

iceberg

EL NEWSLETTER DEL PSIC. AGUSTÍN MENÉNDEZ

La pandemia es una pregunta

El Covid-19 nos interpela
sobre nuestras
vulnerabilidades así
como sobre los riesgos
que estamos dispuestos
a correr en aras de
transformar algo de
nuestras vidas.

Brújula,
decisiones y
libertad

PSI(ne) –
Pastilla roja

La sanidad del
futuro



Bienvenid@ a este boletín, con espíritu de revista, que inicié en marzo pasado cuando comenzaba el tiempo de confinamiento a causa del Covid-19.

Agosto se va y mientras en nuestro Uruguay aún la atención la sigue teniendo el coronavirus, yo comparto contigo, estimad@ lector(a), este sexto 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 (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.

Si por algún motivo querés consultarme algo me podes encontrar en el e-mail agustinmenendez@gmail.com o en el teléfono/whatsapp (+598) 99268397.

ÍNDICE

Editorial	Página 2
La pandemia es una pregunta	Página 4
Psi(ne) – Pastilla roja	Página 9
Brújula, decisiones y libertad	Página 14
La sanidad del futuro	Página 18
Frase seleccionada	Página 22
La foto que (te) habla	Página 23
He estado haciendo	Página 24
Próximamente	Página 26
Estoy leyendo	Página 27
Iceberg - N° anteriores	Página 28
Servicios	Página 29

Como psicólogo y psicoterapeuta trabajo en torno a preguntas importantes de la vida: ¿Qué te está pasando? ¿Qué te impulsa y qué te importa? ¿Cómo se gestaron los acontecimientos que hoy te afectan? ¿A dónde te diriges? ¿Es posible dejar de *tropezar siempre con la misma piedra*? Al explorar estas preguntas con las personas aspiro a ayudarles a *tomar la vida en sus manos*, tener vidas más significativas, así como adoptar decisiones que fortalezcan sus entornos personales, sociales y profesionales.

ICEBERG N° 06

Redactor responsable:

Agustín Menéndez



Editorial

El *segundo tiempo* ya comenzó y avanzamos raudos y veloces hacia diciembre de este tan insólito año. Mientras seguimos sin una perspectiva clara sobre la aparición de una vacuna que traiga sosiego y calma, la OMS informaba recientemente que la pandemia será superada en menos de dos años.

Sí, leyó bien, dos años pedaleando en el aire, en el medio de la incertidumbre y con este malestar como mar de fondo, del que emanan con facilidad sentimientos que van de la ansiedad y angustia hasta el pánico y el miedo a morir.

Los meses de confinamiento en nuestro país han pasado y con él ese tiempo en que nos quedamos a solas con nuestras verdades. Ahora las autoridades nos invitan a ser responsables y no abusar de esa libertad que mal gestionada podría derivar en contagio y eventualmente daños mayores.

De no acontecer sucesos aún más insólitos en el futuro, este año quedará asociado a un tiempo de crisis, en el que se están conjugando peligros y oportunidades para sujetos, familias y naciones.

La marea baja puso de relieve todo aquello que en el fervor de nuestras anteriores cotidianidades agitadas no queríamos ni podíamos apreciar. Así, la mesa nos ha quedado servida para barajar y dar de nuevo. Sin dudas que no es ni será tarea fácil, puesto que el cambio y las transformaciones verdaderas no son sin cierto dolor.

Así como la noche es más oscura previo al amanecer, también esta crisis posee el carácter transformador de no responder regresivamente y sí animarse, mejor junto a otros, a crear y/o fortalecer proyectos tanto personales como colectivos.

“

“No creo en el envejecimiento. Creo en la modificación perpetua del aspecto que uno ofrece ante el sol. De ahí mi optimismo”.

