



Evaluación Equipo Salud Mental COVID-19



Referente del Área: Dra. Alexandra Vuyk

Informe del 18/mar/2020 al 16/jun/2020

Procesos e Incidencia

Grupo de 122 profesionales con experiencia y posibilidades en distintas especialidades de la salud mental, con distintos enfoques. Evidencia la participación y el aporte de la ciudadanía a la pandemia, ya que este grupo se compone exclusivamente de voluntarios con gran motivación, y gran capacidad de organización a pesar de no conocernos. Importancia del voluntariado en la sociedad, unirlos con políticas públicas.

“Construimos una red, y solo una red garantiza que nadie se caiga. Los arneses individuales y los castillos de la edad media no funcionan. Solo las redes salvan.”

Instalar la Salud Mental como crucial para la sociedad

Posición ética y política como profesionales de la salud mental: revalorización de la importancia de la salud afectiva, no solo lo sanitario físico-biológico.

Paso enorme en la historia de la instalación de la salud mental en Paraguay. Se visibilizó, se instaló el conversatorio sobre salud mental como algo positivo. Identidad de la psicología paraguaya, conexión con otras áreas de la salud mental

Organización interna

Grupo expeditivo, organizativo, con buena onda, diverso en diferentes enfoques y experiencias. Se concretaron todas las experiencias. *“Me desesperaban otros grupos donde no llegábamos a*



nada” “En otros grupos se hacían eternos debates antes de llegar a algo, acá se decía hay que hacer esto, quién hace, y ya estaba”.

El liderazgo da tranquilidad y ganas de estar; las personas en posiciones de liderazgo motivan al grupo. El grupo adquiere vida cuando el liderazgo se comparte. Valoran la apertura que hay en el grupo, donde se fomenta el animarse a proponer.

“No buscamos protagonismo, buscamos acciones concretas”

Conectar y aportar

Posibilidad solidaria de colaborar. Es terapéutico canalizar desde donde estamos trabajando y aportando. Aprender entre nosotros, compartir, escuchar otras miradas; también para la ciudadanía.

“Somos la cara positiva de la pandemia”

Valor para los profesionales estar en el equipo, para sentirse útiles por lo ofrecido en la pandemia. Trabajamos respetuosa y afectivamente.

Cuidar la energía del grupo, cuidar a quienes cuidan.

Aprendimos a responder a la pandemia, buscando estrategias eficaces para hacerle frente y aprendiendo a aplicar las técnicas sugeridas.

Llevamos algo de esto: la posibilidad de que se arme una red, lo cual era necesario.

Equipos de Trabajo

Transversales

- Relaciones Interinstitucionales
- Webinars Psicoeducativos
- Investigación Científica
- Prevención de Violencia
- Atención Telefónica
- Redes Sociales

Poblaciones Específicas

- Albergues
- Salud Mental Infantojuvenil
- Docentes
- Salud Mental Perinatal
- Salud Ocupacional
- Adultos Activos



Relaciones Interinstitucionales – Dra. Alexandra Vuyk

Se crearon nexos entre el equipo y sus miembros, y las siguientes organizaciones y/o miembros de las mismas, de modo a trabajar en conjunto al presente o a futuro:

- ❖ Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
 - Dirección de Programas de Salud
 - Dirección de Salud Mental
 - Dirección de Género
 - Comité Operativo de Emergencia
 - XVII Región Sanitaria
- ❖ Ministerio de Educación y Ciencias
 - Programa de Transición a la Educación Digital
- ❖ Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social
 - Dirección General de Empleo
 - Coordinación Regional de Empleo de Alto Paraná
- ❖ Hospital de Clínicas
 - Cátedra de Psiquiatría
 - Servicio de Obstetricia
- ❖ IPS
 - Servicio de Neurología
 - Servicio de Psicología
- ❖ Cruz Roja Paraguaya
 - Derivaciones
- ❖ Sociedad Paraguaya de Psicología
- ❖ SAF Sistémica
- ❖ Educanal
- ❖ Fundación Juan Rassmuss Echeopar
- ❖ Fundación Teletón - Proyecto Comunica
- ❖ Organizaciones Privadas

Coordinación, Difusión y Prensa – Lic. Rosario Noguera

Compilación de iniciativas de profesionales de psicología y psiquiatría disponibles para la atención gratuita a distancia, vía telefónica u online.

