

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Titulillo: HABILIDOSAMENTE: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
PSICOEDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES

Habilidosamente: Estrategias de Intervención psicoeducativas para el Desarrollo de Habilidades para la Vida y Promoción de la Salud Mental en Adolescentes del municipio de Rionegro.

Ps. Diana C Cardona

Ps. Natalia Noreña

Mg. Cristóbal O Muñoz

Asesor proyecto

Especialización en Salud Mental del Niño y el Adolescente

Facultad de Psicología

Universidad CES

Medellín

2015

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Resumen

Habilidosamente es una propuesta de promoción de la salud mental positiva, que pretende generar un cambio en el paradigma predominante de interpretación e intervención en salud mental, centrado en la enfermedad. Este proyecto está dirigido a adolescentes y aborda una serie de estrategias experienciales e interactivas que promueven las habilidades para la vida y los ambientes saludables a través de actividades que involucran el arte, el deporte y la lúdica dirigidas por profesionales en psicología, trabajo social, comunicaciones, artes y deportes. La metodología además busca fomentar la participación activa de los adolescentes, como elemento necesario para su desarrollo integral. El proyecto incluye intervenciones colectivas, grupales, individuales y familiares que pueden ser implementadas en diversos ámbitos.

Palabras clave

Adolescencia, salud mental positiva, habilidades para la vida, desarrollo humano.

Justificación

Cuando se indaga sobre la salud mental de los adolescentes, lo que se encuentra de manera recurrente es la descripción de una serie de trastornos y comportamientos contrarios al concepto mismo de salud, entre los cuales se destacan el consumo de sustancias psicoactivas, la conducta suicida, trasgresiones a la ley, depresión, ansiedad, fobias, entre otros, que se constituyen en problemas de salud pública y, según El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- se convierten en un reto para su investigación y asignación de recursos para su atención (s.f.), y hace un llamado a los países para el fortalecimiento de acciones de promoción, prevención y tratamiento. Es así como las intervenciones se dirigen a disminuir factores de riesgo e intervenir las problemáticas ya presentes, dejando a un lado la importancia de la promoción la salud mental.

El panorama esbozado en el párrafo anterior, no es ajeno al caso del Municipio de Rionegro, Antioquia, donde se evidencia la presencia de problemáticas en adolescentes que pueden estar asociadas al inadecuado uso del tiempo libre, falta de motivación, falta de recursos económicos, entre otros factores. En muchos casos tales situaciones son fuente de generación de otras problemáticas más graves como la violencia, la desescolarización, el uso y abuso de sustancias psicoactivas, conductas disruptivas y problemas con el acato a las normas llevando incluso a actos delictivos. Esta lectura puede ser corroborada en el diagnóstico del Plan de desarrollo municipal (2011) y en Pacto por la salud mental de Rionegro (2010) documentos en los que se muestra una visión más amplia y centrada de las diferentes problemáticas que se encuentran en la población infantil, adolescente y juvenil del municipio, ante lo cual se puede ver que son múltiples las causas que afectan directa o indirectamente la salud mental de dicha población.

De acuerdo con el censo de 2005 realizado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE-, se identifica que el Municipio de Rionegro cuenta con 101.046 habitantes, de los cuales alrededor del 15% son adolescentes entre los 12 y los 18 años (Plan de desarrollo municipal, 2011). Esta población es atendida por la institucionalidad pública y la oferta privada con programas y proyectos en educación, nutrición, salud, cultura, recreación y deportes,

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

protección y restablecimiento de derechos. Del mismo modo, en el municipio se cuenta con un acuerdo municipal de política pública de infancia y adolescencia (Acuerdo 015 de 2008) que brinda un marco político para las acciones en pro del desarrollo integral de esta población. Sin embargo, aunque existan estos programas e intervenciones que pueden constituirse en promotoras de salud mental, corresponden más a una lógica garantista del derecho, por lo que aún no se les ha dado un enfoque en promoción de manera explícita, razón por la cual se ve la necesidad de implementar una estrategia que integre acciones para la promoción de la salud mental de adolescentes.

Retornando sobre lo encontrado en el Plan de Desarrollo Municipal (2011), se menciona que las empresas y entidades prestadoras de servicios de salud no cuentan con acceso suficiente para programas de prevención y tratamiento de diversas enfermedades y los programas de educación en salud sexual y reproductiva son deficientes. Adicionalmente se expone que esta población cuenta con pocos espacios de participación que potencien el aprovechamiento de las oportunidades y capacidades y desde lo deportivo se encuentran situaciones similares. En lo que se refiere específicamente a la adolescencia y la juventud se encuentran acciones que fomentan la participación y el fortalecimiento de sus habilidades, sin embargo la población beneficiada por estas acciones es mínima con relación a la población total. Es así como, a pesar de que existen tales iniciativas, no se evidencia contundencia o impacto en los procesos, bien sea por el bajo seguimiento o por la poca o nula articulación a nivel interinstitucional para la creación no sólo de acciones sino de programas y/o proyectos que beneficien la población, en especial niños, niñas y adolescentes.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Sumado a lo anterior, en el Pacto por la Salud mental de Rionegro, firmado en 2010, que enmarca las acciones del municipio en esta materia hasta el año 2020, se resalta que a pesar de la existencia de intervenciones, estas han sido insuficientes debido a las condiciones socioeconómicas, culturales y de violencia que se viven en el municipio, las cuales tienen como origen principal el hecho de ser receptor de población proveniente de otros municipios, principalmente del Oriente Antioqueño y el Valle de Aburrá y su desarrollo económico e industrial. Dicho Plan toma como base estudios realizados por la Secretaría de salud durante los años 2008, 2009 y 2010 en los que se obtiene un diagnóstico de la salud mental de la población del municipio, y, específicamente, durante el año 2009 centran el estudio en los adolescentes a través de talleres de promoción y prevención, intervenciones individuales y la realización de un tamizaje en instituciones educativas del municipio que arroja como resultado una alta prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas y disfunciones familiares.

