



Corriendo por la salud mental y ambiental

Cuidarnos para cuidar el medio ambiente

Te presentamos el plogging como una actividad alternativa que une el deporte y la conservación ambiental. (Pág.3)

Arte y salud mental, una apuesta de la comunidad LGTBIQ+

La colectiva audiovisual Bombillo Rojo de la localidad Rafael Uribe Uribe nos comparte sus experiencias desde el arte y la diversidad. (Pág.5)

Así funciona la psicoterapia en casa

Conoce la estrategia de Atención en Casa, que acerca la salud mental y el bienestar emocional a los hogares de toda la ciudad. (Pág.6)



Foto: Oficina Asesora de Comunicaciones - SDS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
 Secretaría Distrital de Salud
 Carrera 32 # 12-81

Alcaldesa Mayor
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial,
 Participación y Servicio a la Ciudadanía (SGTPySC)
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones SDS
María Juliana Silva Amado

Directora de Participación Social,
 Gestión Territorial y Transectorialidad (DPSGTyT)
María Fernanda Torres Penagos

Coordinación Editorial
Mónica Alejandra Lozano Pinzón - DPSGTyT

Corrección de estilo
Tatiana Duplat

Contenidos periodísticos
Diomedes Acosta Mora - DPSGTyT
Daniela Liscano - DPSGTyT
Mónica Alejandra Lozano Pinzón - DPSGTyT

Foto Portada
Plogging Colombia

Diseño y diagramación
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT
Diana Carolina González Barahona - DPSGTyT

Ilustración
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT

Impresión
 Secretaría General - Subdirección
 de Imprenta Distrital, DDDI

Psicoterapia en casa para acercar la salud mental

Secretaría Distrital de Salud

El Modelo Territorial de Salud, ‘Salud a Mi Barrio - Salud a Mi vereda’, de la Secretaría Distrital de Salud, está llevando la atención en salud a los barrios y veredas, a partir de la comprensión de las necesidades y expectativas de la ciudadanía, para planear acciones en salud y, así, cuidar la vida.

El cuidado de la salud mental y el bienestar emocional de la ciudadanía es prioridad para el Modelo de Salud. La pandemia dejó graves consecuencias en la salud mental, especialmente en las y los jóvenes en quienes aumentó en un 94% los casos de ansiedad y en un 46% los de depresión. Ante este panorama, desde la Secretaría Distrital de Salud, estamos acercando la salud a las familias con 338 equipos que, además de contar con enfermeros y médicos, también incluyen profesionales en psicología.

¿Cómo funciona?

Una vez los equipos de atención en casa llegan a los territorios priorizados, tocan la puerta de los hogares y se procede a realizar una valoración integral de cada una de las personas de la familia por parte del equipo médico. Según los riesgos, necesidades y situaciones en salud mental identificados, se realiza una atención individual de psicología.

Como respuesta a la valoración inicial, el profesional de psicología establece el plan de atención de psicoterapia que incluye entre 4 y 7 sesiones en casa. El profesional de psicología define el número de sesiones pertinentes a realizar de acuerdo al caso. La primera sesión consiste en la evaluación del caso, siguen cinco sesiones de intervención (con el desarrollo de por lo menos una semanal) y una sesión de cierre. Buscamos atención especializada, por eso, todas las sesio-

nes son individuales, sin embargo, la intervención permite involucrar a familiares y amigos solo si la persona lo desea.

La psicoterapia en casa busca enfrentar la situación que atraviesa la persona desde un enfoque conductual. Se trabaja directamente el estrés y el temor, así como los sentimientos de impotencia, entre otros; y de acuerdo al caso, se tratan problemas prácticos (problemas de sustento, conflictos en la familia, entre otros).

Desde la Secretaría Distrital de Salud creemos que la atención psicológica debe incluir la abolición del estigma frente a la salud mental, el respeto por las diferencias y libertades, los ambientes privados, la escucha activa y la empatía.

