

ROCK X LA VIDA MEDELLÍN

Salud mental + Música

SIÉNTELO, VÍVELO, CÁNTALO, GRÍTALO

OCTUBRE
6 y 7
2023

Centro Cultural Comfama de Aranjuez
Cl. 90 # 51B-25 • Medellín, Col.

Organiza:

ROCK
X LA VIDA
MEDELLÍN

ESCUELA
NACIONAL DEL
GRITO

En Alianza con:

radiónica | RTVC

comfama

Verificado SuperSubsidio

Programación

VIERNES 6 DE OCTUBRE
Jornada del encuentro

2:00 p.m. a 4:30 p.m. **WORKSHOP**

¿Cómo hago campañas desde mis medios con temas sociales y de salud mental?
Con Juan Corcione @fatsugard @sirpizzalot. Dirigido a medios de comunicación, gestores culturales, artistas, profesionales en salud mental y estudiantes universitarios.

2:00 p.m. a 5:00 p.m. **BANQUETE LITERARIO**

Espacio itinerante de lectura y consulta de material bibliográfico.

TALLERES (simultáneos e incluye los materiales para la realización)

2:00 p.m. - 3:00 p.m.

Taller para la nostalgia - Un collage para cortar lo que sobra y entender el ayer.

2:00 p.m. - 3:00 p.m.

Taller para el miedo - Kit de herramientas para cazar fantasmas - Arte: Dibujo.

3:00 p.m. - 4:00 p.m.

Monstruo de las emociones - Conocer las emociones a través de la literatura será nuestra misión.

3:30 p.m. - 4:30 p.m.

Taller para la rabia - Tirando rimas para sacar la rabia con Big Killa. Arte: Freestyle.

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Taller para la frustración - Desfigurando la Frustración - Arte: Tangram.

5:00 p.m. a 6:00 p.m. **RECORRIDO PATRIMONIAL: CENTRO CULTURAL COMFAMA ARANJUEZ**

Es un recorrido por la historia de la salud mental en Antioquia partiendo desde 1892 hasta el 2023, allí conocerás la historia de María Dolores y Epifanio Mejía, personajes ilustres de nuestra historia que hicieron de la locura su mayor obra literaria.

4:30 p.m. a 17:50 p.m. **CHARLA**

¡Te queremos vivx para cantarlo!:

Pautas de autocuidado y salud mental, con la Escuela Nacional del Grito.

6:00 p.m. a 7:30 p.m. **DOCUMENTAL**

Rock X La Vida, el documental. Director: Alejandro Tavares.

7:30 p.m. a 8:00 p.m. **PALOMAZO (show corto)**

Show acústico.

Sin Razón Aparente



ESCUELA NACIONAL DEL GRITO



La Escuela Nacional del Grito nace en 2018 como una iniciativa que busca la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio a través de psicoeducación y proyectos culturales.

Hoy, luego de 5 años de trabajo, somos una corporación que posee una agenda de eventos, conciertos, charlas, talleres, contenidos digitales, entre otros.

A nivel nacional, esta iniciativa se destaca por generar contenidos disruptivos y potentes y por brindar asesoría a entidades públicas y privadas para la construcción de procesos de promoción y prevención en salud mental.

Nos enfocamos en el público joven, entre 13 y 35 años. Los cuales conviven y escuchan músicas alternativas tanto nacionales como latinas, lo que nos permite abordar el mensaje de prevención desde allí, con agrupaciones que son icónicas para esta población y con elementos de la cultura pop alternativa (Emociones - Tatuajes - Discusiones - Arte - Independencia - Justicia social - Salud Mental), que pueden brindar afinidad. Además, este público representa cerca del 43% de los suicidios ocurridos anualmente en Colombia.

www.escuelanacionaldelgrito.com



@rockxlavidamed

ROCK X LA VIDA MEDELLÍN

Un evento de:

—ROCK—
X LA VIDA
MEDELLÍN

ESCUELA
NACIONAL DEL
GRITO

En alianza con:

radiónica | RTVC

comfama

Apoya:

JAGUARA
guara

COCOROTA INC



AU
design

La Vaga
COMUNICACIONES

Medellín RockCity

FESTIVALES
ZONA 2

ciudad
Frecuencia
CORPORACION GOBERNAMENTAL

NAVEGANTES

Fidelina

FINDINK

rojasmanuel

ERROR 404

NEGRO
FEST

Rock 4
Festival
Comuna
Aranjuez

aquí estoy
Yank

revista
pon
hea

44
YESKUELA

MC
MUSICAL CEDAR

ZOOM

www.escuelanacionaldelgrito.com

X T I @ Y @rockxlavidamed

SÁBADO 7 DE OCTUBRE
Festival en la Calle

4:00 p.m. a 10:00 p.m. ESCENARIO PRINCIPAL

4:00 p.m. AKA NINFA (Pasto)
5:00 p.m. ENTRECO (Cali)
6:00 p.m. VOLCÁN
7:30 p.m. ARMENIA (Bogotá)
9:00 p.m. ASUNTOS PENDIENTES

Asuntos Pendientes Armenia
(Bogotá)
Entreco Volcán AKA Ninfa
(Cali) (Pasto)



2:00 p.m. a 5:00 p.m. BIBLIOTECA A LA CALLE

Banquete literario: Espacio itinerante de lectura y consulta de material bibliográfico.

2:00 p.m. **Conversación 1:** Diego Londoño • Hacer libros sobre música.
3:00 p.m. **Monstruo de las emociones:** Conocer las emociones a través de la literatura será nuestra misión.
4:00 p.m. **Taller de arte:** Entre la cordura y la locura.
5:30 p.m. **Conversación 2:** Skate y música: AKA NINFA y Krbass.
7:00 p.m. **Conversación 3:** Creación Colectiva + diversidad: Bolívar en Falda.
8:30 p.m. **Conversación 4:** Comedia + salud mental: Daniel "El Panda" Palacio.

2:00 p.m. a 9:00 p.m. MERCADITO

Stands de atención de la Escuela Nacional del Grito y de la Red de Amor, Cuidado y Salud Mental - Comfama.
Stands emprendimientos de música y bienestar.

2:00 p.m. a 8:00 p.m. FLASH TATTOO

Artistas: @viviana_arte // @moncada_ink • **FINDINK:** @findink_official.

8:00 p.m. a 9:00 p.m. RECORRIDO PATRIMONIAL: CENTRO CULTURAL COMFAMA ARANJUEZ

Es un recorrido por la historia de la salud mental en Antioquia partiendo desde 1892 hasta el 2023, allí conocerás la historia de María Dolores y Epifanio Mejía, personajes ilustres de nuestra historia que hicieron de la locura su mayor obra literaria.

2:00 p.m. a 7:00 p.m. ZONA JUEGO Y MOVIMIENTO

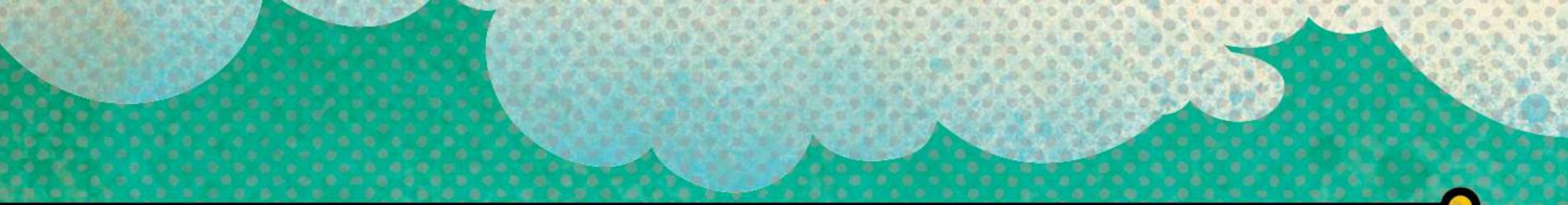
Clases de skate para no skaters.



Razones para ir al psicólogo

Hicimos una lista de situaciones que se pueden presentar en tu día a día, que deberías tener en cuenta para revisar si es el momento de pedir un espacio de escucha o contactarte con un profesional de salud mental. Ten en cuenta que todos somos distintos y que este tipo de cosas nos afectan en mayor o menor medida.

- Como lo dijimos anteriormente, si hay un riesgo vital o existe una amenaza de que alguien cercano está pensando en hacerse daño, es urgente atender esta situación. Sin excepción. No se debe minimizar, ni retar a la persona que siente el malestar y mientras se recibe las indicaciones por parte de un profesional debe estar acompañado.
- Cuando tengas dudas o inquietudes sobre tu salud emocional.
- Cuando quieras cambios importantes o desees alcanzar algún logro y no sepas cómo.
- Cuando no sepas qué estudiar, en qué trabajar o a que dedicar tu tiempo.
- Cuando no sepas organizar tu tiempo o tus ideas.
- Cuando existan cambios anímicos de manera frecuente, te sientas vulnerable o creas que no puedes más con una situación.
- Cuando tienes pérdida del apetito o empiezas a comer en mayor cantidad.
- Cuando no puedes conciliar el sueño o te despiertan las pesadillas o pensamientos constantemente.
- Cuando termines con tu pareja o estén pasando por alguna dificultad.
- Cuando estés teniendo problemas de comunicación con alguien.
- Cuando existan pensamientos que no te dejan tranquilo o te sientas vulnerable.