Difusión de iniciativas de programas online, y recursos que ayuden a profesionales a hacer consultorio online.

Coordinación de protocolos a aplicar durante la pandemia en los diversos servicios de atención de salud mental, de modo que respondan a la evidencia científica y al contexto sociocultural.



Difusión de información sobre salud mental a través de medios masivos de comunicación: entrevistas en TV, radio, prensa escrita, cuentas de redes sociales de gran alcance.

Webinars Psicoeducativos – Lic. Nair Martínez

Webinars sobre 75 temas distintos desde la 2ª quincena de Abril al momento, con 40 dirigidos a poblaciones específicas: personal de blanco, docentes, padres, salud mental materna, adulto mayor, inclusión y discapacidad, adolescentes, estudiantes universitarios. Más de 40 Disertantes.

Más de 4500 inscripciones individuales registradas, con un promedio de 70 participantes por webinar.

Temas relevantes como prevención y reducción de trastornos como depresión, ansiedad, estrés, estrategias de afrontamiento tanto en niños como en adultos, resiliencia para las familias y comunidades, plan de contingencia para la cuarentena y postcuarentena, habilidades para sobrellevar las distantes fases de la pandemia.

Temas diversos como algo ponderado por la audiencia, “*menú para elegir*”. Participantes del público en general para psicoeducación, y de colegas profesionales de la salud mental como espacio de formación.

Se logró instalar el espacio y responder a las necesidades del momento.

Ponentes utilizan términos sencillos que entiende el público, y científicos a la vez, para formación de colegas.

Investigación Científica – Dr. Julio Torales

Inclusión de salud mental y comportamientos sociales en línea de financiación CONACYT, siendo estas las áreas con mayores postulaciones.

Realización del primer Ateneo Científico

Preparación del segundo Ateneo Científico

Recopilación de Memorias de Webinars Psicoeducativos

Apoyo puntual a investigaciones (dudas metodológicas)

Participación en seminarios del país y del extranjero como ponentes sobre investigación en pandemia

Realización de investigaciones autofinanciadas sobre salud mental desde varios equipos de investigación: 3 artículos ya publicados, varios en revisión y/o preparación



Prevención de Violencia – Lic. Alma Franco

Miembros de este equipo realizan contención psicológica en albergues

Presentaciones en Webinars

Redes Sociales – Prof. Marithé Ramírez

Hoy día el uso de las TIC's son de gran impacto a la hora de promocionar contenidos, es por eso que desde el equipo de Redes Sociales hemos creado distintas cuentas con el propósito de acercar información veraz sobre Salud Mental COVID-19 a la mayor cantidad de personas, tanto a nivel nacional como internacional.

Elaboración de materiales en guaraní y castellano.

Materiales audiovisuales se realizan con un audiovisualista voluntario.

Desde el equipo de Redes Sociales se crearon las siguientes cuentas oficiales:

Cuentas Oficiales	Nombre de Usuario	Fecha de creación	N° de Seguidores
Gmail	saludmentalCovid19py@gmail.com	25/03/2020	
Instagram	@saludyeducpy	25/03/2020	710 seguidores
Twitter	@saludmental_py	25/03/2020	400 seguidores
Facebook	@saludmentalCovid19paraguay	25/03/2020	2176 seguidores
TikTok	@smcovid19	01/06/2020	6 seguidores

GMAIL

Gmail nos ha permitido enviar y recibir desde mails con contenidos a ser publicados como invitaciones a los webinars, manteniendo una fluida comunicación desde Salud Mental Covid 19 Py con los destinatarios.

INSTAGRAM

En la cuenta de Instagram hemos publicado Infografías, flyers, Invitaciones a webinars, videos psicoeducativos, planillas de profesionales voluntarios para asistencia psicológica, entre otros. Dependiendo del contenido son publicados en las historias o ubicándolos como contenido destacado, para que el usuario tenga un acceso directo al mismo.

Considerando las estadísticas arrojadas por la red social **Instagram**, la misma nos proporcionar que las publicaciones con mayor repercusión son las dirigidas a la población infanto-juvenil con 486 me gusta, en segundo lugar estaría los **Webinars** cuyo número de me gusta oscilan entre



431 y 398, seguidamente estén los flyers con **Tips Psicoeducativos** estarían entre 378 y 369 Me Gusta, los **Talleres para Adultos** arrojaron 262 Me Gusta. El alcance de las **Historias** tiene una visualización entre 109 a 49 vistas. No hemos realizado ninguna promoción debido a que la misma requiere de pago.

