

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL “SOLSTICIO”, EN CALI COLOMBIA

SYSTEMATIZATION OF THE MENTAL HEALTH PROMOTION EXPERIENCE “SOLSTICIO”, IN CALI COLOMBIA



AUTORES

Laura Sofía Collazos Restrepo
Psicóloga de la Universidad Cooperativa de Colombia de Cali. Con experiencia en el área clínica en consultorio brindando terapia con enfoque cognitivo-conductual y en promoción y prevención de la salud mental; en el área organizacional en pro de evaluar el entorno laboral mismo y en el área jurídica en un centro penitenciario con un proyecto para mejorar la calidad de vida y salud mental.

Natalia Muñoz Salazar
Psicóloga con experiencia en consultorio clínico brindando terapia con enfoque cognitivo-conductual, trabaja en promoción y prevención de Salud Mental a través de un semillero de investigación Salud Mental y Calidad de Vida, como soporte en campo clínico; en el campo educativo con modelo psicopedagógico que pretende mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje en institutos educativos, y también en el área jurídica como asistente y practicante en casas de justicia y atención en línea a casos presentados.

Diego Alonso Mora Mesa
Doctor en Sostenibilidad del Centro Panamericano de Estudios Superiores (México). Magister en Psicología Clínica y de Familia de la Universidad Santo Tomás y Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana en Bogotá. Profesor universitario y líder del semillero de investigación “Calidad de Vida y Salud Mental” de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, campus Cali. Tengo experiencia en el trabajo con grupos; utilizo el pensamiento sistémico y complejo como herramienta base para el análisis de fenómenos clínicos y sociales. Correo: diego.moram@campusucc.edu.co

Laura Sofía Collazos Restrepo, Natalia Muñoz Salazar y Diego Alonso Mora Mesa

Semillero de Investigación Calidad de vida y salud mental
Facultad de Psicología
Universidad Cooperativa de Colombia
Recibido: 09/11/2022 - Aceptado: 13/04/2023

Para citar este artículo: Collazos Restrepo, L.S., Muñoz Salazar, N. y Mora Mesa, D.A. (2023). Sistematización de la Experiencia de Promoción de Salud Mental “Solsticio”. Revista Sapientia, 15(29), 08-19. <https://doi.org/10.54278/sapientia.v15i29.131>

RESUMEN

Este estudio permitió analizar cuáles fueron los aspectos de la salud mental que se vieron favorecidos en los participantes por medio de la estrategia de promoción Solsticio, en la ciudad de Santiago de Cali, desde el campo de la Psicología Clínica y de la Salud y el modelo Biopsicosocial como componente de investigación y comprensión. La población a la cual fue dirigida fueron personas mayores de 18 años que han participado en algunos de los encuentros; para la recolección de la información se realizó una sistematización de la experiencia de corte cualitativo, la técnica del grupo focal y una revisión documental; las preguntas estuvieron orientadas a identificar, caracterizar y analizar los aspectos relacionados con la relación consigo mismo, las redes de apoyo, las estrategias de afrontamiento y las representaciones sociales sobre la salud mental. La conclusión fue que Solsticio ha sido una de red de apoyo que permitió reconocer y expresar sentimientos y emociones, la posibilidad de conocerse a sí mismo y poder hacer frente a diferentes situaciones. Por otra parte, se hace pertinente el desarrollo e incentivación de revisar las estrategias de promoción de la salud mental y prevención de problemas mentales y las metodologías presenciales, así como virtuales para abrir el espacio para evaluar la efectividad de los programas de intervención, pero también seguir fortaleciéndolos mediante el análisis de sus efectos en la salud mental.

Palabras clave: Salud mental, estrategia de afrontamiento, psicología de la salud.

ABSTRACT

This study made it possible to analyze which aspects of mental health were favored in the participants through the "Solsticio" promotion strategy, in the city of Santiago de Cali, from the field of Clinical and Health Psychology and the Biopsychosocial model as a component of research and understanding. The target population were people over 18 years of age who have participated in some of the meetings, for the collection of information a qualitative systematization of the experience was carried out, the focus group technique and a documentary review, the questions were aimed at identifying, characterizing and analyzing aspects related to the relationship with oneself, support networks, coping strategies and social representations on mental health. The conclusion was that Solsticio has been a support network that allowed recognizing and expressing feelings and emotions, the possibility of knowing oneself and being able to cope with different situations. On the other hand, it is pertinent to develop and encourage the review of strategies for the promotion of mental health and prevention of mental problems and face-to-face as well as virtual methodologies in order to open the space to evaluate the effectiveness of intervention programs, but also to continue strengthening them by analyzing their effects on mental health.

