

UNC- FCM
DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR DEL HOSPITAL NACIONAL DE CLÍNICAS
CARRERA DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR Y GENERAL

RONDA DE MANDALAS: CONSTRUYENDO SALUD COLECTIVA

**RELATO DE EXPERIENCIA DE UN TALLER DE MANDALAS EN
EL ESPACIO DE SALUD DR GUILLERMO LUCENA GALLO
2015 - 2017**

AUTORAS:

CONTI, Agustina – Médica Residente de la especialidad de Medicina Familiar y General

SORIA SILVA, Lucía Analía – Agente Sanitaria del Programa Equipos Comunitarios

ESPACIO DE SALUD DR. GUILLERMO LUCENA GALLO – Caferatta 511. Bº Alto Alberdi-
Córdoba – Argentina. CP 5000. Teléfono: 3513291818 / 3516341376.

E-mail: agus.conti@gmail.com – lulasoria19@gmail.com

RELATO DE EXPERIENCIA. TRABAJO INÉDITO. CATEGORÍA “PROMOCIÓN DE LA SALUD”

AGOSTO 2017

Índice

Resumen de Trabajo

Momento Descriptivo

1. Introducción

- I. Fundamentación

2. Marco Teórico

- I. Paradigma de Epidemiología Crítica: La Matriz de Procesos Críticos.
- II. El Arte como herramienta Terapéutica.
- III. ¿Qué son los Mandalas?
- IV. ¿Por qué pintar Mandalas? Beneficios de este Arte Milenario.
 - Aspectos de la persona que se potencian.

3. Encuadre institucional. Población Objetivo. Descripción de actores/sujetos participantes

- I. Breve Reseña del Espacio de Salud "*Dr. Guillermo Lucena Gallo*".
- II. Curso de Acción: Taller de Mandalas.
 - *Historia.*

Planteo de Objetivos

4. Objetivo General.
5. Objetivos Específicos.
6. Estrategias y Metodología
7. Actores/Sujetos
8. Recurso Humano/Económico
9. Evaluación

Momento Explicativo

10. Determinantes y Condicionantes/Importancia para los autores/Importancia para la comunidad.

Síntesis

11. Conclusiones/Propuestas
12. Bibliografía/Páginas Consultadas

Anexo

- Relatos, vivencias y fotografías.



Resumen del Trabajo

TITULO: RONDA DE MANDALAS: CONSTRUYENDO SALUD COLECTIVA. RELATO DE EXPERIENCIA DE UN TALLER DE MANDALAS EN EL ESPACIO DE SALUD DR GUILLERMO LUCENA GALLO 2015 - 2017
<u>CONTI, Agustina; SORIA SILVA, Lucía A.</u>
ESPACIO DE SALUD DR. GUILLERMO LUCENA GALLO. DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR DE HOSPITAL NACIONAL DE CLÍNICAS. Cafferata 511, Córdoba Capital, Córdoba, c/p: 5000. agus.conti@gmail.com
Relato de Experiencia
Promoción de la Salud
Este trabajo relata el recorrido del taller de Mandalas, realizado en el ESGLG, Ciudad de Córdoba de 2015 a 2017. El paradigma crítico, intenta deconstruir políticas neoliberales y proponer valores que contribuyan a generar progresismo con participación social. Desde allí, intentamos responder y abrirse a estos nuevos espacios, utilizando herramientas de Arte y Meditación. Intentamos aportar a cambios que necesitamos como Sociedad, para crear nuevas formas de acompañar la Salud Colectiva. Objetivos: Fortalecer redes familiares y barriales, reconociendo modos de vida del Espacio Poblacional de Cuidado (EPC). Promover espacios organizativos/de gestión colectiva. Promover perspectivas sobre género. Metodología: Planificación anual y mensual. Primer Momento; Relajación. Segundo Momento: Pintado. Tercer Momento: Cierre y puesta en común. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS: Este taller es un espacio saludable de vinculación que aporta a la salud colectiva. Recurso que permite el desarrollo de redes entre actores barriales. El poder circula de manera horizontal. Acompañamiento a personas que atraviesan soledad, duelo, ansiedad. Proponemos: mejorar la difusión. Realizar “Feria de variedades” para promoción y poder trabajar en conjunto con otros talleres del ESGLG.
Mandalas, Salud Colectiva, Redes, Epidemiología Crítica.
Soporte técnico: Computadora con entrada USB, proyector, pantalla, mesa, parlantes para computadora.



