

PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

Titulillo: LA FAMILIA EN EL CONTEXTO DE SALUD MENTAL.

La familia dentro de un contexto comunitario, prácticas de la salud mental desde la  
cotidianidad

Mauricio Marulanda Álvarez

Universidad CES

2021

**Resumen**

El objetivo principal de este trabajo es plantear de manera clara lo que se ha venido trabajando a raíz del semillero de “Promoción de la Salud mental en la Comuna 2 de Medellín”, donde nos encontramos que la salud mental es un concepto que abarca diversos campos del ser humano como lo son la familia, la educación, el entorno social, entre otros, aspecto que vincula de manera directa la pregunta por las relaciones humanas y la importancia de estas en el campo de la salud mental. De esta forma, al llegar a la comuna dos, y haciéndonos esa pregunta por la vida cotidiana como un escenario que influye en el desarrollo de las prácticas de salud mental, nos encontramos con diversas historias y narrativas que nos facilitaron la apertura de una escritura etnográfica, pero a su vez, nos permitió abrir un camino por el sentimiento y el proceso personal que abarca esta investigación, lo que me permitió desmenuzar la información de una forma un tanto personal, teniendo en cuenta lo que representa este proceso para mí a nivel formativo y a nivel personal, y plasmar cómo ha sido el recorrido a lo largo de estos años. Siendo todo esto de gran importancia para organizar la información y permitirme visualizarme en una próxima escritura.

**Palabras clave:** Salud mental, Cotidianidad, Familia, Experiencia.

## **Introducción**

La salud mental puede ser definida como un estado de bienestar físico, social y mental, no solamente como la ausencia de afecciones importantes o la ausencia enfermedad (OMS, 1992), por esta razón se le ha intentado dar un enfoque multidisciplinario puesto que la salud mental representa una parte integral de la salud que nos compone como seres humanos (Carrazana, 2003). De esta forma toman importancia diferentes aspectos como la familia, la sociedad y la escuela, pues son un elemento fundamental que se relaciona con la atención e intervención de la salud mental (Builes, 2008); es por esto que pensar en salud mental es hacerse preguntas frente a diversos aspectos que componen las relaciones humanas, es acercarse de manera directa a la población, a su vida, sus significados, su familia y todo lo que esta representa en cada momento.

En Colombia, los trastornos y las afectaciones mentales afectan especialmente a los adolescentes, a los niños y a los jóvenes adultos, y estas problemáticas de salud mental comienzan a desarrollarse incluso antes de los 9 años (Posada, 2013), por lo que la salud mental es tomada como prioritaria en el campo de la salud pública tanto a nivel de prevención y atención como de promoción. De la mano con la Ley 1616 de 2013, la salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través de diferentes interacciones y comportamientos que les permite a los sujetos transitar y trabajar en las relaciones sociales y trabajar en torno a su salud mental (Ley 1616, 2013). Y es por esta razón que se toman en cuenta aspectos sociales como la promoción de la salud por medio de los recursos públicos, pues estos hacen parte directamente del estado dinámico que nombramos como salud mental, pero aparece la pregunta inicial sobre las prácticas de salud mental, tomando en cuenta la definición dada por en la primera conferencia internacional de Ottawa como aquel proceso de salud en el cual se le confiere a la población los recursos necesarios para tomar control sobre su vida y mejorar la salud. Por lo tanto, es importante preguntarnos por estas prácticas promotoras vinculadas a la cotidianidad, una cuestión sobre la existencia de un contexto específico donde se puedan identificar aquellas prácticas promotoras de la salud mental.

