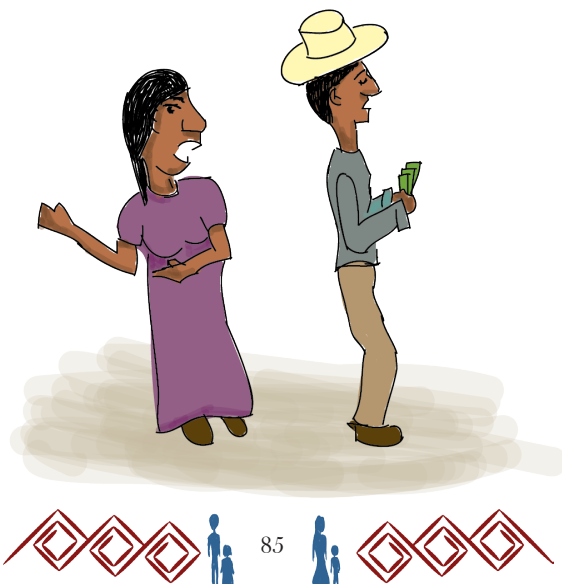
Esta violencia no necesariamente implica penetración, sino que cobija también actos como la coerción para que la persona se desnude, el tocamiento, exhibicionismo, forzar a ver material pornográfico, mensajes por correo o por teléfono (u otras formas de comunicación), gestos, observaciones y palabras obscenas, insultos sexistas, acoso, proposiciones sexuales indeseadas, voyerismo.

No debe descartarse su comisión por la inexistencia de huellas físicas de su cometimiento. Puede generar culpabilidad, temor a ser asesinada, sentimiento de degradación y pérdida de la estima, sentimientos de despersonalización e irrealidad, pensamientos y recuerdos recurrentes e intrusos (repentinos), ansiedad, depresión, desesperación, temor de los hombres.