Momento Descriptivo

1. Introducción

I. Fundamentación

Este trabajo tiene como objetivo, dar cuenta del recorrido realizado en el taller de Mandalas, llevado adelante en el Espacio de Salud Dr. Guillermo Lucena Gallo, ubicado en el barrio de Alto Alberdi, en la Ciudad de Córdoba, durante el período 2015-2017.

De acuerdo al paradigma epidemiológico crítico con el cual trabajamos en el Espacio de Salud, entendiéndolo como una herramienta contra-hegemónica y colectiva para la defensa y promoción de la vida, comprendemos al proceso de salud- enfermedad-atención como un proceso dinámico y dialéctico, no desde una sola mirada/perspectiva, aislándolo de otras posibilidades. Este paradigma/forma de ver, permite el enriquecimiento de múltiples disciplinas, y por ende múltiples formas de acompañar estos procesos.

El paradigma crítico, intenta deconstruir políticas neoliberales y proponer valores que contribuyan a generar progresismo con equidad, transparencia y participación social. Dentro de este marco, el taller de Mandalas, intenta responder y abrirse a estos nuevos espacios que nos propone la Epidemiología Crítica, utilizando herramientas del Arte y la Meditación. Pero también desea aportar a los cambios radicales que necesitamos como Sociedad, para empezar a crear nuevas formas de acompañar la Salud Colectiva de nuestras comunidades.

Creemos que generar espacios creativos colectivos que promuevan la auto-reflexión personal y el encuentro entre sujetos, acompaña a las prácticas ejercidas, tanto (de forma individual) en el consultorio, como (de forma grupal) mediante la estimulación de formación de redes de confianza entre actores y actrices sociales y la posibilidad de resolución de conflictos; y ayudan a llegar a instancias mucho más enriquecedoras en el fortalecimiento de la Salud para toda la Comunidad.



2. Marco Teórico

I. Paradigma de Epidemiología Crítica: La Matriz de Procesos Críticos.

El proceso de salud-enfermedad se desarrolla de manera dialéctica, dentro del cual, interactúan los diferentes estilos de vida de los sujetos (lo personal y subjetivo), inscripto en los modos de vida (devenir social). Estos modos son las formas de vivir de las comunidades, donde se producen y reproducen patrones que por consiguiente se acumulan en la historia de los grupos sociales, contribuyendo en los estados psíquicos y orgánicos de la vida social.

Así, se entiende al perfil epidemiológico como una síntesis de características esenciales de la comunidad, y en cuyo seno se encuentran diferentes nociones. Por un lado, la noción de reproducción social refiriéndose al “movimiento de producción y consumo que ocurre en la base productiva, y que al desarrollarse permite que sigan construyéndose formas de conciencia, de organización y relación con la naturaleza, que contribuyen a su vez, a desarrollar y transformar bajo una forma determinada de praxis a dicha base productiva”. También se encuentran las nociones de procesos deteriorantes y protectores; que producen o un desmejoramiento en la calidad de vida, o contribuyen favorablemente a su desarrollo y perfeccionamiento.

Todos estos procesos y nociones, se dan de una manera simultánea y dialéctica, entendiendo que todos los **procesos** en la vida cotidiana devienen en **deterioro** y/o **protección**, de acuerdo a las relaciones que operan en diferentes **Dimensiones**, la general (vida en su conjunto, condiciones políticas, culturales y económicas), la particular (modos de vida) y la singular (estilos de vida).

De esta forma, el perfil epidemiológico relaciona todos los planos de la salud y la enfermedad, utilizando como herramienta la Matriz de Procesos Críticos (MPC), para poder entender la comunidad con la que trabajamos y hacer intervenciones sobre eso, de manera colectiva.

II. El Arte como herramienta Terapéutica.

En la terapia del arte se utilizan los materiales, las técnicas, el proceso artístico y la obra, con fines terapéuticos. “Facilita expresar y cambiar la experiencia interior, identificar



conflictos y transformarlos de manera creativa para percibirlos de manera diferente. Esta disciplina rescata el efecto sanador de la expresión artística.” (Nosovsky, G., 2008, p. 12)

Ya que todos tenemos la capacidad de crear, la terapia del arte no solo está dirigida a los artistas sino a todas las personas que deseen disfrutar de sus beneficios, solo se debe encontrar la forma más adecuada para cada uno.