Contando con que la salud mental se comienza a intervenir desde los diferentes niveles que nos componen como seres humanos, es importante vincular el lineamiento estatal que se expresa normalmente en la vida cotidiana, es por esta razón que las políticas públicas de la salud mental constituyen una herramienta que es completamente fundamental para lograr conseguir una calidad de vida estable, y desarrollo del ser humano y un bienestar individual (Rojas, 2018) vinculadas directamente a la vida diaria de cada individuo, escenario que representa el principal foco de análisis de esta investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior surgió la pregunta inicial por aquellas prácticas y experiencias que llevan a cabo las personas en su día a día que les permite mejorar y sostener lo ya nombrado como “salud mental”, que, si bien es un lineamiento político y legal, depende también de los recursos, las opciones y las oportunidades con las que se cuenta para atravesar las diversas dificultades que nos atraviesan como seres individuales y también como comunidad.

Es de esta forma que se llega a la Comuna 2 de Medellín, Santa Cruz, pues haciéndonos esa pregunta por las estrategias de promoción de salud mental desarrolladas y la forma en la que los diferentes aspectos sociales como la familia, la educación, la sociedad entre otros, facilitan la salud mental e influyen en el sustento y el cuidado colectivo, nos encontramos con un proyecto articulado de la comuna que, sin buscarlo, responde a aquellas preguntas que nos hemos planteado.

En este orden de ideas, teniendo presente la comuna dos de la ciudad de Medellín, una comuna que ha sido notoriamente golpeada por la violencia a lo largo de los años y que ha presentado un crecimiento de la población con la intención de poder ubicar a las familias víctimas del conflicto armado. Este escenario nos permite acercarnos a esta pregunta por salud mental, en especial, por el actor social de la familia, debido a que en esta instauración

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

de comunidad se permitió el surgimiento de nuevas dinámicas de relación que hacen parte de nuestra pregunta por la salud mental dentro de las prácticas de la cotidianidad.

Por lo tanto, en este escrito buscamos responder a la pregunta referente a las prácticas cotidianas de la salud mental de la comuna 2 de Medellín, en especial, la pregunta frente al papel de la familia en esas prácticas cotidianas de salud mental, con la intención de comprender y acercarnos a las experiencias individuales y colectivas.

Al acercarnos a los procesos comunitarios nos encontramos con dos corporaciones que nos permitieron tener una visión frente a las relaciones de estas con la familia. En este trabajo se presenta a la familia sumergida en este contexto comunitario, teniendo en cuenta las perspectivas de las corporaciones y los participantes frente a la propia familia y la de sus educandos, así como la visión de la familia como un agente posibilitador u obstaculizador de la salud mental, para así poder entender como los procesos comunitarios de cada corporación y a su vez de las familias que lo componen hablan de la promoción de la salud mental en su vida cotidiana.

## 1. Memoria Metodológica:

Hace aproximadamente dos años y medio, cuando decidimos involucrarnos en este proceso sabíamos que no iba a ser fácil, la labor de la escritura siempre implica un compromiso que es constante y aun así decidimos hacerlo, y yo me arriesgué también a entrar en este peculiar mundo de la investigación el cual ha implicado grandes cambios en mi vida y sobre todo ha estado presente en mi proceso formativo. Es por esta razón que intento plasmar todo lo que representa para mí en unas pocas líneas, pero que están cargadas de vida, de emoción y de experiencias.

El semillero de salud mental tenía tal enfoque y sentido social que desde el primer momento que lo escuché simplemente dije que sí, acepté hacer parte de algo que en realidad no entendía muy bien, solo salté contra todo pronóstico, intentando crecer y conocer otra forma de ver el mundo y de esta forma poder salir de una burbuja que irónicamente estaba construyendo alrededor mío.

Al principio fue un poco complejo *-pensaba yo-* pues estuvimos realizando una lectura de un proyecto que estaba finalizando, una docente del ideal como Catalina Betancur había escrito más de cien páginas de una intención de proyecto que me enamoraba cada segundo, el escucharla, el verla y el sentir su emoción hizo que yo dijera simplemente “Aquí es donde pertenezco”, esto es lo que soy yo, esto es lo que quiero yo, así que decidí junto con unas compañeras hacer este proyecto parte de mi propio proyecto. Cabe anotar que aún no teníamos claro qué era lo que íbamos a hacer, simplemente lo quería, tenía que hacerlo, algo dentro de mí simplemente se rindió a sus pies, y dijo que sí, y fue así donde se instauró esta aventura.