- 
-
- Cuando tengas problemas con tu memoria, para concentrarte o tengas dificultades para procesar información.
 - Cuando tomas muchas decisiones que consideras equivocadas, una detrás de la otra.
 - Cuando el cansancio o la fatiga no se van.
 - Cuando pierdes ganas de hacer lo que haces en el día a día.
 - Cuando hay una tristeza profunda que se mantiene durante varios meses.
 - Cuando experimentas ataques de miedo sin razón alguna.
 - Cuando el enojo toma decisiones por ti.
 - Cuando la relación con tu círculo más cercano parece estar en riesgo constantemente.
 - Cuando sientas que nadie te escucha.
 - Cuando te incomode mirarte al espejo.
 - Cuando te sientas dañado o roto.
 - Cuando tengas comportamientos que no puedes controlar y que te incomoden o incomoden a los demás.
 - Si consumes sustancias psicoactivas y se convierten en un problema.
 - Cuando nada parezca tener sentido.
- 

Señales de alerta y circunstancias que nos permiten identificar cuando otrxs están en llamas

Señales:

- **Emociones fuertes:** si alguien parece estar sufriendo mucho y siente desesperanza sobre el futuro.
- **Comportamiento:** se aísla y se aleja de los demás, expresa verbalmente que está sufriendo o hace chistes constantes sobre el deseo de morir.
- **Pensamientos:** se culpa constantemente por lo que ocurre a su alrededor.

Circunstancias:

- **En niños:** si tienen problemas para entender la muerte, no les va bien en la escuela, les cuesta hacer amigos o parecen tristes.
- **En jóvenes:** si tienen consumos problemáticos de sustancias, se sienten sin esperanza/rumbo acerca del futuro.
- **En adultos:** si sienten que han fracasado en su vida personal, familiar o en el trabajo, o se sienten solos y sin esperanza.

Al identificar la señal de alerta, actúa para acompañar:

- Establece una actitud de empatía y un diálogo en el que la persona se sienta comprendida.
- Escucha la situación problemática y los sentimientos que ha experimentado.
- Al reconocer alguna de las señales de alerta, pregunta ¿Alguna vez has pensado en la muerte? ¿Alguna vez has sentido deseos de morir?
- Si expresa una confirmación no lo dejes solo e informa a alguien de confianza.
- Conversa sobre la importancia de pedir ayuda y llama a la línea de atención en salud mental **444 44 48**.



¿Cómo activar el Código Dorado?

¿Qué es el código dorado?

Una estrategia rápida y gratuita que busca atender emergencias por trastornos psicológicos y situaciones que afectan la salud mental.

¿En qué momento llamo o qué?

Se debe activar en el momento en el que cualquier persona de nuestra ciudad identifique una situación crítica en salud mental, una persona que tiene un riesgo suicida alto, una persona que está en una condición de salud mental crítica, ya sea por consumo de sustancias psicoactivas o porque tiene algún trastorno psiquiátrico descompensado.

¿Y si mi amigo no quiere llamar?

No pasa nada, el Código Dorado podrá ser activado de manera personal, o a través de la red de apoyo (familia, pareja, amigos y vecinos) o por medio de cualquier testigo de la situación, sin embargo, comunícale al afectado que vas a hacer. Para esto solo deben llamar a la **Línea Amiga Saludable 4444448** o a la **Línea 123 Social** y esperar que un técnico en Atención Prehospitalaria (APH) determine el nivel de riesgo.

¿Y qué va pasar con el parcero?

Si el riesgo es bajo o medio será atendido por un profesional en psicología. En caso de riesgo alto, una dupla de psicólogos se dirigirá al lugar, tratarán de calmar al paciente y, si esto no funciona o es un intento de suicidio, lo llevarán a urgencias y lo acompañarán hasta que sea atendido.

Quienes deseen recibir más información sobre el Código Dorado pueden comunicarse con la Línea Amiga 4444448.