Key words: Mental health, coping strategy, health psychology.

La presente sistematización de la experiencia pretende responder a la siguiente pregunta: ¿cuáles han sido los aspectos de la salud mental que se han visto favorecidos en los participantes de la estrategia de promoción “Solsticio” en la ciudad de Santiago de Cali? Para dar respuesta a la pregunta formulada es necesario vislumbrar su pertinencia, viabilidad y relevancia, así como justificar su necesidad. Por ende, se considera fundamental, en primera instancia, abstraer el espectro de la salud mental y cómo se ha adoptado su entendimiento para llegar a promover acciones relacionadas con la calidad de vida de las personas y, en segunda, contextualizar brevemente acerca de la estrategia “Solsticio” para ampliar así más la relación entre ambas.

Por consiguiente, la salud mental se puede definir como el bienestar emocional, psíquico, físico y social entre el sujeto y el medio ambiente en el que se desarrolla y/o encuentra (Oblitas, 2008). Entre las características principales se relaciona con el pensar, sentir, actuar y reaccionar ante estímulos externos e internos que hacen parte de la vida cotidiana. Por tal razón, es esencial prevenir o tratar la aparición de las complicaciones que hacen parte de las vicisitudes de la vida cotidiana por medio de estrategias de promoción para la salud mental.

Asimismo, la salud mental se conceptualiza y profundiza en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud en el que hay diversidad de conocimiento científico que la estudia, sin embargo, hay dos áreas de aplicación en las que la presente sistematización solo se centrará: la promoción y prevención, contextualizando ambas en el sistema de salud como espacios de atención que muchas veces no son accesibles para la comunidad. Por otro lado, la salud mental en este campo tiene una definición que es congruente con esta investigación y es que la salud mental es transversal con el contexto sociocultural; aspectos como los económicos, sociales y políticos inciden, de igual manera, en la sociedad. Conviene subrayar que a causa de esta consideración es que se crean los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Organización de las Naciones Unidas, 2018).

Así, la presente investigación pretende dar respuesta ante la responsabilidad que tenemos todos como ciudadanos respecto a los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) presentados por la Organización de las Naciones Unidas (2018), específicamente en lo que atiende al objetivo número 3 “Salud y bienestar”. De ahí que el concepto salud mental en esta investigación se aplica en pro de la descripción y sistematización de la experiencia “Solsticio”, entendida como una estrategia de promoción de la salud mental para cualquier persona que haya expresado su interés de participar en la misma. Es así como “Solsticio” ha contribuido de cierta forma con las problemáticas a las que refiere el ODS anteriormente mencionado, en tanto su liderazgo está a cargo de un profesional que es profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia y estudiantes que hacen parte del semillero “Calidad de Vida y Salud Mental”, quienes trabajan en conjunto para beneficio de la comunidad, lo anterior con el fin de promover y movilizar los diferentes recursos de cada individuo.

En lo que atiende a los impactos de la salud mental, el grupo de Salud Mental de la Secretaría de Salud Pública Municipal (2018) presentó estadísticas sobre la misma en la población caleña. En esas cifras se indica que la mayor parte de las consultas (27,5%) hechas durante el 2017 fueron por trastornos de ansiedad y estrés postraumático (Secretaría de Salud Pública, 2018), episodios y trastornos depresivos (21%), trastornos del habla y del lenguaje (13,8%) y demencia (12%). Diferentes afecciones de estado de ánimo, de pensamiento y de comportamiento fueron los que más tuvieron prevalencia en las consultas médicas en el año anterior de los 124.292 casos registrados; se menciona la preocupación de la prevención de la salud mental como un aspecto para concientizar dentro de la cultura caleña (Secretaría de Salud Pública, 2018).

En este orden de ideas, se menciona también que la promoción de la salud mental es vital en países en desarrollo como Colombia, abocados a graves problemáticas psicosociales como, por ejemplo, el largo conflicto armado interno, el desplazamiento forzado y las frecuentes situaciones de emergencia y

desastres que en los últimos años han afectado al país. Por otra parte, la violencia repercute en una sociedad en la que el tejido social se basa en una desconfianza por el otro y en gran parte se asume una cultura con escasa red de apoyo, por mencionar algunas características que sitúan al sujeto colombiano en un colectivo marcado por el miedo a estos factores que afecta la salud mental (Instituto Nacional de Salud, 2013).