VIRGINIA WOOLF



Pandemia *times*

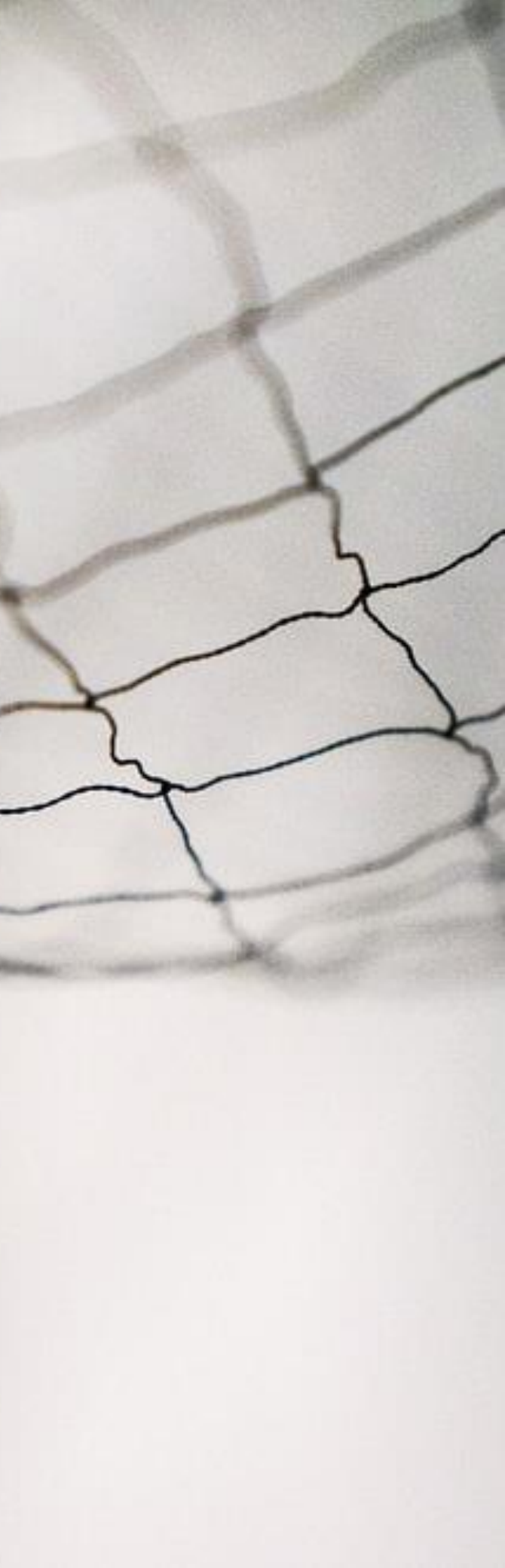
La pandemia es una pregunta

Agosto se va y este extraño 2020 aún nos tiene con el Covid-19 como protagonista principal, actor que atraviesa casi cualquier análisis de nuestras vidas cotidianas y proyecciones sobre el futuro. Sin dudas que en nuestro Uruguay la situación es mucho más benévola que lo que acontece en otras latitudes, donde el confinamiento, cuarentena, así como el número infectados, enfermos y fallecidos se cuentan por miles. La bendita vacuna que llegará para *liberarnos* y hacernos retornar a un mundo por lo menos parecido al de antes aún brilla por su ausencia, a pesar de los anuncios de Rusia y otros países sobre los avances en ese sentido.

En un análisis ultra-rápido, esta pandemia podría parecer un *domingo siete*, es decir un acontecimiento que, como un rayo en un día de sol, hubiera llegado para arruinar la fiesta. Pues no, esta pandemia ha llegado no cuando el sol y una brisa suave acariciaban nuestras existencias. Este siglo en curso, que había comenzado con los atentados del 11 de setiembre de 2001 ya venía agitado y mostrando señales de agotamiento. Las sociedades,

aquí y allá, parecen pelotones estirados con rezagados descuidados y sin horizontes ni proyectos a los que unirse. Un desafío tanto para gobiernos como para cualquier persona que esté a cargo de algo, llámese esto comunidad, empresa o individuo.

No hay dudas que esta inédita situación desgarró la red o el entramado de relaciones, rituales, proyectos y hábitos en los que habitábamos. Ha dejado al descubierto, al igual que la [marea baja](#), todas las fragilidades y vulnerabilidades que en el medio del vértigo y la *fiesta* no podíamos y quizás no queríamos ver de frente. A nivel social, comunitario, familiar y subjetivo el desgarró de la red en las que nos encontramos ha derivado en situaciones de todo tipo. Algunos se han *enriquecido* transformando y transformándose en este tiempo de duelo, crisis y pérdidas, otros se debaten en el padecimiento de nuevos o reactivados conflictos emocionales, mientras que otros tantos han convertido a sus cuerpos (a sus organismos) en el escenario donde se libra la batalla contra esta realidad que impuso el coronavirus.



Según el lugar del que hablemos, el mundo se detuvo o está en pausa, al tiempo que unos y otros hemos quedado *pedaleando en el aire*. Huir o negar, además, se han convertido en una empresa casi imposible. En estos meses la [angustia](#) ha sido un común denominador y toda una dificultad asimilar que su presencia tiene una función orientadora más que un afecto que soportar. La angustia es la llave para la transformación, la señal de que algo que no funciona también es la puerta para emprender el viaje del cambio.

Calcular cada movimiento, no perder nada, saber anticipadamente todo y creer que hay garantías y certezas parecen asuntos más de películas de Disney o [cajitas de McDonalds](#) que de nuestras vidas cotidianas. El Covid-19 tal vez llegó para recordarnos que vivir es habitar la incertidumbre y esto es sin garantías. Claro que sí, siempre es más fácil obedecer que pensar.

