

Nuestro Diario Vivir



Oigan! Esto se compone



La vida cotidiana, tan llena de dilemas, es el mejor escenario para hablar de salud mental. El Programa Intervenciones en salud orientadas por la APS tiene a disposición de todos una serie radial que presenta las voces de gente común para dar cuenta de los múltiples factores que inciden en el bienestar individual y colectivo.

■ ¿Quién no ha tenido una ruptura amorosa? ¿Quién no conoce hijos de padres separados? ¿Por qué algunos le temen a la vejez? ¿Qué diferencia hay entre la tristeza y la depresión? ¿Cómo es la vida de los cuidadores de pacientes con Alzheimer? Estas y muchas otras preguntas orientan la producción de *Oigan! Esto se compone*, un programa que registra de viva voz la expresión de vivencias y sentimientos de personas cuya experiencia resulta valiosa para dejar entrever los factores y circunstancias que dificultan o potencian el bienestar común.

Al abordar distintas temáticas como la lactancia, las parentalidades, el envejecimiento, la diversidad sexual, el uso de las tecnologías, las relaciones laborales y las mentalidades de guerra y paz, entre muchas otras, *Oigan! Esto se*



compone busca ofrecer claves para que la salud mental se entienda más allá de los trastornos mentales y se re-descubra como el resultado del esfuerzo colectivo y el interés por hacer cada vez más cercanas y menos excluyentes las relaciones humanas.

Con testimonios que provienen de distintos lugares: casas de encuentro de desplazados, sitios de reunión de grupos de acción colectiva, hogares, universidades, centros de memoria, empresas parques o cafeterías, *Oigan! Esto se compone* expone la realidad desde distintos ángulos, y la entreteje con saberes académicos que contribuyen a su comprensión.

Escuche *Oigan! Esto se compone* en podcast, ingresando a nuestro sitio web www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo Visite allí la audioteca. Si considera que los programas son útiles para labores formativas con grupos, no dude en contactarnos en programaaps@javeriana.edu.co y solicitar apoyo para el uso de los mismos.

Primera temporada:

- Vínculo y apego.
- Amamantar y trabajar.
- Amamantar, entre saberes tradicionales y orientaciones científicas.
- Ser hijo de padres separados.
- Ser padre de crianza. La masculinidad.
- Jóvenes, conflicto y ciudad.

- La transformación de la salud mental en zonas de control de grupos ilegales.
- El humor y la salud mental.
- Envejecimiento
- La encuesta de salud mental y los principales resultados.

Segunda temporada

- Rupturas amorosas
- Dolor y sufrimiento
- El Alzheimer
- Arte y salud mental.
- La depresión
- Relaciones laborales y salud mental
- El perdón
- Sexualidades
- Tecnologías y salud mental
- Vivir con la enfermedad



¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Enuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](https://www.facebook.com/aceptandomentesdementes) 

twitter: [@pongamoscuidado](https://twitter.com/pongamoscuidado) 