TWITTER

Sin embargo en Twitter se observa otra dinámica: en la misma los Tweets Destacados serían Taller para Adultos con un porcentaje de 6,5% de tasa de interacción, equivalente a 3.462 vistas; en segundo lugar estaría el Conversatorio dirigido a Adolescentes con un 4,4% de tasa de interacción, equivalente a 1.748 vistas; y en tercer lugar se ubicaría el Ateneo Científico con un 6,1% de tasa de interacción, equivalentes a 871 nro. de veces que se visualizó el tweet. 15 RTs por publicación

FACEBOOK

Se observó en el último mes un alcance a 20.448 personas, con un nro de seguidores que rondan los 2.176 personas. A nivel de alcance tuvo una mayor repercusión el Webinar sobre Habilidades Sociales, realizado por el equipo de Salud Mental Infante-Juvenil con un N° de 1.200 personas que participaron del webinar, cuyo público principal fue de mujeres en edades que oscilan los 25-34 años, residentes de la zona de Asunción. Se visualiza un mayor tráfico entre las 15 y las 19 horas. Datos a ser considerados a la hora de programar y/o realizar las publicaciones futuras. Todos los datos estadísticos fueron obtenidos de las mismas cuentas sociales, que proporcionar un análisis estadístico sobre el nivel de alcance, N° de seguidores, tasa de interacción, etc.

CONCLUSIÓN

Desarrollar mayor contenido psicoeducativo para la población Adulto Joven, sin descuidar a los grupos Infante-Juvenil y Adulto Mayor; continuar con el soporte publicitario para los webinaros, que han demostrado ser de gran interés para los seguidores; elaborar flyers promoviendo las distintas cuentas para aumentar el nivel de alcance.

Albergues – *Dra. Alexandra Vuyk, Dra. Florencia Galeano, Lic. Rosario Noguera, Lic. Nair Martínez*

Gestión para inicio del proyecto de investigación-acción *“Prácticas Efectivas de Promoción de la Salud Mental en Personas Realizando Cuarentena Obligatoria en Albergues/Hoteles Salud en la Pandemia COVID-19”*

Apoyo del equipo al MSPBS para atención psicológica en albergues y hoteles COVID de capital.

Recolección de datos de detección de necesidades en salud mental en albergues de Capital donde se agrupa la mayor cantidad de gente. Generación de nexos con albergues del interior.

Intervención en crisis a personas en albergues y hoteles salud, mediante profesionales voluntarios: más de 10 casos al presente



Talleres para Brigada de Salud que atienden en albergues y hoteles salud: 2 jornadas de 3 talleres cada una

Coordinación con MTESS para ofrecer preparación para el empleo en albergues: 4 talleres preparados, 1 ejecutado

Talleres para adolescentes en albergues: 1 jornada de 3 talleres

Salud Mental Infantojuvenil - Lic. Belén Espínola

Aporte de herramientas y estrategias para adolescentes y familias. Una guía de cómo abordar cuarentena con niños y niñas en forma de material didáctico.

Tres encuentros con adolescentes en webinars de 3-4hs cada uno: Terminar el colegio en cuarentena, depresión, relacionamiento, con 70 participantes. Un encuentro de 4 hs en conjunto con la Fundación Juan Rassmuss Echeopar. Un encuentro de 3 hs incluye a adolescentes en albergues.

Creación de cuenta de Tiktok para difusión

Desestigmatizar el buscar ayuda para la salud mental: *“yo no sabía que podía hablar por teléfono con alguien y sentirme bien”*

Docentes – Lic. Silvia Meza

Apoyo a docentes en esta situación de estrés por la cuarentena y el teletrabajo

Webinars y talleres

Programa de Educanal

Colaboración con el MEC para serie de capacitaciones para docentes de la educación pública

Salud Mental Perinatal – Dra. Florencia Galeano, Lic. Carmen Armoa

Inicio de la Red Paraguaya de Salud Mental Perinatal

Participación por Paraguay en la Conferencia de la International Marcé Society de Salud Mental Perinatal, en representación del equipo