Nuestros antepasados, hace millones de años, ya sabían de estos dilemas y cuestiones. Refugiarse en la tradición y huir de lo incierto también le pasó a los primeros homínidos, quienes



al igual que los simios (nuestros parientes lejanos) habitaban la sabana africana trepados a los árboles. Lejos de las amenazas terrestres, allí copulaban, se reproducían, criaban a sus hijos y también morían. Pero pioneros hubo y habrá siempre. En algún momento de nuestra prehistoria grupos de osados y valientes de nuestros parientes lejanos pusieron pie en tierra y comenzaron a explorar la sabana incierta, que además de oportunidades también escondía a depredadores astutos escondidos en la traicionera hierba alta.

Una vez en el suelo, la vanguardia de nuestra especie se fue

erigiendo sobre la dos patas traseras y liberando las delanteras. Era una cuestión de supervivencia: había que estar alertas y vigilantes para asegurar la protección propia como del grupo. El bipedismo, así como la progresiva habilidad y destreza de nuestros miembros delanteros, derivaron en el estrechamiento del canal de parto y en el aumento del tamaño de nuestro cerebro. Ello derivó en que estos últimos dejaran de formarse del todo durante el embarazo para poder alumbrar tras nueve meses. Así, evolución mediante, nuestro *centro de comando* se convirtió en el órgano de plasticidad que hoy poseemos, convirtiendo una

desventaja (nuestra dependencia e inmadurez al nacer) en la ventaja que llevó a nuestra especie a inventar el lenguaje y así dar inicio a la cultura. El resto es historia conocida.

La conclusión es obvia: para conquistar algo y ser sujetos con historia y con algo que legar, es crucial cultivar la inteligencia y abrazar tanto la curiosidad como el riesgo. Cada cual tiene su árbol y su sabana sin explorar. En un mundo como el nuestro, que cada vez se manifiesta más inquieto, volátil e impredecible, quedarse colgado en la rama de turno es no enfrentar los propios demonios, es anestesia pura, es evitación o huída, es el camino fácil de tomar pastillas, repetir mantras o suponer que hay algunos que lo saben todo y no se equivocan.

Claro que no estamos ante una apuesta fácil. [*Bajar del árbol*](#) y enfrentarse ante lo incierto y asumir que a veces no se tiene ni idea de qué hacer es un desafío en si mismo. Si nuestra época ha encumbrado a la felicidad como objetivo, capaz de resumirse en la frase *tenés que ser feliz*, creo yo que la pandemia se ha convertido en una pregunta, en un interrogante que nos interpela en relación a la fragilidad, a la vulnerabilidad y el riesgo.

¿Cómo sujetos históricos podremos aceptar la fragilidad de vivir sin garantías, tanto de salud, amor como trabajo eternos?

¿Podremos aceptar que aunque nos cueste creer estamos siempre al borde del precipicio?

¿Podremos dejar de obedecer los mandatos que asocian felicidad con objetos y/o experiencias exóticas? ¿Podremos salir de la inmediatez y apostar a la pausa, la reflexión y el pienso, como herramientas para mirar a la cara a los demonios propios y solo así construir fuera algo más armónico y pacífico?

Quién lo sabe, ¿verdad? Tal vez porque este es un emprendimiento singular, de cada cual con su presente, su historia y sus anhelos o proyectos. La pandemia te mira, me mira, nos está mirando a los ojos y nos pregunta si apostaremos, más que a concebir la felicidad como un mandato, a estar felices de vivir, de crear, de poner nuestro esfuerzo para no solo mirarnos el ombligo sino asumir que lo singular y lo colectivo cada vez están más estrechamente relacionados.



Pandemia times

Pastilla roja



En 2019 Matrix cumplió veinte años desde su estreno. Neo (anagrama de “one”, uno, el único), el personaje de Keanu Reeves en el film, acaparó gran parte de los análisis cinematográficos, sociológicos y también psicológicos. No sucedió lo mismo, lógicamente, con Morfeo y Trinity, los personajes secundarios de la saga, que acompañan durante toda la aventura al elegido, a Neo.

Matrix es una trilogía de películas de ciencia ficción que escribieron y dirigieron los hermanos (hoy hermanas) Wachowski y que, además de Reeves, protagonizaron Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss y Hugo Weaving. Los tres films son: The Matrix (1999), The Matrix Reloaded (2003) y The Matrix Revolutions (2003).

“¿Te gustaría saber lo que es Matrix? Matrix nos rodea. Está por todas partes, incluso ahora, en ésta misma habitación, puedes verla si miras por la ventana o al encender la televisión. Puedes sentirla, cuando vas a trabajar, cuando vas a la iglesia, cuando pagas tus impuestos es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad: Que eres un esclavo igual que los demás, naciste en cautiverio, naciste en una prisión que no puedes ni oler ni saborear ni tocar. Una prisión para tu mente”.

Morfeo, encarnado por Fishburne en la saga, hace referencia al dios de los sueños en la mitología griega, al tiempo que su nave, llamada *Nabucodonosor*, alude al nombre de un rey babilónico que en la Biblia se refiere a aquel que busca el significado de los sueños. En la película, además,

Morfeo tiene los códigos de la computadora central de Sión, la última ciudad humana existente tras la destrucción de la tierra y que aún está a salvo de la Matrix.

