

Capacitación Pre Talleres - 3er encuentro

Conversatorio: problemas, recursos y resiliencia

El día 5 de septiembre de 2020, se realizó el tercer y último encuentro de capacitación para talleristas en el marco de las **Jornadas de Prevención del Suicidio Adolescente en 2020**, que se llevará a cabo el día 10 de septiembre del corriente año. Dicho encuentro fue organizado por la Asociación GlobalPsy en el marco de la Mesa de Trabajo sobre Salud Mental del Consejo Consultivo de Organizaciones Civiles de la Universidad Nacional de la Plata, dependiente de la Secretaría de Relaciones Institucionales de la Universidad Nacional de La Plata.

El último pre taller, estuvo focalizado en resolver inquietudes de los talleristas y en poder darles herramientas para la jornada del jueves próximo. Para ello se contó con la participación de todos los disertantes de los encuentros anteriores y se abrió el espacio para que pudieran realizar las consultas pertinentes. Antes de comenzar, Karina Novillo Ramírez realizó una práctica de yoga y meditación para incentivar la energía de los participantes.

Para comenzar la primera disertación, el Dr. Hernán Alessandría, Presidente de Globalpsy, explicó brevemente el rol de los talleristas en la jornada. “No es que tengamos como talleristas que evacuar dudas, lo único que tenemos que hacer es tener una noción del tema y poder canalizar, ordenar para que cada uno pueda hablar y escucharse, es muy importante que seamos guías en este camino”. Luego, Juan José Fernández tomó la palabra para comenzar a evacuar dudas, las cuales fueron enviadas con anterioridad a Globalpsy.

¿Cuáles son las herramientas para accionar intervenciones en el ámbito de la soledad en el aislamiento por COVID?

“Sobre todo tener en cuenta que ha aumentado las enfermedades clínicas, las mentales por falta de control, dado que el miedo hizo que la gente se replegara a sus propios domicilios, todo esto va generando que haya mayor cantidad de recaídas”. También explicó el aumento de enfermedades en personas que antes no presentaban signos de alguna anomalía, principalmente por el encierro, estrés, la mala alimentación, la ansiedad y el miedo. Por lo que remarcó la importancia de mantener las rutinas, en cuanto a los horarios, tanto del sueño, como de las actividades anteriores al aislamiento. Mantener una rutina de ejercicio y evitar la comida chatarra, fomentar una alimentación sana. “Es importante que mantengamos estos simples elementos, cansarnos durante el día y dormir en la noche. Cenar temprano y dormir temprano sin aparatos electrónicos” ya que, el insomnio, fue el mayor problema en aumento durante la situación conocida de pandemia por el COVID-19.

“En la página de la OMS (Organización Mundial de la Salud), hay bibliografía importante y gratuita sobre el tema, como los trípticos que pueden descargarse y multiplicarse para poner en las instituciones”. Está también el programa SUPRE, que explica en el área de

docentes detalladamente la información sobre prevención de suicidio, sumado al ABC que deben tener todos los docentes a mano, saber cómo manejarse durante las urgencias.

-En intercambios virtuales con alumnos adultos, se dan casos de desempleo y pérdida de conexión ¿cómo un docente actual puede ser de ayuda?

Simplemente escuchando, obviamente esas características socio-ambientales deben ser corregidas por los medios que corresponden. Cuando hablamos de prevención de suicidio hablamos de una red interministerial que debe cumplirse. Los problemas de trabajo, económicos, de desarrollo tienen que ser destinados desde sus respectivos ministerios. “Nosotros tenemos una ley (Ley 27.130) de prevención de suicidios, que está reglamentada desde el año 2015”, que está muy bien escrita y donde establece cada situación, **pero no se cumple**. La importancia de la reglamentación de esta Ley Nacional es imprescindible ya que pone en marcha un sistema de prevención. **Juan José Fernández detalló como en los países que ya la han implementado, la tasa de suicidios ha disminuido y garantiza la aplicación de todas las herramientas que se desarrollaron en estos pre talleres.**

- ¿Qué herramientas inmediatas pueden utilizar las instituciones en el actual contexto?

Primeramente, el Doctor Fernández remarcó la importancia de información ofrecida por la página de la OMS, en conjunto con esto, la importancia de trabajar en redes y brindar la información necesaria a los profesionales y entidades de la salud para que puedan llevar a cabo su accionar. La importancia de estar alerta ante una posible postvención, luego de un suicidio.

“EL REFLEJO DE LA COMUNIDAD QUE QUEREMOS SER”

- Hablar hoy en redes, con menores a veces es un problema.