Ante este panorama, se detecta la necesidad de continuar implementando programas y proyectos para la promoción de la salud mental de los adolescentes, enmarcados en la normativa municipal y nacional, para lo cual se propone la creación de la estrategia Habilidosamente que, a través de diversas acciones intencionadas, propicie un impacto positivo en la salud mental de la población. Esta estrategia está fundamentada en la promoción de la salud mental por medio del desarrollo o fortalecimiento de habilidades para la vida, empleando el arte, el deporte y la lúdica como herramientas para su abordaje.

Como tal se enmarca dentro de las propuestas de promoción de la salud consignadas en la Carta de Ottawa y en la legislación Colombiana a través de la Ley 1616, que reconocen la

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

existencia de determinantes de la salud y la necesidad de trascender los servicios sanitarios para obtener un mayor impacto.

Planteamiento del problema

Problema Central

Intervenciones en salud mental centradas sobre trastornos o problemáticas psicosociales desconocen el desarrollo de factores personales y ambientes saludables como recursos necesarios para el bienestar de los adolescentes.

Causas

Causa 1. La prevalencia de problemáticas psicosociales y/o enfermedad mental en adolescentes del Municipio de Rionegro lleva a acciones centradas sobre tratamiento y rehabilitación.

Causa 2. La intervención en problemáticas sociales con enfoque de riesgo llevan a una oferta de servicios centradas en la prevención y que a pesar de promover conductas de cuidado, desconocen el desarrollo de habilidades y recursos de afrontamiento propios de los adolescentes.

Causa 3. Formación de profesionales de salud mental desde el enfoque biomédico y la atención en salud desestiman propuestas centradas sobre el bienestar.

Objetivos

Objetivo General

- Promover el desarrollo de habilidades para la vida y la generación de ambientes saludables mediante la oferta de un programa en salud mental que permitan a los adolescentes experimentar emociones positivas y el desarrollo de capacidades.

Objetivos Específicos

- Ofertar servicios mediados por lenguajes lúdicos, artísticos y reflexivos que se orienten al desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes.
- Posicionar una cultura del cuidado de la salud mental, mediante la implementación de estrategias dedicadas al desarrollo humano de los adolescentes del municipio, a través de convenios interinstitucionales.
- Adecuar espacios y ambientes saludables en el cual los adolescentes puedan encontrar servicios de prevención, promoción y atención, para el cuidado de su salud mental.

Propuesta

Para responder a estas necesidades nace Habilidosamente, una estrategia de promoción de la salud mental basada en metodologías experienciales para el fomento de habilidades para la vida

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

de los adolescentes, partiendo de la premisa que, por medio del fortalecimiento de estas, se contribuye a su desarrollo humano y social.

La estrategia se ofrece como un espacio potenciador y un ambiente facilitador, en el cual los adolescentes pueden explorar su capacidad creativa, reconocer experiencias propias y de su contexto, así como ampliar sus opciones de vida.

¿A quién atiende?

La atención y servicios serán ofrecidos a adolescentes entre los 12 y 18 años (definido según Ley 1098 de 2006) de edad de la zona urbana y rural del municipio de Rionegro. Se espera además que a través del fortalecimiento de las habilidades de los adolescentes, se promueva una cultura de la promoción de la salud mental y se fortalezcan entornos protectores.

Plataforma Estratégica

Misión

Nuestro propósito central es generar espacios de promoción de la salud mental a través de estrategias experienciales que involucran la recreación y el buen uso del tiempo libre, donde los adolescentes, a través de su acción participativa, adquieran habilidades para la vida que les permita un mejor desarrollo y proyectarse como sujetos constructores de tejido social, estableciendo oportunidades para el crecimiento personal.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Visión

En cuatro años la estrategia será reconocida como una propuesta pionera frente a la promoción de habilidades para la vida que favorezcan la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes, logrando expandirse y ampliar la cobertura a nivel municipal y departamental mediante la generación de convenios institucionales.

Principios filosóficos

- **Autonomía:** capacidad del adolescente para tomar decisiones y actuar responsablemente de acuerdo con sus intereses y necesidades.

- **Desarrollo integral:** reconocimiento del ser humano en sus diferentes dimensiones (personal, social y en relación con el ambiente) y promoción del desarrollo en cada una de ellas.

- **Inclusión social:** promoción de la participación, el reconocimiento y la aceptación de las diferentes formas de ser adolescente.

- **Respeto por la vida:** reconocimiento de la vida como un valor supremo y búsqueda del bienestar y el sentido de la misma.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- **Creatividad:** habilidad para encontrar soluciones a las situaciones de conflicto a través de la capacidad creadora, la identificación de alternativas e ideas novedosas.

¿A través de qué estrategia se trabaja?

La estrategia involucra metodologías basadas en el uso del arte (pintura, teatro, danza) y el deporte para el desarrollo de habilidades para la vida en los adolescentes, a través de los servicios que se detallan a continuación y que se desarrollan en los apéndices 1 y 2.