Probablemente en la escena más célebre de la trilogía, Morfeo insta a Neo a elegir entre la pastilla azul, que le permitiría continuar viviendo feliz olvidándose de lo que había descubierto, o la roja, que lo introduciría en el camino del descubrimiento de aquello oculto y desconocido.

Algoritmos, máquinas, dispositivos variados y la ciencia en mayúsculas están, tal vez no en un pedestal, pero *sí puntuando alto* en el nivel de las creencias. En declive está todo lo que hasta hace dos o tres décadas representaba a la ley. Vivimos en una época de falta de confianza, pérdida de ilusiones y grandes dosis de incertidumbre.

Las relevantes y significativas transformaciones que caracterizan a nuestro tiempo son como un río que fluye y parece llevarse todo por delante. Nuestra época habla un idioma cuyas principales palabras son rendimiento, mercancía y competencia. No hay límites, se

puede con todo, ganar es la consigna y el que no lo logra es un loser o fracasado.

“Cuanto más inculta es una persona, más dinero necesita para pasar los fines de semana” – Fernando Savater –

Facebook, Twitter y YouTube, además de la radio, la televisión, los diarios y las revistas tornan más ruidoso el entorno. Queda poco espacio para la soledad y la introspección, que conjugan con otra palabra muy de moda actualmente: liderazgo. Todo el ruido que nos rodea constituye una excusa muy buena para huir de nosotros mismos, para evitar las preguntas difíciles y complejas; en definitiva para no encontrar la brújula y liderarnos.

Morfeo, como un padre, espera y convoca a Neo, lo recibe y le dedica su mirada y su tiempo, le da un lugar. Morfeo guía al elegido a visualizar y transitar su camino, a completar su misión. Morfeo cree en Neo.

La vida en el rock & samba está agitada. Hay gente que dedica todas sus fuerzas a la producción económica para poder subsistir, para hacer equilibrio.

Muchas personas tienen la angustia de perder pie y hundirse, al tiempo que aquellos que no pueden cubrir sus necesidades básicas están dominados por la ausencia de futuro, viviendo en un eterno presente y sin la capacidad para pensarse y delinear un proyecto. No son tiempos fáciles.

En un post anterior hablaba de que estamos más necesitados de buceo que de surf. Nos hemos alejado del primero para pararnos casi exclusivamente en el segundo.

Nuestro ruidoso tiempo, plagado de innumerables estímulos, nos demanda como nunca que podamos escucharnos a nosotros mismos, para encontrarnos con lo que nos importa y con lo que creemos.

Las respuestas fáciles están en las redes sociales, por supuesto. Las complejas, aquellas que requieren trabajo, esfuerzo y coraje, residen en el interior de cada uno. En soledad, sin distracciones y en introspección: así es la vía para comenzar a conversar con uno mismo, lo cual no quiere decir que ello suceda en solitario.





La soledad es la esencia misma del liderazgo y el liderazgo el resultado de un proceso sin fin de conversaciones significativas con personas con las que sentirnos seguros y con las que poder desplegar y desnudar el alma.

Las preguntas complejas y profundas, aquellas relativas a si estoy haciendo lo correcto con mi vida, a si creo en todas las cosas que me enseñaron de niño, a qué proyecto vital le dedicaré mis próximos años, requieren interlocutores seguros y confiables.

Las decisiones significativas y a veces difíciles, los momentos de elegir qué pastilla tomar, nos

demandan más seguido de lo que pensamos.

Las conversaciones íntimas con el Morfeo de cada cual nos ayudan a discernir cuándo es tiempo de pastilla roja.



Pandemia *times*

Brújula, decisiones y libertad

En 1941 el psicólogo y psicoanalista alemán Erich Fromm escribió un libro clásico titulado *El miedo a la libertad*, en el que aseveraba que el ser humano le huye a decidir, teme a la soledad y deja en manos de la sociedad la regulación de sus formas de ocuparse, entretenerse y relacionarse con los demás.

Fromm escribió este libro en plena segunda guerra mundial, en pleno auge de los totalitarismos, cuando sociedades enteras sucumbían e hipotecaban sus libertades en aras de mandatarios y regímenes que ofrecían la “cura” para la inseguridad, la soledad, las dudas y la ausencia de prosperidad. Fue ese un tiempo donde los totalitarismos se encarnaban fuera, en gobiernos elegidos democráticamente.

Desde entonces más de 70 años han pasado y el de nuestros días es un mundo bastante diferente. El paradigma industrial ha caducado y las tecnologías de la información nos rodean por doquier. Vivimos en un mundo

heterogéneo: así como en Brunei el sultán ordenó lapidar a homosexuales y adúlteros, occidente se debate en torno a cómo equilibrar desarrollo y seguridad, qué hacer con el empleo como consecuencia de la automatización, además de las presiones que se derivan de las corrientes migratorias entre países y regiones.