En las calles, con las Unidades Móviles de Atención Primaria en Salud; en las universidades con jornadas como ‘Salud Mental a Mi U’; y en los hogares con las sesiones de psicoterapia en casa, queremos que la ciudadanía sepa que la salud mental debe ser para todas y todos.

“Enseñar a la comunidad que este es un servicio que está para ellos y que es tan normal como cualquier otro, nos ha permitido abrir muchas puertas y, por supuesto, hemos logrado impactar de forma positiva en el manejo emocional de las personas, en la resolución de conflictos, hemos logrado el fortalecimiento de sus herramientas de afrontamiento, que es lo primordial”.
 Diana Ulloa. Líder técnico de salud mental.



Así funcionan los Equipos de Atención en Casa

Están conformados por un/a profesional de:

- Medicina
- Enfermería
- Psicología

Estos equipos llegan a las y los pacientes a través de 3 estrategias:

1. Casa a casa:

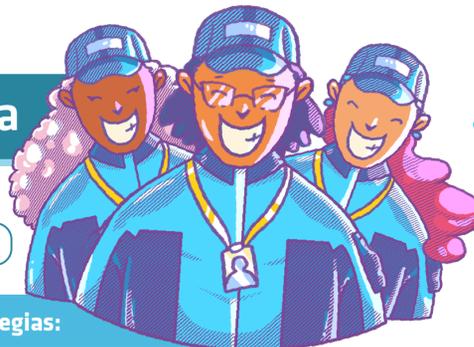
Visita a los hogares de los barrios priorizados, de acuerdo al análisis de necesidades.

2. Ruteo:

Visita a las personas priorizadas y su familia remitidos por otras entidades o fuentes de información.

3. Conglomerado:

Atención en salud a poblaciones específicas y con enfoque diferencial (gestantes, migrantes, etc.)



Los equipos han identificado **18.924** personas con riesgo psicosocial.

5.180 personas han fortalecido la gestión de sus emociones y sus capacidades de afrontamiento.

“Cuidarnos para cuidar el medio ambiente”:

un lema de Plogging Colombia

Correr es una actividad que lleva miles de años, pero ¿qué pasa si a esta práctica deportiva le sumas la recolección de residuos? Esto se llama plogging, un deporte que ha ganado popularidad en todo el mundo y que incentiva a las y los corredores a recoger residuos mientras corren o caminan. Esta disciplina combina el ejercicio físico con el cuidado del medio ambiente.

Lograr el equilibrio entre mente sana, cuerpo sano y ambiente conservado, es el objetivo del colectivo Plogging Colombia. Desde hace más de 5 años, esta iniciativa ciudadana genera espacios en los que mezclan el trote en grupo, mientras se recogen residuos reciclables y no reciclables que se encuentran en las rutas que realizan en Bogotá. Conectan a los participantes con el cuidado del medio ambiente y los procesos de reciclaje, involucrando el deporte, la salud y el bienestar. Para Viviana Saavedra, directora de Plogging Colombia, esta actividad no solo cambia la vida de las personas desde el punto de vista físico y emocional, si no que permite una nueva perspectiva a la hora de ver el mundo.

Encontrarse para trotar, conversar y reciclar

La práctica del plogging inicia cuando deciden hacer jornadas de limpieza en sitios que necesitan ser recuperados. Lo primero que se realiza es una convocatoria por redes sociales, y tras la llegada de los participantes, inicia el alistamiento. En el punto de arranque las personas reali-

zan un estiramiento corporal, acompañado de un espacio de reflexión alrededor de entender el cuerpo como primer territorio a cuidar, también se conversa sobre la solidaridad, la conciencia ambiental y, sobre todo, el trabajo colectivo, como eje fundamental de la actividad.

Para hacer el recorrido, las personas se dividen en grupos. Con guantes y en bolsas de distintos colores recogen los residuos que se encuentran en el camino. En medio de la actividad, los ploggers (participantes) comparten saberes y conocimientos propios de sus profesiones, dando paso a un diálogo ciudadano de diversos saberes.