- **Tomas por la vida:** las tomas irrumpen la cotidianidad de las personas mediante el uso de técnicas como el teatro, la comedia, la danza y la pintura, en espacios de apropiación comunitaria como, canchas barriales o veredales, Instituciones Educativas, parques, entre otros, para desarrollar temáticas asociadas con el fortalecimiento de habilidades como la resolución de conflictos, el manejo de emociones, la comunicación efectiva, el pensamiento creativo y el pensamiento crítico.
- **Convivencias:** las convivencias utilizan diferentes técnicas basadas en el uso del arte, la recreación y la lúdica como métodos para la facilitar la apropiación de experiencias que favorecen el desarrollo personal y social de los adolescentes.
- **Cineforo:** el cineforo al ser una estrategia didáctica, incentiva la integración de grupos, la reflexión y análisis frente a un tema particular mediante el uso de recursos cinematográficos.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- **En el taller:** los talleres son espacios de formación donde los adolescentes aprenden o perfeccionan saberes sobre pintura, grafiti, dibujo y caricatura, como medio para la expresión y manejo de emociones, a la vez que comprenden los sentimientos de otros y se fomenta la aceptación y convivencia social.
- **Ecoexperiencia:** combina el uso de la actividad física y la relación con el medio ambiente para la promoción de hábitos de vida saludable y de prácticas de buen uso del tiempo libre y de cuidado ambiental.
- **Reporteros de vida - Colectivos de comunicación:** esta propuesta busca además de generar desarrollo en los participantes, impactar positivamente a la comunidad en la medida en que los adolescentes se convierten en multiplicadores, a través del desarrollo de campañas que integran el uso de medios de comunicación tradicionales y alternativos, para la difusión masiva de temas relacionados con la promoción de la salud mental.
- **Recorridos urbanos:** buscan que los adolescentes reconozcan y se apropien de los espacios del municipio en el que habitan y de las formas de asociación de otros adolescentes, mediante metodologías que usan la lúdica y la reflexión. Los recorridos urbanos pretenden desarrollar las habilidades de pensamiento crítico, comunicación asertiva e impactar en la percepción de bienestar social de los adolescentes.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- **Atención psicológica individual:** se ofertan consultas individuales a demanda, para usuarios de los demás servicios ofertados en la estrategia y personas externas. Se cuenta con profesionales especializados en Salud mental de niños, niñas y adolescentes.
- **Terapia de familia y pareja:** atiende las situaciones que se presentan en las relaciones familiares y de pareja que tienen impacto en la salud mental de sus miembros.

Resultados

Resultado Final

- Se ha consolidado una propuesta de intervención centrada sobre servicios y ambientes saludables que promueven la Salud mental y el desarrollo del adolescente.

Resultados de proceso

- Espacios y ambientes instaurados e instalados con recursos materiales y profesionales, en los que se brinda atención a los adolescentes del municipio de Rionegro.
- Los adolescentes del municipio de Rionegro se vinculan y participan de los espacios lúdicos y artísticos incrementando sus factores de protección.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- Se da continuidad al programa de habilidades para la vida a través de los convenios realizados con diversas entidades municipales.
- Los profesionales de diversas disciplinas implementan la estrategia de promoción de la salud mental desde el enfoque de desarrollo humano y habilidades para la vida.

Marco teórico

Adolescencia

Muchos son los imaginarios que existen sobre la adolescencia, pero en su mayor proporción surgen de perspectivas negativas, centradas en problemáticas psicosociales, que pueden llegar a enfrentar los adolescentes. Lo anterior se puede observar en definiciones como la aportada por Stanley Hall hacia el año 1904, en la cual define la adolescencia como “Una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas (...)” (Deval, 1985, p. 545). Esta definición refleja uno de los referentes conceptuales tradicionales para demarcar las intervenciones con los adolescentes. Sin embargo, nuevas perspectivas permiten reconocer que la adolescencia ofrece también posibilidades de transformación positiva y que muta con el paso del tiempo y con las características del contexto, por lo que se hará un breve recorrido por diferentes definiciones hasta llegar a teorías actuales de desarrollo positivo del adolescente.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Para iniciar, y partiendo de un criterio etario, se tomará en cuenta que, según lo establece la Ley 1098 de 2006 en su artículo tercero, se entiende por adolescentes las personas que tienen entre 12 y 18 años de edad, lo cual los hace sujetos de derechos y de especial protección por parte del Estado. Sin embargo, al consultar otras fuentes como la OMS se encuentra un rango de edad diferente, que va de los 10 a los 19 años, tiempo que transcurre entre la pubertad hasta el inicio de la adultez y que se caracteriza por una serie de cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Estas dos definiciones son claves para enmarcar la población objeto de atención en el proyecto, en la medida en que son el marco legal y del área de la salud.

Sobre el desarrollo adolescente, se encuentran las teorías de Erikson y Piaget, quienes abordan diferentes aspectos. Erik Erikson (1998), por su parte divide el desarrollo en ocho estadios o etapas en las que el ser humano debe resolver unas tareas determinadas. El éxito o fracaso en su resolución afecta directamente lo que sucede en los posteriores estadios. De acuerdo con esto, cuando una persona llega a la adolescencia ha debido pasar por cuatro “crisis psicosociales” en las que ha de superar tareas, como el logro de niveles adecuados de confianza, autonomía, iniciativa y laboriosidad, para enfrentarse a la tarea propia de la adolescencia: el debate entre la identidad y la confusión de papeles.

Según este autor, el adolescente tiene como principal característica la construcción de su identidad, siendo este un proceso en el que puede llegar a tener tropiezos y tomar elementos para sí mismo que no son coherentes, llegando a la confusión. Esta teoría ofrece una visión de continuidad en el desarrollo humano, teniendo en cuenta que las experiencias de la niñez se

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

relacionan con el posterior desarrollo y, en este sentido, no es solo la adolescencia la etapa de crisis, sino que cada etapa presenta sus propias crisis y posibilidades de resolución.

En línea del desarrollo cognitivo, se encuentran los estudios de Piaget (1973) quien afirmaba que en la adolescencia se desarrolla el razonamiento abstracto, lo que implica que no se precisa de la presencia de los objetos físicos sino que se empieza a razonar a través de signos y símbolos, lo tiene efectos en la capacidad mental para preguntar la razón de las cosas, cuestionar lo que le sucede, lo enseñado, a la vez que se adquiere mayores habilidades para planear y decidir.