En este contexto, el sujeto ya no es presa de sociedades que incitan a barrer debajo de la alfombra aquello que no toleran. Hoy no vivimos en una sociedad de frustraciones, asfixias y prohibiciones. El tiempo de antes oponía lo que los sujetos querían con las prohibiciones, tabúes y limitaciones que recaían sobre el tejido social. Las coordenadas actuales ubican el conflicto ya no entre el individuo y la sociedad, sino dentro del sujeto mismo. Si antes había claroscuros, grises y zonas opacas, hoy todo está a la luz, en un enorme escaparate pronto a ser comercializado. La intimidad se ha convertido en espectáculo y las redes el lugar propicio donde exponerse.

Vivimos un tiempo de vértigo e impaciencias, muchas veces sin saber detrás de qué corremos. Escasean las preguntas sobre dónde estamos, de dónde venimos y qué elegir como proyecto. Nuestra época promueve un sujeto que se siente como el centro del mundo, fin último de su pensar y hacer. Un sujeto centrado en su felicidad, realización y bienestar, sin importar si eso es en el marco de alguna red de la que formar parte. Bienestar que recae en el cuidado y glorificación del cuerpo, que al mismo tiempo va de la mano con una búsqueda por cualquier medio de la salud, que también incluye, como si de gimnasia se tratara, la superación de cualquier frustración sexual.

Si el tiempo pretérito estuvo caracterizado por el reinado de lo psíquico para atender los asuntos humanos, hoy el péndulo se ha inclinado hacia lo químico. El estudio del cerebro y los avances en las neurociencias han movido la balanza hacia la ciencia, como si exclusivamente los diagnósticos y los tratamientos pudieran ser abordados desde un enfoque bioquímico. De ahí el auge de la medicalización para abordar los

padeceres y sufrimientos humanos.

La caída de los grandes relatos, como paraguas en los que guarecerse, significaron la orfandad para un sinnúmero de sujetos, que deambulan sin brújula en procura de algún sitio, de algún marco simbólico que les ofrezca una señal de identidad y pertenencia. Asistimos actualmente a sujetos angustiados que se sienten desprotegidos, indefensos y sin marcos que les brinden un sostén. Las certezas de antaño han mutado a las incertidumbres y volatilidades del hoy. Este panorama ha sido leído por una psiquiatría biologicista que propone marcos, tipo corrales, donde los sujetos (pacientes) se puedan guarecer, donde sentirse seguros a la luz de algún diagnóstico tranquilizante y un posterior tratamiento medicamentoso.

El sujeto contemporáneo quiere resultados y mejoras al compás de entrenamientos, apps de celular y terapias variadas, la mayoría de las cuales proponen trabajo duro y mucha voluntad para alcanzar objetivos conscientes. El sujeto del presente pareciera ser que no quiere saber nada de mirarse dentro, de introspección y buceo.

Fromm está vivo con su libro y su pensamiento, en la medida que aún sigue vigente su idea de un sujeto que delega en la sociedad y en los ideales que el mercado propone, las coordenadas de su vida. Aunque no lo sepa, el camino para ese sujeto es pan para hoy y hambre para mañana, en cuanto y en tanto desconoce que estamos determinados por cosas que no dominamos y escasamente propenso para saber qué pasa dentro de sí.



Pandemia *times*

La sanidad del futuro

Estamos a mitad de año y este 2020 lo recordaremos como ese tiempo en que nos pasamos tres meses confinados, desconcertados y también temerosos. En nuestro país tanto esfuerzo afortunadamente viene dando sus frutos, ya que la cifra de infectados y nuevos casos muestra una tendencia a la baja. Con perspectiva amplia todo indica que el comportamiento de la sociedad en su conjunto, así como de autoridades y agentes sanitarios, ha estado a la altura de las circunstancias. No obstante, como se ha dicho reiteradamente, todavía no es tiempo de cantar victoria y sí de continuar cuidándonos y cuidando a nuestros semejantes a través de las medidas de protección que ya todos conocemos.

A falta de un tratamiento eficaz, la pandemia derivada del Covid-19 ha supuesto que como población tengamos que luchar contra este enemigo invisible a través del encierro y la reducción del contacto social, lo que ha significado trabajar, estudiar y socializar (entre otros) desde casa, o al menos, no hacerlo de la forma a la que estábamos acostumbrados. Nos está tocando vivir y estar a distancia, física más no necesariamente emocional.

Así como otros virus en las últimas décadas (SARS, H1N1, Ébola, Gripe Aviar, Zika), el coronavirus también nos recuerda que las enfermedades infecciosas “viven y luchan”. No obstante, es un dato de la realidad que de un siglo a esta parte, fundamentalmente en las sociedades occidentalizadas, el perfil epidemiológico de la población se cronificó y las enfermedades infecciosas dieron

paso a las enfermedades que perduran en el tiempo, aquellas vinculadas fundamentalmente a nuestros estilos de vida. En el último siglo la esperanza de vida aumentó, morimos menos y vivimos más años con diferentes enfermedades y factores de riesgo para la salud, lo que deriva en que tengamos necesidades diferentes a las de nuestros antepasados.