Dicho lo anterior, conviene subrayar que “Solsticio” surgió a partir de la falta de espacios en los cuales se promueva la salud mental y la calidad de vida como necesidad identificada y eje de trabajo, además del fomento de redes de apoyo que permitan el fortalecimiento de las relaciones consigo mismo (intrapersonal), con el otro (interpersonal) y con el medio, para lo cual se crearon los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los aspectos de la salud mental que se han visto favorecidos en los participantes de la estrategia de promoción “Solsticio”, en la ciudad de Santiago de Cali.
- Caracterizar aspectos de la salud mental que se han visto favorecidos en los participantes de la estrategia de promoción “Solsticio”, en la ciudad de Santiago de Cali.
- Plantear una propuesta de mejora conforme a los resultados que se obtengan de la sistematización de la experiencia.

MARCO TEÓRICO

El campo de estudio en el que se llevó a cabo la investigación es proveniente de la línea de la Psicología Clínica y de la Salud que puede ser definida como el campo de especialización de la Psicología que aplica los conocimientos científicos desarrollados por esta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación y el tratamiento de trastornos mentales en el proceso evolutivo de los sujetos, incluyendo además cualquier otro indicador relevante que pueda influir en los aspectos de la salud mental y la complicación de esta en los distintos y variados contextos en que estos puedan tener lugar (Oblitas, 2008).

Bajo esta línea se realizan acciones para promover la estabilidad y el bienestar de las personas en su salud mental. Sin embargo, la Psicología Clínica y de la Salud no solo comprende patologías, sino además estrategias de promoción de una vida sana y prevención

de dolencias, tal como se entiende en la Ley 1616 de 2013 de la salud mental en Colombia. Asimismo, bajo el slogan “no hay salud sin salud mental” se ha destacado la salud mental como un componente para la calidad de vida y el pleno desarrollo de los individuos, las sociedades y hasta los países, pero esta importancia que hemos resaltado a lo largo de la investigación se relaciona no solo con sus problemas y por los costos que conlleva, “sino también por su impacto individual, familiar, comunitario y social en términos de un sufrimiento que va más allá de las cifras y de la discapacidad que genera” (Organización Mundial de la Salud, 2001, citado en Restrepo y Jaramillo, 2012, p. 203).

Acerca de la perspectiva en que se ha inscrito esta investigación, esta se denomina como Psicología Holística, la cual “desarrolla su concepción holística o de totalidad de las cosas según la cual, si se configura el todo con sus partes, pero se observa la totalidad, se producen realidades y efectos diferentes a los producidos por las partes” (Smuts, 1926, citado en Barrera, s. f., p. 2). Dicho de otra manera, se trabajó tomando en cuenta que es un campo abierto a diferentes enfoques (eclectico), de manera que ha sido posible trabajar las estrategias de promoción de la salud mental desde esta perspectiva, favoreciendo así abarcar diferentes temáticas desde varias referencias que ayudaron a gestionar y potencializar el cuidado de la salud mental sin ser reduccionista.

En cuanto al modelo teórico adoptado para investigar y comprender los aspectos de la salud mental favorecidos por la estrategia de promoción “Solsticio”, se optó por el modelo biopsicosocial, debido a que plantea que los planos biológico, psicológico y social son complementarios entre sí y recíprocos para la comprensión; de hecho, la tendencia a postular el modelo biopsicosocial para la explicación de la naturaleza humana y sus experiencias significa el reconocimiento de esa complementariedad (Belloch, Sandín y Ramos, 2008).

Por consiguiente, conforme a lo planteado anteriormente, esta investigación se centró en la promoción de la salud mental, es así como, mediante la estrategia “Solsticio”, se llevó a cabo una identificación y caracterización de los factores favorecidos encontrados dentro de la salud mental teniendo en cuenta el presente modelo. Esto se realizó teniendo en cuenta aspectos como el fortalecimiento de redes de

apoyo, la identificación de las estrategias de afrontamiento de los participantes frente a las vicisitudes de la vida y las significaciones o creencias que tienen sobre la salud mental y su cuidado.