La unión entre el deporte y la conservación ambiental hacen del plogging el escenario perfecto para activar el compromiso y las destrezas físicas y sociales. “Haces una actividad en la que estás entregándote salud y bienestar, y en medio de eso, estás contribuyendo con la naturaleza. Es un deporte de gana-gana, gano yo, gana la naturaleza, ganamos todos. Eso es el plogging, una relación macro, multidisciplinar, de salud individual y de salud planetaria”, dice Viviana.

El plogging también invita al cuidado de quienes lo practican en una relación de cuerpo, mente y entorno que libera energía vital y les hace más conscientes sobre cómo se está viviendo y cómo se habita el mundo. “Si hacer deporte de por sí trae muchos beneficios para la salud cardiovascular, sumarle el contacto con la naturaleza también trae bienestar emocional; por el



aporte que sientes que haces cuando limpias un sendero”, dice Juan David Montoya, participante de las actividades.

Al final del recorrido, los residuos son clasificados por los ploggers en tipos de materiales entre los que se encuentran, casi siempre, vidrio, papel, cartón, plegadiza, tapitas de plástico, PET, chatarra, entre otros. El procedimiento culmina con la entrega por parte del colectivo Plogging Colombia de todo lo recogido a distintas fundaciones de recicladores, quienes, a su vez, hacen un proceso de organización, apilamiento y venta del material.

El plogging más allá del plogging

Entre el espacio público y las casas de cada plogger también hay impactos positivos. Muchas y muchos ya reciclan en sus casas, tienen una constancia para ejercitarse, también cuentan que han disminuido el consumo de proteína animal, y han cambiado su forma de relacionarse con las y los recicladores, a una forma mucho más colaborativa.

“Siempre la gente nos ve y aplaude, nos da ese recibimiento y esa gratitud por que están viendo que hay personas que están preocupadas, que están limpiando y que están limpiándoles sus cuadras, su barrio. Invitamos a esas personas a movilizarse. Necesitamos más manos, más personas conscientes del planeta y de ellos mismos”.

Viviana Saavedra. Directora de Plogging Colombia



En 2022...

Plogging fue uno de los 300 proyectos de iniciativa comunitaria que apoya **TIPS Bogotá**, estrategia de participación de Secretaría Distrital de Salud.

Su proyecto se llamó **“Cultura ambiental para todos y todas”** en la localidad de Barrios Unidos.



Integrantes de la veeduría: Ingrid Falla, Nubia Patricia Bustos, Ángela Heredia y Clara Mercedes Perdomo.

Foto: Mónica Lozano

La veeduría que le pone la lupa a la vacunación en Bogotá

Con la pandemia del Covid-19 nació la veeduría ciudadana que vigilaba el Plan de Vacunación de Bogotá contra este virus que cobró la vida de 30 mil personas y transformó los hábitos cotidianos. En medio de los riesgos, los integrantes de la veeduría se pusieron los tapabocas y salieron a las calles a supervisar que la vacunación llegara a todos los rincones, barrios, colegios y hogares para evitar una mayor propagación del virus.

Esta tarea permitió que se conformara una comunidad unida por un único propósito: preservar la salud y la vida en la ciudad. Con ese fin, la veeduría trascendió y en 2023 amplió su campo e incluyó el seguimiento al Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI). Este programa tiene como objeto administrar las vacunas, previniendo enfermedades infecciosas como el sarampión, paperas, rubéola, hepatitis B, polio, tétanos, difteria y tos ferina. La veeduría ahora busca garantizar que ese plan llegue a toda la población y apoya especialmente a las personas con discapacidad.

El PAI define las vacunas que deben administrarse, la población objetivo, las dosis y los intervalos entre ellas. Establece los lineamientos para la distribución, almacenamiento y manejo adecuado de las vacunas.