Pocas dudas hay sobre el cambio de época en que nos encontramos y a las transformaciones a las que asistimos en las diferentes áreas de la sociedad. Como consecuencia del progreso científico-tecnológico, la política, la economía, la cultura y también la sanidad han registrado cambios sustanciales en sus modos de ser y hacer. La democratización de la información gracias a internet ha derivado en un incremento de la cultura de los derechos y la participación de la ciudadanía en la toma de decisiones en las diferentes áreas de la sociedad.

Durante el siglo pasado y hasta nuestros días, el sistema sanitario ha estado orientado a la enfermedad, fundamentalmente a la enfermedad infecciosa que era más prevalente en cada momento y que ocasionaba más morbilidad. Hablamos de un sistema burocratizado y hospital-céntrico en el que los pacientes eran, en términos generales, meros receptores pasivos de la atención. Hablamos de un sistema organizado en torno al médico y a partir de lo cual la relación con el paciente era de carácter paternalista.

En la actualidad los tiempos comienzan



Autor:

Psic. Agustín Menéndez

Psicólogo y Psicoterapeuta

Coordinador Ejecutivo de la Alianza de Pacientes Uruguay

a ser otros y la población, con numerosos matices, está cada vez más informada sobre temas de salud y atención sanitaria. El perfil del paciente actual, a diferencia del de hace un siglo, es el de una persona más formada y con voluntad de tomar decisiones en temas de salud que le afectan, se ha organizado más en grupos o asociaciones que le representan y participa en diferentes formas en la toma de decisiones junto a los profesionales sanitarios.

Sin embargo y más allá de los avances en este sentido, aún muchas personas (buen tema para investigar) desconocen cuáles son sus derechos y responsabilidades como pacientes cuando les toca “navegar” dentro del sistema sanitario.

Hablar de derechos y responsabilidades de los pacientes implica pensar en la información y la formación que tanto pacientes como profesionales tienen sobre el asunto. Particularizar y no generalizar es el camino, puesto que el conocimiento sobre el tema es heterogéneo y varía según regiones del país, ciudades, prestadores y también personas. Muchos ciudadanos, desde hace muchos años, saben más sobre sus derechos y responsabilidades como pacientes gracias a la labor de las Organizaciones que los nuclea, que en número superior a la media centena apoyan y orientan a personas y familias en todos los rincones de la República.

En nuestro país, el auge de la participación de los pacientes, así como de las Organizaciones que los representan, se remonta a las últimas décadas. En el conjunto del asocia-

cionismo de pacientes hay ejemplos de todo tipo, desde asociaciones con una trayectoria de muchos años de experiencia, con cargos profesionalizados, un trabajo sistematizado y recursos que les permiten llevar a cabo numerosas acciones; hasta, por otro lado, organizaciones pequeñas que recién comienzan su labor luego de que unas pocas familias que, viviendo una misma situación, inician su camino y aún no disponen ni de la experiencia ni los recursos para darse a conocer y gestionar su novel organización. Entre ambos extremos existen una variedad de situaciones.

A pesar de esta heterogeneidad, las organizaciones de pacientes son cada vez más conocidas y reconocidas como necesarias por los diferentes actores del sistema, en la medida que hacen llegar la voz de los pacientes a los ámbitos de toma de decisiones. De cara a profesionalizar la labor que desarrollan, desde la Alianza de Pacientes Uruguay estamos lanzando el Programa de Formación para Líderes de Organizaciones de Pacientes, con el propósito de compartir experiencias y fortalecer la representación que cada cual lleva a cabo en sus ámbitos de acción. Se trata de un Programa a desarrollarse de modo virtual desde junio a diciembre del corriente, compuesto por tres módulos, cada uno de los cuales está compuesto por tres talleres y una conferencia. Usted, lector o lectora, está invitado a participar y mejorar esto que hemos creado.

Vivimos en tiempos donde la red (horizontalidad) comienza a ser más útil que la pirámide (verticalidad) para pensar el diseño,

desarrollo y actuación organizacional. Y no ha de confundirse la horizontalidad con la pérdida o escasez de autoridad. Esta última, en la actualidad y cada vez más en el futuro, descansa más sobre la capacidad de influir que sobre la posesión de un cargo. Se trata más de la función que de la posición. En este sentido, en el futuro cercano será no sólo beneficioso sino sobre todo necesario, unir esfuerzos y experiencias desde diferentes puntos de vista y niveles de actuación para fortalecer a los pacientes, a sus representantes y también a los profesionales que les atienden. La formación en conocimientos transversales, la facilitación de acceso a diversas actividades, así como el establecimiento de puentes entre los distintos agentes sanitarios y sociales, serán claves para mejorar los servicios que ofrecen los prestadores sanitarios. Las organizaciones que prosperarán en el futuro son aquellas que permanentemente conversen con sus socios (usuarios-pacientes) y que hagan de esa práctica casi que un ritual.

