

iceberg

A photograph of a white lighthouse with a black lantern room, situated on a dark, mossy cliff. The lighthouse is illuminated from within, and waves are crashing against the base of the cliff, creating white foam. The sky is dark and overcast.

LA GACETILLA DEL PSIC. AGUSTÍN MENÉNDEZ

14

Año II | Agosto 2021

Dictadura
Página 3

Tocó rearmar
Página 8

Actualizar y no
escapar
Página 15

Pink Floyd lo
vislumbraba a fines
de los 70
Página 20

Bienvenid@ a esta gacetilla, con espíritu de revista, que inicié en marzo de 2020 cuando comenzaba el tiempo de confinamiento a causa del Covid-19.

Hemos pasado la mitad de este 2021 y mientras lo peor de la pandemia pareciera que ya pasó, yo comparto contigo, estimad@ lector(a), este nuevo número de esta gacetilla, en la que podrás encontrar textos de mi página web, ilustraciones y “fotos que hablan”, así como escritos de otros autores y alguna otra curiosidad que encuentro navegando (a veces sin mucho rumbo) por la red.

Mi propósito es que el tiempo que pases por aquí te invite a la reflexión y la introspección, actividades cada vez más necesarias en estas complejas e inciertas coordenadas existenciales que nos toca vivir.

En caso que quieras consultarme algo me encontrarás en el e-mail agustinmenendez@gmail.com o en el teléfono/whatsapp 099268397.

ÍNDICE

Editorial	Página 2
Dictadura	Página 3
Tocó rearmar	Página 8
Actualizar y no escapar	Página 15
Pink Floyd lo vislumbraba a fines de los 70	Página 20
Frase seleccionada	Página 23
Texto seleccionado	Página 24
La foto que (te) habla	Página 25
He estado haciendo	Página 26
Próximamente	Página 32
Estoy leyendo	Página 33
Iceberg - N° anteriores	Página 34
Servicios	Página 35

Agustín Menéndez

PSICÓLOGO - PSICOTERAPEUTA



099 268 397

Año II | Iceberg N° 14

Agosto 2021



Redactor responsable: Agustín Menéndez

Editorial

Hemos pasado la mitad del año y lentamente parece que lo más fuerte del virus nos está dejando, al menos lo que corresponde al número de infectados, ingresados a CTI y fallecidos.

Desde que la oficina de la OMS en China dio cuenta de la aparición de la enfermedad en diciembre de 2019, la pandemia ha provocado unos 4,5 millones de muertos en el mundo y unos 220 millones de infectados. Cifras que por si solas no dicen nada sobre las historias singulares de personas y familias que han visto como sus vidas fueron impactadas por este tsunami global.

Mientras volvemos a la normalidad, ya sea la nueva o la vieja, lo cierto es que tras este traumatismo global hemos quedado en estado de alarma y viviendo con mayor sensación de incertidumbre. Es como si estuviéramos parados en un gran rock & samba, procurando hacer equilibrio psíquico para no *desabarrancarnos* y *caer heridos*.

Con *el agua volviendo a su cauce* lo que está quedando es un tendal de padecimientos, algunos reactivos a este año y medio de crisis y otros agravados por el aislamiento y encierro al que estuvimos sometidos.

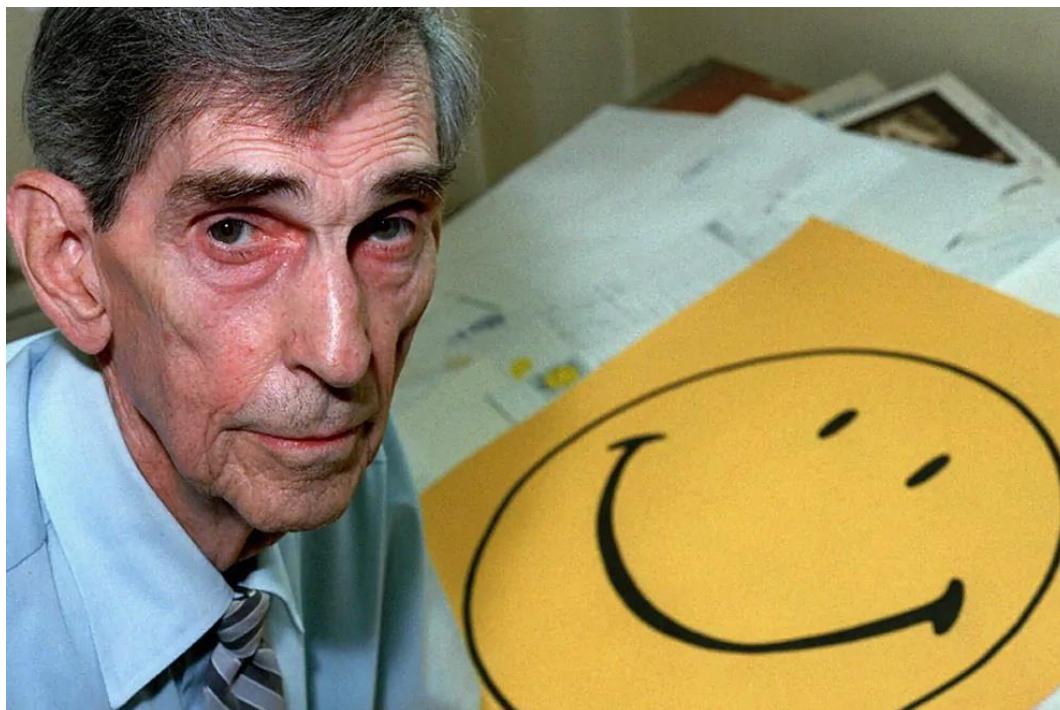
Ante este panorama es necesario, y ya no solo beneficioso, pensar cómo haremos para fortalecer los lazos que nos permitan pensar y actuar en conjunto, en detrimento de una cultura que a veces pareciera promover el *sálvese quien pueda*. Mejorar el acceso a más y mejores servicios de atención psicológica, en sus diferentes vertientes y dispositivos, se presenta como uno de los grandes aprendizajes y desafíos que nos deja el covid-19. Sigamos trabajando para contribuir a ello.

“

La grandeza de un hombre no se mide por el terreno que ocupan sus pies... sino por el horizonte que descubren sus ojos.

ISAAC BASHEVIS SINGER

Dictadura



El primer viernes de cada octubre se festeja el día mundial de la sonrisa, idea de celebración que se le atribuye a Harvey Ball (1921-2001), un diseñador gráfico estadounidense que creó en los años '60 del siglo pasado la carita feliz o smiley face (en inglés).

La historia de la carita feliz comienza a finales de 1963, cuando en EEUU los ánimos estaban decaídos tras el asesinato del presidente John Fitzgerald Kennedy. En ese contexto, la

empresa de seguros State Mutual Life Assurance se encontraba embarcada en un proceso de fusión con otra compañía, hecho que desencadenó el miedo de los empleados de perder sus trabajos. Por esta razón, la empresa le encargó a Ball el diseño de una campaña que ayudara a mitigar los temores de los funcionarios. Así fue que nació el círculo amarillo con dos puntos a modo de ojos y una línea curva simulando una sonrisa amplia. El éxito del diseño fue inmediato tanto en la empresa

de seguros como más allá de ella: no solo se repartieron miles de pins con la carita sonriente, sino que además se entregaron otros accesorios para los clientes y los allegados de los empleados.