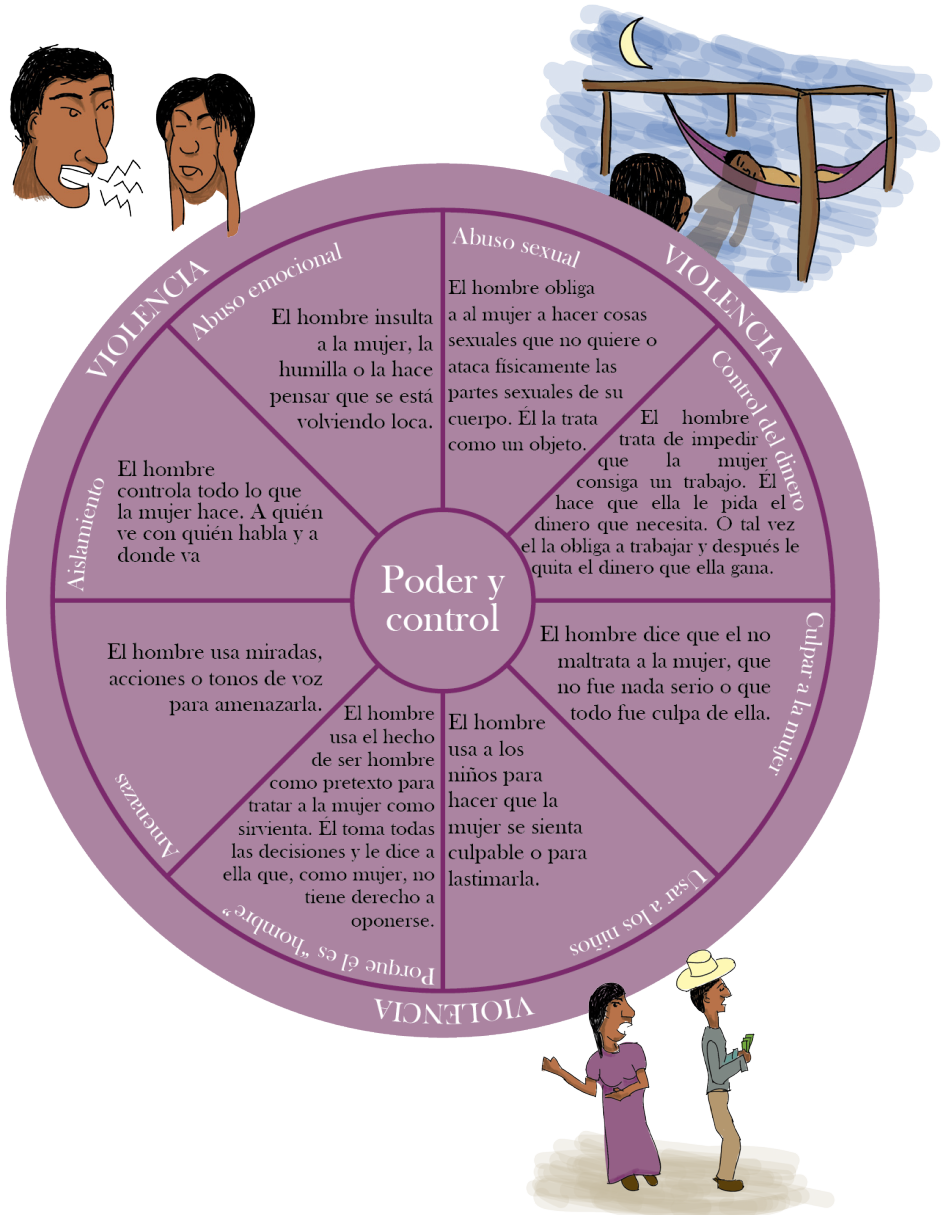


Violencia patrimonial

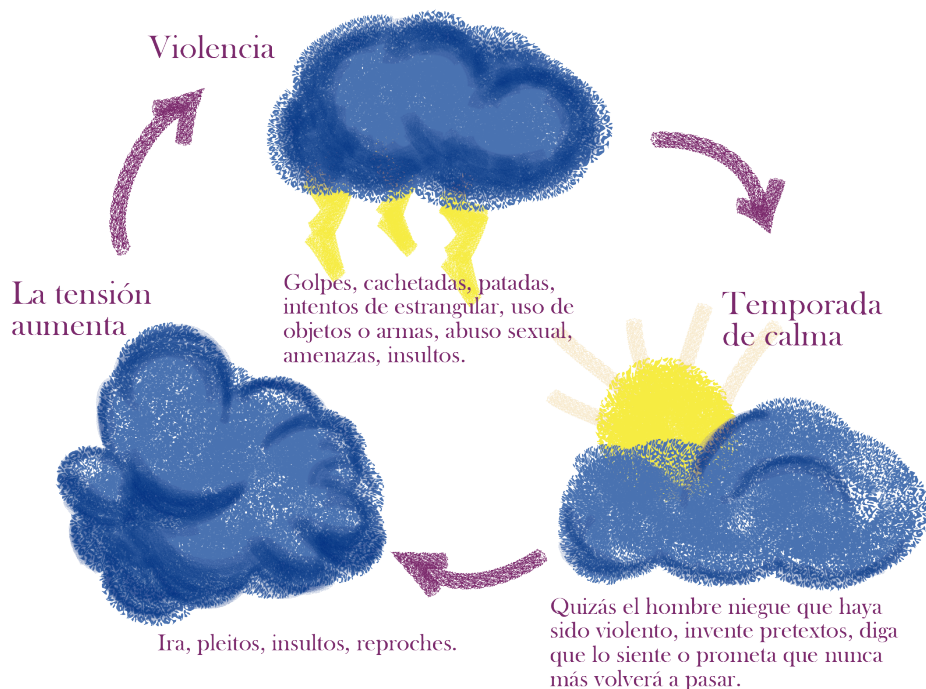
Este tipo de violencia puede presentarse con el abuso económico, el chantaje patrimonial, los castigos monetarios, la prohibición de trabajar, la pérdida o sustracción de elementos, la venta unilateral de bienes de la pareja o destinados a satisfacer las necesidades de la mujer, el daño sobre los elementos de trabajo de la mujer, la inasistencia alimentaria, el daño o sustracción de documentos personales, entre otros.



A continuación, encontrarás una síntesis de los tipos de violencia y/o abusos.



El primer ataque violento muchas veces da la impresión de ser un evento aislado. Pero muchas veces, después del primer ataque, se desarrolla este ciclo:



Como Gestor de Bienestar puedes:

Tener un papel más activo para ponerle fin a la violencia de género. No basta con sólo encargarse de las heridas de una persona. Cuando examines a una mujer, hombre o niño es importante estar pendiente de las señas del abuso.

Los golpes muchas veces se dan en lugares del cuerpo donde no se notan las marcas. A veces las personas que han sido golpeadas se visten de formas que ocultan sus heridas.