Más puentes y menos muros, más conversaciones y menos discursos y más redes y menos pirámides serán los principios sobre los que se apoyarán las organizaciones que prosperarán en este siglo en curso. Para avanzar por este camino y alcanzar resultados es crucial capacitar sobre cómo se puede participar, siendo capital la formación a nivel individual de pacientes (sobre su enfermedad y sobre cómo puede participar si lo desean), de los representantes de estos (sobre aspectos como saber abstraerse de las situaciones personales para hablar en representación de otros, técnicas de comu-

nicación y negociación o características de las administraciones y de los servicios sanitarios, entre otros temas), así como de los profesionales (sobre cómo pueden implicar más al paciente en la toma de decisiones compartidas).

Tenemos un sistema sanitario que puede prestar mejores servicios y para ello la activación y participación de los Pacientes es fundamental para avanzar en la cultura de los derechos y responsabilidades de aquellos en su interacción con el sistema.

Para lograr mayor consciencia sobre derechos y responsabilidades en pacientes y familiares sería fundamental llevar a cabo acciones transversales en varios niveles y ámbitos de actuación. Sin prisa, sin urgencia y de manera sostenida en el tiempo, a nivel macro (sistemas y políticas sanitarias) sería necesario realizar campañas de información que procuren concientizar a la ciudadanía sobre derechos y responsabilidades. A nivel de las instituciones (prestadores), incentivar la participación de los Pacientes y conocer la experiencia de éstos navegando en la organización debería constituir el norte en la brújula de aquellos que están a cargo. Finalmente, a nivel micro, hay que avanzar en la formación de ambos, tanto pacientes como Equipos de Salud, para hacer que esta relación sea cada vez más deliberativa y menos paternalista.

Este 2020 por siempre estará asociado con el Covid-19. Coronavirus que ha incendiado la pradera y por ahora deja poco tiempo y atención para pensar en el mediano y

largo plazo. No obstante, la realidad y las oportunidades de este tiempo están allí para ser reconocidas y no edulcoradas. La realidad sanitaria con sus desigualdades e inequidades, la cronicidad y el envejecimiento, la calidad de vida y la dependencia, la alfabetización en salud y las necesidades sociales, entre otros. Y las oportunidades de la época que nos interpelan: la medicina personalizada, la innovación biomédica, la digitalización o la inteligencia artificial.

El padre del management moderno, Peter Drucker, afirmó que “la mejor manera de predecir el futuro es creándolo”. Para ello hay que amigarse con la realidad y no hacer como el avestruz, definir el rumbo, crear equipos y obtener resultados. Nuestro mundo ya no es el de hace dos décadas, estable, predecible y ordenado. Los límites son claros y las fronteras son globales y nuestro mundo de hoy se caracteriza por la inquietud, la volatilidad y el cambio.

Creemos que el tiempo que viene, que es el de la transformación del sistema, pivotará alrededor de los “cómo haremos”: ¿para que los pacientes participen en los órganos de gobierno de las instituciones? ¿para que la atención sanitaria se organice en torno a las necesidades y agendas de los pacientes? ¿para formar a los profesionales en técnicas de comunicación y cuidados emocionales de los pacientes? ¿para que cuidar a los equipos de salud sea una prioridad? ¿para que la atención sea integral, global y coordinada?

Estas y otras tantas preguntas quedan ser-

vidas para que construyamos respuestas y diseñemos estrategias realistas que redunden en resultados que podamos medir. Hay mucho camino por recorrer y en la Alianza de Pacientes Uruguay hay un aliado con el que trabajar para construir la sanidad del futuro.



**"Nuestros miedos
no detienen a la muerte
sino a la vida".**

Elizabeth Kúbler Ross

Frase seleccionada



La foto que (te) habla

He estado haciendo

#12MAYO #MEDELA FIBROMIALGIA

COMIENZAN LOS GRUPOS TERAPÉUTICOS PARA PERSONAS CON FIBROMIALGIA DE TODO EL PAÍS

Los talleres estarán a cargo del Psicólogo Agustín Menéndez y se realizarán por plataforma Zoom.

soci@s del interior: lunes de 19 a 20:30 hs. soci@s de montevideo: martes de 18 a 19:30 hs.

informes e inscripciones: 096 900 015



Grupo de Apoyo Psicológico para Pacientes con Enfermedades Reumatológicas

- artritis reumatoide, espondiloartritis, artritis psoriásica, artrosis, lupus, síndrome de Sjögren -

Se trata de un encuentro semanal de 1,5 hs de duración con el propósito de atender el impacto de la enfermedad en la esfera psicológica. El dolor, la discapacidad y la depresión pueden ser un círculo vicioso del que es posible salir.