Con los años el éxito de la carita feliz se extendió por todo el mundo, gracias a la facilidad para ser dibujada y a su capacidad comunicativa. Ball cobró 45 dólares por el diseño que le encargaron y no mucho más puesto que se olvidó de registrar su diseño y apropiarse de los derechos de autor, cosa que sí hizo el francés Franklin Loufrani, quien registró con su nombre a Smiley, gracias a lo cual percibe hasta el día de hoy muchos millones de dólares al año por concepto de regalías. A pesar de esto, Harvey Ball no se desanimó y fundó en 1999 The World Smiley Foundation, que organiza actos benéficos y celebra cada primer viernes de octubre el día mundial de la sonrisa.

Reconocible como el símbolo del ying y el yang, la cruz cristiana o la estrella de David, la carita feliz se ha convertido en un fenómeno global que representa la poderosa

fe que hoy muchas personas depositan en la autorrealización.

La carita feliz, y tal vez también la cajita feliz, se ha convertido en un nuevo ideal, que al igual que todo ideal implica mirar hacia arriba (como cuando éramos niños) y en consecuencia dejar de mirar al otro, ya sea al que tenemos enfrente, al lado o por debajo de nuestro campo visual.

Nuestra época ha encumbrado todo lo que brilla, reluce y aparece en las cámaras de nuestros celulares y/o notebooks, dejando de lado o barriendo para debajo de la alfombra todo aquello que huele a derrota, negatividad y/o improductividad. Esta última palabra, pero en positivo, es la que hoy está de moda. Productividad es el término que hoy simboliza la felicidad global(izada) y empaquetada que nos dice que triunfar es un asunto netamente personal y dependiente casi que en exclusiva de nuestra actitud, esfuerzo y voluntad.

Si nos atenemos a la publicidad que vemos en las redes sociales o en los canales de televisión,

la buena vida parecería ligada con los bienes y servicios a los que podemos acceder con dinero. Esa visión reduccionista de nuestras existencias es la que nos toca como adultos combatir y cuestionar, en aras de legar a nuestros hijos y futuras generaciones una concepción de la vida más ligada a los puentes que a los muros, más conectada a lo que le sucede al otro y menos a lo que solo me pasa a mí.

La época en que vivimos nos alienta a convertirnos en una suerte de atletas emocionales, pero no en cualquier atleta, sino en uno de alto rendimiento, como el hoy retirado multi campeón olímpico Usain Bolt. Para dar nuestro máximo rendimiento la receta es bastante sencilla: básicamente hay que entrenar las emociones, leer mucha literatura de autoayuda, aprender a respirar y escuchar oradores motivacionales.

Por supuesto, y continuando con la ironía, nada de prestar atención al contexto, a la familia y comunidad donde una persona nace, crece y se desarrolla, al nivel

de ingresos y nivel educativo, en síntesis, a la cultura que rodea a un individuo.

Si llegaste hasta acá con la lectura quizás te preguntes si lo que propongo es, por un lado, que las personas no aspiren a ser felices y, por otro, enaltecer la tristeza, el desánimo, la falta de entusiasmo y hasta el resentimiento. La respuesta es obvia: claro que no me propongo eso.





Simplemente considero que la felicidad más que un golpe directo es producto de un tiro por carambola, que las personas somos hijos del tiempo que nos toca vivir y que las causas de las dificultades que experimentamos no son solo individuales, sino que muchas veces son estructurales.

La pandemia que nos acompaña desde inicios de 2020 nos ha recordado que no todo depende de nuestra voluntad y buena actitud. La pandemia ocasionada por la irrupción del coronavirus ha sido un tsunami de carácter global que desencadenó crisis a múltiples niveles, tanto en comunidades,

familias como personas.

Ante esta como otras coyunturas similares sería de locos poner caras felices donde lo que hay que alojar es el dolor, el sufrimiento y los sentimientos negativos. La mugre que se barre para debajo de la alfombra, al igual que cualquier infección que no encuentra por donde salir, siempre termina por expresarse. La dictadura actual es la que invita a estar permanentemente floreciendo, desconociendo que como la naturaleza hay un tiempo para cada cosa.

**Que la distancia no sea
un impedimento para
acercarnos.**

Psicoterapia online

Contáctame

agustinmenendez.com



Tocó rearmar



Recorrer el país, como venimos haciendo con Fundación Salud desde hace un lustro, te da la oportunidad de conocer un sinfín de personas e historias. A partir de ello el contacto sigue vivo y abierto para compartir otros proyectos e iniciativas. Este fue el caso de Mariel, quien junto a Stella en Treinta y Tres fundaron en 2016 el grupo de apoyo a pacientes oncológicos Colibríes.

Luego de la visita al departamento olimareño en abril

pasado, Mariel me comparte un afiche sobre una charla sobre adicciones, que no pude más que asociar con conversaciones sobre el asunto compartidas en oportunidad de nuestra última estadía allí. El tema en cuestión es la juventud, la comunidad, los proyectos vitales, la droga, las adicciones y el suicidio, en no pocos casos, como una triste y dolorosa decisión que toman muchos jóvenes.

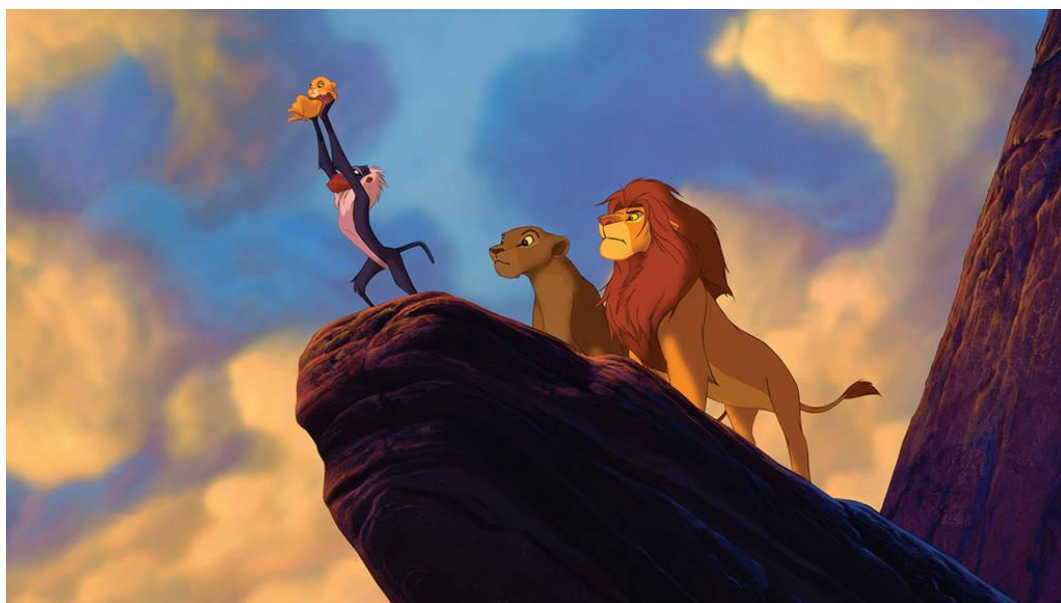
El tema nuevamente me lleva a pensar en el contexto, en cómo nuestras sociedades se han ido transformando al ritmo de los avances tecnológicos, en cómo hemos pasado de la idea de progreso, bienestar económico y felicidad a otra época en donde lo que parece instalada es la desconfianza, la incertidumbre y la fragilidad de los vínculos.