¿Qué estrategias pueden realizar para prevenir y evitar la violencia de género?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

2.5.3. Violencia a personas de la comunidad LGTBIQ+

Como ya sabes que existe la diversidad de género y de orientación sexual. Las cuales te han mostrado que todos somos diferentes y que cada persona tiene unos gustos particular que depende de muchos factores, así como hay algunas personas que les gustan más los frijoles y otras las lentejas, lo mismo ocurre con la atracción emocional, sexual o mental que una persona puede llegar a sentir por alguna otra persona.





En Colombia, la legislación protege la diversidad y reconoce que somos una nación diversa, esto incluye todas las expresiones de las que hemos hablado en esta cartilla. Desafortunadamente, en algunas ocasiones se ha rechazado y estigmatizado a las personas por tener gustos diferentes y esto ha generado actos de violencia en muchas dimensiones.

Así que la violencia en contra de los homosexuales, las lesbianas, los transexuales o los travestis es una expresión que debemos corregir, no está justificada en cualquier contexto y en contra de lo que pensamos, puede generar grietas invisibles en nuestra comunidad. Es importante que aprendamos a ser libres en la diferencia, y que entendamos que existen muchas formas de complementarnos como seres humanos.

Recuerda: Que una persona sienta y piense de manera diferente a otros miembros de la comunidad nunca será razón suficiente para ejercer violencia sobre ellos.

Como Gestor de Bienestar puedes:

- Como eres un referente en salud y género de tu comunidad, puedes difundir y trabajar para luchar por la equidad de género de muchas formas:
- Reconociendo la diversidad.
- Ayudando a que las personas diversas de tu comunidad se sientan seguras y sean respetadas por los otros miembros.
- Si encuentras que algún miembro ha sufrido de maltrato en ocasión a su orientación, sus gustos, su forma de vestir o hablar, protégelo, permite que tenga confianza en que conoces y respetas su diferencia.
- Educando a la comunidad para que también logren aprender sobre este interesante tema.
- En caso de violencia existen rutas de atención por medio de las comisarías de familia, la policía o la fiscalía para poder proteger nuestros derechos.

¿Qué son las nuevas masculinidades?

Es una nueva noción sobre lo que significa ser hombre y el papel que desempeñan en las interacciones sociales.

Las nuevas masculinidades proponen a hombres:

LIBRES

EMPÁTICOS

JUSTOS

POSITIVOS

Expresar tus emociones con tus hijos...



Involucrarte en las labores del hogar...



Cuidar de tus hijos.



Contribuir en la crianza de tus hijos...



Priorizar el diálogo y el consenso y no la violencia



Asumir que necesitas ayuda...



Coincidir en opiniones con mujeres...



Reconocer que el machismo también afecta a otros hombres...



Ir en contra de la educación sexista...

No te hace menos hombre.

Asumir una paternidad positiva en la que padre y madre compartan responsabilidades en la crianza de los hijos, permite construir sociedades más justas e igualitarias

Por si todavía hay dudas sobre qué son las nuevas masculinidades, vamos a romper algunos falsos mitos acerca de este tipo de masculinidad alternativa.

- Las nuevas masculinidades quieren romper la idea de hombre.
- Las nuevas masculinidades buscan que cada hombre exprese su género como quiera.

- El machismo solo es perjudicial para las mujeres.
- Los hombres también son víctimas del machismo: Una sociedad machista hace que los hombres sientan que deben actuar según el estereotipo de cómo tiene que ser su género y sean reacios a mostrar vulnerabilidad.

- Solo hay una forma de ser hombre, y es lo contrario a ser mujer.
- No hay una forma única de ser hombre: Cada hombre es libre de asumir la masculinidad como lo prefiera según su personalidad y todas las visiones son válidas.

- Las nuevas masculinidades solo afectan a los hombres.
- Las nuevas masculinidades también afectan a las mujeres: Si cambian los estereotipos negativos de género las mujeres ganan al vivir en una sociedad con menos violencia y más igualitaria.

Como Gestor de Bienestar puedes:

- Reproducir los conceptos que has aprendido a lo largo de esta aventura, para que por medio de la palabra los demás lo conozcan y entre todos los miembros de la comunidad puedan aplicarlos.
- Identificar las rutas de atención integrales presentes en todas las instituciones públicas para garantizar los derechos de las mujeres y de las personas en condición de vulnerabilidad.
- Involucrar a los niños y niñas de la comunidad en las actividades de aprendizaje para garantizar que desde la temprana infancia sembremos el respeto y la tolerancia.