Tras las enseñanzas de la pandemia, hoy en día la veeduría trabaja de la mano de la comunidad, la Secretaría Distrital de Salud y las EAPB (EPS). Además, entre ellas y ellos se tejieron vínculos de amistad. “Nuestros principios y valores se basan en el cuidado. Trabajamos sin protagonismo, todos somos iguales.”, menciona Nubia Patricia Bustos, vocera de la veeduría.

Hoy en día, las y los integrantes de la veeduría ya no llevan tapabocas de manera permanente, pero mantienen su vocación de cuidado y servicio. El reto, señalan, es seguir vinculando más personas comprometidas con la salud en la ciudad.

¿Qué temas son de interés de la ciudadanía en salud?

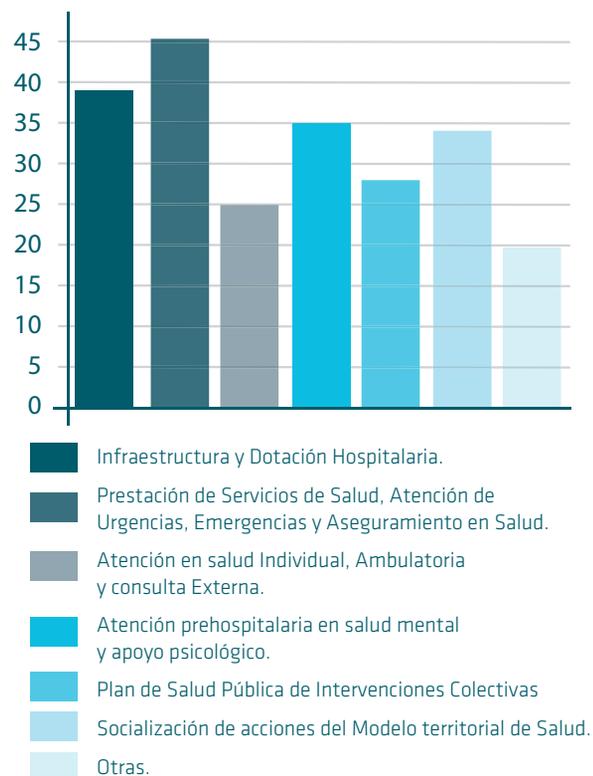
Con el fin de conocer de la propia voz de la ciudadanía, los temas sobre los cuales las personas quieren que la Secretaría Distrital de Salud les rinda cuentas, la entidad realizó una consulta de expectativas de temáticas de interés con el objetivo de que cada rendición de cuentas atienda esos intereses de las comunidades.

La estrategia de rendición de cuentas del sector salud que recibe el nombre de **“Cuentas con Salud”** busca fortalecer la cultura de la rendición de cuentas a través de diferentes espacios de diálogo con la ciudadanía, de forma incluyente y fomentando el interés en conocer la gestión pública.

Atendiendo a los intereses de la ciudadanía, el primer Diálogo de rendición de cuentas se realizó en el marco de la entrega de la Segunda Torre de Urgencias de Kennedy, un sueño de la población de esa localidad que se hizo realidad. Precisamente, el 11 de mayo la ciudadanía se reunió para hablar y escuchar a la Secretaría de Salud sobre los avances en infraestructura y dotación hospitalaria.

- El Segundo Diálogo se realizó en julio en la Subred Norte.
- El Tercer Diálogo se realizó en septiembre en la Subred Sur.
- El Cuarto Diálogo se realizó en diciembre en la Secretaría Distrital de Salud.

Seleccione uno o varios temas que usted considera deberían tratarse en los Diálogos Ciudadanos de Rendición de Cuentas y en el Espacio Principal de Rendición de Cuentas del Sector Salud.



Arte y salud mental

una apuesta para la comunidad LGBTQI+ de Rafael Uribe Uribe

La Organización Mundial de la Salud señala que la pandemia causó un aumento del 25% en los casos de ansiedad y depresión a nivel global. Particularmente, organizaciones colombianas como Caribe Afirmativo señalan que la discriminación que vive diariamente la comunidad LGBTQI+ es un factor determinante para que las personas de la comunidad tengan mayor riesgo de padecer enfermedades de salud mental como la ansiedad y la depresión.

