

## Extensión Universitaria

A partir de la consigna tuve la oportunidad de asistir a una de las dos instancias propuestas por el equipo docente, quienes organizaron encontrarnos previo a la actividad donde pudimos organizarnos con otros estudiantes para saber como comenzar a realizar las preguntas pautadas. En este caso acudimos a la Marcha por la Salud Mental el día 10 de Octubre. Siguiendo pautas brindadas por las docentes encontramos la forma de relacionarnos con las personas de la marcha.

En mi intervención en particular pude realizar varias preguntas a 2 personas, una mujer mayor llamada Lorena y una chica, Sofi, de la cual obtuve buenas respuestas.

La primer pregunta que realice a Lorena buscaba entender que la motivaba a participar de la marcha, me respondió que ella consideraba un tema de suma importancia que las personas acompañen estas instancias, teniendo en cuenta el momento y el contexto en el que nos encontramos, agregó que para ella era importante la salud mental, haciendo referencia a las tasas de suicidio. Al finalizar la conversación compartió el orgullo que le generaba el haberse dado la oportunidad de ir al psicólogo, entendiendo aspectos de su vida que no había logrado analizar previamente, así como situaciones que influyeron directamente en quién es y cómo se relaciona con sus vínculos, agregó también que en la actualidad para ella es de suma importancia poder compartir sus problemas, dado que logra analizarlos desde otra perspectiva, en conjunto con el profesional.

En base a lo expuesto por esta mujer entendemos como la resistencia por reconocer la salud mental como aspecto fundamental de la vida en sociedad conlleva desde la represión de sentimientos hasta enfermedades graves que terminan dejando secuelas permanentes. Entender que es necesario hablar y compartir lo que sentimos es un primer paso fundamental para otorgar la relevancia que este tema merece.

Charlando con Sofía, una joven que acompañaba la marcha, me comentó que en su caso participaba por problemas personales que desencadenaron una depresión. Entiende que son situaciones que la mayoría de las personas atraviesan en mayor o menor medida, pero que no todo el mundo las entiende, y mucho menos comparte. Hablamos acerca del perjuicio que existe sobre la salud mental, y de la manera en la que se le quita la importancia, cree que estamos frente a un tema de salud con la misma relevancia que la salud física, pero invisibilizada. Mencionó que si estás viviendo un proceso con estas características es difícil superarlo sin hablarlo, y más aún sin ser consciente de que la ayuda es necesaria. "La mente maneja todo nuestro cuerpo, muchísimas enfermedades físicas tienen origen cuestiones internas que no pudimos resolver, y terminan por trasladarse a lo físico, esperando que entendamos las señales de alerta" expresó.

Una segunda pregunta buscaba entender qué actores considera la joven que deberían intervenir más en este tipo de casos. Respondió que considera que los sectores de la salud no dan la importancia necesaria a esta problemática, ya que para ser atendido por profesional (psicólogo o psiquiatra) suele existir un lapso de hasta 6 meses de demora. Según ella las mismas dificultades aparecen sobre los tratamientos médicos y consultas en emergencias. Por último, la joven comenta que encuentra contradictorias las publicidades

de este tipo de servicios con la realidad, y entiende que no se prioriza en ningún aspecto la salud mental.

En conclusión, participar de esta actividad significó entender la importancia de darle protagonismo a la salud mental, y reflexionar acerca de lo necesario que es que la sociedad esté unida para poner estos temas sobre la mesa, ya sea en marchas, reuniones, conversatorios,. Es imprescindible que el Estado escuche estos reclamos sociales, y actúe sobre ellos.