Es hora de cambiar el chip , tú puedes, si el cambio empieza por ti, es muy posible que puedas replicarlo en otros espacios.



Ruta de atención a violencia de género

(violencia sexual, violencia intrafamiliar, violencia contra la mujer)

1

Cualquier persona o entidad puede reportar:

Comunidad
Policía Nacional
Hospitales
EPS
IPS
Instituciones educativas
Comisarias de familia
ICBF

2

Centros de salud: Allí te brindarán atención integral de manera gratuita e inmediata. Reporta a Policía Judicial y sector de protección (comisaría de familia)

3

En estas entidades podrás instaurar tu denuncia y ellos investigarán el caso y establecerán los procesos judiciales contra el agresor.

4

- Te brindarán medidas de protección de emergencias
- Garantiza y reestablece tus derechos
- Remite a secretaría de salud municipal
- Gestiona denuncia ante la Fiscalía
- Seguimiento del caso.

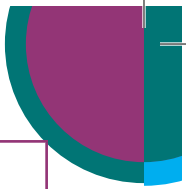
No guardes silencio. ¡Atrévete y reporta!



2.7. ¡Vamos a practicar!

Analiza los siguientes casos e identifica en cuáles hay equidad de género, en cuáles no y cómo se podría fortalecer en tu comunidad.

Caso	Si/No	Fortalecimiento
Ricardo y Mary forman una familia llena de amor y respeto. Los dos comparten las labores de la casa y del cuidado de los niños y se sienten muy alegres de ver crecer a sus hijos y de sostener su hogar.		
La familia Perez Buendia es una familia conformada por Juanita y sus tres hijos, Pablo Jose, Mariano y Lucia. Siempre que Juanita sirve la comida a sus hijos le da más a sus hijos varones y ella y su hija terminan comiendo menos.		
Una noche Rosita y Wilson escuchan ruidos y llantos en la casa de sus vecinos. Al otro día notan que Rubiela tiene algunos moretones en el rostro y sospechan que su marido la golpeó. Se acercan a ella para saber cómo está y cómo pueden ayudarla.		
Tatiana es una mujer que hace algunos meses presenta dolores en la cabeza y en el cuerpo muy fuertes, ha querido ir al médico pero le resulta muy difícil porque los turnos en el centro médico sólo los dan en la mañana y ella a esa hora está		



<p>preparando a sus hijos para el colegio. Se siente muy triste y le preocupa que sus dolores aumenten.</p>		
<p>Martin vive con sus dos padres, Alejandro y Mercedes, además con su hermana Hilda. Ella siempre ha querido salir a jugar fútbol con su hermano Martín y los otros amigos de la ranchería, sin embargo sus padres se lo impiden porque dicen que ese no es un deporte para ella.</p>		
<p>Juan es un muchacho de la comunidad que se siente atraído hacia uno de sus amigos hombres, pero, siente vergüenza de expresar sus sentimientos porque teme ser juzgado. Sus padres lo animan y le aseguran que enamorarse de otra persona, independientemente de su sexo, es normal y bonito.</p>		
<p>Melissa tiene 19 años, y fue invitada a una fiesta de una amiga de la comunidad, ella decide ponerse una falda que acaba de comprar, antes de salir su abuela le dice que no puede salir así porque eso no está bien visto.</p>		

Capítulo 3.

Trabajemos el tema en nuestra comunidad

3.1. Pedagogía en salud

Debes recordar siempre que el propósito principal de la educación debe ser ayudar a las personas a adquirir los conocimientos, habilidades y conciencia necesarios para hacer frente a las necesidades de la vida. Pero no todas las formas de enseñar ayudan a las personas a ganar la confianza en sí mismas y las capacidades para hacerlo. Por ello, es importante que te preguntes de qué manera aprende la gente de tu comunidad y cómo puedes mejorar para que tu mensaje sea cada vez más claro.

Te invitamos a que analices las siguientes dos imágenes y reflexiona sobre cuál método ayuda a las personas a aprender mejor:

Método 1:



Te invitamos a analizar las siguientes preguntas con mayor detenimiento:

Preguntas	Método 1	Método 2
¿En cuál las personas aprenden más? ¿De cuál recordarán más?		
¿En cuál es más agradable estar?		
¿En cuál las personas entienden más de lo que se habló?		
¿En cuál se ven más atentas las personas y en cuál más aburridas?		
¿En cuál se sintieron las personas más libres de participar y decir lo que pensaban?		
¿Cuál unió más a las personas?		