Del mismo modo se han construido modelos centrados en desarrollo positivo, cuyo énfasis deja de ser puesto en la prevención del riesgo para enfocarse en la promoción de habilidades, lo cual encierra un presupuesto de base que ve en la adolescencia potencialidades. En esta línea, se puede destacar el trabajo de Lerner (2004) quien desarrolla el modelo de las 5 C, el cual agrupa competencias que reúnen elementos propios del desarrollo positivo adolescente como son; competencia, confianza, conexión, carácter y cuidado. Así mismo, Oliva, A. et al (2008) construyen su propio modelo conformado por 5 áreas, que incluyen a su vez una serie de competencias específicas, a partir de un estudio empírico que retoma perspectivas de expertos frente a lo que consideran básico para desarrollo. Las áreas forman una flor, como metáfora del florecimiento del adolescente, cuya área central es el desarrollo personal, que se constituye en base para las demás, a la vez que se nutre de ellas. Las demás áreas: social, moral, cognitiva y emocional son abordadas por los autores del siguiente modo:

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

“Las competencias del área social incluyen habilidades comunicativas y relacionales para la vida cotidiana, así como para la resolución de conflictos interpersonales. Por otra parte, el área cognitiva se compone de tres tipos de inteligencias -crítica, analítica y creativa- y de las capacidades para la planificación, para tomar decisiones y para la revisión de las decisiones tomadas. El área moral incluye valores -sentido de la justicia, respeto a la diversidad, igualdad-, así como el compromiso social y la responsabilidad. Finalmente, las competencias del área emocional se asocian a habilidades para conocer y manejar las emociones propias y de las otras personas, la capacidad empática y la tolerancia a la frustración” (Oliva, A. et al, 2008, p 31)

Puede verse cómo en ambos modelos es predominante la definición, uso y potencialización de competencias para la promoción del desarrollo de los adolescentes, lo cual es también el presupuesto conceptual del presente proyecto.

La salud y la salud mental

Histórica y culturalmente el concepto de salud ha tenido acepciones diversas y del mismo modo, la búsqueda de la salud y tratamiento de la enfermedad, se ha influenciado por estas diferencias, contemplando desde el uso de prácticas holísticas, hasta prácticas basadas exclusivamente en los fenómenos corporales y observables, introducidas por el modelo biomédico, cuya influencia actual sigue siendo predominante (Guerrero & León, 2008). Sin embargo la Organización Mundial de la Salud - OMS desde el año 1948 (OMS, 2006), define la

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

salud como un estado de bienestar que reconoce los aspectos corporal, mental y social, como elementos constitutivos, lo cual genera nuevos retos y apuestas. Esta definición, más allá de las críticas que pueda hacerse, por su falta de marco práctico y conceptual para la actuación, representa un viraje en lo que se considera aceptable o deseable al momento de proponer intervenciones Estatales, aunque en la práctica no se vea completamente reflejado.

Así mismo, se puede observar que los desarrollos en el campo de la salud mental, tienen origen en la reivindicación de los derechos de los enfermos mentales y en este sentido se entiende por qué, a pesar de los desarrollos posteriores del concepto, por tradición se han dedicado más esfuerzos a intervenir sobre las problemáticas ya instaladas que a aportar al desarrollo humano, es decir, se parte en gran medida de la definición de salud mental negativa.

La OMS como máxima autoridad de la Salud, define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (2007). Dicha definición marca tendencias al momento de formular políticas públicas, lo cual no es ajeno al contexto colombiano, con la promulgación de la Ley 1616 de 2013, en la que se hace explícito el compromiso con la Salud Mental como un derecho fundamental, enmarcado en un enfoque positivo.

Pese a esta popularización, lo que se encuentra en la realidad es que, tras el nombrado enfoque, se sigue sosteniendo prácticas que tienen que ver más con el modelo biomédico o con el modelo comportamental que distan en sus propósitos e intereses del desarrollo del potencial

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

humano y se acercan más al tratamiento o prevención del déficit y la problemática en salud. Al respecto, Restrepo (2012) afirma que “No basta con un cambio de definición para trascender las concepciones patologizantes de la salud mental, sino que es necesario un cambio de racionalidad y sobre todo un cambio en la posición política”. Para ello se requiere un reconocimiento del otro como actor de desarrollo y en este sentido, de su empoderamiento.

Así las cosas, una definición de salud mental desde una perspectiva positiva, no desconoce la existencia de trastornos mentales, pero implica ir más allá de ellos, dejar de ubicarse en el déficit, en la falta, para reconocer las potencialidades humanas. De este modo, se tiene en cuenta que los individuos poseen la capacidad y la habilidad de hacer cosas que consideran importantes y valoran, sin desconocer que el desarrollo de capacidades no sólo viene dado por lo subjetivo sino por factores externos a la persona, por lo que el proyecto pretende favorecer estrategias mediante las cuales la población a intervenir pueda ser capaz de plantearse sus propios objetivos y visualizar recursos personales y sociales, permitiéndoles alcanzar autonomía y ser protagonista de las elecciones que haga para su vida independientemente de las influencias del medio.

Promoción de la salud

A partir de la primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud realizada en el año 1986 en Ottawa, Canadá, se presentó una transformación en los conceptos predominantes en salud, buscando así una respuesta a los múltiples problemas en salud que aquejan a la población mundial. En la carta de Ottawa se define la promoción de la salud como:

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

“El proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él.”(Organización Panamericana de la salud, *s.f.*, p.1)

La salud se considera entonces como un recurso para la vida cotidiana y no como el objetivo de la vida. Por tales razones, en la carta de Ottawa se mencionan cinco rumbos necesarios para implementar la estrategia de la promoción en Salud:

- Elaboración de políticas públicas saludables: requiere de la participación de diversos actores y sectores, no solo el sanitario, además sugiere la asignación de recursos y creación de programas, planes y proyectos que propendan por generar ambientes favorecedores que disminuyan los riesgos en salud.
- El fortalecimiento de la organización y participación comunitaria: establece el empoderamiento de las comunidades a través del acceso a la información y a la formación, que les permita tomar decisiones y actuar frente sus propias necesidades y las prioridades que se establezcan en la comunidad.
- El desarrollo de las habilidades personales: propone que la persona adquiera mayor control sobre su salud a través del desarrollo de habilidades para la vida. Las acciones para favorecer su desarrollo se pueden dar individual o colectivamente.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- La creación de ambientes favorables: tal y como se define en la carta de Ottawa (OPS, *s.f.*, p.1) “El principio general de orientación para el mundo, las naciones, las regiones y las comunidades, por igual, es la necesidad de motivar el mantenimiento recíproco, cuidarnos los unos a los otros, a nuestras comunidades y nuestro ambiente natural”.
- La reordenación de los servicios sanitarios: exige que los servicios en salud no estén centrados exclusivamente en la atención a la enfermedad sino que se incluyan acciones de educación e investigación orientadas a la búsqueda de una vida más sana; para ello se requiere de la participación de otros sectores relacionados y de las mismas comunidades.

Teniendo en cuenta las anteriores definiciones, el proyecto busca la promoción de la salud mental a través de la implementación de acciones enmarcadas en las estrategias de desarrollo de habilidades personales y creación de ambientes favorables.

Habilidades para la vida

La revisión teórica sobre el tema de “Habilidades para la Vida” (Organización Mundial de la Salud – OMS, 1993; Organización Panamericana de Salud – OPS-, 2001), muestra que su principal desarrollo se da en los años 90, como una contrapropuesta a políticas dirigidas a impactar niños, niñas y adolescentes basadas en enfoques de riesgo, y como una propuesta de integración teórica para la promoción de la salud mental de esta población, cuyas bases están fundamentadas en teorías sobre el desarrollo infantil y adolescente, el aprendizaje social, la resiliencia, las inteligencias múltiples (OPS, 2001), entre otras, que ofrecen posibilidades de

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

comprensión frente a sus logros evolutivos, necesidades y potencialidades. Específicamente desde 1993 la división de Salud Mental de la OMS viene trabajando iniciativas para la educación en habilidades para la vida, especialmente en edades escolares, para contribuir al desarrollo de diversas capacidades, mejorar el bienestar de niños y adolescentes y como consecuencia de esto, aportar a dinámicas sociales más justas y equitativas.

Las habilidades para la vida son definidas por Mantilla como “(...) un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias de la vida diaria” (2003). Esta definición contempla la posibilidad de influir positivamente en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes por medio de intervenciones en las cuales se fomenten sus competencias para reconocer sus pensamientos, percepciones, emociones; así como la influencia del medio social en el que se desenvuelven y generar competencias para actuar frente a ellos. También se plantea que dichas competencias están asociadas al bienestar mental de la persona, que permite un comportamiento adaptativo y positivo en el contexto que habita y con las personas que interactúa.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001), plantea tres categorías de habilidades:

- **Habilidades sociales e interpersonales:** son un conjunto de habilidades necesarias para lograr interactuar y mantener vínculos con las demás personas; las habilidades sociales encierran la comunicación asertiva, relaciones interpersonales y desarrollo de empatía.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

- Habilidades cognitivas: hacen alusión a los procesos del pensamiento, la capacidad para reflexionar y valorar las propias acciones; en esta categoría se encuentran el conocimiento de sí mismo, toma de decisiones, solución de conflictos, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

- Manejo de emociones: estas habilidades consisten en la capacidad de identificar y expresar adecuadamente las diferentes emociones y sentimientos generados por las tensiones de la vida diaria; también incluyen la capacidad de autocontrol y responsabilidad por la propia vida.

A través de la implementación efectiva de las actividades basadas en el fomento de dichas habilidades, los adolescentes podrán adquirir las actitudes que necesitan para su desarrollo y enfrentar las vicisitudes de la vida con mayor fortaleza y éxito.

Referencias

Concejo Municipal de Rionegro (28 de noviembre de 2008). Política Pública para el Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia [Acuerdo 015 de 2008]. Recuperado de: http://rionegro.gov.co/rsc/acuerdos/2008/acu_015_2008.pdf

Concejo Municipal de Rionegro (2011). Pacto por la Salud Mental: Municipio de Rionegro 2010- 2015. Tomado de http://www.salud.rionegro.gov.co/images/stories/noticias/2011/pacto_salud_mental.pdf

Concejo Municipal de Rionegro (2012). Plan Integral de Desarrollo Municipal 2012- 2015, Rionegro con más futuro. Tomado de: <http://rionegro.gov.co/rsc/pdm/pdf/plan-de-desarrollo-municipal.pdf>

Congreso de la República (21 de enero de 2013). Ley de Salud Mental [Ley 1616 de 2013]. Recuperado de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>

Deval, J (1998). El desarrollo humano. Madrid: siglo XXI

Erikson, E (1998). O ciclo de vida completo. Porto Alegre: Artmed.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia –UNICEF. (s.f). La salud mental del adolescente:

Un desafío urgente para la investigación y la inversión. Recuperado de:

<http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf>

Foucault, M. (1967). Historia de la locura en la época clásica. México: Fondo de Cultura Económica.

Guerrero, L., & León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, 610-638.

Instituto PROINAPSA- UIS (2008) Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes.

Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia. Bogotá: Ministerio de la protección social.

Lerner,R.M. (2004). Liberty: Thriving and civic engagement among American youth. Thousand Oaks, CA: Sage.

Oliva, A. et al (2008). La promoción del desarrollo adolescente: recursos y estrategias de intervención. Sevilla: Consejería de salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1993). Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Organización Mundial de la Salud (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

Tomado de: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Organización Mundial de la Salud. (s.f). Raíces del concepto de salud mental. Ginebra: OMS.

Tomado de: <http://www.contener.org/boletin/be2828.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.

Organización Panamericana de la Salud (s.f) Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.