Se centra en la importancia del proceso creativo, por encima del proceso artístico, es decir, no se trata de crear una famosa obra de arte, ni de atenerse a rígidas reglas, ni mucho menos que le guste a las demás personas. Lo realmente importante es que durante el proceso afloren los sentimientos, las emociones y los pensamientos, y que el producto final tenga significado para quién lo realiza, siendo esta obra un reflejo de lo que sucede en su interior. (GODOY BAILEY, 2013)

III. ¿Qué son los Mandalas?

La palabra mandala es de origen sánscrito y su significado es círculo sagrado o mágico. Ha estado presente en diversas civilizaciones, culturas y religiones: en el budismo, en el hinduismo, en los aztecas, en los mayas, en los navajos, en los pueblos nórdicos, en la cábala, en los rosetones de las catedrales, etc. En la Europa central encontramos entre las técnicas de psicoterapia la meditación con mandalas, como un ejercicio de relajación metódico.

El pensador y psiquiatra Carl Jung (1875-1961) estudió exhaustivamente el efecto curativo de las imágenes circulares del alma. Confirmó que pintar mandalas ofrece tranquilidad y sosiego, tanto a los psíquicamente sanos como a los enfermos.

Trabajar con mandalas es un proceso en el cual se ejercita la mente. En un primer momento buscando la información proveniente de nuestro interior para luego analizarla, en segundo lugar se ordenan las ideas que en su conjunto forman dicha información y, por último mediante la meditación la mente descansa y se halla en paz con las ideas.

En resumidas palabras: se estimula, se organiza y se libera.



IV. ¿Por qué pintar mandalas? Beneficios de este arte milenario

Pintar mandalas es un proceso creativo y espiritual para crear un mapa de nosotros, de nuestros sentimientos y emociones. Colorear mandalas ayuda a relajarnos, potencia la concentración, la creatividad, da equilibrio y serenidad.

Entre los principales beneficios de crear y/o colorear mandalas encontramos que calman la mente y las emociones, logran estados de concentración, estimulan procesos creativos, relajan, fomentan el autoconocimiento y liberan de adicciones.

Provoca en la persona una sensación de tranquilidad y relajación importante, fomentando a su vez la dimensión creativa que hay dentro de cada uno de nosotros.

Es una tarea que puede hacer cualquier persona. Pintar mandalas, además, genera un espacio de libertad para poder expresarse, donde se refuerza la motricidad; pero también ayuda a relacionarse, ya que el hecho de pintar en grupo y poder mostrar a los demás aquello que se ha pintado, o incluso la posibilidad de regalarlos permite establecer un diálogo positivo con los demás. En los casos de enfermedades más graves e incapacitantes, como las demencias, se ha demostrado que la realización de esta tarea favorece la psicomotricidad fina, la relajación y el sentimiento de utilidad y autoestima.

Algunos de los numerosos beneficios que trae el trabajar con mandalas:

- a. Calman la mente
- b. Aquietan las emociones
- c. Inducen sentimientos de tranquilidad y contento.
- d. Elevan tu alma (apertura de conciencia)
- e. Promueven la apertura de conciencia tanto de ti mismo como de la vida.
- f. Hacen que la meditación sea más fácil y accesible.
- g. Reducen el estrés y bajan la tensión arterial.
- h. Generan buena salud y bienestar.
- i. Centran la atención.
- j. Incrementan la concentración.
- k. Estimulan tu pensamiento creativo y tus habilidades innatas para resolver problema.
- l. Proporcionan satisfacción y placer.



m. Alinean tu cuerpo, mente, y espíritu en armonía.

Aspectos de la persona que se potencian:

Creatividad

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores, por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor nos veremos muy beneficiados.

Introspección

Cuando pintamos un mandala estamos creando un mapa de nuestras emociones y estados de ánimo. El crear y pintar mandalas es mirar hacia nuestro interior, e integrar nuestro ser con el todo que nos rodea. Logramos exteriorizar nuestros sentimientos, estados de ánimo y crear una imagen perfecta de cómo estamos en nuestro interior y como sentimos la vida en ese momento.

Armonía

Trabajar con el mandala apropiado para enfocar el trabajo a la parte del cuerpo que se encuentra afectada es un gran método para ayudar a curar el cuerpo físico, siempre que se acompañe de otras técnicas, así podremos incrementar la creación de energía positiva y lograr una armonía.