Evento para embarazadas y puérperas en tiempos de pandemia

Salud Ocupacional – Lic. Nair Martínez, Mag. Mercedes Argaña, Dra. Cecilia Caniza



Coordinación con MTESS para redacción de guías de teletrabajo y salud ocupacional en cuarentena total y al retorno al trabajo presencial

Conversatorio con la Organización Internacional del Trabajo

Webinars sobre Salud Ocupacional

Adultos Activos – Lic. Daisy Abente

Charla en el ciclo de los webinars organizado por el CONACYT, bajo el título de “La pandemia desde los adultos mayores”. Encuesta a 81 adultos para manifestación de interés, luego otra encuesta para chequear temas de interés y horarios posibles.

Actividades gratuitas, a través de ZOOM a personas adultas de 60 años en adelante, teniendo en cuenta que el aislamiento social imposibilita que puedan salir y muchos necesitan de acompañamiento o actividades guiadas. Es una forma de mantenerlos activos, interesados y acompañados; y de alguna manera es un soporte para su salud mental.

Temas tratados: mindfulness, nutrición y pilates adaptado, lego terapia, mandalas, psicomotricidad, talleres afectivos. Profesionales voluntarias han pagado de manera particular la plataforma ZOOM para poder facilitar los encuentros.

Los interesados han llenado una ficha de inscripción, y a partir de ahí se generó un chat de WhatsApp informativo, donde cada día se comparte el acceso a la sala de ZOOM para cada actividad. Las actividades no son grabadas, por ser modalidad taller, en calidad de vivencias.

Han respondido la ficha de inscripción en total 115 personas, de las cuales 34 personas no llegan a la edad requerida de 60 años; quedando así un potencial de interesados de 81 personas. De estas 81 personas, en el grupo del chat están como participantes 48 personas.

En promedio, hasta ahora la asistencia en cada TALLER es de 10 a 12 personas. Vamos por la segunda semana de las actividades. Esta semana estaremos generando una encuesta de satisfacción y expectativas para ver que pasará del grupo. Muchos de los asistentes ya manifestaron su deseo de continuar, pues es la única oferta que tienen en concreto. Ni desde el sector público ni privado han recibido ninguna otra opción de esparcimiento en época de pandemia.



Conclusiones Generales

Siguientes pasos para el grupo

Ciclo para cerrar esto y repensar los objetivos, entrando a otro momento como el Modo COVID de Vivir y sus implicancias. Darnos un tiempo límite hasta cuando las acciones de cada sub-equipo como red de voluntarias/os. Sistematizar producciones y ver una publicación digital: resúmenes de los webinars, las investigaciones, las intervenciones, etc.

Continuar después de la pandemia: Cómo continuar incidiendo en proyecto de ley de salud mental, valorizar a la salud mental en las distintas instituciones. Plataforma humana profesional que puede seguir aportando, no solo en contexto de pandemia. Posibilidad de crear *Asociación Científica de Profesionales de Salud Mental*. (¿Qué rol podría tener CONACYT?)

Como cierre del informe, se presenta a continuación el Documento Colectivo redactado en conjunto a partir de las experiencias de participación en el grupo, desde las terapias narrativas; el mismo refleja el sentir del equipo.



SALUD MENTAL COVID-19



No sé cómo va a terminar todo esto

Todo esto al principio se llamó Pandemia, ahora es una oportunidad, un constante crecimiento, porque a mí me dio la experiencia de abrirme más a los demás. Sentarme y preguntarme quien quiero ser en este momento.

También pasaron cosas difíciles, mi hijo perdió el trabajo. En las casas hay tragedias, roces, afectaciones. Cambiaron las reglas. Cambie yo, ella, él, nosotros. Al comienzo fue difícil, no es fácil aceptar, conciliar mi maternidad, soltar, arrancar de nuevo, instalarse de a poco.

Me tuve que quedar en la pieza. Fue muy fuerte tener que quedarme quieta. Enfrentarme, estar en-frente. Y de repente, cambió el final de “vivieron felices para siempre” por otros finales.

Sí, se me cruzaron muchas cosas. Me cuesta imaginar, igual sé que tengo que seguir construyendo. Conectarme con personas, así como soy.