El lego que teníamos armado se derrumbó y las fichas han quedado sueltas, esparcidas. Están prontas allí, a nuestro alcance, para que armemos algo nuevo, para que innovemos, creemos y quizás también nos equivoquemos. Igualmente fallar es mejor que no intentar.

Los vínculos. Somos historia de vínculos, que se instalan en nuestro “software” a base de repetición (como la gota que horada la piedra). Primero fue el vínculo materno, a raíz de nuestra dependencia absoluta al nacer. Vínculo hecho a base de sostén y caricias. Antes que el “yo” se instale en la “cabeza” fuimos “yo cuerpo”. Nacemos con el cuerpo entero (por fuera) y al mismo

tiempo fragmentado (por dentro). Serán el sostén, las caricias y los cuidados maternos (fundamentalmente) y paternos lo que harán de ese cuerpo una unidad. Instalado el “centro de comando” en la cabeza le seguirá la presentación del mundo, vale decir de aquello que está más allá del nido. En gran medida tendemos a ver el mundo acorde a cómo nos lo relataron nuestros referentes cuando éramos pequeños. En el nido era mamá y la cría, la placenta psíquica. Más allá del nido hay otro mundo, la cultura, para lo cual será necesario que quien cumpla la función materna (el envase no garantiza la función) pueda “mirar para otro lado”, pueda hacer foco en otra “cosa” que no sea su pequeño rey/reina. Atender otra cosa que no sea al pichón/pichona en algunos casos se llamará papá o pareja de la madre, salir con las amigas, ir a trabajar o ir a bailar zumba, etc; o un conjunto de todas ellas.

En síntesis: primero ser amado en el nido y, con ese vínculo internalizado, luego amar fuera de él.



De Rey a Príncipe, para luego reinar al lograr “armar rancho aparte” y “fundar” un nuevo “reino”.

¿Me logré explicar? Va en palabras e imágenes: primero su majestad el bebé...

Si todo anda bien su “majestad el bebé” se irá convirtiendo en Príncipe, siguiendo durante buen tiempo el camino de sus padres...

Hasta que en la adolescencia comience a “alejarse” (físicamente primero) del nido, a volar en bandada y en el mejor de los casos lograr volar sólo/a como un águila y “fundar su propio nido/reino”, habiendo para ello podido cruzar el puente que lleva de la niñez a la

adulthood. Hay personas que se quedan en el puente, por eso la adolescencia no es un asunto del calendario y la cédula, sino un estado de la mente.

El primer partido se juega en el seno familiar. Lo que allí no camine bien “hará ruido” en el siguiente ámbito, es decir en el de socialización: jardín y/o escuela. El siguiente gran cotejo es en la adolescencia, segunda oportunidad para instaurar lo que no pudo ser instalado en la primera infancia: la ley.

Lo mismo pero desde un enfoque de banquina: lo que no camine bien y no se logre “corregir – solucionar – encausar” en un juzgado

de familia tiene grandes probabilidades de terminar en un juzgado penal tiempo después (como cuando tras algún hecho violento los medios de comunicación nos informan de “la película que hay detrás de la foto”). Como en cascada o bola de nieve, la ley no instaurada en la familia, ni en los ámbitos educativos, terminará, en el mejor de los casos, con “ruidos” en el ámbito laboral, o en el peor de ellos “cayendo en manos” del Poder Judicial.

A continuación, misma foto con y sin funcionamiento de algo que regule (en este caso los semáforos). La ley, siempre la ley y el ejercicio de la autoridad...

El ejercicio de la autoridad hoy como nunca antes es un asunto de vital importancia., desde lo que sucede en el ámbito más íntimo (familia), hasta lo que acontece en lo educativo y por supuesto también en el ámbito comunitario (¿existen hoy zonas sin ley donde no es el Estado, a través de sus instituciones, el que regula la vida en comunidad?).

Antes estaba bastante claro qué estaba permitido y qué prohibido, qué estaba aceptado y qué rechazado, así como qué era bueno y qué era malo.

Actualmente todo parece estar más difuso y para ello es crucial en primer lugar no caer en la decadencia





de ponernos nostálgicos y añorar una época que no regresará. Vivimos tiempo de oportunidades, de desafíos que nos invitan a innovar. Como de costumbre el principal obstáculo para el cambio somos nosotros mismos.

La coyuntura histórica no ayuda con sus mensajes de que todo se puede, que los objetos llegaron para garantizarnos la felicidad y que todo se juega en el hoy, en el ya, en el ahora. Tiempos los actuales que no quieren saber de nada con la historia, con los procesos, con la palabra, con lo simbólico.

¿Quién más sino los adultos para retomar algunos “no” en los diversos ámbitos? El “no” en su

función estructurante, porque cuando todo se puede nada se puede. El “no”, al introducir lo prohibido, también y sobre todo abre el juego a lo posible, a los proyectos colectivos y también los singulares.

En todos los niveles (comunitario, educativo, laboral y personal/familiar) tocó rearmar, pensar y reflexionar como tareas permanentes. Freud decía que había tres tareas interminables a lo largo de la vida: educar, gobernar y analizar. El tándem reflexión-acción llegó para quedarse, como una tarea permanente, en un mundo necesitado de referencias, rumbo y entusiasmo.

La capacidad de estar a solas es uno de los mayores signos de madurez, en la medida que no se cae ni en un extremo (aislamiento) ni en el otro (dependencia patológica a personas, objetos o sustancias). Trabajar para propiciar esta capacidad de estar a solas, en y desde todos los ámbitos posibles, es hoy un asunto necesario para salir de un mundo adicto. Léase adicto, adicción, como a-dicción, es decir aquello que no se puede decir, aquello de lo que no se puede hablar.

Actualmente el desafío para cualquiera que dirige una nave

(uno mismo, familia, empresa -con o sin fines de lucro-, organización -gubernamental o no-) es primero que nada reconocer la realidad, amigarse con ella y no negarla; en segundo término darse cuenta que recurrir a viejas recetas es sinónimo casi seguro de convertir una crisis en una catástrofe; y en tercer lugar abordar la complejidad de las situaciones desde un enfoque que contemple el caso a caso, la cercanía emocional como “la estrategia” y la red como metáfora para transformar la realidad reuniendo personas, ideas y recursos.



