

ESTRATEGIA DE TELEORIENTACIÓN Y ACOMPañAMIENTO EN SALUD MENTAL: DE FISIOTERAPEUTAS PARA FISIOTERAPEUTAS



¡Con-Sentido!
¡Gentil Contigo!



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?

“El Grupo de Fisioterapia y Salud Mental (Corporal-Mente)

de ASCOFI,

comprende el movimiento más allá de la dimensión física,

teniendo en cuenta la relación cuerpo-mente

donde se vinculan elementos psicosomáticos,

emocionales, relacionales y psicosociales.”



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?

“Es real”

“Es darle valor a lo cualitativo y subjetivo”

“Es darle valor a lo sencillo y cotidiano”

“Es ser personas, no es magia” (O tal vez sí)

“La vida se va quedando grabada como memorias en el cuerpo y en el movimiento”



POLÍTICA DE SM COLOMBIA

“Bien colectivo e individual de naturaleza simbólica, emocional y relacional, un bien deseable social e individual que contribuye al desarrollo humano y social, que genera capital social, cultural, simbólico y económico (capital global) y que hace posible el reconocimiento, la garantía, el ejercicio y la restitución de derechos. La SM es una construcción dinámica y multidimensional, determinada y determinante; es a la vez, fin, medio y producto”.



SM EN COLOMBIA

- ❖ Depresión 4.7% de los Colombianos.
 - ↑ Suicidio.
- ❖ Dos de cada 100 trastorno afectivo bipolar.
 - ❖ Estrés postraumático.
 - ❖ Violencia .
- ❖ 256.000 personas con Demencia



EN COLOMBIA: ENCUESTA NACIONAL DE SM 2015

- ❖ Población 12-18 años ansiedad –más prevalente en mujeres 2:1.
- ❖ Suicidio en adolescentes.
- ❖ Adultos: depresión, afectivos, ansiedad. Más frecuente en las mujeres.
- ❖ Mayor prevalencia Bogotá, región pacífica.
- ❖ 2:1 urbana/ rural.



DESAFÍOS PARA LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

En el año 2000 ya se estimaba que el 40% de los trabajadores sufren de algún trastorno de salud mental (OMS, 2000)

Los trastornos mentales ocupan el tercer lugar entre las enfermedades laborales que con mayor frecuencia presentan los trabajadores (Ministerio del Trabajo, 2013)

Los reportes de las ARL y las EPS dan cuenta de un incremento en los casos de ansiedad y depresión, ocupando el tercer lugar entre los más reportados (Ministerio de Salud, 2018)

No sólo es la iniciativa de los trabajadores y empleadores. Se necesitan políticas de Estado que envuelvan la participación directa de los diferentes actores.

ESTADO DEL ARTE EN COLOMBIA

- Estrategias intersectoriales para prevención y atención de violencias.
- Fortalecimiento de capacidades para detección de problemas mentales [Prevención].
- Aumento de capacidades profesionales para diagnóstico, tratamiento y remisión de los trastornos mentales más prevalentes.



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL: Dejando de lado la patología como centro de acción

Promover desde el contexto-entorno

- Creación de condiciones individuales, sociales y medioambientales.
- Evitar esperar a que llegue la enfermedad para actuar.

Para tener relaciones sanas, se deben tener conversaciones incómodas

- Construir contextos, espacios, donde la vulnerabilidad se refleje como algo real y normal (qué pasa a nivel extra-laboral que afecta lo laboral).



GRUPO
FISIOTERAPIA y
SALUD MENTAL
COLOMBIA



LA EXPERIENCIA COLOMBIANA



CORPORAL-MENTE



Presentación

Como parte de las acciones adelantadas por las organizaciones que conforman **Fisioterapia Colombia** (ASCOFI, COLFI, ASCOFABI, ACEFIT), para enfrentar la situación de emergencia producida por el COVID-19, surge la necesidad de establecer una estrategia de apoyo y acompañamiento en el campo de la salud mental para los fisioterapeutas del país.

Por ello, surge una delegación del grupo de Fisioterapia en Salud Mental de ASCOFI, quienes se unen para asumir este reto. Creando e implementando la estrategia de teleorientación y acompañamiento en salud mental: De Fisioterapeutas para Fisioterapeutas.



Presentación

Los procesos de teleorientación y teleacompañamiento propuestos por el Grupo de Fisioterapia en Salud Mental, toman como base conceptual los lineamientos y guías nacionales e internacionales relacionadas con el cuidado de la salud mental y la implementación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) (OMS,2019); sumado a esto el grupo se capacita mediante un curso en PAP con la Universidad del Bosque.

Se tuvieron en cuenta los recursos establecidos por el Ministerio de Salud para atender las condiciones de salud mental: **Líneas 192** para Salud Mental en general, **106** para violencia intrafamiliar. El desarrollo de la estrategia, se llevó a cabo utilizando las plataformas WhatsApp y Zoom para los encuentros vivenciales.