Nos reuníamos en un salón al finalizar las clases, a leer y conversar sobre el escrito de la docente, conectando con cada una de sus líneas, dialogando desde nuestro quehacer

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

como futuros profesionales, y la emoción se despertaba cada vez más, y el grupo iba creciendo, se formulaban proyectos, intenciones, propuestas, pues no era sólo un entender, se tenía que pasar a la acción, aún sin pensar en nuestro proyecto comenzamos a visualizarnos dentro de cada palabra, haciendo parte de ellas y planeando encuentros, salidas, recorridos, pero aún más importante, construyendo este aprendizaje frente a la salud mental, frente a nuestro rol como psicólogos y a la escritura.

Entonces allí comenzamos, tuvimos la oportunidad de salir a las calles, de ver el mundo desde esta mirada social que pocos tienen la oportunidad de hacerlo, nos adentramos en una comuna, en la Comuna 2 de Medellín, y bailábamos con ella, recorrimos sus calles, veíamos sus dinámicas cotidianas, las cuales al no ser nosotros de allí eran asombrosas, nos vinculábamos cada vez más a lo que queríamos entender, visitamos sus instalaciones y nos sentíamos parte de ellos, compartiendo con las personas, y desarrollando ese vínculo con nuestro sentido de vida. Mil cosas ocurrieron en unas cuantas visitas, compartimos un pedazo de comida, comprendimos sus discursos, algunas personas nos agradaban más que otras, pero todo comenzó a hacer parte de la experiencia que queríamos. Recuerdo muy bien que en una de las ocasiones visitamos un grupo de mujeres, quienes me llenaron el alma, me sentí hijo, me sentí protegido, querido, abrazado, aspecto que, en mi opinión, salvó por ese día mi salud mental.

Fue entonces donde pusimos el ojo, pues no sólo se trataba de vivir la experiencia sino de hacer algo con ella, como ya había mencionado, de hacerla parte de un proyecto aún más grande, el proyecto de la docente. Queríamos hacer un “Hijito” de un gran proyecto, de un trabajo que me había marcado, y allí comenzamos, con una idea idónea de un directorio, que pudiese quedar para la comuna, de un producto propio que pudiese servir para todos, al fin y al cabo, la idea siempre ha sido esa: servir; y llegaron mil cosas, llegó la pandemia, la virtualidad, la vida desde una perspectiva diferente, una dinámica que nadie estaba esperando, una desconexión con la comuna, con la universidad, con la vida, y poco a poco esta idea inicial se fue dejando atrás, teniendo en cuenta que en algún momento se retornaría a esta, pero se fue perdiendo en nuestros ideales.

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

Nuestra docente no podía parar, y entendió que fue complicado, pero su intención nunca se frenó y siento que esto hace parte en cierta forma de lo bonito de la psicología, de la intención social y de la investigación, pues nunca se detiene, y el mundo es un escenario donde “la obra debe continuar” y así sucedió. Durante los meses más críticos de la pandemia, se realizaron diversas entrevistas de manera virtual, entrevistas que apoyaban el proyecto inicial, o más bien sustentaban y soportaban el trabajo ya mencionado, y fue aún más bonito, porque ya habíamos tenido la oportunidad de adentrarnos en esta comuna y conocer de primera mano las corporaciones que aportaban a esa comuna, pero ahora nos fundíamos un poco más en cuál era su intención, su historia, su compromiso, y esa cotidianidad de las corporaciones y de los participantes nos dio una respuesta muy clara de las prácticas día a día de salud mental, que era lo que estábamos buscando y que fue en un inicio nuestra pregunta, la razón por la que llegamos allí.