*¿Simplemente hablar va a ayudar?
La verdad es que hablar ayuda, y ayuda mucho. Puede ser muy reconfortante expresar libremente la mayoría de los sentimientos a alguien que es neutral y no juzga.*

agustinmenendez.com



Actualizar y no escapar



Abril finalizó y en nuestro caso (Fundación Salud) potenciando el trabajo que realiza otra asociación que desarrolla su labor con una idea bien clara: cómo mejorar la vida de personas y familias que les toca transitar por la banquina. Este fue el caso del grupo PPAMA en Canelones, con quien coorganizamos una jornada de trabajo el pasado domingo 29.

Acompañaron este Encuentro Regional otros grupos/asociaciones que comparten el mismo objetivo. Fue

el caso de Dame tu Mano, que centra su labor en Montevideo y que cuenta, entre otros servicios, con una casa para recibir a pacientes del interior del país que tienen que hacerse un tratamiento y no tienen donde alojarse. Girasoles es otro grupo de pacientes que participó y que trabaja fundamentalmente en la zona de Paso Carrasco, al este de Montevideo. También se hicieron presentes el Alcalde de Canelones y la Directora Municipal de Salud, evidenciando el

compromiso gubernamental para con la construcción de soluciones a un asunto que requiere “manos a la obra”.

Tal vez una forma de interpretar lo que ha sucedido en estas últimas dos o tres décadas, que ya he abordado en otros posts, sea pensar en una masa de tierra que estalló y se desmembró. Algo así como un archipiélago, para nuestro caso, un montón de islas/organizaciones dispuestas cercanamente pero con escasa o nula conectividad; o en términos de oportunidad, aguardando ser enlazadas.

Cada una de estas

organizaciones (islas), habitualmente organizadas piramidalmente, consumen su principal energía, la que aportan las personas, en los procesos internos (mando – control – supervisión) y no en preguntarse cómo servir mejor al cliente, llámese este paciente, alumno, ciudadano, etc.

Arriba-abajo, pensar-ejecutar, son distinciones del pasado industrial, una época en que acceder estaba destinado a unos pocos. Hoy, tecnología mediante, el acceso a la información, o mejor dicho a



CAMBIO DE ÉPOCA

CHAU

Flia. Ingalls
Masificación
Pirámide
Enfermedades
Igualdad

HOLA

Los Simpson
Personalización
Red
Enfermos
Equidad

**Preguntá, no deduzcas, salí al encuentro de tu socio,
“rodéalo de calor”, no esperes que “se caiga de la bicicleta”**

la saturación, está garantizado. Hemos pasado de la época del acceso al de la saturación o infoxicación (intoxicados de información). La pregunta de hoy es cómo separaremos la paja del trigo, es decir cómo haremos para centrarnos en lo importante y no en lo superfluo.

En materia organizacional el desafío está pasando cada vez más por la transformación, en diseñar y adaptar los procesos internos para que estén al servicio del cliente. Llegó la hora de “poner a la gran mayoría de su gente en el mostrador”; o más que mostrador, derribar el mostrador y generar espacios conversacionales con

tus/nuestros clientes para conocer qué necesitan, qué quieren. El negocio, tu negocio, nuestro negocio, es un baile, un baile de a dos.

Así, en materia sanitaria, el desafío pasa por pensar cómo adapto a mi organización, sobre todo las personas, para que sirva al paciente de la mejor forma. La pregunta que se impone, siguiendo esta línea de razonamiento, es saber qué necesita el paciente. La respuesta, bajo la lógica industrial, surgiría de uno o varios cónclaves de la cúpula dirigencial reunida en la cúspide de la pirámide organizacional.

Como organizaciones (persona, familia, empresa, comunidad, nación) nos apagaremos, nos zombificaremos o sencillamente pereceremos si no adoptamos prácticas centradas en la conversación permanente para la construcción de soluciones a los obstáculos/desafíos que constantemente se nos presentan. El concepto (no se me ocurrió a mí) es estupendo: los mercados son conversaciones.

Inteligencia colectiva es la respuesta, transformación de las organizaciones piramidales en redes centradas en la construcción de soluciones para los desafíos de nuestras existencias. Una educación centrada o cuyo punto de partida es que la vida es una calesita, el lago del Parque Rodó, una máquina de engranajes perfectos, un monólogo o una línea de filas que observan las nuca de sus compañeros y solo los ojos del maestro de turno, es pan para hoy y hambre, mucha hambre, para mañana. La obediencia ya no paga.

La vida es movimiento y conversación constante. Los días,

nuestros días, son iguales y diferentes al mismo tiempo. El peligro actual es entrar en modo piloto automático y dejar de cuestionarnos y desafiarnos, de modo permanente. No de menos a más, como una carrera, sino mantenerse caminando y acelerar cuando las circunstancias (tiempo y lugar) lo ameriten. Las palabras o conceptos claves para la actualidad se llaman redes, proceso, persistencia, humanidad, coherencia, integridad, flexibilidad, ilusión, cercanía, entusiasmo y construcción.

F5 es la tecla necesaria, para vos, para mí, para nosotros. Está en el “teclado de la vida” por si no la viste. Está a tu alcance, a nuestro alcance, actualizar el sistema.

*Darse cuenta de la necesidad de ayuda
es el primer paso hacia el cambio.*

agustinmenendez.com



Pink Floyd lo vislumbraba a fines de los 70



“Another Brick in the Wall” (en español Otro Ladrillo en el Muro) es el título de una canción del grupo británico de rock progresivo Pink Floyd, compuesta por Roger Waters, bajista y segundo vocalista de la banda. Dividida en tres partes, “Part I”, “Part II” y “Part III”,

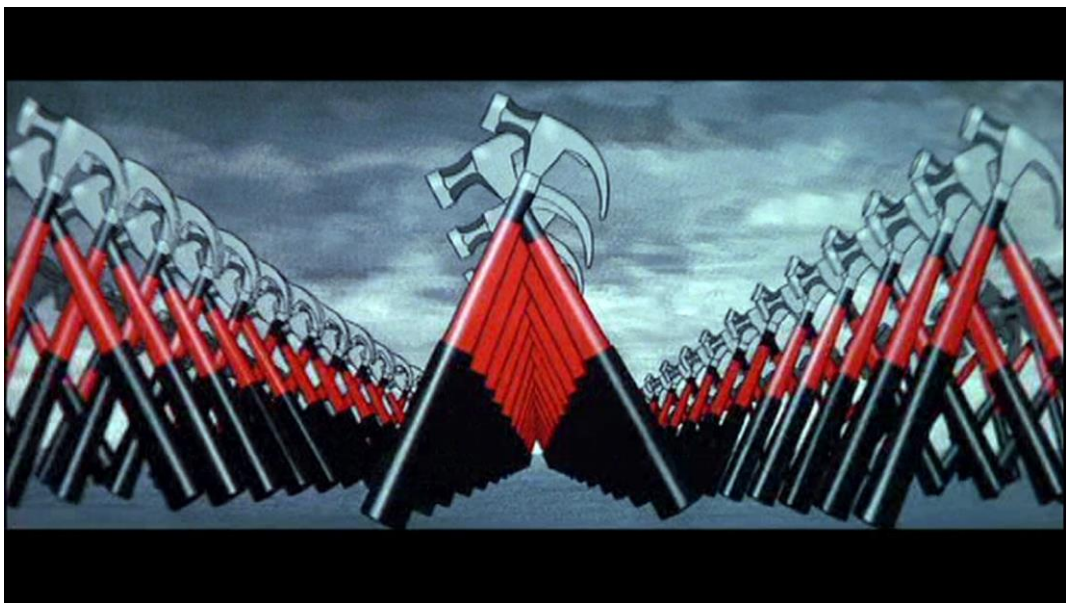
éstas se incluyeron en el álbum The Wall, publicado en 1979.