Te presentamos otras reflexiones sobre los dos métodos de enseñanza:

¿Cuál creen que es el mejor método?

1er método

1. Gestor de bienestar en control
2. El Gestor de bienestar tenía mal genio
3. Clase muy callada
4. palabras que no entendemos
5. el Gestor de bienestar lo sabe todo
6. el Gestor de bienestar nos hace sentir ignorantes
7. el Gestor de bienestar habla pero no escucha
8. clase no relacionada con la vida
9. aburrida, nos dormimos
10. no fue interesante

2do método

1. alumnos en control de sí mismos
2. gestor de bienestar amistoso, igualitario
3. Clase muy participativa
4. entendimos todo
5. el gestor de bienestar nos hizo sentir importantes
6. el gestor de bienestar escuchó y respetó nuestras ideas
7. nos dió ideas sobre cómo incluir a los niños
8. nos gustó tener prácticas y hacer las cosas nosotros mismos
9. podemos...

No pudimos hacer nada con lo que aprendimos con el método 1

El método 2 nos dió ideas sobre cosas que podemos hacer en la comunidad

nuestras propias ideas... y muy buenas

Te invitamos a elegir siempre la forma de enseñar que eleve la confianza de la gente en sí misma y la fuerza de la comunidad. Trata de usar métodos de enseñanza más apropiados y amistosos y ayuda a los demás a descubrir por sí mismos el valor y la emoción del aprendizaje centrado en las personas. Puede tomar más tiempo, pero sabrás que las personas valorarán que creas en ellas. Estas son algunas de las recomendaciones que puedes implementar en tu quehacer como Gestor de Bienestar:

- Sugiere que las personas siempre se sienten en círculo
- Utiliza palabras que las personas comprendan
- Realiza muchas preguntas. Anima a las personas a descubrir las cosas por sí mismas
- Realiza el énfasis en las ideas e información más útil
- Utiliza materiales de enseñanza que sean fáciles de conseguir en tu territorio
- Anima a las personas a relacionar lo que han reflexionado y compartido con las necesidades y problemas de verdad de su familia y comunidad

¡Aprender a cooperar y a pensar, es mucho más importante que competir y memorizar!

Entre los Gestores de Bienestar el trabajo en equipo y la organización son clave para que todos los conocimientos aprendidos puedan llegar de la mejor manera a la comunidad, mejorando así su calidad de vida y bienestar. Para planear las actividades te sugerimos seguir los siguientes pasos:

1. Tener claro un objetivo

Definir:

¿Qué se quiere lograr? ¿Cuál es la meta?

¿Es alcanzable? ¿En qué tiempo se quiere lograr?





2. Preparación y organización

Definir:

A quién va dirigido el mensaje: ¿toda la comunidad o una familia específica?

¿Jóvenes, mujeres o adultos mayores?

¿Qué van a hacer?: ¿qué tema se va a presentar? ¿Convocar a toda la comunidad o visitar a las familias?

¿Cómo lo van a hacer?: ¿de qué forma se va a realizar la actividad según el tema?

¿Qué materiales van a necesitar?: ¿Cartulina, marcadores, el tallímetro o el tensiómetro?

Quiénes lo van a hacer y qué rol va a tener cada uno:

¿Cuánto va a durar?: ¿15 minutos, 1 hora o una jordana?

¿Cuándo va a ser?: Día y hora de la actividad



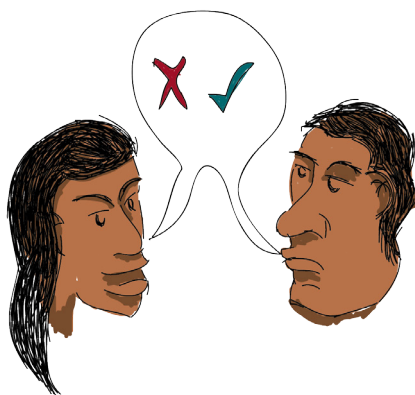
3. Avisar a la familia y/o convocar a la comunidad