METODOLOGÍA

Diseño metodológico

La investigación tiene un enfoque cualitativo a partir de un diseño de investigación fenomenológico, debido a que se utilizará como base de indagación la experiencia de los participantes, en tanto se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente, por ende, desde este punto de vista se deberá analizar la situación de acuerdo al rol de actor, es decir, ver el mundo desde su perspectiva (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

De igual forma, la psicología de la salud puede brindar técnicas y estrategias de autoconocimiento para trabajar factores psicológicos y sociales que aborda, los cuales se podrán evidenciar con la interpretación de la sistematización de experiencias (SE). Asimismo, Speranza (2016) argumenta que esta práctica permite que los integrantes del grupo expresen sus opiniones mediante la creación de espacios de cuestionamiento, esto con el objetivo de registrar las experiencias positivas e identificar las mejoras para futuras prácticas.

Asimismo, Jiménez y Valenciano (2018) resaltan que el principal propósito de la sistematización de experiencias, es el de poder ofrecer al individuo involucrado procesos de aprendizaje, desarrollo de habilidades mediante la introspección y conocimientos con el fin de lograr una mejoría en su práctica de orientación y alcanzar una extensión en su desarrollo. Jara (2010) citado en Jiménez y Valenciano (2018, p. 2) comenta que esta debe estar conformada por un punto de inicio, una serie de preguntas introductorias, recuperación del proceso, una profunda reflexión, un análisis crítico del proceso experimentado y los puntos de llegada.

Participantes

Se trabajó con los integrantes del grupo de estudio Calidad de vida y Salud mental

pertenecientes al eje de trabajo “Solsticio” de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali, y de la comunidad en general que participó de la experiencia durante los encuentros que se han llevado a cabo durante el presente año.

Instrumentos

El grupo focal

Este se centró en el análisis de la interacción de los participantes dentro del grupo y sus reacciones e interacción sobre el tema propuesto por el investigador (López de Méndez, s. f.); en otras palabras, los participantes fueron seleccionados por un investigador con el propósito de dialogar, desde su perspectiva, el tópico que presenta el mismo. Se utilizó el grupo focal a partir de 4 categorías de análisis (relación consigo mismo, redes de apoyo, estrategias de afrontamiento y representaciones sociales sobre la salud mental) con el objetivo de identificar estos aspectos de la salud mental en cada participante y como se han visto favorecidos por la experiencia “Solsticio”.

Revisión encuesta de encuentros

Se realizó durante cada cierre de los encuentros de la experiencia “Solsticio”, con el fin de poder recoger el balance de cada encuentro. El objetivo del instrumento fue identificar información pertinente que permitiera llevar a cabo el análisis de la experiencia, el cual hace parte de la sistematización de la misma.

Revisión documental de planeación

Son planeaciones e informes construidos por cada encuentro que ha tenido el grupo. La revisión documental permitió llevar a cabo el registro riguroso de las experiencias de cada encuentro, además, dio cuenta de cómo se ha llevado el proceso de realización de informes y planeaciones de cada encuentro para llegar así al objetivo planteado en cada uno de los mismos, por esa razón sirvió como evidencia y soporte para la sistematización de la experiencia.

Matriz FODA

Para realizar la propuesta de mejora de la experiencia: el análisis FODA consiste en realizar una evaluación de los factores fuertes y débiles, tales como las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que en su conjunto diagnostican la situación (García, 2013), en

este caso fue referente al grupo. También es una herramienta que permite tener una mirada general de la situación estratégica, así pues, se establece que el análisis FODA estima el hecho respecto a que una estrategia tiene que lograr un ajuste entre la capacidad interna y su situación de carácter externo (Ponce, 2007).

Procedimiento

En cuanto a la metodología, esta fue dividida en diferentes partes: primero, se seleccionó el diseño que fue cualitativo y se fundamentó en el enfoque fenomenológico; después se mencionaron los participantes que son quienes integran el grupo "Solsticio". Luego, en los instrumentos se llevó a cabo el grupo focal en el que se seleccionaron las preguntas (teniendo en cuenta la validación de expertos para disminuir el sesgo), la revisión de las encuestas y documentación e informes construidos por cada encuentro; se realizó la matriz FODA con toda la información anterior, el programa de análisis de datos y, por último, el análisis de los datos y organización de resultados.