“Another Brick in the Wall (Part 1)” es la tercera canción del álbum, y la primera en mencionar la palabra “muro”, fundamental para la historia del álbum.

“El muro de concreto” (“the wall”) es una metáfora sobre el recinto que Pink, el protagonista, construye alrededor de él para escapar de la realidad. Los “ladrillos en la pared” (“bricks in the wall”) representan cada uno de los traumas que Pink va experimentando a lo largo de su vida, lo que lo lleva a crear esta protección. (1) Cabe agregar que la canción también forma parte de la adaptación cinematográfica del álbum, Pink Floyd The Wall.

Pink, el personaje del álbum, al igual que Roger Waters, perdió a su padre durante la 2da guerra mundial, centrándose el relato en los traumáticos vínculos que el

niño va viviendo y a la postre van generando el levantamiento de ese muro alrededor suyo. Muro que no es otra cosa que el aislamiento y a la postre la locura. Entre otras cosas, lo que advertía la banda británica a través de su álbum discográfico y luego la película, es el capital papel que desempeñan l@s maestr@s en la construcción de la personalidad de los niños. Cualquier adulto que esté a cargo de la crianza y/o educación de un niño tiene el potencial para lograr que se desplieguen las alas de éste o, por el contrario, la capacidad para estropearle su mundo interior. Eso es estupendamente mostrado en el video clip de la canción, con un





profesor hipócrita que se burla de su alumno y que ni por asomo conecta con lo que este está sintiendo. Otro ladrillo en la pared, en ese muro que se levanta para separar el mundo interno del externo. ¿Cómo conectar con el exterior si éste no solo es amenazante sino también dañino?

Observamos, asimismo, a un profesor que representa una educación lejos de la educación alumno-céntrica que el mundo actual está necesitando. Se terminó la educación maestro-céntrica, donde éste volcaba su saber sobre sus alumnos. El docente de hoy, como el de cualquiera que esté a cargo y/o

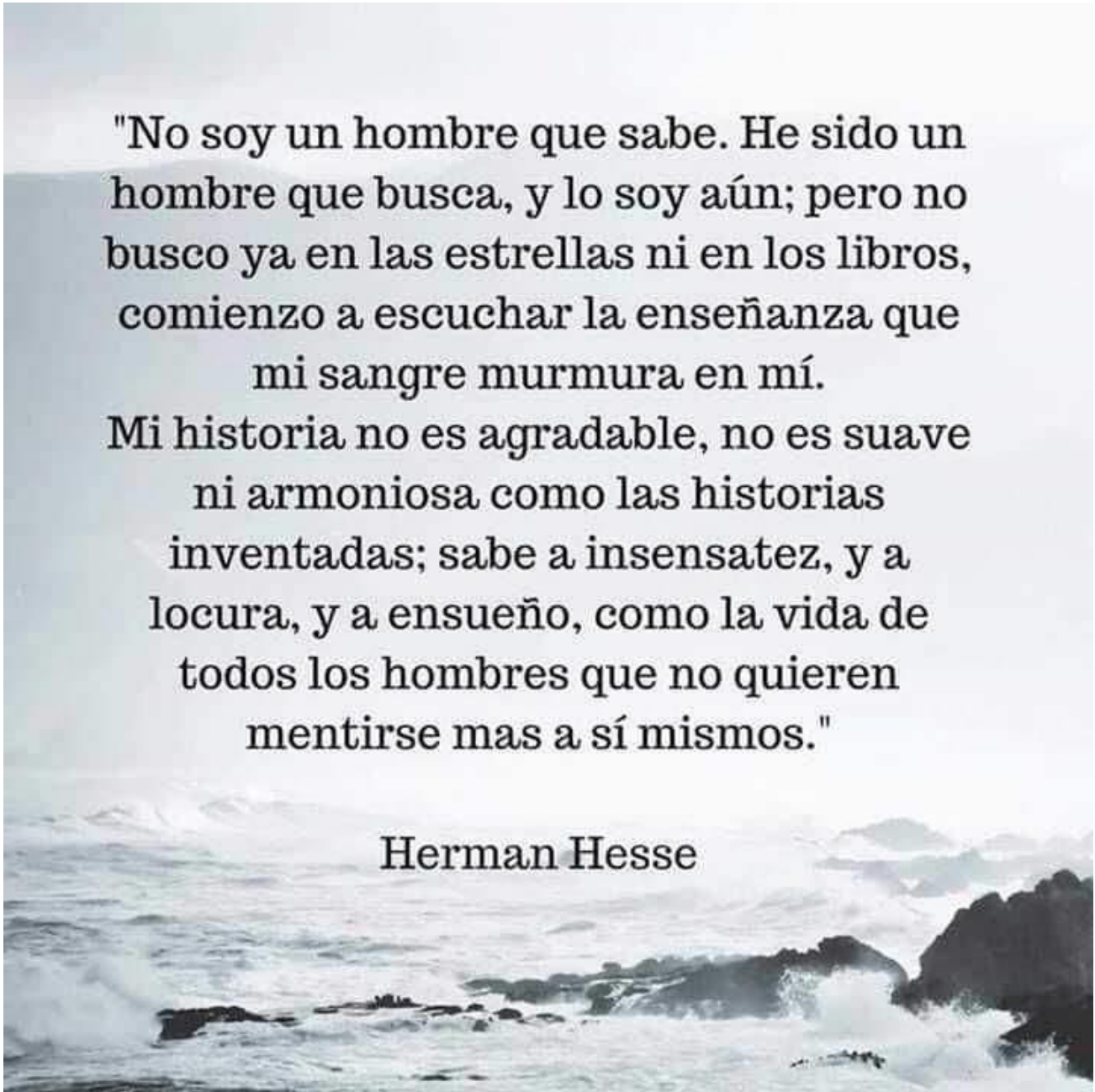
liderando a un grupo de personas, ha de ser un dinamizador, un articulador, un Tinelli con contenidos.

Ni que decir de la doble cara del maestro: mientras que en sociedad es un humillador y “corta-alas” de sus alumnos, en su vida privada es un “sometido” de su esposa. Víctima y victimario, como las dos caras de una moneda; nunca tan separados, nunca tan juntos. Recuerda a aquel dicho popular que dice en latín “extrema se tangunt” que significa: los extremos se juntan, se tocan, se unen.

*Yo nunca seré de piedra.
Lloraré cuando haga falta.
Gritaré cuando haga falta.
Reiré cuando haga falta.
Cantaré cuando haga falta.*

Rafael Alberti

Frase seleccionada



"No soy un hombre que sabe. He sido un hombre que busca, y lo soy aún; pero no busco ya en las estrellas ni en los libros, comienzo a escuchar la enseñanza que mi sangre murmura en mí.

