

## **Psiquélegos**

### **Edna Katherine Cárdenas Rodríguez y Sandra Fabiola Contreras Blanco**

#### Descripción de la experiencia:

Según la última Encuesta Nacional en Salud Mental, realizada en 2015 en Colombia existe una creciente prevalencia de depresión, ansiedad, fobia social y abuso de sustancias psicoactivas. Adicionalmente, la tasa de suicidio consumado ha mostrado aumentos, mayormente en jóvenes. Y tras la pandemia, la Nota Estadística en Salud Mental del 2021, advierte que, algunas de estas situaciones se intensificaron y aparecieron otras más, como el estrés y una aguda sensación de soledad.

Las TIC's, y en especial las redes sociales, vinieron a jugar un papel importante durante esta temporada de pandemia, no solo como medio de comunicación, información y entretenimiento, sino como un lugar novedoso para ofrecer servicios. Es por esta razón, que la red se convierte en un nicho importante para la generación y fortalecimiento de comunidades saludables y desde allí nace la propuesta Psiquélegos, un espacio virtual que busca facilitar el acceso a educación en salud mental, a través de la difusión de historias y publicaciones en Instagram que, de una forma sencilla y práctica, favorecen factores protectores en salud mental. Adicionalmente, con la oferta de talleres online, destinados a la gestión asertiva de las emociones, estrés, ansiedad y duelo, se contribuye al fortalecimiento de estrategias psicológicas que generan bienestar en sus seguidores.

#### Metodología:

Desde Psiquélegos se considera que, la divulgación de conocimiento en salud mental, por medio publicaciones sencillas y prácticas en Instagram y la realización de talleres online, donde la psicoeducación es la columna vertebral, proporciona a la comunidad en general, información específica acerca de los problemas y trastornos mentales, su tratamiento y pronóstico. Lo anterior, es el resultado de un serio análisis y tratamiento de la información científica, que permite desarrollar conductas que aumentan el bienestar psicológico y físico, reduciendo sentimientos de incapacidad, angustia, temor, malestar, estigma y aislamiento.

#### Aportes:

En redes sociales, constantemente circula información sin rigurosidad científica sobre salud mental, lo que pone en riesgo a los usuarios. Es por esta razón que, Psiquélegos, desde la responsabilidad ética y profesional, comparte conocimientos claros, precisos y veraces, para reducir la propagación de información falsa.

Abstract De Currículo Vitae:



Sandra Fabiola Contreras Blanco

Psicóloga egresada de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, graduada el 12 de diciembre de 2017; Especialista en Gerencia de Empresas de Salud de la misma universidad (2018); cuenta con experiencia en psicología comunitaria y psicología clínica; Se ha desempeñado como psicóloga del programas de atención al adulto mayor y programas de protección a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar; en la actualidad se desempeña como psicóloga en un el Centro de Consejería Familiar en la ciudad de Tunja; considera que la educación a la población con la que trabaja, es esencial para desestigmatizar y fomentar el cuidado de la salud mental



Edna Katherine Cárdenas Rodríguez, Psicóloga egresada de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Especialista en Estadística de la misma universidad, con experiencia en psicología clínica y social. Se ha desempeñado como promotora de derechos con niños, niñas y adolescentes en programas de ICBF, ha coordinado actividades encaminadas a prevenir y mitigar los impactos sociales negativos, derivados de la ejecución de las obras en Sogamoso y lidera el equipo de atención psicosocial para la atención de desastres en la Defensa Civil Colombiana Seccional Boyacá.