Combinación de técnicas

La gran ventaja de la meditación activa con mandalas es que se pueden combinar varias técnicas de meditación al mismo tiempo. Al no ser un método rígido al mismo tiempo que pintamos mandalas podemos realizar otras técnicas, como por ejemplo: aromaterapia, musicoterapia y la cromoterapia que siempre está presente en el trabajo de meditación.



3. Encuadre Institucional. Población Objetivo. Descripción de actores/Sujetos

I. Breve Reseña del Espacio de Salud “Dr. Guillermo Lucena Gallo”

El Espacio de Salud “Dr. Guillermo Lucena Gallo”, surge por el año 2008 a través de un convenio que realiza el Departamento de Medicina Familiar del Hospital Nacional de Clínicas, y el cura párroco de la Iglesia San Jerónimo, Padre Horacio Saravia, con la idea de poder ofrecer otra alternativa de atención primaria de la salud en el barrio. El Padre Saravia cede un espacio físico de la Iglesia - utilizado anteriormente como oratorio- y comienza a funcionar como un espacio de formación académica para parte de lxs médicxs residentes que realizan la Especialidad en Medicina Familiar y General.

El crecimiento es notable en el pasar de los años. Gracias a la particularidad de su inicio, el espacio contiene diversas singularidades. Dentro de ellas, la más destacada es la activa participación vecinal y de Instituciones, que han colaborado permanentemente en la construcción física y mística del espacio, aportando desde sillas, mesas, ideas, hasta la donación de materiales y mano de obra para la construcción de dos consultorios más.

También así, el Equipo de Salud se ve conformado por una interdisciplinaridad poco común en comparación a otros espacios. Quienes formamos parte: docentes y residentes de los tres años de la carrera de postgrado de Medicina Familiar del HNC, Facultad de Ciencias Médicas de la UNC, becarios del ex Programa Médicos Comunitarios (PMC) -tanto Agentes Sanitarios como del Posgrado, que incluye personas formadas en el área de Psicología, Fonoaudiología, Nutrición, Trabajo Social, Artes Plásticas -, una vecina estudiante de la Licenciatura en Enfermería y otra estudiante de Administración de Cooperativas y Mutuales, quienes participan en el Espacio Ad Honorem.

Las actividades comunitarias tienen un fuerte peso dentro del Espacio. Se gestionan y organizan de acuerdo a la Matriz de Procesos Crítico, realizada y actualizada permanentemente por todo el Equipo de Salud.

De esta forma, se llevan a cabo distintos cursos de acción, coordinados por el mismo Equipo de Salud. Encontramos entonces: Taller de Mandalas, Fútbol Callejero, Creatividad, Feria de Variedades, Caminatas y Comida Saludable, y taller de Promotores de Salud.



II. Curso de Acción: Taller de Mandalas - Historia

Este taller surge a raíz de una previa experiencia que se realizó en el HNC, con integrantes del Dto. De Medicina Familiar, y en la cual participó también la psicóloga del Espacio. Viendo así los resultados positivos que se denotaban en el taller, y revisando la MPC, se empezó a llevar a cabo la práctica en el Espacio de Salud.

Los procesos identificados como deteriorantes en la MPC en la última actualización, fueron: la falta de conocimiento por parte de la comunidad de la metodología de trabajo del equipo de salud del ESGLG, en relación al paradigma de la Epidemiología Crítica; de redes sociales de contención; de oferta de espacios de encuentro barriales; de apropiación de espacios públicos.

La transformación de estos procesos deteriorantes se plantea como eje transversal del taller, mediante diferentes propuestas de trabajo en cada encuentro.

Es necesario resaltar, que no todos los cursos de acción se continúan en el tiempo, sino que estos se transforman y poseen objetivos diferentes, de acuerdo al momento que atraviesa la comunidad y los sujetos.

A partir del paradigma crítico, descartamos la vigilancia epidemiológica, y sostenemos que el monitoreo participativo es la herramienta con la cual se planifican, ejecutan y evalúan los cursos de acción, y que para ello es necesario lo siguiente: “Una gestión en la que converjan, un pensamiento crítico sobre la gestión y una población organizada e informada, adquieren un poder decisivo para transformar los problemas y para mantener un proceso de avance del conocimiento y del saber. Y la planeación del saber, juega un papel clave tanto en la construcción de dicho pensamiento crítico, cuanto en el impulso de una participación informada”.