Análisis de datos

Para poder definir las categorías de análisis nos basamos en la inclusión de los diferentes tipos de bienestar que trae consigo la salud mental, como resultado se establecieron cuatro categorías de análisis y su definición:

1. Relación consigo mismo (cómo nos sentimos con nosotros mismos): se pueden identificar porque tienen buena actitud frente a las dificultades que se puedan presentar y además la capacidad para enfrentarlas, lo que da cuenta de la confianza que tienen en sí mismos y en sus habilidades logrando sentir satisfacción en situaciones cotidianas (Pacheco, 2003).
2. Redes de apoyo (cómo nos sentimos con los demás): las personas toman en cuenta los sentimientos y opiniones de los demás, lo que permitirá que puedan establecer relaciones sanas y estables, pueden confiar en los demás como en sí mismos comprendiendo las diferencias que puedan existir, pueden sentir que hacen parte de una red de apoyo (Pacheco, 2003). La red de apoyo puede ser conformada tanto familiares y amigos como entidades

sociales que pueden garantizar el bienestar psicosocial (Estrada, Rodríguez y Guerrero, 2014).

3. Las estrategias de afrontamiento (en qué forma respondemos a las demandas de la vida): las personas pueden encontrar soluciones a problemáticas que surgen de momento, también aceptan las situaciones de modo que puedan cambiarlas o encontrar una solución, piensan en el futuro y los planes que tienen confiando en sus aptitudes y lo que puedan hacer, hay disposición de tener nuevas experiencias y conocer cosas nuevas sin alejarse de la realidad que los rodea (Pacheco, 2003).
4. Representaciones sociales sobre la salud mental: una representación se funda en un sistema de valores y normas que orientan a los sujetos en el contexto social y cultural en el cual se desenvuelven, permitiendo además la denominación y clasificación de la experiencia individual y colectiva y su simbolismo o significado. En otras palabras, una representación social es el resultado de la relación entre un objeto de representación y de un sujeto que lo representa dentro de un marco histórico-cultural que se puede usar como referencia (Weisz, 2017).

RESULTADOS

Los resultados que se obtuvieron con la sistematización de la experiencia "Solsticio" son con base en las categorías: relación consigo mismo, redes de apoyo, estrategias de afrontamiento y representaciones sobre la salud mental. En cada categoría se evidencian aspectos importantes y relevantes que hacen parte y han favorecido la salud mental. De acuerdo a la dinámica implementada en un primer momento, donde se tuvo en cuenta el discurso, las respuestas de cada participante y, además, la revisión documental del grupo como instrumento metodológico, se dio lugar a subcategorías dentro de las mismas categorías como resultado del análisis. A continuación, la Figura 1 representa la comprensión de los resultados:

Figura 1. Categorías de análisis preestablecidas y subcategorías creadas



Fuente. Elaboración propia basada en Pacheco Borella (2003).

Relación consigo mismo

Auto condiciones de valía. Hace referencia a las condiciones que el individuo establece para determinar su productividad o valor, es decir, que son de carácter reaccionario y de matiz emocional ante una situación que influye en la relación de sí mismo.

A partir de las respuestas de los participantes se evidenció que en ocasiones se sienten abrumados con sus propias emociones, además de una sensación de malestar acompañado, sin embargo, indican una conciencia de sí mismos y de lo que sienten. Entre todo el sentimiento de estar abrumado por situaciones a nivel personal, laboral o académico, asimismo, a veces se siente la incertidumbre por lo que sucederá en el futuro.

Gestión de emociones. Hace referencia a las acciones, estrategias o procesos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al malestar emocional que puede interferir con sus actividades diarias.

Para disminuir el malestar que puede estar produciendo, por ejemplo: el vacío, la falta de iniciativa, la abrumación, se encuentra la misma capacidad de los participantes para enfrentar las vicisitudes de la vida de diferentes maneras, planteando el placer y relacionándolo como una medida de solución para tratar de equilibrar

las emociones con las que reaccionan. En gran medida tienen que ver con los estilos de personalidad y en sus experiencias que les ha sido útil para afrontar la situación por la que están pasando. Asimismo, les ha sido útil para generar un estado contrario a la resignación y hacen aquellas actividades por la significación para los mismos participantes.

Redes de apoyo

Búsqueda y mantenimiento de las interacciones.

Hace referencia, como su nombre lo indica, a conservar las relaciones sociales del individuo, las cuales contribuyen con su bienestar emocional, físico y psicológico.

