

# NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

Red Solidaria de Acompañamiento Psicosocial

## RED SOLIDARIA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL



Maestría en Salud Mental  
Facultades de Psicología y de Ciencias Médicas -UNC



Colegio de Psicólogos  
de San Luis

Cátedra de Psicología Sanitaria  
Facultad de Psicología UNC

Unidad de Estudios Epidemiológicos  
en Salud Mental

La pandemia COVID19 provoca que las personas tengamos que enfrentar nuevas situaciones inesperadas y disruptivas que producen un cambio brusco en el curso de la vida cotidiana. Se producen situaciones no experimentadas o no conocidas antes, para las cuales no estábamos preparados. Esto nos obliga a modificar y reorganizar nuestros hábitos y costumbres en este nuevo escenario y hace que muchas veces nos sobrepase sintiéndonos agobiados, sin tener una respuesta clara para poder hacer frente a esta nueva realidad. Esta falta de respuesta nos conlleva a que se expresen distintas manifestaciones del sufrimiento psíquico tal como miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, enojo, desinterés, cansancio, incertidumbre, depresión, como también revivir malestares producidos por eventos adversos previos, incrementados o agravados por la situación actual, falta de concentración y problemas con el sueño, etc.

Este proyecto está concebido como un dispositivo de acompañamiento de todas las personas, que atraviesan estas problemáticas de manera más o menos intensa. Sabemos que en nuestro país hay sectores de la población que están cerca de la marginalidad y exclusión, debido principalmente a sus condiciones socio-económicas. A estos grupos se les suma la dificultad al acceso a la salud y más aún a los servicios de salud mental. Nuestra red apunta a llegar a todos los sectores de la sociedad.

La propuesta de acompañamiento es abordada desde la salud mental comunitaria, con un enfoque socio-sanitario y resiliente, que apunta a mitigar los efectos y consecuencias del sufrimiento psíquico. Este dispositivo está orientado a contener y acompañar la tramitación psíquica y



vincular desde el reconocimiento de los propios recursos y potencialidades de las personas. Para ello utilizaremos la estrategia en red y el trabajo en grupos. Siendo la red un sistema de vínculos entre nodos o componentes y construida a través de un proceso conversacional, para la acción y creación de posibilidades.

Nuestro propósito NO es crear grupos de “auto ayuda” o “terapéuticos”. Se trata de un dispositivo grupal y virtual, de contención emocional de personas, no son pacientes, ni enfermos, ni víctimas, etc. donde nos podamos encontrar y compartir nuestras vivencias y malestares con la guía de un profesional de salud mental.

Esta red está conformada por instituciones académicas, cátedras, organizaciones profesionales y sociales, entidades estatales y privadas, y profesionales de la salud que se desempeñan en diferentes ámbitos de la práctica profesional, que viven en diferentes ciudades de la Argentina. Es una tarea sin fines de lucro.

#### Instituciones organizadoras y participantes

- Facultad de Psicología UNC
- Maestría es Salud Mental (Facultades de Psicología y Ciencias Médicas UNC)
- Facultad de Psicología UNSL
- Unidad de Estudios Epidemiológicos en Salud Mental (Fac. de Ps UNC)
- Escuela de Salud Pública - UNC
- Colegio de Psicólogos de San Luis
- Cátedra de Psicología Sanitaria (Fac. de Psicología-UNC)
- Asociación Mendocina de los Profesionales de la Salud

#### **Objetivos:**

- ❖ Acompañar a las personas que manifiestan algún tipo de sufrimiento psíquico desencadenado por la pandemia
- ❖ Brindar un espacio de escucha, encuentro y contención
- ❖ Crear un espacio para compartir experiencias, dudas, malestares etc
- ❖ Ofrecer información y orientar

## **Usuarios**

Este dispositivo está destinado a todos los habitantes del país que sean mayores de 18 años, de toda condición social, étnica, de género y religiosa, que deseen compartir y recibir apoyo, contención y orientación grupal en lo referente a las situaciones desencadenadas por esta pandemia.

También se receptorán solicitudes de grupos ya conformados que puedan requerir el acompañamiento: grupos, laborales, familiares, equipos de emergencia u otros que puedan requerir la intervención.

A los fines de implementar y difundir la Red se dispone de una página en Facebook: “Red solidaria de acompañamiento”, abierta al público, donde podrán ser parte de esta todas las personas y profesionales, en el misma se brinda toda la información de la Red, los profesionales que la conforman, los días y hora para participar de algún grupo.

<https://www.facebook.com/Red-Solidaria-de-Acompa%C3%B1amiento-103392364660975/>

Para la participación en los grupos las personas deben disponer de un celular, Tablet o computadora, un correo de Gmail y conexión a internet.

Para poder inscribirse, cada persona deberá entrar al grupo de Facebook, en este sitio podrá elegir un profesional con su día y horario. Una vez seleccionado el/la profesional deberá enviar un correo a [redsolidariapsicosocial20@gmail.com](mailto:redsolidariapsicosocial20@gmail.com), Posteriormente el/la profesional se comunicará con la persona para confirmar su inscripción y le enviara un consentimiento informado donde se explica en detalle el uso de la aplicación y la modalidad de participación. Los encuentros se realizarán por medio de la aplicación Hangouts de Google en el Gmail, esta aplicación permite tener video llamadas hasta con 10 personas.

La participación en los grupos, es voluntaria, anónima y confidencial. Recordamos que la Red es sin fines de lucro.

## **Para los profesionales:**

Los profesionales deben disponer de matrícula profesional emitida por el organismo competente de su zona, una cuenta en Gmail, se recomienda hacer una cuenta nueva exclusiva para esta Red, y disponibilidad para acompañar un grupo una vez por semana con una duración de una hora y media, en el horario y día que disponga. El horario y el/la profesional estará publicado debidamente en el listado que brinde la Red siendo definido por el mismo profesional previo a su publicación. El proyecto apunta a la posibilidad de contar con el número de profesionales suficientes para la cobertura en diferentes días y con amplitud de horarios para facilitar la accesibilidad de los interesados. El trabajo de los profesionales es voluntario y ad-honorem

Se recomienda que los grupos no tengan más de 7 integrantes y que la cantidad de encuentros sean 3. A los fines de evitar que se convierta en un grupo terapéutico. A los fines de ayudar y de tener algunos criterios comunes, enviaremos un protocolo para trabajar con el grupo que les puede servir de guía.

Si usted comparte esta iniciativa y desea participar, para que juntos a otros profesionales de la salud mental, hagamos un pequeño aporte para mitigar el sufrimiento de nuestras comunidades, los invitamos a enviar un correo a [redsolidariapsicosocial20@gmail.com](mailto:redsolidariapsicosocial20@gmail.com) con los datos mencionados. En el caso que no puedan participar, por diferentes motivos, les solicitamos que envíen este documento a otros profesionales de la salud mental que se encuentren entre sus contactos, a los fines de difundir la propuesta de la Red Solidaria, y en lo posible entren al grupo de Facebook. Por cualquier duda, sugerencia, aportes o mayor información envíe un correo a la dirección ya mencionada, será bien recibido.