Diversidad de organizaciones ciudadanas como la colectiva audiovisual Bombillo Rojo de la localidad de Rafael Uribe Uribe, han propuesto actividades y herramientas para brindar atención oportuna e incluyente a esta población. Leo Márquez, productor de medios audiovisuales y uno de los coordinadores de la colectiva trabaja con variedad de expresiones del arte para recuperar la confianza de mujeres trans, jóvenes gays y lesbianas del sector, que han afrontado afectaciones emocionales por el miedo y rechazo de la sociedad.

¿Desde cuándo trabajan en salud mental con la comunidad LGBTQI+?

Desde que nos juntamos hace 10 años como colectiva audiovisual. Nos hemos hecho visibles con las prácticas y problemáticas sociales y mentales de los sectores LGBTQI+ de la localidad. Creemos que el arte es una herramienta que sana y que de alguna manera permite expresarte de muchas formas. Nuestra experiencia en la pedagogía a través de acciones artísticas nos ha permitido transformar las situaciones negativas que viven las personas, en algo positivo y con acciones artísticas.

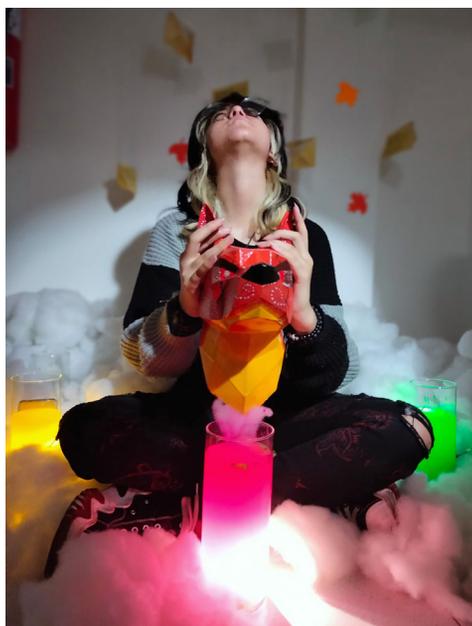


Foto: Leo Márquez



Foto: Leo Márquez

¿Cómo son los procesos de atención y cuidado psicológico desde el arte y lo audiovisual?

Tenemos varios espacios en los que ofrecemos talleres de fotografía, audiovisuales, artes plásticas y performance. Cuando alguna persona de la comunidad llega con alguna afectación, por ejemplo, empezamos a trabajar desde el retrato, el auto reconocimiento, un ejercicio introspectivo de cuáles son las capacidades y las debilidades que están en juego, y cómo esa situación se puede convertir en una pieza artística.

¿Cuál es el aporte que hace el arte a la salud mental de la comunidad LGBTQI+?

La idea principal es que la persona pueda compartir la representación de su dolor plasmado en un cuadro, una foto o una manifestación visual para sacar eso que le produce malestar. Nosotros no orientamos los típicos talleres de manera técnica, sino que trabajamos por hacer visibles las prácticas de la comunidad, por involucrar al ser en su integridad. Si las personas quieren hablar alrededor de una actividad artística lo pueden hacer, así, quizá, su interés principal no sea la producción artística, sino hacer parte de una red que se va tejiendo desde el arte y la colectividad.

¿Qué acciones artísticas se han llevado a cabo desde el colectivo por la salud mental de la comunidad?

Trabajamos junto a la casa LGBTQI+ Amapola Jones, de la localidad Rafael Uribe Uribe. Allí, mensualmente se piden espacios, se hacen con-

vocatorias apoyadas por la misma casa para hacer formación artística y como equipo coordinador producimos piezas artísticas con los participantes. Todo queda registrado. El material circula por las redes sociales de la colectiva, pero estamos aprovechando la disposición de la casa para exponer en las paredes la memoria de los ejercicios audiovisuales y de fotografía que hemos hecho desde la perspectiva de género y de cuidado de la salud mental y emocional de la comunidad.