Fue entonces donde otra opción y función nació, pues queríamos sacar de esas entrevistas una escritura, en donde se narrara todo lo que se había podido evidenciar en las entrevistas, en torno a lo que representan estas corporaciones para la comuna, en especial, para nuestra pregunta, para la salud mental, en otras palabras lo que se buscaba era realizar una etnografía donde pudiéramos plasmar nuestra experiencia, la experiencia de la corporación y la experiencia de cada individuo enmarcada en una lógica teórica que nos recorre como psicólogos.

Teníamos presente desde hacía algunos meses que la investigación por sí sola implica un compromiso bastante grande, pero sabíamos de antemano que la investigación cuantitativa es una espiral y que era posible que retornáramos a los inicios de este semillero para poder continuar, y que así hubiésemos avanzado mucho era necesario volver a leer y volver a leernos para comprender y para entregar algo que valiera la pena y en especial, que valiera la pena para nosotros.

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

Al inicio fue bastante complicado, pues me encontraba perdido, y a diferencia de los inicios ya estaba en mis manos escribir, algo que siempre me ha dado un poco de angustia, pues las palabras son tan poderosas que en ocasiones me ponen nervioso, pero comencé. El primer paso era realizar una lectura de las entrevistas, un proceso muy grato, pero en ocasiones agotador. Eran varias y se releían de diversas formas, había que entenderlas, pero había que leer el marco, el contexto, la teoría, la persona, un sinfín de historia que compone cada palabra, aun así, comenzamos. Yo, un poco lento, me arriesgué en este proceso (al parecer siempre he sido de arriesgarme) y comencé a sacar detalles, párrafos, a entender el contexto, a escuchar las entrevistas, volver a leer, volver a escribir; me sentía en el clímax de la investigación, entonces pasó.

Lo que sucedió fue algo trágico, un poco complicado en mi proceso, diría yo. Sabemos que escribir en sí implica una cantidad de retos, pero en mi posición lo que ocurrió fue que enfoqué diferente mi escritura, parecía naufragando sin sentido y todo eso que había avanzado parecía perderse en un mar de emociones, pues la frustración me invadió cada vez más e hizo que no quisiera volver a sentir mucho con este semillero, me angustiaba el trabajo, me angustiaba mi propia existencia. Sin embargo, después de unas muy largas semanas, pude retomar lo que había iniciado.

Como ya he mencionado, se reanudó el trabajo con las entrevistas, a sacar fracciones de discursos, se volvió a leer, se volvió a escribir, se volvió a entender una realidad, confirmándome cada vez más por qué desde un inicio dije que sí, porque siempre esto ha sido lo que me ha marcado como persona, como profesional. Me sentía nuevamente en aquel salón de clases, volviendo a leer el trabajo con el que todo esto comenzó, con mil pestañas abiertas en el computador, leyendo artículos detallados, sintiéndome cansado y feliz, haciendo de esto algo mío, y sí que me hacía falta entenderlo como propio. Había avanzado, poco, pero me sentía tan feliz con lo que había hecho, y volvió a suceder.

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

El tiempo es tan efímero, que a veces llega a agobiarnos, a ahorcarnos, me sentía aprisionado y con un solo pedazo de lo que debía escribir, y como todo buen escritor, el bloqueo apareció en el peor momento de mi vida, con carga académica, con carga emocional, y algo más, las entrevistas habían desaparecido, el proceso volvió a perderse, y yo me fui esta vez con la marea, sentía que no tenía capacidad, que no tenía oportunidad, y, sobre todo, tiempo. No tenía tiempo.

Una vez más, tomé la rienda de mi proceso, y continué cada una de las veinte entrevistas que se habían transcrito, una por una las fui leyendo, y sacando la información que necesitaba para escribir, leía con los ojos agotados, pero me volví a encontrar, retomé la intención de lo que estaba haciendo, y me encontré una vez más. Creo que la metáfora de la investigación cualitativa jamás estuvo tan bien explicada como en mi proceso, pues realmente tuve que volver una y otra vez a un lugar por el que ya había pasado, y regresar hacía que el paso fuera cada vez más firme.