A partir de la narrativa de los participantes se evidenció mayormente el vínculo social con los pares como su red de apoyo en los diferentes momentos de su vida, que se caracterizaron por ser relaciones satisfactorias y duraderas. A partir de lo evidenciado en el grupo focal que se llevó a cabo, se muestra que los participantes usualmente suelen acudir y sentirse cómodos en tal ambiente social, puesto que les brinda tranquilidad y calma, así como la sensación de que esa persona de apoyo puede entender y brindar un espacio de soporte, escucha y conexión; las relaciones familiares, aunque se mencionaron menos que las sociales, se identificó que las tuvieron presente al momento de pensar en estas redes que pueden suplir recursos afectivos y psicológicos, dado que son el primer sistema con el cual tiene contacto el

individuo, que se amplían, pero que fueron vitales para aprender a relacionarse con otros y con el mundo, además de ser el sustento principal de subsistencia de las necesidades básicas del ser humano que ayuda de cierta manera en cualquier evento disruptivo relacionado con la salud mental.

Identificación o sentido de pertenencia. Hace referencia a la importancia de las relaciones sociales y la interdependencia de los individuos en los diferentes procesos que viven en su día a día, a lo largo de su crecimiento personal, profesional o laboral.

Por otro lado, conviene subrayar que los participantes, al momento de identificar qué personas que los rodean viven situaciones similares o se sienten de manera similar, esto los lleva considerarse parte de un grupo y saber que no están solos. Por otro lado, se identificó también que a lo largo de los encuentros se ha resaltado la importancia que tiene el espacio de “Solsticio”, al momento compartir cada uno sus experiencias, pues para algunos sus expectativas son fortalecer sus redes de apoyo dentro de su participación en los diferentes encuentros, para otros, es tener conciencia de que a otras personas les suceden complicaciones similares o de otro tipo en sus vidas.

Estrategias de afrontamiento

Percepción de desequilibrio (impacto emocional). Hace referencia a las diversas maneras que tiene el individuo de responder a las demandas del contexto, a los cambios inesperados de su entorno, así como también a los sentimientos que emergen debido a ello.

De acuerdo con las respuestas de cada participante, en primera instancia, se muestra cómo las emociones de rabia, frustración o miedo cumplen una función fundamental para aprender no solo a conocerse a sí mismos, sino también a las situaciones que surjan en medio de la cotidianidad que podrían causar malestar y que producen un efecto en cada uno. Por ende, dichas emociones deben ser conscientes antes para después hacerle frente a las situaciones problemáticas, pues en las respuestas se evidenció que hay una aceptación de las situaciones que surgen de forma inesperada, permitiendo que sea posible generar cambios y tomar decisiones conscientes a futuro y, además, teniendo un control sobre las mismas emociones.

Decisiones intencionadas. Se refiere a las acciones que pone en marcha el individuo para enfrentar las diversas situaciones que se presentan en su vida que le pueden traer cambios, como perspectiva de resolución de problemas y, así mismo, para continuar disfrutando de las cosas cotidianas.

Como resultado, las respuestas significativas dieron cuenta de las estrategias de afrontamiento que cada participante considera tener para sobrellevar o aceptar una situación que puede ser problemática. Dichas estrategias pueden sobrellevar las situaciones de forma que se puedan encontrar soluciones, por ende, cuando se habla sobre “afrontar una situación” se hace énfasis no solo en el cómo lo solucionaré, sino también en cómo aceptaré lo que suceda y cómo podré tener conocimiento sobre mis emociones.

Representaciones sociales sobre la salud mental

Significaciones intersubjetivas. Hace referencia a las creencias, los significados o representaciones que el individuo ha ido construyendo o adquiriendo a lo largo de su vida, de sus experiencias y de su historia sociocultural sobre la salud mental.

De acuerdo a lo expresado por los participantes, se ha evidenciado que el significado que tienen de la salud mental, para la gran mayoría, ha sido desde una visión patológica o biomédica, sin embargo, debido a diferentes experiencias que han vivenciado ha sido posible pasar de esta perspectiva a una más positiva y amplia de ella, así como también la adquisición de aprendizajes acerca de su prevención.

Se pudo afirmar que aquellas representaciones que cada participante tiene sobre la salud mental depende de su perspectiva sobre ello y de acuerdo a esta puede cuidar adecuadamente su salud mental. Por ejemplo, de la misma manera en la que se da la importancia a la salud física, asimismo el mantenimiento de hábitos saludables que contribuyan con una buena salud mental y, por consiguiente, a su calidad de vida.