Siempre que hemos ido a hablar a las escuelas hemos pedido que previamente pidan permiso a los inspectores de la escuela. Si tenemos que hablar con alumnos, pedir autorización a sus padres e invitarlos. “Hablar del suicidio, que la gente empiece a ver sus miedos y problemas, es comenzar la terapia, empieza la oportunidad de salvar una vida, un adolescente”. Juan José resaltó la importancia de la comunicación y el diálogo, tanto desde los padres a los hijos como cada persona en el rol que ocupe dentro de la vida del adolescente. Poder ser empáticos y dar lugar al joven sin desmerecer lo que le ocurre y en el contexto en el cual se encuentra.

El Doctor y educador Héctor Basile, se anexó al pre taller continuando con las respuestas de los participantes.

- ¿Qué parámetros habría que tener en cuenta hoy, para poder abordar la emergencia de la salud mental?

Siguiendo con lo mencionado, Basile reafirmó: “La Salud Mental tiene algo fundamental que es la comunicación, cuando conseguimos que dos seres humanos entren en una conversación empática y uno sienta que el otro lo está considerando un ser humano y está sintiendo lo que el otro está sintiendo, la salud mental tiene la cualidad de performarse”.

Explayó el rol fundamental de socialización del ser humano en relación, principalmente en su entorno familiar y cómo es la mirada del otro. Poder comprender que el seno familiar es el primer ámbito donde el futuro adolescente, va a conocer el mundo, un ámbito donde exista la empatía y la importancia por el otro, donde sea tenido en cuenta, puede garantizar un espacio donde la resiliencia comienza a fortalecerse.

- ¿Qué pasa con los que crecieron sin padres, sin una familia que contenga?

Las instituciones tienen que ser ese lugar, no deben dejar de tener un espíritu ni ser verticalistas, poder entender a quiénes van dirigidos. “Acercándonos a lo que queremos ser, que el chico tenga una persona que se ocupe, alguien que lo haga sentir que es un chico querible, valioso, que le importa a alguien”

- ¿Cuál sería la principal herramienta de resiliencia en adolescentes?

“Vuelvo a insistir sobre lo mismo, la comunicación con afecto”, sostuvo el Dr. Basile. La adolescencia es una etapa conflictiva ya que el sujeto está transitando su etapa de incertidumbre, sin saber qué quiere ser ni quién es en ese momento, por lo que necesita de un ser humano cerca que lo apoye y lo contenga. A su vez la resiliencia también trata de fomentar la autoestima, que estará en concordancia con el afecto, reconocimiento y la socialización con el entorno.

- ¿Cómo conectar las emociones del otro si no conozco las mías?

Basile diferenció la simpatía, capacidad de percibir las vibraciones del otro en un lenguaje no verbal sensación de ir mejor, a la empatía, el poder sentir al otro que es como yo y poder percibir las emociones. Al finalizar su exposición concluyó: “La emoción es el primer lenguaje del ser humano, pero también el primero que se atrofia si no tiene respuesta”.

Luego de un break, Pablo Cúnsolo realizó su exposición sobre coaching para ayudar a los talleristas a desarrollarse en la jornada. Comenzó con un repaso por lo expuesto en los encuentros anteriores y después facilitó tips y herramientas para poder acompañar el taller del 10 de septiembre. Y agregó: “Sólo con el hecho de pertenecer, de ser parte, estamos dando vida, estamos ayudando a la vida”.

Mediante un ida y vuelta de preguntas, presentó un video sobre la autoestima y la importancia de sentir que somos parte de un cambio social que se está gestando.

Principalmente hizo hincapié en el diálogo, la presentación clara de los objetivos y la metodología, el estar predispuesto a responder preguntas cuando sea necesario, no tomarse los dichos a nivel personal, ser claros, flexibles, permitir que todos tengan la palabra y puedan hacer su aporte, mantener el orden mediante límites amorosos e intentar no correrse del objetivo y los tiempos estipulados. Poder entender y ser empático con el otro, sin enojarse por más que su opinión no sea similar a la nuestra,” Tenemos que aprender a entender sin aceptar”.

Para concluir con el último pre taller, se le dio la palabra a Ignacio Gando, como representante de la de la Secretaría de Relaciones Institucionales de la Universidad Nacional de La Plata, quienes brindan el apoyo técnico para la Jornada de Prevención de

Suicidio Adolescente. “Muy contento por el aporte y la dedicación que le van a poner todos los presentes ese día y nosotros acompañando para hacer la mejor actividad posible, desde lo virtual”