Y ahora me encuentro aquí, nuevamente escribiendo. Mentiría si dijera que ha sido un proceso corto, o sencillo, pero ha sido un proceso muy bello, en donde se ha tenido que retomar, que plasmar de diferentes formas lo que quiero hacer, lo que encuentro y lo que haré. La investigación es un camino que se recorre de la mano de grandes guías, y que se hará toda una vida, porque una vez entres en esta espiral, no querrás salir, volverás al lugar donde comenzaste en diversas ocasiones, pero siempre querrás plasmar en unas palabras lo que has logrado.

## 2. Organización

En este nuevo proceso de escritura, me he encontrado con un discurso propio, que en ocasiones me cuesta un poco entender, tratando de explicar en palabras inolvidables los resultados de este recorrido que aún no termina, es por esto que decidí recopilar dulcemente lo encontrado a lo largo de este proceso y organizarlo de manera sencilla, que me permita continuar narrando sucesos y en conjunto de maravillosas personas continuar expresando todo lo encontrado.

“La familia dentro de un contexto comunitario, prácticas de la salud mental desde la cotidianidad” este es el origen de todo, es la apertura a lo que se ha mencionado con anterioridad, es nuestra entrada a recorrer y a entender lo que nos hemos planteado desde hace algunos años y que, hasta el día de hoy, esa pregunta se sigue desglosando, y la seguiremos respondiendo, de esta forma lo planteamos inicialmente en un mapa conceptual.

El objetivo primordial de este trabajo nos permite dilucidar el título de manera clara, puesto que en este nos encontraremos a la familia desde diferentes roles como agente comunitario que teje relaciones entre sí y con las propias corporaciones, pues lo vemos como un agente posibilitador u obstaculizador de la salud mental, además de esto nos encontramos que en este concepto de familia, esta puede ser incluso un referente para las propias personas, pues juega un papel de punto de partida o punto de llegada para algunos, y debido a todo esto nos permite a nosotros plantear la pregunta de ¿Qué tiene que ver todo esto con salud mental? Para así poder plantearnos y preguntarnos por las estrategias de la propia corporación para extender este tejido importante dentro del escenario de la vida cotidiana.

La familia dentro de un contexto comunitario, prácticas de la salud mental desde la cotidianidad

Entendida como un actor social que puede ser tomado como:

Referente positivo

Referente negativo

Estos pueden ser desde:

Familias de los líderes de las corporaciones

Familias de los participantes de las corporaciones

Que pueden verse como:

Agente posibilitador de salud mental

Agente obstaculizador de salud mental

Por esto es necesario encontrar:

Estrategias de articulación

Para entender:

Como desde este contexto comunitario se puede hablar de prácticas de salud mental.

### 3. Mi proceso formativo personal

Mentiría si dijera de manera tranquila que este proceso investigativo ha sido un proceso fácil, cómodo o sencillo, puesto que esta investigación ha sido bastante complicada para mí, desde diferentes áreas y en diferentes aspectos. Creo que me ha retado como nunca nada lo había hecho en la vida, y ha implicado un cambio en mi perspectiva como persona y en especial como profesional, pues tiene diversos elementos y experiencias que incluso en el momento de narrarlas hacen que regrese al momento inicial, en donde decidí dar el salto y comenzar de la mano con la investigación cualitativa y con esta investigación.

Comenzaré por hablar de un aspecto que, si bien es personal, implica de manera directa mi yo profesional, pues se entrelaza en mi proceso formativo. Mi experiencia con esta investigación no ha dejado más que claro el reto tan grande que es para mí el hecho de escribir. Desde hace algunos años la escritura (de cualquier tipo) me ha parecido maravillosa, pero cuando comencé a estudiar en la universidad me enamoré de la escritura de artículos, me parecía una fórmula muy completa para transmitir la información y me parecía aún más retador el hecho de que se pudiera conectar al lector de esa manera cuando eran aspectos tan teóricos. Dije que en algún momento lo haría, pero me seguía generando temor. Es en el momento en el que conozco a mi docente y que conozco el semillero en el que me atreví a escribir, y a lo largo de estos dos años y medio me he ido fundiendo con las palabras, he ido entendiendo la escritura y cada vez me parece más hermosa; pero algo que me parece aún más bello es el hecho de que el día de hoy esté sentado frente a este escritorio narrando con tal sutileza mis pensamientos, mis emociones, mi proceso, pues esto habla del avance que tuve y que se lo debo a la investigación. Se lo debo también a este semillero.