Tomado de: <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>

Piaget, J (1973). Estudios de Psicología Genética. Buenos Aires: Emecé.

Apéndice 1.

Cuadro Metodología

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN /METODOLOGÍA	POBLACIÓN	DURACIÓN	RESULTADO ESPERADO	PRODUCTO	FUENTE DE VERIFICACIÓN
<p>Tomas por la vida: Las tomas irrumpen la cotidianidad de las personas mediante el uso de técnicas como el teatro, la comedia, la danza y la pintura, en espacios de apropiación comunitaria como, canchas barriales o veredales, Instituciones Educativas, parques, entre otros, para desarrollar temáticas asociadas con el fortalecimiento de habilidades como la resolución de</p>	<p>Propiciar el reconocimiento de formas alternativas para la resolución de conflictos y la promoción del bienestar social a través del uso del arte.</p>	<p>Toma teatral: esta metodología inicia con la presentación de una obra de teatro cuyas temáticas están orientadas a la resolución de conflictos y la comunicación efectiva. La obra es suspendida antes de llegar a su desenlace y se pide la participación del público para construir el fin, el cual es puesto en escena por los actores. Al finalizar la obra se realiza una corta reflexión sobre las temáticas trabajadas y el impacto generado en los asistentes.</p>	<p>Grupos de 100 adolescentes.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Los asistentes se sensibilizan sobre formas alternativas de resolución de conflictos y comunicación efectiva.</p>	<p>Guiones alternativos para la finalización de la obra, construidos por las comunidades.</p>	<p>Fotografías, bitácora.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

<p>conflictos, el manejo de emociones, la comunicación efectiva, el pensamiento creativo y el pensamiento crítico.</p>		<p>Toma artes plásticas: se busca por medio de la interacción en espacios abiertos de los barrios y veredas, realizar actividades artísticas como fotografía, dibujo, escultura y pintura para fomentar la creatividad, la expresión del pensamiento y la exteriorización de las emociones entre los adolescentes que habitan los sectores.</p>	<p>Grupos de 30 Adolescentes.</p>	<p>4 horas</p>	<p>Los espacios en los que habitan los adolescentes sirven de medio educativo para facilitar las expresiones creativas y la exteriorización de emociones, a través del arte.</p>	<p>Exposición de esculturas, pinturas, dibujos y fotografías resultantes del trabajo de las comunidades.</p>	<p>Fotografías, diario de campo, listado de asistencia.</p>
		<p>Toma lúdico - recreativa: consiste en realizar actividades lúdicas y recreativas, donde adolescentes adquieran herramientas para la resolución de conflictos, la comunicación efectiva y normas de convivencia social, logrando fortalecer la relaciones familiares, sociales y en comunidad.</p>	<p>Grupos de 30, Adolescentes</p>	<p>4 horas</p>	<p>A través de las actividades lúdicas se sensibiliza los asistentes sobre habilidades para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.</p>	<p>Diario de campo con descripción de las actividades realizadas, temáticas abordadas y aprendizajes significativos.</p>	<p>Fotografías, diario de campo, listado de asistencia.</p>
<p>Convivencias: Las convivencias utilizan diferentes técnicas basadas en el uso del arte, la</p>	<p>Promover el uso del pensamiento creativo y el pensamiento crítico para la</p>	<p>El pensamiento crítico y el pensamiento creativo son promovidos en el abordaje de todas las temáticas, las cuales se</p>	<p>Grupos 30 personas Adolescentes entre los 14 y los 18 años.</p>	<p>8 horas</p>	<p>Los adolescentes se sensibilizan frente a la incidencia de su red de relaciones</p>	<p>Memorias individuales del encuentro.</p>	<p>Listado de asistencia, relatoría, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

<p>recreación y la lúdica como métodos para la facilitar la apropiación de experiencias que favorecen el desarrollo personal y social de los adolescentes.</p>	<p>consolidación del proyecto de vida en los adolescentes en relación con sí mismos, los demás y el ambiente.</p>	<p>desarrollan a partir de los siguiente ejes: - La relación consigo mismos - La relación con los otros - La relación con el ambiente. Los ejes mencionados integran la temática de proyecto de vida como una construcción activa y constante.</p>			<p>y habilidades personales para la construcción de su proyecto de vida.</p>		
<p>Cineforo: El cineforo al ser una estrategia didáctica, incentiva la integración de grupos, la reflexión y análisis frente a un tema particular mediante el uso de recursos cinematográficos.</p>	<p>Desarrollar espacios de análisis, reflexión e integración a través de los cuales los adolescentes aporten y compartan opiniones, experiencias y saberes.</p>	<p>La estructura del Cineforo responderá a un momento inicial de contextualización frente a la temática a abordar, un segundo momento de proyección de la película y un momento final de análisis, en el cual los adolescentes ponen de manifiesto sus ideas y alternativas de acuerdo al tema en cuestión. Esta estrategia se empleará para promoción de habilidades para la vida, que serán abordadas en ciclos de tres películas, de acuerdo con los siguientes ejes: - Habilidades sociales e interpersonales</p>	<p>Grupos de 30 Adolescentes entre 14 y 18 años.</p>	<p>Tres horas</p>	<p>El análisis y reflexión de las películas fomentan la educación de los adolescentes sobre las habilidades para la vida.</p>	<p>Relatoría de cada cineforo.</p>	<p>Listado de asistencia, relatoría, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