Si bien la salud mental abarca de manera integral la vida de los individuos, es posible ver a lo largo de la revisión documental de la experiencia “Solsticio” la manera en que valoran los participantes su salud mental y la manera en

que ha promovido su cuidado. Por lo tanto, es posible afirmar que los espacios han generado reflexión, de las decisiones y las situaciones que viven en su día a día; por otro lado, valorar la experiencia de los demás, principalmente en las situaciones que tienen en común entre los mismos participantes, puesto que es a partir de la relación que tiene el individuo consigo mismo, con los demás y con el entorno que puede tener una salud mental sana, además de permitir apreciar las diferencias, sentir apoyo de otros, encontrar el sentido de vida que cada uno tiene, las diferentes maneras en que cada individuo gestiona sus emociones y las situaciones que enfrenta en su cotidianidad.

En definitiva, cada categoría se planteó con el objetivo de conocer tanto las experiencias de cada participante en sus situaciones cotidianas, como en las actividades en las que han sido partícipes a lo largo de cada encuentro para, asimismo, poder comprender cuáles han sido los beneficios que han tenido alrededor de la experiencia, además de identificar los intereses de los participantes para los encuentros futuros, en pro de continuar promoviendo el cuidado de la salud mental.

CONCLUSIONES

En la sistematización de experiencias que se realizó se hizo un análisis de los aspectos de la salud mental que han sido favorecidos gracias a la estrategia de promoción de la salud mental "Solsticio" a lo largo de sus encuentros, desde sus inicios hasta la actualidad, con base a la experiencia de los participantes. Analizando el impacto no solo en la salud mental, sino también en la calidad de vida desde la relación que tienen consigo mismos, con los demás e incluso con su entorno, y cómo esto se conjuga con las representaciones sociales que tienen sobre la misma.

Entre las evidencias que se pudo encontrar a partir de los encuentros que "Solsticio" lleva a cabo y la narrativa de las experiencias de los participantes, es que durante el periodo de pandemia por el COVID-19 se vio afectada la percepción que tenían sobre su futuro y diferentes aspectos de su vida, lo cual trajo consigo diversas emociones que han repercutido en su salud mental, afectando su calidad de vida, ya que imposibilita el hecho de poder continuar con su vida diaria incluyendo, asimismo, el hecho de no poder socializar con los demás físicamente y reforzar sus vínculos.

También se mostró que "Solsticio" fue desde un principio una red de apoyo para los participantes, dado que ha cumplido con su objetivo de brindar un espacio de comodidad, seguridad y confianza que permite a los demás poder expresar sus sentimientos y emociones abordando como principal aspecto el poder comunicar sus sentires, además de llevar a cabo el reconocimiento de sus propias emociones, lo que permite que cada individuo tenga la posibilidad de conocerse a sí mismo y poder hacerle frente a diferentes situaciones que se presenten en su cotidianidad.

De este modo, se da respuesta a la problemática que se identificó al inicio de la investigación, pues "Solsticio" contribuye con la creación de los espacios que puedan favorecer la salud mental y que sean accesibles para la mayoría de la población; asimismo, resaltando la importancia de cuidar la salud mental, puesto que facilita la escucha y el soporte social hacia las personas de una manera gratuita.

Además, se encuentra la matriz DOFA que permitió hacer la propuesta de mejora de "Solsticio" en la que se identificó, a nivel interno fortalezas y debilidades, nivel externo oportunidades y amenazas con el fin de potencializar los recursos que tiene "Solsticio". Algunos de los aportes que fueron derivados de las debilidades y oportunidades son: ampliar el equipo de trabajo al permitir que el equipo de planeación de los encuentros tenga mayores colaboradores; se puede proponer a los asistentes un mayor número de encuentros durante el año como respuesta a sus mismas necesidades, generando así propuestas que sigan permitiendo el desarrollo de su salud mental.

Por otro lado, a lo largo de la revisión sistemática, por medio de la identificación, el análisis y la caracterización de la experiencia de los participantes fue posible dar cumplimiento a los objetivos de la investigación y dar respuesta a la pregunta de investigación, pues es posible afirmar que Solsticio ha favorecido los principales aspectos que influyen en la salud mental. A nivel físico, se han incluido estrategias que promueven la actividad física como lo es, por ejemplo, la meditación yoga y ejercicios de respiración como técnicas ya sustentadas por su impacto en el funcionamiento nervioso (simpático y parasimpático).