Mi historia no es agradable, no es suave ni armoniosa como las historias inventadas; sabe a insensatez, y a locura, y a ensueño, como la vida de todos los hombres que no quieren mentirse mas a sí mismos."

Herman Hesse

Texto seleccionado



La foto que (te) habla

He estado haciendo

Martes 13 de julio / 10 a 12 hs.

2do programa

La voz de los Pacientes

Participan:

Tertulia con líderes de Organizaciones de Pacientes Oncológicos: Zulma Camacho, Stella Pereyra, Cristina Guiria de Berenbau, Laura Martínez, Jacqueline Lomazzi, Sonia Waisrub, Nelsa Carrasco y Walter Rodríguez.

Entrevistas: con la Dra. Solange Gerona (Asociación de Trasplante Hepático Uruguay) y con referentes de Organizaciones ITS (María José Fraga, Liset Collazo Behrens y Dra. Mariana Guirado).

Organiza:

Alianza de Pacientes Uruguay



Coordinan:

Lic. Sandra Toledo y Psic. Agustín Menéndez



En vivo a través de los canales oficiales del CMU, Twitter y Youtube

colegiomedico.org.uy



He estado haciendo

CONSTRUYENDO JUNTOS
UNA ASISTENCIA CENTRADA EN EL PACIENTE
El foro de la transformación sanitaria

Lunes 26 de julio / 16 a 17:30hs.

4to programa

Mirada multidimensional de la vejez

Participan:

Dra. Sara Levi, Lic. María de los Ángeles Cabrera,
Dra. Paola Maeso, Psic. Cecilia Durán y Soc. Ricardo Alberti.

Organizan:

**Sociedad Uruguaya de Medicina y Cuidados Paliativos
y Alianza de Pacientes Uruguay**

Coordinan:

Dra. Rita Rufo y Psic. Agustín Menéndez



ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY



Sociedad Uruguaya de
Medicina y Cuidados Paliativos



En vivo a través de los
canales oficiales del CMU,
Twitter y Youtube

colegiomedico.org.uy



COLEGIO
MÉDICO DEL
URUGUAY

He estado haciendo

Martes 10 de agosto / 10 a 12 hs.

3er programa

La voz de los Pacientes

Participan:

Tertulia sobre "Alfabetización en Salud" con líderes de Organizaciones de Pacientes: Claudia Souto, Stella Pereyra, María José Fraga, Karina Barrera, Pablo Correa y César Barces.

Entrevistas: con la Psic. Belén Piñeyrúa (presidenta de Luz del Cielo Uruguay), con la Q.F. Susana Tchekmeyan (presidenta de ACELU) y con el Esc. Alejandro Guerrero (Presidente de la Asociación de Diabéticos de Durazno y Coordinador de la Red Diabetes del Interior) y Paolo Ravelo (representante de la Red Diabetes del Interior).

Organiza:

Alianza de Pacientes Uruguay



Coordinan:

Lic. Sandra Toledo y Psic. Agustín Menéndez



En vivo a través de los canales oficiales del CMU, Twitter y Youtube

colegiomedico.org.uy



He estado haciendo

Sábado 31 de julio / 09 a 13 hs.

3er Congreso de Médicos y Pacientes del Colegio Médico del Uruguay

El Modelo de Salud en la Post-Pandemia

09:00 hs. Apertura a cargo del MSP

09:30 hs. Mesa de diálogo

Aprendizajes durante la pandemia para ayudarnos a diseñar el futuro de nuestro Sistema Sanitario

Dr. Blauco Rodríguez / Dr. Luis Heuhs / Dr. Luis Ubillos
Dr. Gustavo Arroyo / Gustavo Di Genio / José Fernández
Nivia Carro / Carla Scaniello

11:00 hs. Mesa de diálogo - *El Paciente del futuro*

Dra. Solange Gerona / Dra. Graziella Volpi / Dra. Rita Rufo
Dra. Adela González Barnech / Karina Barrera
Zulma Camacho / Andrés Pérez / María José Fraga
Gisele Mosegui

12:30 hs. Presentación del libro "Medicación y Salud"
y lanzamiento de la Revista "La Voz de los Pacientes"

12:45 hs. Conclusiones y próximos pasos



En vivo a través de las plataformas del CMU

colegiomedico.org.uy



ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY



COLEGIO
MÉDICO del
URUGUAY

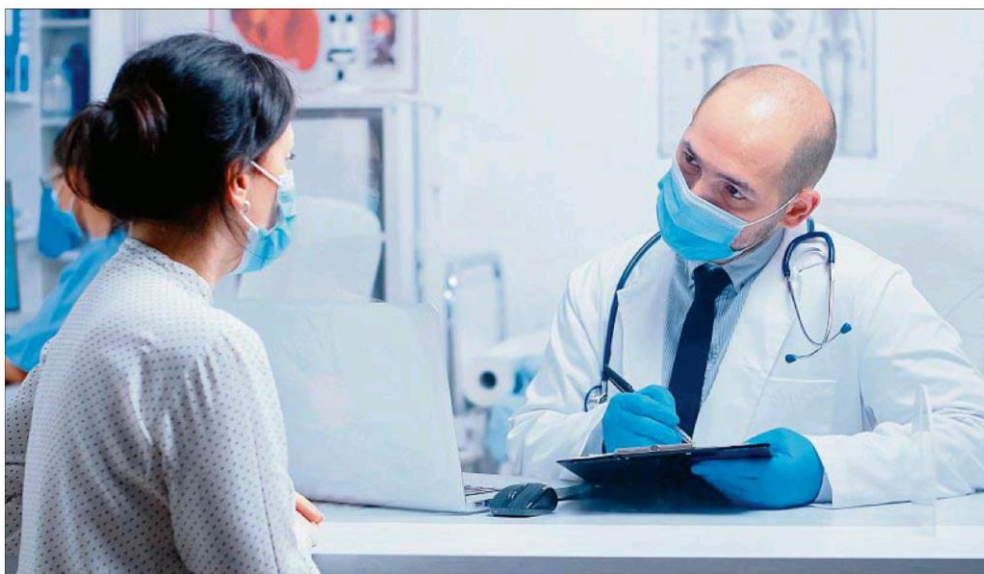
He estado haciendo

La preside Agustín Menéndez
Psicólogo clínico y psicoterapeuta, coordina los Grupos de Apoyo Psicológico de la Fundación Clarita Berenbau; dirige Compass Consultores

ALIANZA de PACIENTES URUGUAY

vivir@elpais.com.uy
vivir
CIENCIA / ECOLOGÍA
SAÚDE / TECNOLOGÍA
MUJER / GASTRONOMÍA

5 | EL PAÍS
MARTES
6 DE JULIO DE 2021
SECCIÓN B



SHUTTERSTOCK

Los pacientes quieren voz y voto

La Alianza de Pacientes Uruguay se creó para colocar al usuario en el centro del sistema

ANÁLISIS

El paciente en el centro del sistema es un eslogan precioso, pero no siempre es así, señaló el psicólogo y psicoterapeuta Agustín Menéndez sobre una de las principales razones que impulsaron a la creación de la Alianza de Pacientes Uruguay que actualmente preside.