PLANTEO DE OBJETIVOS:

4. Objetivo General

De acuerdo a lo sistematizado en la MPC (Matriz de Procesos Críticos), realizada en nuestro Espacio de Salud, los objetivos generales a los cuales se adecuarán todos los cursos de acción, serán:

- Fortalecer las redes familiares y barriales, reconociendo los modos de vida del Espacio Poblacional de Cuidado.
- Promover espacios organizativos y de gestión colectiva, para el cuidado de la salud colectiva.
- Promover una perspectiva más profunda sobre género.

5. Objetivos específicos:

- Generar una alternativa terapéutica creativa, para aquellas personas que estén pasando por algún proceso de duelo, soledad, ansiedad, angustia.
- Generar espacios que faciliten el encuentro con el otro y la construcción de vínculos que generen redes de contención y sostén que mejoren la calidad de vida.
- Favorecer la reflexión y construcción colectiva de los valores, actitudes y hábitos promoviendo una mejor calidad de vida.



6. Estrategia y Metodología

Como estrategia metodológica para el taller, se opta por la planificación anual y mensual de cada uno de los encuentros. Esto se realiza en dos partes: la primera, se lleva a cabo con el Equipo de Salud, en donde se programan todos los cursos de acción. La segunda, consiste en la planificación mensual de las actividades específicas, que realiza el equipo de trabajo que lleva adelante el taller de Mandalas.

Hasta la fecha se han realizado 92 encuentros, en los que se organiza la actividad en tres momentos:

Primer Momento; Relajación.

Al inicio del taller, se realiza una actividad de relajación y respiración consciente. Se plantea que durante todo el momento de la relajación, se tome en cuenta la respiración, y también que se piense en una intención para realizar en el pintado del mandala, puede ser un sentimiento, pensamiento, lo que se le ocurra que quiera trabajar.

Segundo Momento: Pintado del Mandala.

Luego de la relajación, se invita a pasar al Espacio y sentarse a pintar. Cada participante elige el mandala que desea pintar, por lo general hay varios modelos distintos, de menor y mayor complejidad sus diseños. Se propone pintar en silencio, para tener una mayor conexión con la tarea del pintado.

Tercer Momento: Cierre y puesta en común de los Mandalas.

Al finalizar se plantea realizar una auto- reflexión sobre cómo nos sentimos en la realización del mandala. En algunos encuentros se comparte alguna lectura, o se propone contar alguna experiencia que tenga que ver con las intenciones con las que trabajamos y escogimos ese día.

Esta dinámica de trabajo es una estructura de base, pero dentro de nuestras planificaciones, realizamos distintas dinámicas con objetivos específicos, como mandalas colectivos, pintado de mandalas en distintos soportes, cartelería para promoción del taller, etc. (Anexo 1).

7. Actores/Sujetos

Las personas que participan del taller son en general adultos, pero entendiendo la particularidad que asisten en su mayoría mujeres de entre 25 y 50 años, con sus hijxs, separamos el grupo en Adultos y niñxs, para así poder lograr una mayor concentración en la



actividad, por parte de ambos grupos. En general a las personas a las cuales invitamos y asisten al taller, están atravesando procesos de duelo, soledad, angustia, ansiedad.

Son en general mujeres amas de casa, sin otra actividad recreativa del espacio para vincularse, y para tener un momento propio y personal fuera de la rutina de su casa.

En cuanto a los niños, asisten al taller desde los 5 a los 12 años aproximadamente. Son aquellos que tienen actividades escolares por la mañana, y por la tarde, permanecen en sus hogares al cuidado de adultos o solos.

Concurren en general, entre 3 y 7 adultos, y entre 2 y 10 niños, no necesariamente relacionados familiarmente con esos adultos.

Por parte del equipo de salud, en sus inicios participaban una psicóloga y una médica residente de Med. Familiar del Espacio. Luego, se sumaron al equipo otras integrantes del Espacio. Actualmente, coordinamos el taller, dos agentes sanitarias y una médica residente de la misma especialidad.

8. Recurso Humano

En las actualizaciones de la MPC, se tiene en cuenta la capacidad real del equipo de Salud de poder sostener en el tiempo cada curso de acción, teniendo en cuenta la renovación anual de residentes que transcurre año a año. Esto claramente afecta a la composición y re-estructuración del equipo, lo que implica modificaciones continuas.