Asimismo, a nivel psicológico, como la apuesta más importante de "Solsticio" en el sentido de que sea posible para los participantes liberar el malestar emocional a partir de un espacio que les permita compartir y abordar sus experiencias y, en este sentido, las narrativas o las formas de poder exteriorizarlo fueron, por ejemplo, el arte, la música, etc., que promueven el abordaje creativo de las vicisitudes de la vida cotidiana de cada individuo y el aprendizaje de diferentes estrategias que les permitan enfrentar las demandas del contexto. Por último, a nivel social, las redes de apoyo se han visto fortalecidas por cada participante, ya que han sido un aspecto importante porque constituyen la primera fuente de compañía y ayuda en situaciones complicadas que han permitido poner en práctica diversas estrategias para afrontarlas y disminuir la vulnerabilidad, dar paso a soluciones y posibilidades de estabilidad emocional.

Finalmente, en cuanto a las recomendaciones a futuro, los elementos influenciadores en cuanto a la salud mental en esta estrategia de apoyo grupal, dos aspectos a puntualizar: por una parte, la necesidad de ampliar la inclusión en los servicios de salud mental entendiendo que la salud mental va más allá de la esfera de lo psicopatológico e individual, y comprender que los procesos de promoción de la salud mental están relacionados también con las relaciones de los demás, es decir, relaciones sociales, apoyo y con las relaciones con el entorno y con el ambiente.

Por otra parte, se hace pertinente incentivar el desarrollo de trabajos futuros de investigación enfocados en revisar las estrategias de promoción de la salud mental y prevención de problemas mentales, y las metodologías presenciales, así como virtuales, para abrir así el espacio para evaluar la efectividad de los programas de intervención. De manera simultánea, continuar fortaleciéndose mediante el análisis de sus efectos en la salud mental de los individuos y demostrar que el trabajo de prevención disminuyó en los participantes, por ejemplo, el malestar psicológico, y aumentó la resiliencia en tales procesos reflexivos y el aprendizaje significativo. Todo esto se puede lograr con la escala de salud mental positiva, que se divide en factores de satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, habilidades de relación interpersonal, que componen el modelo de salud mental positiva como intervenciones multidimensionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Díaz, V. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1), 57-71. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005&lng=pt&tlng=es

Estrada, C., Rodríguez, F. J. y Herrero, J. (2014). Rol del apoyo social en la reincorporación de penados: un estudio del Sistema de Postpenitenciario de Jalisco, México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 839-852. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rasr>

García, M. (2013). El análisis FODA como herramienta estratégica para analizar la pertinencia de programas educativos. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji Del Río*, 1(2). doi: <https://doi.org/10.29057/estr.v1i2.1509>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta ed. McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Nacional de Salud. (2013). La salud mental en Colombia. *Revista biomédica*, 33(4), 1-3.

Jiménez, E. y Valenciano, G. (2018). Sistematización de experiencias: proyecto de formación continua para profesionales en Orientación. *Wimb Lu, Revista Electrónica de Estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica*, 13(1), 79-104. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/33452/32954>

Ley N° 1616. "Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones". Bogotá, Colombia, 21 de enero de 2013.

López de Méndez, A. (s. f.). Los grupos focales. http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/grupo_focal.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *Abecé sobre la salud mental, sus trastornos*

y estigma. Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. [https://www.minsalud.gov.co/Documents/General/20141009_ABC_SaludMentalEstigma%20\(2\).pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documents/General/20141009_ABC_SaludMentalEstigma%20(2).pdf)

Organización de las Naciones Unidas. (2018). *Objetivos de Desarrollo Sostenible: Metas*. <https://www.who.int/topics/sustainable-development-goals/targets/es/>

Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol.*, 16(1), 9-38. <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1

Pacheco, G. (2003). Crucial aspects of mental health. *Medwave*, 3(8), doi: <https://www.medwave.cl/2001-2011/2774.html>

Ponce, H. (2007). La matriz foda: alternativa de diagnóstico y determinación de estrategias de intervención en diversas organizaciones. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 12(1), 113-130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29212108>

Secretaría de Salud Pública Municipal. (2018). Secretaría de salud presentó datos sobre el comportamiento de la salud mental de los caleños. Alcaldía de Santiago de Cali. <https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/144910/secretaria-de-salud-presento-datos-sobre-el-comportamiento-de-la-salud-mental-de-los-calenos/>

Speranza, M. (2016). Creando sentido y aprendiendo de la práctica. https://inta.gob.ar/sites/default/files/sistematizacion_de_experiencias_-_profeder_1.pdf

Weisz, C. (2017). La representación social como categoría teórica y estrategia metodológica. *CES Psicología*, 10(1), 99-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4235/423550874007>