Ser un instrumento para que los usuarios del sistema de salud tuvieran voto además de voz no es una tarea sencilla e implica además todo un cambio cultural.

“Más allá de lo que ya está previsto dentro del Sistema Nacional Integrado de Salud, lo que aprecian todos los líderes de las organizaciones de pacientes es que eso está, pero no funciona. Es por eso que desde la misma sociedad civil queremos participar en las diferentes instancias de articulación para que, a la hora en que se toman las decisiones, la voz y la perspectiva de los pacientes sean tenidas mucho más en cuenta”, explicó Menéndez sobre uno de los principales objetivos de la Alianza de Pacientes Uruguay.

Fue así que en setiembre de 2010 pusieron la piedra inaugural para una iniciativa que espiritualmente venía de mucho antes. El trabajo comenzó en 2013, en la Fundación Salud del Síndico Médico del Uruguay (SMU).

“Estábamos bajo el paraguas médico del SMU, de algún modo reproduciendo ese paternalismo médico-paciente”, detalló el psicólogo sobre un vínculo que ya no existe más: ahora la Alianza funciona en forma independiente.

Actualmente la integran una treintena de organizaciones de pacientes de todo el Uruguay, que son las que vuelcan sus planteos e inquietudes en una asociación civil que se maneja bajo la dirección de una Comisión Directiva que preside Menéndez y coordina la licenciada Sandra Toledo.

“Nuestro propósito es activar y hacer participar a los pacientes



INTEGRANTES. La conforman unas 30 asociaciones de pacientes.

en los diferentes niveles del sistema”, remarcó Menéndez sobre una tarea que va desde consultorías, talleres y congresos, hasta investigación y ejecución de proyectos para que los pacientes cuenten con mayor y mejor información acerca del sistema sanitario en su conjunto.

“Somos como un fogón, no es un corral en el que ponemos alambros. Para artimarte al fogón no tenés por qué haber firmado tu adhesión a la Alianza. Es una comunidad en la que tenemos intereses comunes, entonces sí firmaste o no firmaste es indistinto, más allá de que hay cuestionamientos formales”, explicó.

Destacó que las autoridades están siendo receptivas a ese cambio cultural que es necesario

que exista, lo que se refleja en las distintas actividades que han ido desplegando con diferentes actores. Entre ellos están el Ministerio de Salud Pública (MSP) y el Fondo Nacional de Recursos (FNR), además de sociedades científicas y entidades como el Colegio Médico del Uruguay (CMU), con el cual organizan varias conferencias y actividades informativas.

“Pero el propósito de la Alianza no se queda en tener voz, también procura contar con voto en la toma de decisiones. “Uno dice ‘el Estado es de todos’ y un funcionario público es un servidor público y el dinero no es de él sino de los contribuyentes”, pero el que toma las decisiones es el que está ahí y codés un poco del ejercicio del poder. Es un tema de construcción de República”, señaló el presidente de la Alianza.

En este momento estarían teniendo voz, pero les estaría faltando el voto. “Lo que hoy prevé el Sistema Nacional Integrado de Salud, que es la participación de los usuarios en el sistema, es como si tuviéramos el envase pero no el contenido. Nosotros vamos paulatinamente hacia allí, o sea, vamos llenando el envase a medida que vamos caminando juntos”, apuntó.

Eso en la realidad actual se traduce en ir logrando espacios de articulación con quienes toman las decisiones, caso del MSP y el FNR. “Se puede trabajar más y

mejor juntos y ayudar en definitiva a los pacientes”, remarcó Menéndez.

La principal meta hoy en día es poder tener incidencia en las políticas públicas vinculadas al tema salud. Para ello mantienen reuniones periódicas con el MSP y el FNR, además de organizar actividades como el primer Congreso de Organizaciones de Pacientes. También se han marcado como desafío trabajar con los prestadores de salud y en breve podrían estarlo logrando con la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE).

Entre los temas que la Alianza tiene en carpeta están trabajar sobre la experiencia del paciente, su navegabilidad en el sistema, la atención del usuario en ASSE o cómo trabajar con el MSP en la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias.

“La idea es ir encontrando esos espacios de articulación que se basan sobre todas las cosas en la confianza. Cuando una institución empieza a trabajar con otra no es mágico el encuentro, hay que poner entusiasmo, profesionalismo... es parte del proceso de construcción de un trabajo conjunto. La salud era medicocéntrica, hacer la transformación para que el paciente sea el centro del sistema es todo un cambio cultural y de gestión sobre todas las cosas”, concluyó Menéndez.

MUCHAS ACTIVIDADES Y PRÓXIMO CONGRESO

Son varias las actividades que Alianza de Pacientes Uruguay organiza junto al Colegio Médico del Uruguay (CMU). Por ejemplo, desde este año, el segundo martes de cada mes realizan La Voz de los Pacientes, un espacio en el que comparten la perspectiva de los pacientes, “quienes nucleados en organizaciones contribuyen a mejorar nuestro sistema sanitario”. Va en vivo a través de los canales oficiales del CMU, Twitter y YouTube. La Alianza tiene presencia en Instagram, Twitter y Facebook. Además cuenta con el sitio web alianzapacientes.org en el que, entre otras cosas, se pueden encontrar las organizaciones de pacientes que la integran o las distintas actividades que llevan adelante. Entre ellas, este año abordaron la relación médico-paciente y desarrollaron conferencias en el marco del Programa de Formación para Líderes de Organizaciones de Pacientes. En cuanto a lo que se viene, el próximo 31 de julio celebrarán el 3º Congreso de Médicos y Pacientes con el CMU.

Líneas estratégicas para lograr objetivos

La Alianza de Pacientes Uruguay se ha fijado una serie de líneas estratégicas en pos de su objetivo de colocar al paciente en el centro del sistema. Ellas son:

Participación del paciente: Promover su participación significativa en el desarrollo e implementación de políticas, programas y proyectos relacionados con la salud.
Empoderamiento del paciente: Promover el desarrollo e implementación de políticas, estrategias y servicios de atención médica que permitan a los pacientes participar en la toma de decisiones y el manejo de su

condición de acuerdo con sus preferencias, al tiempo que crean conciencia sobre sus derechos y responsabilidades.

Sostenibilidad de las organizaciones de pacientes: Apoyar el desarrollo, crecimiento y capacidad de organizaciones de pacientes inclusivas, eficaces, sostenibles y representativas, y fomentar la cooperación y las sinergias entre ellas.

Alfabetización en salud: Promover el acceso de los pacientes y sus cuidadores a información y educación que les permita tomar decisiones informadas sobre su salud.

Acceso a salud y atención de calidad: Con-

tribuir a mejoras en los sistemas de salud que permitan el acceso equitativo a una atención médica sostenible y de alta calidad, diseñada y brindada para satisfacer las necesidades de los pacientes y cuidadores informales en todos los niveles de atención, abarcando la innovación en todas sus formas.