Quienes participamos actualmente del taller, y realizamos la coordinación en conjunto, somos tres: la Dra. Agustina Conti, Médica Residente de segundo Año de la carrera de especialidad de Medicina Familiar, General y de la Comunidad; Lucía Soria y Julieta Arena, Agentes Sanitarias, pertenecientes al ex programa Médicos Comunitarios (actual "Equipos Comunitarios-CUS").

Recurso Económico

Quienes costean los gastos para la compra de los elementos necesarios – desde los lápices hasta las impresiones de los mandalas - es el Departamento de Medicina Familiar del Hospital Nacional de Clínicas, junto con el aporte económico de los vecinos del barrio, que tienen un papel activo en la gestión del Espacio de Salud.



9. Evaluación

La Evaluación de este taller, se realiza de diferentes formas:

Evaluación personal en cada Encuentro: se propone al finalizar la actividad, como una auto-reflexión que responda a como nos sentimos hoy pintando.

Evaluación al finalizar el taller: es la última instancia de los encuentros. Se propone contar que les pareció el taller a lo largo del año y si surge alguna sugerencia o crítica para retomar el siguiente año.

Evaluación con el Equipo de Salud: En cada cierre de año, también se lleva un cierre general de todos los cursos de acción, por lo que se pone en común todo lo llevado a cabo hasta el momento y se proponen sugerencias para tener en cuenta el año siguiente.

Evaluación / Actualización de Matriz de Procesos Críticos: Se realiza a mitad de año, y también es una forma de evaluar las tareas que venimos realizando para fortalecer el proceso de salud – enfermedad.



MOMENTO EXPLICATIVO

10. Determinantes y Condicionantes/Importancia para los autores/Importancia para la comunidad

Como autoras creemos necesario compartir este relato de experiencia (habiendo recorrido un camino de casi tres años y 92 encuentros) y hacer un análisis retrospectivo y prospectivo sobre el impacto que generó y sigue generando este taller en la comunidad. Si bien sabemos que no impacta en la dimensión general del proceso salud-enfermedad-atención, sí estamos convencidas que colabora con los procesos protectores de los participantes y sus familias, en lo singular.

Uno de los aspectos interesantes de la propuesta es la longitudinalidad del proceso y los cambios que hemos notado en lxs participantes en relación a la vinculación con el espacio de salud y con quienes integramos el equipo, como así también entre ellxs mismxs.

También creemos que es un espacio que permite el encuentro de adultos y niñxs en dinámicas comunes que interesan a ambos. En algunos encuentros las dinámicas fluían y nos encontrábamos con niñxs proponiendo actividades lúdicas con los adultos, quienes accedían a jugar. En otros, encontramos dificultades para permanecer todxs en la misma tarea, lo que fue concebido de forma negativa y generó ansiedad en algunxs participantes.

Otro aspecto que nos parece importante destacar, es que el pintado de mandalas ha servido como medio universal de expresión entre personas con diferentes características y formas de comunicarse: adultos y niñxs de distintas edades con dificultades en el lenguaje, con retraso del desarrollo, etc.

También queremos resaltar como característica del taller, la flexibilidad en la programación de las actividades, ya que las dinámicas iban cambiando según lo que observábamos en cada encuentro.

Creemos que la falta de continuidad y permanencia de los participantes ha sido un condicionante para el desarrollo del taller, lo que implicó modificaciones en las propuestas de trabajo.

En relación a los aspectos que se vienen desarrollando, queremos compartir comentarios expresados por los participantes del taller, que consideramos relevantes para comprender a qué nos referimos:



Isabel, que asiste al taller desde sus inicios, luego del receso vacacional dice: “Estoy contenta que volvió a empezar el taller, sino se me hacen muy largos los días” “Hoy estoy triste, se cumplió un año de la muerte de mi hermano, venir acá me hace bien”. En relación a la vuelta de participantes al taller: “Estoy contenta porque han vuelto mis compañeros de mandalas, hace mucho que no estabas viniendo (refiriéndose a otra participante)”

En Estela, participante con hipoacusia bilateral, que también asiste desde el inicio, se observa la apropiación y modificación en la técnica de pintado: antes lo hacía sin respetar las líneas, con colores similares y apurada, luego comenzó a pintar dentro de las líneas, con más paciencia y se animó a utilizar otros elementos.

