

PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN ESCOLARES: EXPERIENCIA DE LOS CÍRCULOS COMUNITARIOS EN RECOLETA

Nahdy Moreno – Verónica Virgilio Corporación Escuchar – Chile



La experiencia con escolares Análisis de datos del Sistema Alti de Registro de Círculos 2016-2018

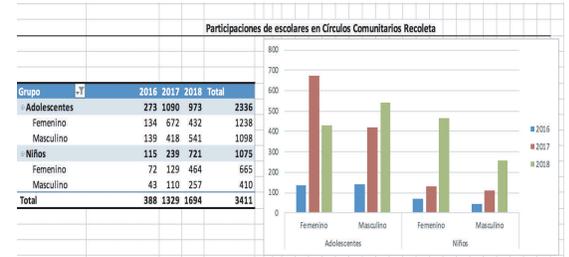
CÍRCULOS COMUNITARIOS CON ESCOLARES

En 2016 se iniciaron los Círculos Comunitarios en Recoleta, como parte de una estrategia de promoción de salud mental comunitaria con enfoque territorial. Los Círculos iniciales fueron parte de la práctica de los monitores en formación (funcionarios y vecinos que postularon a ello), propuestos como espacio para mejorar la convivencia escolar. La experiencia fue valorada y en 2018, los Círculos se instalaron como apoyo para fortalecer los indicadores Simce, ya con monitores certificados.

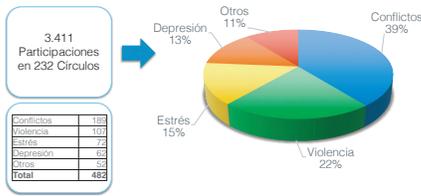
Círculos con escolares: datos registrados 2016 - 2018

Círculos registrados: 232
Participaciones: 3.411
Situaciones planteadas: 496
Temas tratados: 232
Estrategias compartidas: 611
¿Qué me llevo?: 572

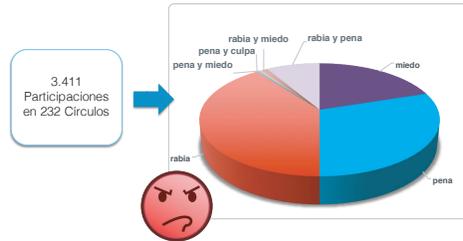
Experiencia con escolares



¿Qué situaciones traen los escolares al Círculo?



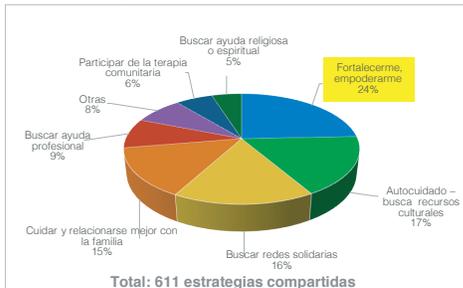
¿Qué emociones traen?



Algunos ejemplos

Tengo **rabia** conmigo porque me corté
Me da **rabia** que mi profe me ridiculice en clases
Siento **rabia** por los malos tratos de mi papá
Rabia de ser adolescente
Estoy **triste** porque mi mamá me abandonó
Pena porque murió mi perrita
Tristeza por el bullying que me hicieron en la escuela
Tengo **miedo** al hombre por haber sufrido un abuso
Tengo **miedo** porque me amenazaron de muerte

¿Qué estrategias y recursos se comparten en el Círculo?



Algunos ejemplos de estrategias compartidas:

Hay problemas de los que yo no me puedo hacer cargo / Ayudar hasta donde pueda. Apartarse de las malas amistades / Yo le pedí a mi abuelo que dejara de emborracharse. Sinceridad, es importante marcar límites / Los junté y pedí que no se escondieran. Ser optimista / contagiar la alegría / llorar / desahogarme. Jugar fútbol para botar energía / correr / escuchar música. Acercarse y hablar / Ser sincera / decir que lo quiero / Dar explicaciones. Confiar en la otra persona / Hablar y preguntar / No pescar / No creerle a los mentirosos.

Hablando con el amigo / Alejarse, salir de la relación / Hablar con las personas involucradas para saber la verdad. El respeto. / El hablar y decir las cosas / No quedarme callado cuando algo me duele. Decir al vecino que debe cuidar a sus animales / Fomentar la tenencia responsable de mascota / Hablar, hacer sentir mi malestar / Llamarle la atención. Enfrentarme a lo que me cuesta / Soledad / Reconocer el dolor y enfrentar lo que me generó / Soltar / Cuestionarse. Decir con fuerza, yo Valgo y esto es Injusto / Reconozco mi emoción. Respetarme y decir basta, no más / Querermé.

Al cierre del Círculo: ¿qué me llevo?



Al cierre del Círculo: ¿qué me llevo? Algunos ejemplos

Alegría/ aprendí a ponerme en el lugar de mis compañeros/ no soy la única que extraño a mi papá/ comprender lo que les pasa a mis compañeros
Amistad / Risa / Reacción, el valor de defenderse
Confianza, poder hablar, intranquilidad
Alegría, relajo, enojo, paz
Tranquilidad, satisfacción, alegría, me gusta venir
Felicidad / valentía / Hablar lo que tenía guardado / Valor de la amistad
Valorar a la madre / Expresar / Atravesarse hablar / Se valora y agradece el tema expuesto / Cochabamba, rescatando las raíces / Identificación con la migración / Se agradece al primero que expone porque hizo un rompe hielo
Aprender a valorar a mi familia / La confianza y el apoyo que he recibido en el círculo / La ceremonia para recordar lo más positivo de los seres queridos / Recordarlos con alegría como a ellos les hubiera gustado / La valentía.

El proceso del Círculo



El proceso del Círculo: ejemplo



El proceso del Círculo: ejemplo



El proceso del Círculo: ejemplo



Al compartir nuestra fragilidad, creamos redes sólidas