¿Qué apuestas tiene la colectiva audiovisual Bombillo Rojo a futuro?

Actualmente hay dos proyectos que estamos haciendo en la casa cultural Amapola Jones. Uno llamado SanTRANS "Madres de dioses", que consiste en analizar cuál es el estado de fe de las personas de los sectores LGBTQI+, y a partir de allí, crear varias piezas plásticas y fotográficas que muestren los procesos de fe de las personas diversas y cómo estos aportan a su estabilidad emocional. El segundo trabajo, es una obra con el grupo Qewa Teatro, llamada 'El cumpleaños de Juan', que se pensó alrededor de la conmemoración del primero de diciembre, día de la lucha contra el VIH en el mundo. Esta acción artística consiste en la creación de una propuesta escénica que hace parte de los proyectos de iniciativa comunitaria, apoyados por la estrategia TIPS de la Secretaría Distrital de Salud.

Tips institucionales

¿Sabes cómo funciona la psicoterapia en casa?



1 Atención individual y valoración integral

Los profesionales de la Atención Individual (Medicina - Enfermería) realizan una **valoración integral y generan un diagnóstico del paciente** según los factores de riesgo o de protección, aspectos básicos sociales y demográficos.

Esta valoración incluye todo el **abordaje biopsicosocial de los usuarios**, lo que se refleja no solo en la resolución de eventos meramente biológicos sino también en el **bienestar familiar, comunitario, laboral y ambiental**.

2 Cita de psicología

Si el profesional de la salud en medicina o enfermería identifica problemas y/o necesidades de Salud Mental (Ej. episodios de ansiedad o depresión, dificultades en el manejo de emociones, entre otras), deriva hacia el profesional de Psicología, para que se realice el agendamiento de la consulta.



3 Acompañamiento individual

El profesional de psicología llega al **domicilio o al lugar de permanencia (universidades, colegios, centros carcelarios, albergues, otros lugares donde hay un grupo poblacional definido)**.

Se realizan entre
4 - 7
sesiones

A lo largo del proceso se brindan:
Herramientas para la gestión de emociones

4 Cierre del proceso

Se inicia la sesión con un ejercicio conversacional con el paciente que permita: **identificar las estrategias trabajadas y su aplicación en la vida cotidiana**. Posteriormente, **se refuerzan las estrategias que sean necesarias de acuerdo al proceso**.



Tips ciudadanos

Salud mental y emocional de personas migrantes en Bogotá

El bienestar emocional es uno de los aspectos más importantes para una persona migrante, al momento de intentar integrarse a otra sociedad. La organización Mujeres de Nueva Luz, le apuesta a ese tema propiciando Espacios Seguros de Apoyo, donde trabajan alrededor de la salud mental, el duelo migratorio y las violencias basadas en género.

Asimismo, buscan que las mujeres fortalezcan sus proyectos de vida ayudándoles en su inclusión en la vida productiva del país, o remitiéndolas con cooperantes internacionales para que puedan recibir ayudas multipropósito y solventar su situación económica.



Mujeres Nueva Luz comparte estas seis recomendaciones para fortalecer tu bienestar emocional si haces parte de la población migrante:



Si eres migrante debes mantener la **conexión con tu lugar de origen y con tu familia**, perder esa interacción podría generar un vacío emocional difícil de superar.



Si en algún momento entras en un estado de tristeza o depresión por extrañar tu país, **busca el apoyo de tus compatriotas o una red estatal de atención psicológica**.



En caso de tener preocupaciones por las circunstancias del lugar al que se llega como migrante y que afectan tu tranquilidad, **habla con una persona de tu confianza y cuéntale lo que estás sintiendo**, eso te ayudará a mantener la calma.



En tu trabajo o en los nuevos espacios sociales en los que te desenvuelvas, **muestra las bondades y aporte que puede hacer un extranjero en este país**, en cualquier caso, eso te ayudará a tener más confianza en ti y en lo que haces.



