

Sueños

de papel: una biblioteca comunitaria para leer, investigar y promover la salud mental en el barrio La Cruz de Medellín

Foto: Cortesía Biblioteca Sueños de Papel



Conversamos con Wendy Vera, magíster en hermenéutica literaria y cofundadora de la Biblioteca Comunitaria Sueños de papel, sobre una experiencia que inspira a líderes sociales, estudiantes e investigadores a tender puentes entre la academia y los procesos comunitarios, entrando en sintonía con las tendencias de investigación-creación y apropiación social del conocimiento dentro del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colombia.

Hola Wendy, cuéntanos ¿Cómo inició la biblioteca comunitaria Sueños de papel?

Todo comenzó cuando fui voluntaria en una institución educativa del barrio La Cruz, al oriente de Medellín, donde pude conocer de cerca las problemáticas del barrio. Yo estaba estudiando psicología, pero siempre he tenido un gran interés en la literatura, así que tuve la idea de hacer una biblioteca comunitaria para trabajar temas de salud mental y problemas sociales en el barrio.

Un día, un niño se tomó unas tinturas para el cabello y murió envenenado por accidente. Los otros niños quedaron muy afectados, entonces yo me preguntaba ¿Cómo abordar el tema de la muerte con los niños? O ¿Cómo trabajar en los problemas de autoestima de los jóvenes y adultos? Yo lo hacía leyendo cuentos.

Así, junto a mi compañera Yesica Fernanda Mazo, fundamos la Biblioteca comunitaria Sueños de papel a finales de 2016. Nuestra intención era crear un espacio para fomentar la lectura, la escritura y la oralidad. Pero no solo era leer por leer, sino para buscar una transformación social, trabajando en la salud mental de los niños, jóvenes y adultos. Era entender lo que pasaba en el barrio y hacer intervenciones para abordar estos temas, pero no lo veíamos como algo tan riguroso, que necesitaba una medición, sino como un quehacer, algo práctico.

¿Por qué hacer una investigación académica en el marco de un proceso comunitario?

En el último semestre de psicología, vi un curso que se llama psicología y salud con la profesora Mariantonia Lemos, que es doctora en psicología. Hablábamos mucho sobre programas de promoción y prevención en salud mental. Nos cuestionamos, por ejemplo, cómo en una comunidad se pueden investigar los problemas en salud mental e intervenirlos a través de diversas estrategias.

Para el trabajo final yo propuse entender la psicología de la salud a través

de la literatura y de lo que hacíamos en la biblioteca Sueños de papel. O sea, cómo a través de la literatura se puede abordar un problema psicológico o un problema social. A la profesora Mariantonia le gustó mucho el trabajo que estábamos haciendo y me propuso hacer un estudio sobre salud mental y calidad de vida, entonces empezamos haciendo un anteproyecto de investigación, también con la ayuda del magíster en hermenéutica literaria, Andrés Vásquez, desde el punto de vista de la investigación literaria.

Tanto Mariantonia como Andrés hacen parte del grupo de investigación “Estudios en Psicología” de la Universidad EAFIT, entonces reunimos la experiencia que yo tenía con la comunidad, un componente cualitativo desde los estudios literarios, y un componente cuantitativo desde la investigación en salud mental y calidad de vida.

Emprender este estudio nos ayudó a dar más rigurosidad a nuestro trabajo comunitario. Tener indicadores de lo que hacemos siempre es útil a la hora de mejorar nuestras prácticas y buscar apoyo a través de cooperación internacional y otros fondos. En todo caso, es muy importante cualificar el trabajo comunitario a través de la investigación. Por ejemplo, Daniela Monsalve, otra compañera de la biblioteca que estaba estudiando trabajo social en la Universidad de Antioquia, propuso un estudio sobre feminismo y violencias hacia las mujeres, donde identificó una gran naturalización de las violencias de género en el barrio. A algunas de las participantes de su estudio no les parecía raro que sus parejas no las dejaran salir o que les

pegaran. Pero ahora son más críticas y brindan apoyo a otras mujeres.

¿Cómo realizaron la investigación, qué métodos emplearon?

Junto a Mariantonia Lemos buscamos instrumentos de medición psicométrica que nos permitieran realizar nuestro estudio en la comunidad. Hay muchos instrumentos, pero hay que elegirlos de acuerdo a la comunidad. Por ejemplo, no podemos usar en el barrio La Cruz lo que se usa en Estados Unidos, porque quizás no obtendríamos resultados válidos para nuestra comunidad. La profesora me ayudó mucho, mostrándome diversos instrumentos para que, desde mi experiencia, eligiera los que más se adecuaban al lenguaje y al trabajo que veníamos adelantando con los participantes de Sueños de papel.

Por ejemplo, aplicamos un instrumento sobre la valoración del barrio en adolescentes, que hacía preguntas sobre la relación de los participantes con su barrio, si se sentían seguros, cómo cuidaban su vecindario, cómo eran las actividades comunitarias, entre otras. Además, aplicamos otros tres instrumentos de medición sobre salud mental y calidad de vida, es decir, un total de cuatro instrumentos aplicados a 83 personas entre niños, jóvenes y adultos.

Esa fue una primera fase de la investigación: la elección y la aplicación de los instrumentos con la comunidad. Cuando la gente ya había respondido, la tarea entonces era analizar la información recolectada. Para eso usamos un software especializado SPSS, que

nos permitió sistematizar los datos, consultar correlaciones entre variables, gráficos y mucho más.