4. Realizar la actividad



5. Reconocer todo lo que salió bien y aquello que se puede mejorar

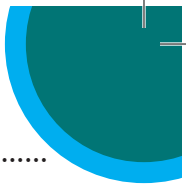


Recuerda “Cuando decimos que amar educa, lo que decimos es que el amar como espacio que acogemos al otro, que lo dejamos aparecer, en el que escuchamos lo que dice sin negarlo desde un prejuicio, supuesto, o teoría, se va a transformar en la educación que nosotros queremos. Como una persona que reflexiona, pregunta, que es autónoma, que decide por sí misma”. Humberto Maturana

3.2. Juego: Wayuupoly

En esta ocasión te proponemos el juego como una forma de pasar tiempo divertido en familia y aprender sobre salud mental, equidad de género, pedagogía en salud y plantas medicinales.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esperamos vernos pronto para seguir compartiendo estos espacios de aprendizaje en la escuela de formación en salud
Akumaja akuaipa´a jupüla anaa



Referencias

Burns, A., Lovich, R., Maxwell, J., y Shapiro, K. (1999). Donde no hay doctor para mujeres: Una guía a la salud para las mujeres. Berkeley, Estados Unidos: Hesperian.

Culqui Martinez, N. (2020). El otro lado de la moneda: ¿Cómo afecta el sistema patriarcal a los hombres? Consultado en <https://naresckaculquimartinez.lamula.pe/2020/02/06/el-otro-lado-de-la-moneda-como-afecta-el-sistema-patriarcal-a-los-hombres/naresckaculquimartinez/>

Defend Innocence. (s.f). Ruleta de las emociones. Consultado en <https://defendinnocence.org/es/ruleta-de-emociones/>

Espejo Molano, P. E. (2017). Relatos de voz y mano con la crianza Wayuu. Psicología para América Latina - On-line ISSN 1870-350X, 82-96.

Gómez Ramírez, J. S. (31 de Julio de 2019). Autonomía Wayúu una mirada histórica teórica y etnográfica Sebastian Gómez. pdf. Consultado en <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/45459/Autonom%C3%ADa%20Way%C3%BAu%20una%20mirada%20hist%C3%B3rica%20te%C3%B3rica%20y%20etnogr%C3%A1fica%20%20Sebastian%20G%C3%B3mez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guerra Velásquez, S. L. (2016). Roles y Relaciones de género en el pueblo indígena Wayuu. Praxis Investigativa ReDIE. Vol. 8, No. 15. Julio-Diciembre, 79-92.

Justicia Rural. (2021). Violencia contra población LGBT: al menos 75 muertes en 2020. Consultado en <https://justiciarural.com/violencia-contra-poblacion-lgbt-al-menos-75-muertes-en-2020/>

Lamas, M. (1986). “La antropología feminista y la categoría de género”, Nueva Antropología, vol. VIII, n° 30, México.

La Vanguardia. (2019). ¿Qué significan las siglas LGBTIQ+? Consultado en <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20190627/463124839887/que-significan-siglas-lgbtqi.html>

Londoño, M. (2017). “Amar educa”: El mensaje de Humberto Maturana a los educadores. En *EligeEducar*. Consultado en: <https://eligeeducar.cl/historias-docentes/amar-educa-el-mensaje-de-humberto-maturana-a-los-educadores/?fbclid=IwAR0Nsb1NJYZgO1o94Gdv1vK7QP6GjCWWW769qv3tmxQ2ceqpTMTzk7-jkdl>

Ministerio de Justicia y Derecho. (s.f.) Cartilla de género. Consultado en <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/conexion-justicia/Documents/caja-herramientas-genero/Cartilla%20Género%20final.pdf>

Navarro, P. (2016). Cómo mejorar tu autoestima: 10 claves avaladas científicamente. En *Habilidad Social*. Consultado en <https://habilidadsocial.com/aumentar-autoestima-ciencia/>


ONU. (2020). Doce pequeñas acciones con gran impacto para Generación Igualdad. Consultado en <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/2/compilation-small-actions-big-impact-for-generation-equality>

Peña, R. (2021). La sorpresa y el importante potencial de esta emoción. En *Psicoactiva*. Consultado en <https://www.psicoactiva.com/blog/la-sorpresa-emocion/>

Psicoglobal. Psicología de las emociones: El asco. Consultado en <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-asco>

Rincón Soto, L. (2006). Enfermarse y curarse en la guajira: la salud entre tradición y modernidad. *Revista PRAXIS*, 19-33.