No discriminación: Promover el desarrollo de políticas nacionales que aborden las dificultades a las que se enfrentan los pacientes en la asistencia sanitaria y social, así como en ámbitos tales como la educación y el trabajo.

He estado haciendo

**CONSTRUYENDO JUNTOS
UNA ASISTENCIA CENTRADA EN EL PACIENTE**
El foro de la transformación sanitaria

Lunes 30 de agosto / 16 a 17:30hs.

5to programa

Abordaje de la enfermedad crónica

Participan:

Dra. Adela González Barnech, Psic. Ana García,
Soc. Alexander Chaverri, Prof. Claudia Souto y
Gisele Mosegui.

Organizan:

**Sociedad Uruguaya de Medicina y Cuidados Paliativos
y Alianza de Pacientes Uruguay**

Coordinan:

Dra. Rita Rufo y Psic. Agustín Menéndez



Sociedad Uruguaya de
Medicina y Cuidados Paliativos



En vivo a través de los
canales oficiales del CMU,
Twitter y Youtube

colegiomedico.org.uy



Próximamente

Jueves 16 de setiembre / 15hs.

Salud integral: cuerpo, mente y espíritu

Ciclo de encuentros



Encuentro con:

Dra. Solange Gerona

Jefe del Programa Nacional de Trasplante Hepático

Jefe de Servicio de Hepatología del HCCFAA.

Transformer a la Conciencia de Unidad de Oneness University,

Ekam, India. Directora de Oneness Uruguay.

Líder espiritual en Uruguay y Latinoamérica.

Coordina y conduce:

Psic. Agustín Menéndez

Psicólogo, Psicoterapeuta, Pte. de Alianza de Pacientes Uruguay

Apoya:  **ALIANZA de PACIENTES URUGUAY** Produce: **Prof. Claudia Souto**

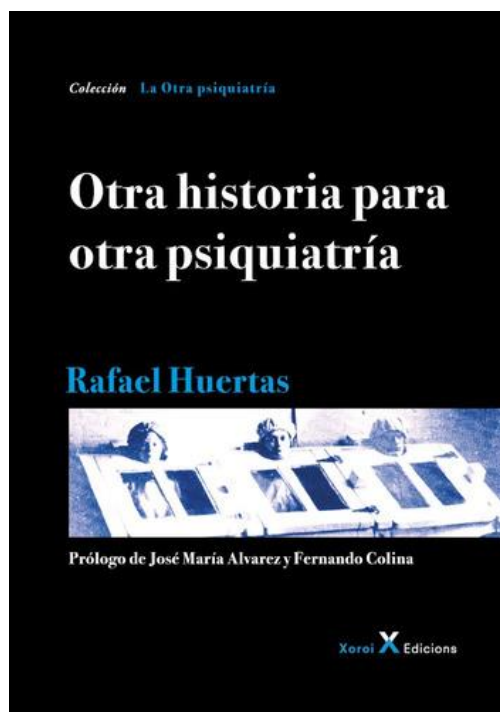
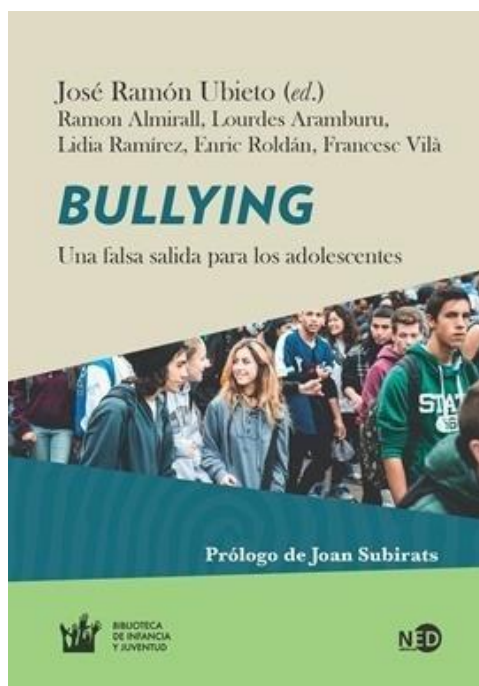
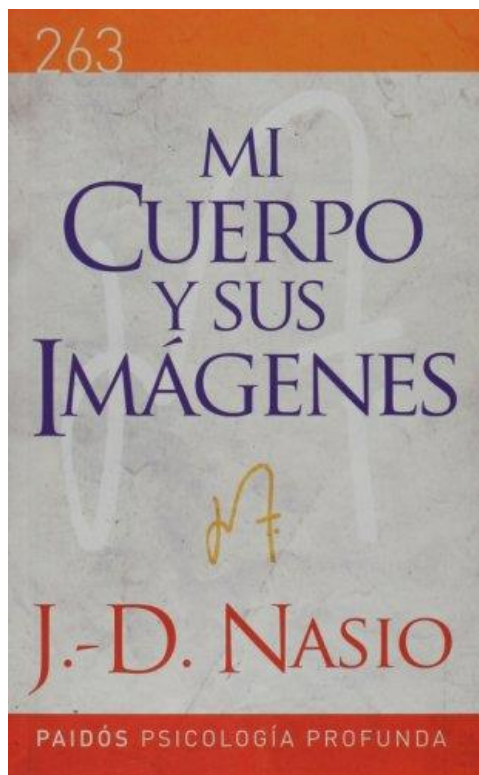


En vivo a través de los canales oficiales del CMU, Twitter y Youtube

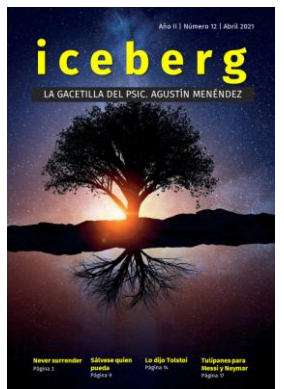
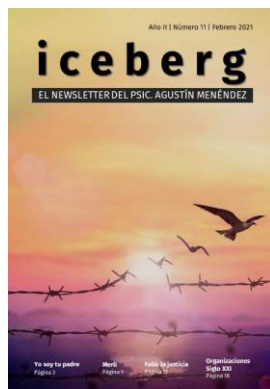
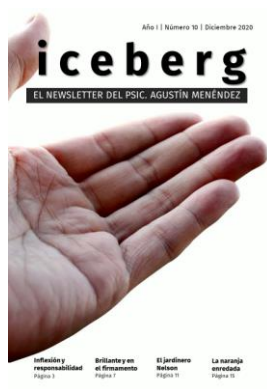
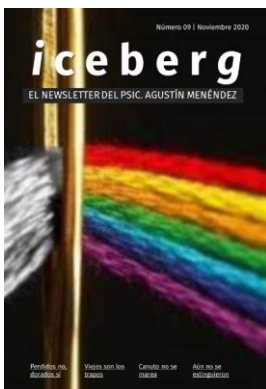
colegiomedico.org.uy



Estoy leyendo



Iceberg – N° anteriores





Atención Psicológica y Psicoterapia
ADULTOS, ADOLESCENTES, FAMILIAS y PAREJAS



agustinmenendez.com
agustinmenendez@gmail.com



Agustín Menéndez
Psicólogo