Para adaptarte al nuevo lugar de residencia y a la nuevas o adversas condiciones de vida, recurre a las **habilidades que usaste con anterioridad para resolver las situaciones complejas** que se te presenten, eso te permitirá avanzar y no quedarte estancado.



Busca espacios o colectivos que te integren a las nuevas dinámicas ciudadanas del país al que llegas y que te pueden ayudar en situaciones adversas como violencia de género, explotación laboral, trata de personas, etc. Esto es fundamental para trabajar en red y activar alarmas colectivas por si otros te quieren afectar.



La Salud mental, más que un problema

Edwin Camilo Ardila Parra

Psicólogo representante de la organización Psicología y Familia

Soy un ciudadano común, pero me interesa entender qué es lo que lleva a las personas a procrastinar su deseo de asistir a psicoterapia, y de querer cuidar su salud mental. Me he dado cuenta de que existen miedos a ser cuestionados, por pensamientos o imaginarios como “yo solo puedo salir del problema”, “más que nadie soy quien conoce lo que debo hacer”, “yo no estoy enfermo y mucho menos loco”, o “ir al psicólogo es muy costoso”.

Estas ideas no solo se van a quedar en la mente de la persona que las afirma, sino que llegan a otros espacios colectivos o comunitarios e inciden en la creación de representaciones sociales, es decir, se posicionan en la sociedad sobre lo que es la salud mental y cómo debe cuidarse.

En Bogotá, este fenómeno debe ser observado con detenimiento para saber abordarlo; y solamente lo podremos hacer si empezamos a desarrollar acciones específicas locales y distritales.

El Eje 1 de la Política Pública de Salud Mental 2015- 2025, el componente 3 de Comunicación y Divulgación, habla de la importancia de transformar representaciones y prácticas sociales en torno a la salud mental; su objetivo es “posicionar nuevas comprensiones de la salud mental en el Distrito Capital desde un concepto positivo que permita la transformación de imaginarios, representaciones y prácticas sociales instauradas frente a la salud mental asociada a la enfermedad y el trastorno.”

Suena magnífico en la política pública, pero al detallar el documento técnico vemos que no cuenta con un diagnóstico que sustente este componente, como tampoco se tiene en cuenta que la salud mental no es solo, ansiedad, estrés, depresión, ideación y conducta suicida, sino que hay muchos otros trastornos mentales que disminuyen la calidad de vida de las personas. Desde lo público se debe pensar: ¿Qué estamos haciendo para implementar acciones que transformen estos imaginarios sobre la salud mental?

Aunque existe la política no hay interés en implementarla. El documento de la política de Salud Mental lleva 8 años y aún no es un decreto distrital, apenas es un acuerdo de voluntades del cual no conocemos su nivel cumplimiento o el seguimiento y evaluación que se esté haciendo.

Entonces, ¿Cómo voy a invitar a cambiar los imaginarios de las personas frente a su salud mental? ¿Qué está haciendo el Estado? Debemos empezar a focalizar nuestra atención en una comunicación como proceso y no solo como medio de información que transmite lo mal que podemos estar, sino que actué en pro de una transformación cultural que se piense desde el bienestar cognitivo, emocional y relacional en Bogotá.

¿Quieres publicar en Participación al Día?

Escríbenos a gestiondigital@saludcapital.gov.co

*Las opiniones aquí expresadas no reflejan las posiciones de la Secretaría Distrital de Salud.



En Bogotá hay espacios para abordar la salud mental de manera alternativa

Ivonne Torres

Psicóloga y cocreadora de Casa de Brujas

En Colombia, desde hace muy poco tiempo empezamos a cuestionarnos como sociedad acerca del cuidado de la salud mental. A esta antes se le relacionaba con la locura, se le consideraba como una enfermedad, lo que no permitía que se la entendiera y que se manejara de una manera adecuada.