Sé que hay pérdidas que se hacen más fácil cuando se habla, cuando se comparte, cuando nos mudamos de lugar, cuando sentimos que hay formas para que las





SALUD MENTAL COVID-19



cosas no pesen tanto. Cuando hablamos desde una ventana. Cuando festejamos cumpleaños. Cuando sabemos que somos Sofia y yo. Cuando buscamos, creamos y encontramos.

Todo esto fue un cambio, perder y re-encontrar los espacios, por ejemplo. Aprender a animarnos, a hacer cosas, aunque tenga vergüenza. A estar desde adentro.

Fue bueno sentir que hago algo valioso. Con lo que tengo. Con lo inimaginable. Como el sombrero de mi pasado, que volvió a mi cabeza, a pesar del miedo, probando... y si sale mal, sabemos que la vida sirve, porque no puedo ser un helicóptero sino una humana.

Para mí, también fue moverme. Entonces, me puse conocer mi casa, a conocer las personas, los animales, el tiempo. Eso a veces es complicado y, por otro lado, incluso una se da cuenta de quienes hacen falta.

Y como nunca tuve que crear y adaptar. Aprendí que yo soy mi manual. Que me era necesario quedarme emocionalmente en mi casa y en mis vínculos. Eso que siempre está ahí y que a veces necesita ser mirado.

Saber que todos los días es un cambio y diferentes es un verdadero reto. Significa transformarnos, ser otras,





SALUD MENTAL COVID-19



otros. Y al mismo tiempo, fue un reencuentro para valorar mis cosas, mi identidad, con mis hijos, mi esposo, con los otros.

Me ayudó, Mi hijo. Mi cuerpo. Ir junto a mi hermana, tenerme paciencia, tolerarme. Mis crisis. Hablar. Aprender a comunicarme. Transitar con otros. Convivir. Liberarme. Extrañar. Las ollas. Saber que la voz es presencia. El chiqui chiqui chiqui de los niños y niñas. Extrañar un montón a personas y hablar de cerca con ellas. Decir hasta acá puedo.

Encontrarme con este grupo. Buscar otras salidas. No hacer nada cuando hay algo que se necesita. Parar, medir, seguir. Hacerme la conductora. Atreverme. Animarme a decir lo que pienso. Mi experiencia. Sentir que lo que hice sirvió.

Me gusta, mirar la felicidad. Estar activa. Saber que nos preguntamos sobre las otras personas. Analizar. Conocer a las familias. Encontrarme. Aprender. Agradecer. Expresarme. Hacerme la conductora. Probarme a mí misma.

Y pensar que nos tienen que pasar algo para ver el mundo diferente. Para conectarnos con el mundo.





SALUD MENTAL COVID-19



Reconocer que buscamos el contacto. Que no podemos no hablar.

Yo espero no ser la misma, ni el mundo, ni la realidad. Todavía no tengo palabras, pero tengo cuerpo y expresiones que posibilitan otros caminos, entre todas, entre todos, con lo que sabemos, porque poco a poco vamos siendo.

Vamos siendo, momentos. Ayuda. Descentramiento. Aprendizaje. Embarazo. Confinamiento. Dolor. Frustración. Cambio. Sostén. Relaciones. Posibilidad. Flexibilidad. Compartir. Transformación. Juego. Palabras. Charlas. Música. Vergüenza. Experiencia. Acelere. Intensidad. Transición. Vocación. Vínculos. Red.Contención. Reflexión. Voces. Dudas. Preguntas. Risas. Movimiento. Honestidad. Saberes. Escucha.

Y ahora me siento menos sola. Menos solas...

23/05/2020





SALUD MENTAL COVID-19



Encuentro de Psicólogas y Psicólogos voluntarios salud mental COVID-19: Dra. Alexandra Vuyk, Lic. Nair Martínez, Lic. Belén Espínola, Prof. Ma. Teresa Ramírez, Lic. Maureen Montania, Lic. Alma Franco, Lic. Rocio Paredes, Lic. Lucila Valenzuela, Lic. Victoria Ortíz, Lic. Laura Romero, Lic. Rosario Noguera, Lic. Luz Acosta, Lic. Paz Ortíz, Lic. Gabriela Costantini, Mg. Ilair Da Cruz, Dr. Julio Torales.

Facilitadores: Lic. Fabio Franco Pacuá y Lic. Nancy Penayo Torres

