



ACTuando Unidas

por la justicia de género

Comunidad de Práctica de Justicia de Género de ACT Alianza en América Latina y el Caribe

Ciclo de webinars:

Diaconía y Justicia de Género en contexto de COVID-19 en ALC

Segundo webinar:

Mujeres, salud mental y apoyo psicosocial

Link del webinar: <https://www.youtube.com/watch?v=449qBnWYuVk&feature=youtu.be>

1. Ana Paxtor

Orientadora escolar, vocacional y laboral

Psicóloga

Estudia una maestría en apoyo psicosocial en emergencias

En cooperación con la Iglesia Sueca, ACT Alianza y

La Universidad de Queen Margaret, Edinburgo

Trabaja en CEDEPCA, Guatemala

Coordinadora Comunidad de APBC ALC, ACT

Tema: Apoyo psicosocial basado en la Comunidad.

Ante la situación del confinamiento, explicó que los diferentes esfuerzos que se hacen desde la comunidad de APBC, que es un espacio de compartir conocimientos buenas prácticas y se desarrollan competencias para fortalecer la capacidad de respuesta en apoyo psicosocial basado en la comunidad para contribuir al mejoramiento del bienestar psicológico de las comunidades a quienes ACT sirve. Son cinco en el mundo, La primera fue la de ALC. Explicó la diferencia de algunos términos:

Salud mental. Es un estado de completo bienestar en el cual la persona se ve capacitada para poder afrontar los diversos retos que le presenta la vida, es productiva y contribuye positivamente en su comunidad.

Salud mental y apoyo psicosocial. Término utilizado en situaciones de emergencias donde las personas han estado expuestas a factores estresantes extremos

Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad. Son las diversas estrategias para mejorar al bienestar psicológico de la población desde una visión comunitaria.

Reflexiones:

- El miedo, el estrés, la ansiedad son reacciones normales ante el COVID, esta afectando en el área física, emocional, espiritual, conductual, cognitiva, relacional.
- Es importante el apoyo a las mujeres, porque están cumpliendo multitareas y están en primera línea para enfrentar la emergencia. Han presentado altos índices de ansiedad y depresión antes y durante el COVID 19. Los gobiernos le han prestado poca atención a este servicio. Todas las mujeres necesitamos tener vida y vida en abundancia. Algo que funciona bien es el dialogo entre mujeres, se han tenido espacios virtuales y seguros de intercambio de emociones y sentimientos de las mujeres.
- Recordando Juan 10:10, todas las mujeres necesitamos vida y vida en abundancia.

Recomendaciones:

- Reconocer las emociones y los sentimientos.
- Descansar de la televisión y el celular y buscar una rutina
- Cuidar la espiritualidad: Orar/rezar, leer la biblia, fortalecer la fe espiritual.
- Realizar movimiento físico.
- Realizar técnicas de respiración, relajación, visualización y meditación.
- Para las organizaciones: Promover espacios de diálogo y de cuidado personal, proveerles descanso, disminución de horas de trabajo, apoyo psicológico y otras acciones para cuidar el bienestar en general.

Buenas prácticas:

- Diálogo entre las mujeres: espacio para la sororidad, esperanza y positivismo. Espacio para compartir emociones, temores.

2. Clara Elena Cardona

Red de Salud de Mujeres Latinoamericana y del Caribe

Feminista, abogada colombiana

Especializada en DDHH de las mujeres y en diseño de sistemas de monitoreo y evaluación para organizaciones sociales.

Desde hace 15 años ha creado espacios transformativos para las mujeres, especialmente para defensoras de DDHH.

Todas estamos sometidas en un sistema socio patriarcal, nos construye la identidad y subjetividad. Todas independientemente de que seamos o hagamos no podemos abstraernos de esta realidad. Es necesario siempre que se piensa proceso de apoyo sicosocial formación: hay que pensar en que vaya con la transformación subjetiva.

Reflexiones:

- Temáticas de autocuidado para las mujeres, porque desde el enfoque feminista pone en primer lugar a las mujeres y sus cuerpos
Fortalecer las relaciones de las mujeres.
Pensar en cómo acomodar estas prácticas a las vivencias, creencias.
- Conciencia de la necesidad del autocuidado, conciencia de su propio ser y como cuidarlo en todas las áreas de la vida, podemos ser conscientes, pero no tenemos prácticas de autocuidado.

- Las mujeres no hemos construido la idea de que primero soy yo.
- ¿Cómo reconocemos el poder y cómo lograr cohesionarnos, y pensar en que si estamos juntas estamos más fuertes, cuando vemos a la otra para aprender, para acompañarla, no para aconsejarla, sino para escuchar, acompañar y que la otra tome su decisión

Recomendaciones:

- En estos procesos de apoyo psicosocial debemos incluir procesos de formación que vayan en dos líneas, transformación subjetiva identitaria y en la práctica subjetiva personal.
- Fortalecer liderazgos sociales y políticos de las mujeres.
- Construir sujetas políticas que están un continua transformación cuando estoy preocupada por cuidarme a mí, no tengo tiempo para dañar a nadie, y trabajo para cuidar, hacer incidencia.

3. Angelina Jara

Psicóloga y educadora de la Fundación de Educación Popular en Salud (EPES)

Del directorio de la organización

Participa en redes contra la violencia contra la mujer

Chile

Le llaman la pandemia de la violencia dentro de la violencia, a la que sufren las mujeres en este confinamiento. Las denuncias aumentaron en Chile.

El COVID 19 no es el problema sino la falta de inversión en salud, y que el sistema no estuviera apto para enfrentar esta situación. El trabajo del cuidado es invisible para el Estado, los cuidados de contención y cuidado en casa, sin reconocer simbólicamente este aporte de las mujeres a la economía.

La sociedad violenta los derechos de las mujeres y se reproducen los patrones de violencia contra los grupos más vulnerables: Mujeres, poblaciones indígenas, entre otras.

Reflexiones:

- Las cuidadoras no se cuidan, las defensoras, las pastoras, porque no están conscientes de la necesidad del autocuidado. Es importante hacer introspección sobre sus vidas de mujeres.
- El estado crea instancias que abusan por medio de violencia contra los grupos que no encajan en la hetero normatividad, con vulneraciones de género clase raza y territorios.
- Hay un alto índice de mujeres en la economía informal, que buscan su sustento en la calle y el confinamiento no lo permite.
- El confinamiento daña la salud mental porque nos aísla aún más en sectores donde no hay acceso a las tecnologías. Cada vez se hace más complejo viviendo este proceso.
- Limita los espacios para crecer, para dialogar con otras, daña la salud mental porque aísla a las mujeres aún mas.

Recomendaciones:

- Desde la realidad de las mujeres de los sectores populares, debemos empezar a visibilizar la violencia que viven las mujeres en los sectores populares.

Preguntas/Comentarios

- Muchas mujeres han estado en cuarentena antes de la cuarentena porque en su vida no tienen proyección de vida y no tienen actividades que las motiven.

- Los movimientos feministas en Brasil están haciendo trabajos importantes de apoyo psicológico y emocional a las mujeres activistas y de las comunidades rurales y urbanas durante la pandemia. Un ejemplo son las "giras" organizadas por la Articulação de Mulheres Brasileiras, con sesiones online semanales de grupos de 15 a 25 mujeres.