Coordina
Psic. Agustín Menéndez
agustinmenendez.com

Comienza: lunes 6 de julio a las 18 hs por ZOOM

Consultas e Inscripciones: 099268397

Costo: \$1000 por mes



Actividad entre el CMU y ALIANZA DE PACIENTES

Mesa de Diálogo sobre activación y participación de los Pacientes en el SNIS



La conferencia será transmitida via streaming a través de ZOOM del CMU



miércoles 12 de agosto
19 hs.

Actividad en conjunto via ZOOM entre el Colegio Médico del Uruguay y todas las asociaciones de Alianza de Pacientes del Uruguay.

Descargá la APP del Colegio Médico en:



colegiomedico.org.uy



ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY



COLEGIO
MÉDICO
del
URUGUAY

**ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY**



INVITA A LA
CONFERENCIA DEL
DR. MIGUEL ASQUETA
DIR. GRAL. DE SALUD
DEL MSP

**El Sistema Nacional Integrado
de Salud y el Rol de las
Organizaciones de Pacientes**

**MARTES 18 DE
AGOSTO
A LAS 19:00 HRS**



en vivo por
ZOOM


lugares limitados

Por consultas e inscripción
contacto@alianzapacientesuy.org

PARTICIPACIÓN, LIDERAZGO Y CAMBIO

**PROGRAMA DE FORMACIÓN
PARA LÍDERES DE
ORGANIZACIONES DE
PACIENTES**

2º MÓDULO




CONFERENCIA PARA LA CONCIENCIA, LA PARTICIPACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO DE LOS PACIENTES EN ENSAYOS CLÍNICOS

GESTIÓN DE COMUNICACIÓN


FUNDRAISING, DONANTES Y RELACIONES


INCIDENCIA POLÍTICA CLAVES PARA SU DESARROLLO

APOYAN



COMUNICACIÓN





**ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY**

PROTAGONISTAS DEL CAMBIO

CONTACTO@ALIANZAPACIENTESUY.ORG
099248397 - 095757444

Próximamente

Grupo Terapéutico

Curarse con los otros: comunidad, hospitalidad y amistad

Modalidad Presencial



Coordinan



Psic. Jorge González



Psic. Agustín Menéndez



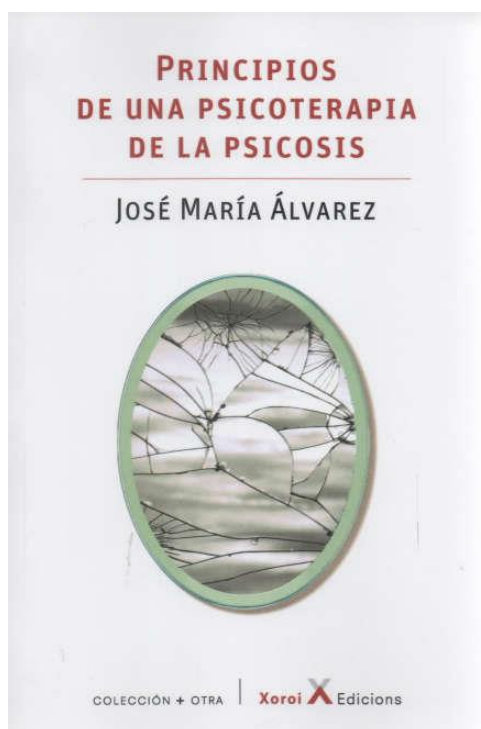
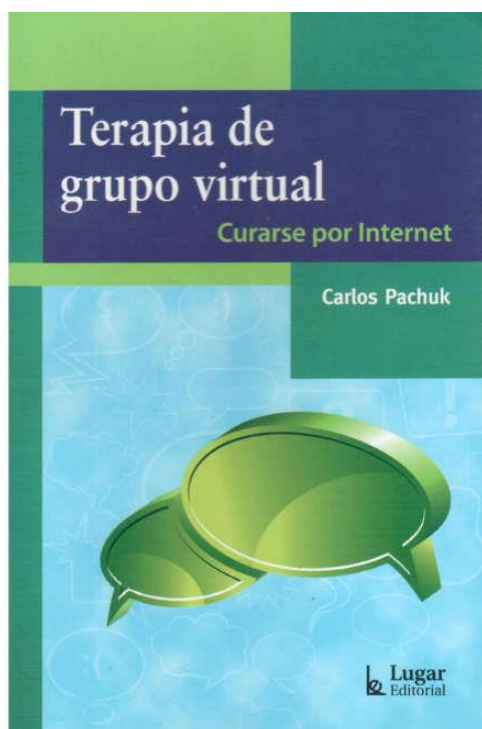
Frecuencia semanal

Inicia en setiembre, los jueves
de 19:45 a 21:15 hs



Inscripciones en el 099268397 y
099511202

Estoy leyendo



Iceberg – N° anteriores





Psicoterapia y Atención Psicológica

ADULTOS, ADOLESCENTES, FAMILIAS y PAREJAS



agustinmenendez.com
agustinmenendez@gmail.com