Social, M. d. (2016). Orientaciones técnicas con enfoque intercultural

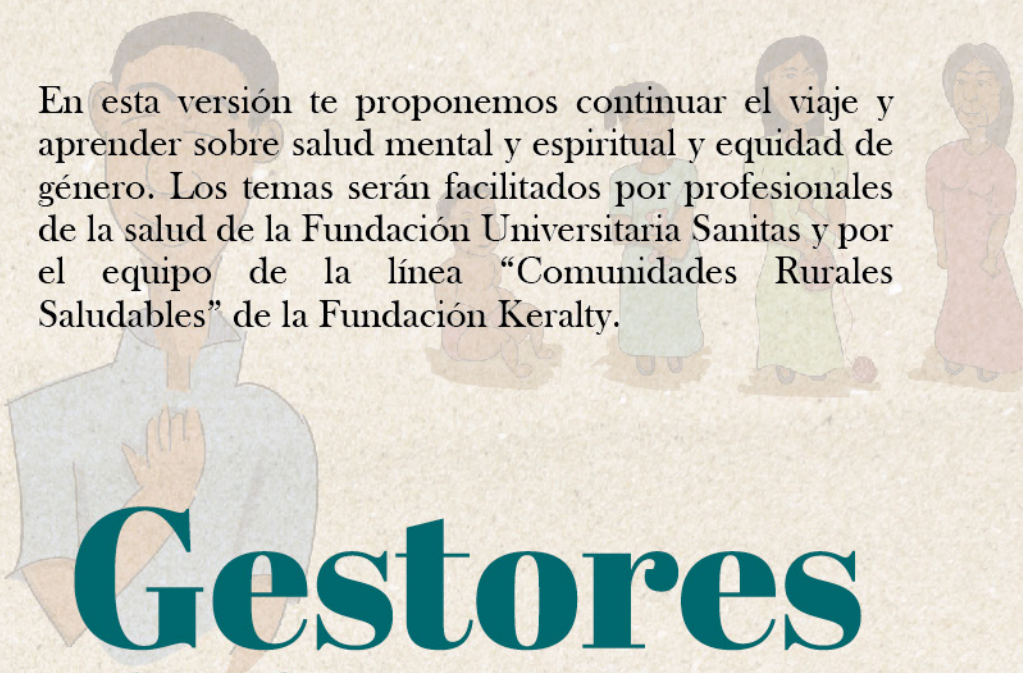


para la promoción de la salud mental, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la conducta suicida en población indígena. Consultado en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/salud-mental-indigena-orientaciones-tecnicas.pdf>

SUMA. (s.f). ¿Qué función tiene la tristeza? Consultado en <https://sumaemociones.com/que-funcione-tiene-la-tristeza/>

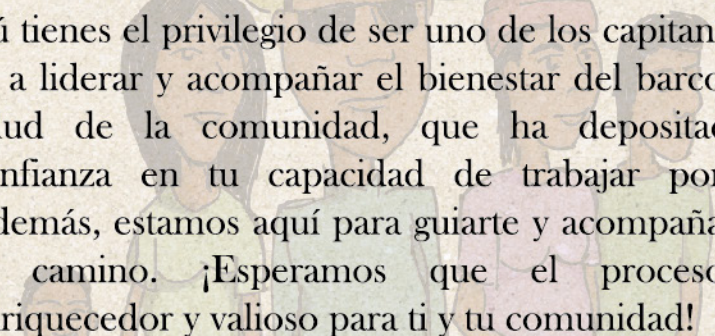
Universidad de Chile. (s.f). Conceptos de género, sexualidad y roles de género. Consultado en <http://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/conceptos-de-genero-sexualidad-y-roles-de-genero/conclusiones>

Werner, D., & Bower, B. (2010). Aprendiendo a promover la salud. Un libro de métodos, materiales e ideas para instructores que trabajan en la comunidad. Berkeley, California: Fundación Hesperian.



En esta versión te proponemos continuar el viaje y aprender sobre salud mental y espiritual y equidad de género. Los temas serán facilitados por profesionales de la salud de la Fundación Universitaria Sanitas y por el equipo de la línea “Comunidades Rurales Saludables” de la Fundación Keralty.

Gestores de bienestar



Tú tienes el privilegio de ser uno de los capitanes que va a liderar y acompañar el bienestar del barco de la salud de la comunidad, que ha depositado su confianza en tu capacidad de trabajar por ella. Además, estamos aquí para guiarte y acompañarte en el camino. ¡Esperamos que el proceso sea enriquecedor y valioso para ti y tu comunidad!