		<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades cognitivas - Habilidades para el manejo de las emociones. 					
<p>“En el taller” Los talleres son espacios de formación donde los adolescentes aprenden o perfeccionan saberes sobre pintura, grafiti, dibujo y caricatura, como medio para la expresión y manejo de emociones, a la vez que comprenden los sentimientos de otros y se fomenta la aceptación y convivencia social.</p>	<p>Facilitar la exteriorización de emociones a través de diversas expresiones gráficas contribuyendo a la aceptación de las ideas y distintas formas de pensar.</p>	<p>Se dictaran los talleres a modo de clases (tres clases por cada tema), las cuales serán dirigidas por un profesional acorde a la clase, adicionalmente los participantes podrán socializar saberes previos. Al finalizar el ciclo, se realiza una exposición con las creaciones realizadas. Taller de pintura: pretende brindar nociones básicas sobre el manejo de las diferentes técnicas pictóricas, con el fin de despertar habilidades para la expresión artística. Taller de grafiti: brinda herramientas y técnicas sobre este arte urbano, fomentando el trabajo colectivo y reflexionando sobre las actitudes identitarias y expresiones de los diferentes grupos sociales.</p>	<p>Grupos de 20 adolescentes.</p>	<p>Dos horas (cada clase)</p>	<p>La formación en artes gráficas permite a los participantes del proceso, el desarrollo de habilidades para la sana convivencia y la aceptación de las diferentes formas de pensar.</p>	<p>Murales en los diversos contextos barriales o rurales, exposición y concurso de caricatura.</p>	<p>Listado de asistencia, relatoría, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

		<p>Taller de dibujo: a través de la orientación técnica se hará una aproximación a cada participante sobre el manejo de métodos del dibujo.</p> <p>Taller de caricatura: facilitará la expresión crítica del pensamiento desde un enfoque humorístico, promoviendo la aceptación de las ideas del otro y la realidad del contexto.</p>					
<p>“Ecoexperiencia” La ecoexperiencia combina el uso de la actividad física y la relación con el medio ambiente para la promoción de hábitos de vida saludable y de prácticas de buen uso del tiempo libre y de cuidado ambiental.</p>	<p>Fomentar conciencia sobre la relación hombre-naturaleza, el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, buscando que los individuos adquieran hábitos saludables y contribuyan al cuidado ambiental.</p>	<p>La ecoexperiencia incluye actividades como caminatas ecológicas, ciclopaseos, expediciones, carreras de observación en espacios naturales. Todas las ecoexperiencias serán acompañadas y orientadas por un guía que sensibiliza sobre diversos temas ecológicos. Los lugares a visitar serán previamente socializados, mencionado el objetivo que se busca con esa salida en particular. En todos los encuentros se integrarán acciones</p>	<p>Grupos de 15 personas (adolescentes entre los 14 - 18 años).</p>	<p>4 horas</p>	<p>Los participantes de las ecoexperiencias se sensibilizan sobre la importancia del ambiente como generador de bienestar y se educan sobre el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado ambiental.</p>	<p>Bitácora con fotografías.</p>	<p>Listado de asistencia, relatoría, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

		como recolección de residuos sólidos, especialmente cerca de ríos o fuentes de agua, siembra de árboles y reconocimiento de especies nativas, con el fin de promover la responsabilidad en el uso de los recursos ambientales.					
<p>“Reporteros de vida” Colectivos de comunicación: Esta propuesta busca además de generar desarrollo en los participantes, impactar positivamente a la comunidad en la medida en que los adolescentes se convierten en multiplicadores a través del desarrollo de campañas que integran el uso de medios de comunicación tradicionales y alternativos, para la difusión masiva de temas relacionados con la promoción de</p>	<p>Propiciar la participación de los adolescentes a través de estrategias comunicacionales que inciden en la construcción de ciudadanía.</p>	<p>Los colectivos se conforman por pequeños grupos de adolescentes que reciben capacitación sobre medios y técnicas de comunicación, integrado con temáticas de desarrollo humano y social, con el propósito de generar apropiación de los diversos medios de comunicación para expresar ideas, conocimientos, nuevas tendencias, estilos de vida, situaciones problemáticas, derechos y deberes, entre otros aspectos, con el fin de generar acciones de participación alternativas para el cambio social. Los colectivos reciben talleres semanales, con una duración total de 6</p>	<p>Grupo de 15 Adolescentes.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Formación en estrategias comunicativas que inciden en la participación y construcción de ciudadanía de los adolescentes.</p>	<p>Blog cultural e informativo, programas radiales.</p>	<p>Listado de asistencia, relatoría, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

<p>la salud mental.</p>		<p>meses en los cuales tienen la posibilidad de realizar pasantías en medios de comunicación locales y exponer sus aprendizajes y en el blog de la estrategia.</p>					
<p>Recorridos urbanos: Buscan que los adolescentes reconozcan y se apropien de los espacios del municipio en el que habitan y de las formas de asociación de otros adolescentes, mediante metodologías que usan la lúdica y la reflexión. Los recorridos urbanos pretenden desarrollar las habilidades de pensamiento crítico, comunicación asertiva e impactar en la percepción de bienestar social de los adolescentes.</p>	<p>Contribuir al reconocimiento de los adolescentes como sujetos pertenecientes a una sociedad y un contexto, que inciden en su desarrollo personal y al cual pueden aportar a través de su experiencia.</p>	<p>Durante un día los adolescentes visitan espacios emblemáticos del Municipio, reconocen su historia y su oferta deportiva, cultural y social. Los recorridos inician con una carrera de observación por el centro del Municipio. En cada base van encontrando partes de un mapa del territorio que identifica los elementos anteriormente mencionados. En horas de la tarde se organiza una experiencia de pasantía con organizaciones juveniles de diferentes barrios, que les permitirá reconocer los espacios y experiencias de otros adolescentes.</p>	<p>Grupos de 15 personas (adolescentes entre los 14 - 18 años).</p>	<p>6 horas</p>	<p>Los adolescentes se sensibilizan sobre la importancia de la participación y reconocimiento del contexto para la transformación de realidades.</p>	<p>Construcción de un itinerario con los lugares emblemáticos del municipio, guía turística y cultural.</p>	<p>Listado de asistencia, diario de campo, fotografías.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