Lázaro, de 11 años, participante con TGD, que comenzó este año, es quién propone en varios encuentros dinámicas lúdicas a sus compañeros. Su madre nos comenta: “en el colegio la maestra nos felicitó porque Lázaro está más tranquilo y está soltando la mano desde que viene al taller”.

Analía, madre de tres niños (5, 7 y 11 años) participantes del taller, nos comenta cuando los va a retirar al finalizar el taller: “No puedo creer que estos sean hijos míos: les hace falta estar tranquilos”.

Gladys es una de las últimas participantes que se sumó; últimamente no estaba viniendo al taller, y su mensaje de aviso fue el siguiente: “Estoy desde las elecciones con desgarro en la pierna, por eso no voy a clase de mandala. Cariños a todos, mil gracias los amo!!”

Para nosotras, la experiencia del taller nos ha dado muchas gratificaciones. Podemos notar los beneficios que a lo largo del tiempo se han ido construyendo, a partir del fortalecimiento de redes tanto vecinales como con el ESGLG. Los vínculos generados tan cercanos y distintos a los que ocurren en la cotidianeidad, permiten ampliar la visión integral sobre la/el participante/paciente, que hace también a un reconocimiento más afectivo dentro del barrio, identificándonos no como médicos o personal de Salud, si no por nuestros propios nombres o seudónimos como “seño”.



SINTESIS

11. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Por todo lo expuesto anteriormente, consideramos que el taller es un espacio saludable de vinculación que aporta a la salud colectiva. Funciona como un recurso al permitir el desarrollo de redes entre actores del barrio.

Consideramos que el poder circula de manera horizontal, permitiendo el desarrollo de cada sujeto con sus particularidades.

A su vez nos permite reconocer los modos de vida del Espacio poblacional de Cuidado, y nos permite acompañar a aquellas personas que están atravesando situaciones especiales relacionadas con la soledad, el duelo y la ansiedad.

Proponemos: mejorar la difusión del taller mediante cartelería y folletería, e invitación particular dentro de la consulta profesional. Se propuso en reuniones de equipo del ESGLG, realizar de forma mensual una “Feria de variedades” para promoción de los talleres y poder trabajar en conjunto con otros cursos de acción que se desarrollan en el mismo espacio.



12. Bibliografía

- Godoy Bailey, G. (2013) *El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo.* (Tesina) Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.
- Bustos, A. Torres Castaños, J. Rivera, C. Villafañe, L. Rueda, J. (2013) *Encuentros saludables: un espacio para encontrARTE y encontrarNOS.* (Curso de Extensión) Servicio de Medicina Familiar del Hospital Nacional de Clínicas. Secretaría de Extensión FCM-UNC.
- Ledesma, P. (2015) *Mandalas como Proceso Protector Comunitario.* (Curso de Extensión) Servicio de Medicina Familiar del Hospital Nacional De Clínicas. Secretaría de Extensión FCM-UNC.
- De Marco, L. Sequeira Neme, MA. Torres Castaño, J. Bustos, S. Bertotto A. Cravero, G. Perez A. (2016) *Encuentros saludables: un espacio para encontrARTE y encontrarNOS.* (Curso de Extensión) Servicio de Medicina Familiar del Hospital Nacional de Clínicas. Secretaria de Extensión FCM-UNC.
- Matriz de Procesos Críticos, Equipo de Salud, 2016.
- Ledesma, P. Soria, L. (2015) *Planificación de Taller de Mandalas.* (Curso de Acción). Espacio de Salud Dr. Guillermo Lucena Gallo.
- Nosovsky, G. (2008). *Tratado de terapia de arte.* D.F., México.
- Alberti, A. Caffera, Sebastián. (2011). *Herramientas de la Epidemiología.* (Curso en Salud Social y Comunitaria) Programa Médicos Comunitarios. Ministerio de Salud de la Nación.
- Breilh, J. (2003). *Epidemiología Crítica. Ciencia emancipadora e interculturalidad.* Buenos Aires, Argentina. Lugar Editorial.

- Páginas Consultadas.

Carreño, C. (2012) *Mandalas para todos* (Página Web)
<http://www.mandalasparatodos.com.ar/blog/4-beneficios-de-pintar-mandalas/>



Anexo

Relatos, vivencias y fotografías.





**“Lo que más me gustó son las estrellas. Me gusta venir a pintar, en mi casa no lo hago. Para mi mamuchi. Pido perdón. Te quiero mucho.”
Luquitas 09/09/2015**