Esta investigación también sacó a relucir un componente humano que debe estar siempre en nosotros como psicólogos, y es de cierta forma un sentido social que debemos

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

tener cuando encontramos nuestra vocación. Cuando llegué a la comuna hace algunos años el cuerpo se me estremeció de tal manera que sentí que tenía que hacer algo allí, así como lo hablaban algunas personas, ese sentido de vida desglosado en unas corporaciones, con gente tan bonita. Este sentimiento se lo debo a este proceso, pues me ha formado como profesional con un enfoque social, y es muy curioso, porque desde mis inicios académicos le hui a la psicología social, pero hoy en día me he encontrado allí, como ya lo he expresado en diversas ocasiones. Siento que hallé una parte de mi yo profesional que no había sido posible de no estar en un grupo como lo es este semillero de investigación.

Acorde a lo anterior, uno de los aspectos más importantes a resaltar en todo mi proceso formativo y que en gran medida le debo a mi experiencia en esta investigación, fue cambiar el prisma y el paradigma con el que observaba diferentes conflictos y dinámicas de vida, pues al encontrarme con realidades como las narradas en las entrevistas, entendí tantas cosas de mí y de la historia de Medellín, que fortalecieron mi visión. Leyendo y escuchando algunas de las entrevistas no podía evitar las lágrimas, donde esa sensación de dolor me recorría por todo el cuerpo y hacía que temblara, que mi voz simplemente se quebrara o que yo lo hiciera, y esto me parece relevante mencionarlo, porque es un aspecto del psicólogo que en muchas ocasiones se olvida, se da por sentado que es profesional, pero se olvida de ese humano que también siente, y que estando allí lo pude visibilizar y abrazar.

Uno de los aspectos que también se me hacen relevantes mencionar en mi proceso formativo ha sido la experiencia de plantear y hacer parte de una investigación, si bien en nuestro proceso académico tocamos diversos aspectos del cómo se realiza una investigación, es muy diferente al estar parado frente a ella y hacerla parte de ti, parte de tu vida y de tu cotidianidad, es entender cuáles son los pasos, los métodos, las características, los retos, los impactos que esta puede llegar a tener en tu vida, para ti y para los otros, y esto va más allá del deseo de querer investigar, va de la mano con la pregunta de si de verdad esto es lo que tú realmente quieres y vas a hacer en algún momento de tu vida. Esta duda me la planteé y respondí. Dije nuevamente que sí, aun sabiendo todo lo que implica, porque es más reconfortante enamorarse y decir “Me siento preparado para realizar una

## PRÁCTICAS COTIDINAS DE SALUD MENTAL

investigación”. Creo que esto es lo más importante en términos formativos, la capacidad de arriesgarse de esa manera y sentirte seguro con tu decisión.

Por último, considero que unas de las cosas más grandes y más bellas que me llevo de mi primera experiencia haciendo investigación y entrando en contacto con el campo es la evolución que he tenido a nivel profesional y personal, pues cuando miro hacia atrás me siento tan inmaduro que no creería estar donde estoy, plasmando en este escrito con tanta seguridad y tranquilidad las experiencias que he vivido durante todo este tiempo, pues no hay temor, y más allá de todo lo que llegué a aprender de componentes teóricos este proceso implicó para mí una formación que no creería que lograría, pues me llevo una experiencia y un deseo de no dejar de investigar jamás, de hacerlo parte de mi rol como profesional, de ahora en adelante.