<p>Atención psicológica individual: Se ofertan consultas individuales a demanda, para usuarios de los demás servicios ofertados en la estrategia y personas externas. Se cuenta con profesionales especializados en Salud mental de niños, niñas y adolescentes.</p>	<p>Brindar servicios de atención psicológica especializada en la salud mental de niños, niñas, adolescentes y sus cuidadores.</p>	<p>El servicio de atención psicológica incluye la evaluación, diagnóstico, tratamiento y remisión a servicios especializados en los casos en que se establezca la necesidad.</p>	<p>30 personas por mes</p>	<p>1 hora</p>	<p>Sensibilizar a los individuos sobre la promoción de habilidades para la vida y la salud mental.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Registro de atenciones.</p>
<p>Terapia de familia y pareja Atiende las situaciones que se presentan en las relaciones familiares y de pareja que tienen impacto en la salud mental de sus miembros.</p>	<p>Fortalecer el desarrollo de habilidades para la resolución de conflictos y la comunicación asertiva en los miembros de las familias y parejas atendidas.</p>	<p>Terapia familiar y/o de pareja que incluye sesiones de diagnóstico y plan de intervención, de acuerdo con las necesidades identificadas.</p>	<p>10 familias o parejas por mes.</p>	<p>1 Hora</p>	<p>Sensibilizar a las familias en la promoción de habilidades para la vida y la salud mental.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Registro de atenciones.</p>

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Apéndice 2.

Cuadro Presupuesto

ACTIVIDAD	RECURSOS	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Toma teatral	Grupo de teatro	\$ 1.000.000	\$ 1'870.000 IVA 16% \$299.200 Administración 10% \$187.000 TOTAL \$2'356.200
	Psicólogo	\$ 100.000	
	Comunicador	\$ 200.000	
	Teatro o auditorio dotado con sonido y silletería	\$ 250.000	
	Refrigerios	\$ 200.000	
	Cámara fotográfica y de video	\$ 100.000	
	Fotocopias	\$ 20.000	
Toma Artes Plásticas	Artista plástico	\$ 200.000	\$960.000 IVA 16% \$153600 Administración 10% \$96000 TOTAL \$1.209.600
	Psicólogo	\$ 200.000	
	Comunicador	\$ 200.000	
	Materiales artísticos	\$ 300.000	
	Refrigerios	\$ 60.000	
Toma Lúdico recreativa	Educador físico o recreacionista	\$ 200.000	\$860000 IVA 16% \$137600 Administración 10% \$86000 TOTAL \$1.083.600
	Psicólogo	\$ 200.000	
	Comunicador	\$ 200.000	
	Material recreativo	\$ 200.000	
	refrigerios	\$ 60.000	
Convivencias	Psicólogo	\$ 300.000	\$ 2.935.000 IVA 16% 469.600 Administración 10%293.000 TOTAL: \$3.697.600
	Trabajador Social	\$ 300.000	
	Comunicador	\$ 300.000	
	3 Recreacionista	\$ 400.000	
	Centro de eventos con espacios al aire libre y salón dotado Alimentación: Almuerzo y refrigerios	\$ 1.485.000	

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

	Papelería: papelógrafo, marcadores, tijeras, pegantes, bolígrafos, bloc Iris, fotocopias	\$ 150.000	
Cineforo	Profesional Especialista	\$ 200.000	\$550.000 IVA 16% \$88.000
	Salón dotado con sillas, proyector de video, papelógrafo, marcadores	\$ 350.000	Administración 10% \$55.000 TOTAL: \$693.000
Taller de pintura	Profesional en artes plásticas	\$ 450.000	
	Salón dotado	\$ 300.000	
	Materiales artísticos	\$ 600.000	
	Refrigerios	\$ 120.000	
Taller de grafiti	Profesional en artes plásticas o artes gráficas	\$ 450.000	\$4'410.000 IVA 16% \$705.600 Administración 10% \$ 441.000 TOTAL \$5.556.600
	Salón dotado	\$ 300.000	
	Materiales artísticos	\$ 600.000	
	Refrigerios	\$ 120.000	
Taller caricatura	Profesional en artes plásticas o artes gráficas	\$ 450.000	
	Salón dotado	\$ 300.000	
	Materiales artísticos	\$ 600.000	
	Refrigerios	\$ 120.000	
Ecoexperincia	Profesional en Educación física	\$ 300.000	\$ 1'200.000 IVA 16% \$192.000 Administración 10% \$120.000 TOTAL \$1'512.000
	Tecnólogo Ambiental	\$ 300.000	
	Psicólogo	\$ 300.000	
	Refrigerios, hidratación, elementos deportivos	\$ 300.000	
Reporteros de vida de Colectivos de comunicación	Comunicador social, Psicólogo	\$4.800.000 (\$200.000 cada sesión)	\$20.000.000 IVA 16% \$3.200.000 Administración 10% 2.000.000 TOTAL \$25'200.000
	Material litográfico, cámaras fotográficas y de video	\$ 1.000.000	
	Espacio en emisoras	\$ 4.000.000	
	Salón dotado	\$ 4.800.000	
	Refrigerios	\$ 5.400.000	

ESTRATEGIA HABILIDOSAMENTE

Recorridos urbanos	Psicólogo- Dos profesionales en educación física y deportes.	\$ 1.800.000	\$ 2'250.000 IVA 16% \$360.000 Administración 10% \$225.000
	Alimentación	\$ 200.000	TOTAL \$2'835.000
	Hidratación	\$ 20.000	
	Mapas de la ciudad	\$ 50.000	
Atención psicológica individual	Profesional en psicología	\$40.000 sesión	\$52.000 IVA 16% \$ 8320
	Consultorio	\$ 12.000 hora	TOTAL \$60.320
Terapia de familia y pareja	Profesional en psicología	\$50.000 sesión	\$71.920 IVA 16% \$ 9920
	Consultorio	\$ 12.000 hora	TOTAL \$60.320