Mariantonia me ayudó mucho en esa parte de análisis e interpretación de los resultados cuantitativos. Por otro lado, junto a Andrés diseñamos una serie de cuestionarios sobre salud mental y calidad de vida, lo que nos daba una información cualitativa para la investigación. Por ejemplo, preguntábamos qué es salud para la gente, que es estar enfermo, qué es estar sano, y si participaban en el barrio de actividades para la promoción de la salud. También adaptábamos la manera de preguntar al lenguaje de la comunidad y a la edad del participante, porque no es lo mismo formularle una pregunta a un niño que a un adulto. Esta información la analizamos clasificando las respuestas cualitativas por categorías que nos permitieran interpretar las respuestas.

¿Cómo re-diseñaron los procesos de intervención comunitaria luego de analizar los resultados del estudio?

El análisis de los resultados del estudio nos mostró que en la comunidad había niveles altos de ansiedad y depresión, poca valoración del barrio, también deficiencias en las pautas de crianza, puesto que los niños y niñas pasaban mucho tiempo sin acompañamiento familiar. Incluso identificamos problemas de violencia y abuso sexual, entre otros. Así, que empezamos a diseñar programas de promoción y prevención en salud que abordaran estos temas.

La aplicación de estos programas fue la segunda fase de la investigación.

El estudio nos permitió generar una conexión muy importante entre la comunidad y la Universidad, porque en el curso de psicología y salud de EAFIT, Mariantonia nos invita a diseñar programas para la promoción y prevención en salud mental, a partir de un estudio de caso que puede estar, por ejemplo, en Chocó. Pero en el marco de esta investigación, la profesora me invitó a presentar el caso de la biblioteca Sueños de papel ante sus estudiantes, exponiendo los resultados que habíamos obtenido durante la primera fase de la investigación. Así, entre los estudiantes, Mariantonia y yo, logramos diseñar programas muy interesantes y conseguimos que muchos estudiantes de psicología se involucraran con el proceso comunitario.

¿Podrías contarnos más sobre algunas de las intervenciones más significativas?

Diseñamos intervenciones para adultos sobre desnaturalización de las violencias contra las mujeres, y sobre pautas de crianza. Estas nos gustaron mucho porque pudimos observar algunos cambios en las participantes, quienes incluso empezaron a proponer estrategias para continuar con el proceso, como crear un programa alrededor de la cocina donde pudieran seguir conversando y aprendiendo sobre estos temas.

También diseñamos intervenciones para niños y niñas sobre educación sexual, donde trabajamos la autopercep-

ción y respeto del cuerpo, así como rutas de atención para los casos de abuso sexual. Otra intervención tenía que ver con los vínculos familiares, teníamos encuentros con los niños y las mamás, leíamos, poníamos canciones, y la idea era reforzar vínculos dibujando, cantando y bailando juntos. Leímos obras como “Choco encuentra una mamá”, de Keiko Kasza, o “Tengo miedo” de Ivar Da Coll.

Los libros nos permiten estar juntos, creando el hábito de leer en una comunidad que no accedía a muchos libros, o que los asociaba con cosas aburridas. En la comunidad también hay migrantes del Chocó y de Venezuela, así que también leímos “Los sneetches y otros cuentos” de Dr. Seuss para conversar sobre discriminación y xenofobia; o “El elefante flaco y la jirafa gorda”, de Amalia Low, para trabajar temas de diversidad y de aceptación de sí mismo.

Publicaciones sobre la investigación:

“Salud mental y calidad de vida en habitantes del barrio La Cruz, Medellín-Colombia”, por Wendy Estefanía Vera Tangarife, Mariantonia Lemos, Andrés Vásquez.

Este estudio realiza una caracterización en salud mental y calidad de vida de habitantes del barrio La Cruz de Medellín, entendiendo la salud como concepto íntegro que abarca niveles psicológicos, físicos y sociales. Se tuvo una muestra de 83 personas del sector, 59% mujeres y 41% hombres, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de salud PHQ-9, Cuestionario de ansiedad GAD-7, Escala GENCAT de calidad de vida para adultos, Cuestionario

para niños y adolescentes Kiddo-KINDL y la Escala de valoración del barrio para adolescentes. Se encontraron altos niveles de depresión y ansiedad en niños, adolescentes y adultos; así como también relaciones inversas entre la ansiedad con: el desarrollo personal (en adultos), el bienestar emocional (en niños y adolescentes) y el bienestar físico (en adolescentes). Se obtienen resultados significativos con miras a desarrollar programas de promoción y prevención en salud que abarquen factores de riesgo y protección de la comunidad.

Escanea para leer “Salud mental y calidad de vida en habitantes del barrio La Cruz, Medellín-Colombia”.



“Biblioteca comunitaria Sueños de Papel. Propuesta mujeres: soñadoras, cíclicas y poderosas”, por Daniela Monsalve.

La propuesta de intervención comunitaria “Mujeres: Soñadoras, cíclicas y poderosas” centró su accionar en dos grupos de mujeres, uno entre los 16 a 28 años, y otro entre los 11 a 15 años. Se tuvieron espacios de encuentro y formación con población infantil y juvenil para reflexionar ante las violencias racistas, machistas y lesbofóbicas que se viven en el territorio. El interés clave de esta propuesta fue tener espacios de construcción colectiva para mujeres, donde éstas exploraran y reflexionaran temas como el liderazgo comunitario, el cuerpo como territorio político, ruptura de la enemistad entre mujeres como mandato social, la desnaturalización de la violencia machista, la deconstrucción del amor romántico y la problematización y cuestionamiento de sistemas estructurales de opresión como el racismo y el patriarcado, asuntos que en los cuerpos de estas mujeres tomaban un sentido propio y común.

Escanea para leer “Biblioteca comunitaria Sueños de Papel. Propuesta mujeres: soñadoras, cíclicas y poderosas”.