Acciones Desarrolladas

Fase 1 reuniones previas GFSM (9 integrantes):

- *Se realizó webinar y los colegas miembros de la RAFISAM.*
- *Se establece un grupo de WhatsApp como base para conectar con los colegas que requieran acompañamiento.*
- *Se llevó a cabo la divulgación: campaña de expectativa por medio de infografías, videos y creación de formulario de registro.*

Fase 2. (6 integrantes):

Se activa el grupo de WhatsApp el día 15 de julio de 2020. Esta fase estuvo compuesta por etapas:

- *Etapa lanzamiento: estrategia pionera de apoyo entre pares a través de las redes sociales del COLFI.*
- *Etapa de implementación: Se realiza la vinculación de los colegas al grupo donde se participa de forma activa con unas reglas para la convivencia en el grupo de WhatsApp.*

Fases 3 y 4. Interacción:

- *Mensajes diarios.*
- *Acompañamiento individual por solicitud particular (11 acompañamientos.*
- *Encuentros bimensuales vivenciales vía remota (3: agosto, octubre, diciembre de 2020).*

Participantes

- 29 colegas en total a nivel nacional.
- Mayoría mujeres. Entre los 20-60 años, mayoría de los 20-35 años.
- De las zonas centro, eje cafetero y sur occidente.
- Desde estudiantes hasta doctorados. La mayor participación fue de profesionales: **docentes** y clínicos.
- Voz a voz.



Resultados

Estos resultados se elaboraron desde dos perspectivas: la delegación de teleorientación y acompañamiento en salud mental y las experiencias de los participantes.

A. Aprendizajes y logros de la delegación:

- Implementar estrategias de corporalidad y corporeidad por medios virtuales.
- Fortalecer lazos de confianza y empatía entre los miembros del grupo.
- Flexibilizar y ajustar las diferentes dinámicas para el funcionamiento del grupo acorde al desarrollo y participación de los miembros.
- Visibilizar el rol del fisioterapeuta en salud mental, de acuerdo a las herramientas compartidas en el grupo.
- Es una estrategia necesaria y que puede ser replicable.



Resultados

B. Testimonios de los participantes:

“La estrategia me ha parecido muy asertiva, enriquecedora y muy creativa ya que por el hecho de hablar de nuestra profesión desde el área de rehabilitación, muchas veces dejamos de lado nuestra área emocional y eso no debería desplazarse jamás, con esta estrategia pude identificarme como el ser humano de servicio y emoción, me permitió desahogarme y darme cuenta que no está mal llorar, que no está mal pedir ser escuchada y no está mal aprender que no todo lo podemos hacer solos. Gracias nuevamente por estar presente de esta manera y me gustaría seguir creciendo de su mano, para formar mi inteligencia emocional y reforzar mi espíritu gozando de esta hermosa vida desde una perspectiva del servicio y amor mental saludable. Gracias”.



Resultados

B. Testimonios de los participantes:

- *“Fue maravilloso, conocer herramientas y elementos en los cuales podemos apoyarnos. Pero lo mejor son cada uno de los integrantes, quienes nos ofrecieron su apoyo, en el momento preciso. Espero que podamos seguir apoyándonos y compartiendo”.*
- *“Me harán mucha falta, ojalá más personas hubieran podido experimentar, vivir este grupo. ¡Ha sido uno de los más positivos, relajantes y constructivos en los que he participado! muchas gracias por estar ahí acompañándonos este periodo”.*
- *“Fue maravilloso, conocer herramientas y elementos en los cuales podemos apoyarnos. Pero lo mejor son cada uno de los integrantes, quienes nos ofrecieron su apoyo, en el momento preciso. Espero que podamos seguir apoyándonos y compartiendo”.*



Resultados

Además de lo mencionado, hubo diferentes momentos en que entre los mismos participantes se compartían palabras de apoyo, cuando alguno expresaba no sentirse bien en algunas áreas de su vida, principalmente a nivel familiar y laboral.



Proyección

Con relación a las retroalimentaciones recibidas: “gracias por toda la luz que han traído cada día desde que crearon el grupo” o “fue maravilloso conocer herramientas y elementos en los cuales podemos apoyarnos”, se puede percibir que la estrategia de fisioterapeutas para fisioterapeutas, tuvo un impacto desde la innovación, además de ser un soporte desde la corporalidad y la corporeidad, permitiendo así vivir la salud mental desde y más allá del movimiento corporal humano y la patología. Replicable.

En conclusión, este tipo de estrategias son necesarias. Se requiere mayor sensibilización y reconocer la importancia de su implementación en las intervenciones propias de nuestra profesión y a nivel interprofesional.



ALEJANDRA BOJACÁ BAZURTO

Fisioterapeuta - Especialista en Ejercicio Físico para la Salud – U. del Rosario.

Especialista en Terapias Alternativas – UMB.

Diplomada Fisioterapia en Salud Mental para Formadores.

Miembro Fundador Grupo Fisioterapia en Salud Mental IOPTMH-ASCOFI.

Investigadora, formadora y conferencista en Terapias Alternativas.

abojacab@gmail.com +57 311 273 64 14