Dentro de las múltiples condiciones que han afectado la salud mental de muchos colombianos están las precarias condiciones socioeconómicas de un amplio grupo de la población, la inestabilidad emocional o los efectos del conflicto armado que están directamente relacionados con los estragos que la violencia ha producido en los ciudadanos. Debido a esto, se han generado distintas estrategias, espacios comunitarios, psicosociales, artísticos, de creación colectiva, escenarios narrativos, terapias Gestalt, acciones sobre temas holísticos, yoga, arteterapia, como herramientas psicoterapéuticas que permiten acompañar a las personas que buscan estar bien consigo mismas.

En Bogotá hay muchas alternativas de terapia y Casa de Brujas es una de ellas. Es una propuesta colectiva que aborda la salud mental y emocional desde el trabajo comunitario y popular. Como espacio abierto a la ciudad, se investiga y acompañan procesos en los que se generan escenarios seguros para cualquier persona, para las divergencias, para las disidencias, en donde encontrarse con otras y otros es una opción en la búsqueda de dedicarse un tiempo para sí mismos y lograr un bienestar.

El proyecto Casa de Brujas lleva 4 años y ha creado ambientes favorables relacionados con la acción comunitaria, resalta el poder del encuentro con la otra persona para sanar, para transformar y resignificar las historias y las trayectorias de quienes participan. Así, esta iniciativa le apuesta a la salud desde los procesos de sanación. Como plataforma colectiva trabaja en términos de salud comunitaria, social, como también se reconocen los saberes tradicionales, ancestrales y populares en pro de abordar al ser humano como parte de un todo. En su funcionamiento se implementan diversas herramientas como la medicina herbolaria con plantas, la arbolología, la fitoterapia, al tiempo que se hace un trabajo en términos psicoterapéuticos.

En Casa de Brujas se generan encuentros colectivos que se dan a través de círculos de espacios seguros y horizontales, en donde todos los integrantes de un grupo tienen la potencia de poder expresar lo que sienten y lo que tienen por decir; allí se produce un intercambio constante de vivencias y sentires, de momentos de conexión interna y de conexión con otras personas. Todos los procesos se hacen alrededor de la limpieza energética, de compartir comida sana para ser consciente de la alimentación saludable y de la elaboración de escenarios propicios para el bienestar emocional.

El proyecto de Casa de Brujas, como muchos otros, aborda la salud mental desde experiencias alternativas, ancestrales y de contención colectiva. Su objetivo es poner en la agenda del trabajo de salud mental en Bogotá, otras posibilidades de tratamiento de este tema y las diversas opciones naturales y colectivas que pueden ayudar a muchas personas en su bienestar emocional.

Las niñas, niños y adolescentes también participan

En articulación con la Universidad de los Andes con su Escuela Legal de Género y Diversidad: Valientes y Orgullosas, Promotores del Cuidado, Conecta con tus Emociones Llegó a niños y niñas de familias nuevas bogotana para hablar y explorar las emociones.



Durante cuatro encuentros presenciales estos nuevos Promotores del Cuidado aprendieron sobre el reconocimiento y la gestión de esas emociones que se han despertado al tener que dejar su país, desde sus realidades exploraron dónde y cómo las sienten. Reconocieron que las emociones son transitorias, que está bien sentirlas todas y cómo gestionarlas.

Pasatiempos

¡Encuentra las 7 diferencias! Dedicar 5 minutos a tu cuidado, desarrolla esta actividad.



Somos Promotores del Cuidado

¡conecta con tus emociones!



¡Te invitamos a realizar este curso certificado que creamos para ti! Visita la página:

saludcapital.gov.co

Cuidar la vida es nuestro trabajo, por eso queremos que conozcas

“Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda”

el modelo territorial de salud que

Lleva el cuidado a todos los rincones de Bogotá.



Escanea el código QR y conoce el micrositio WEB del Modelo Territorial de Salud.

Ambiente Digital TIPS Bogotá

Hemos construido conjuntamente el ambiente Digital TIPS Bogotá, la herramienta digital que fortalece la Participación en Salud.

¡Cónocela, encuéntrate con otras personas y fortalece tu organización!



www.tipsbogota.saludcapital.gov.co