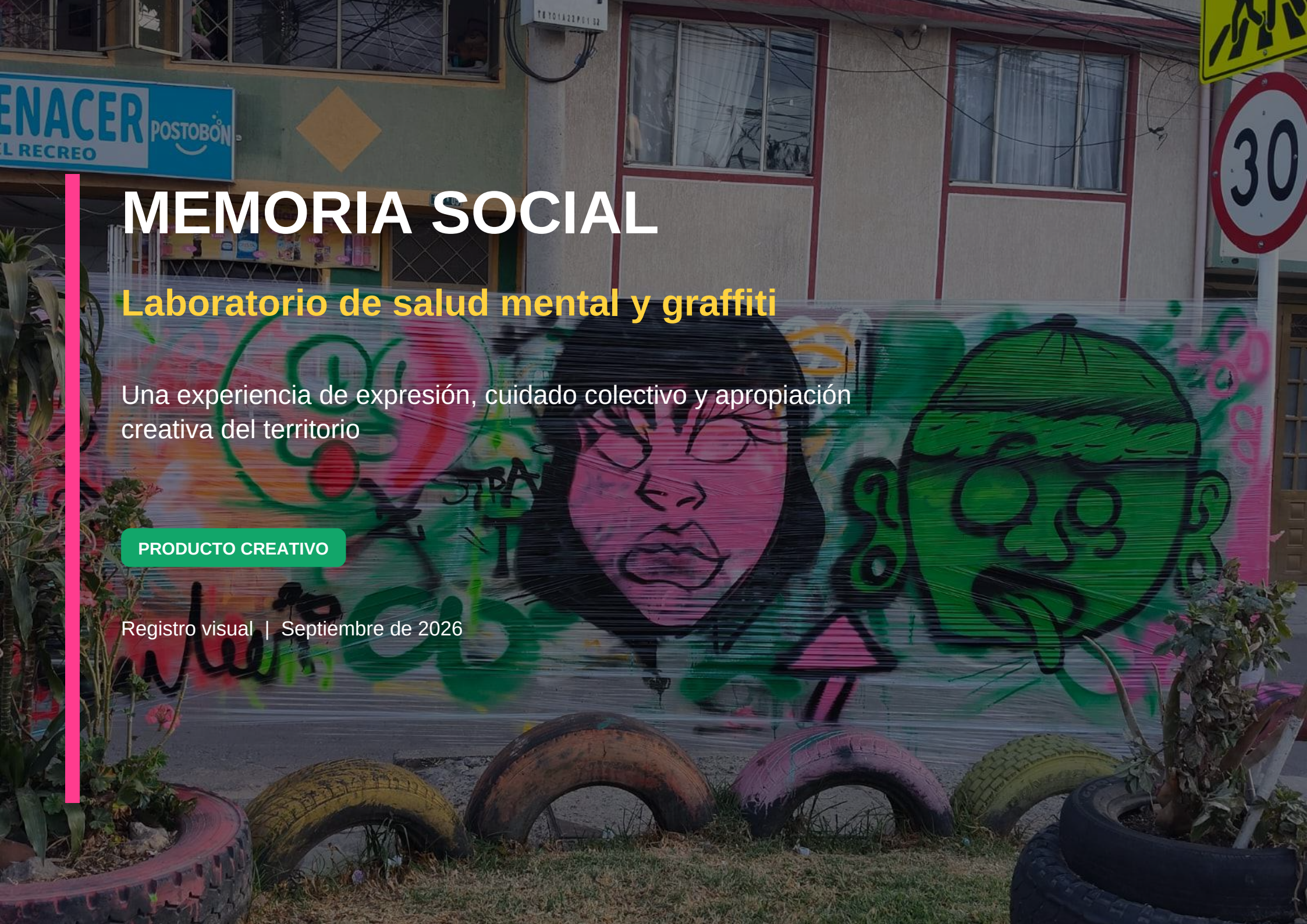


MEMORIA SOCIAL

Laboratorio de salud mental y graffiti

Una experiencia de expresión, cuidado colectivo y apropiación creativa del territorio

PRODUCTO CREATIVO

Registro visual | Septiembre de 2026

EL LABORATORIO

Este proceso reunió la conversación sobre el bienestar emocional con la práctica del graffiti como lenguaje de expresión y encuentro.

La creación permitió trasladar ideas, símbolos y experiencias al espacio común. Cada trazo se convirtió en una forma de participar, reconocer voces diversas y construir una memoria compartida.

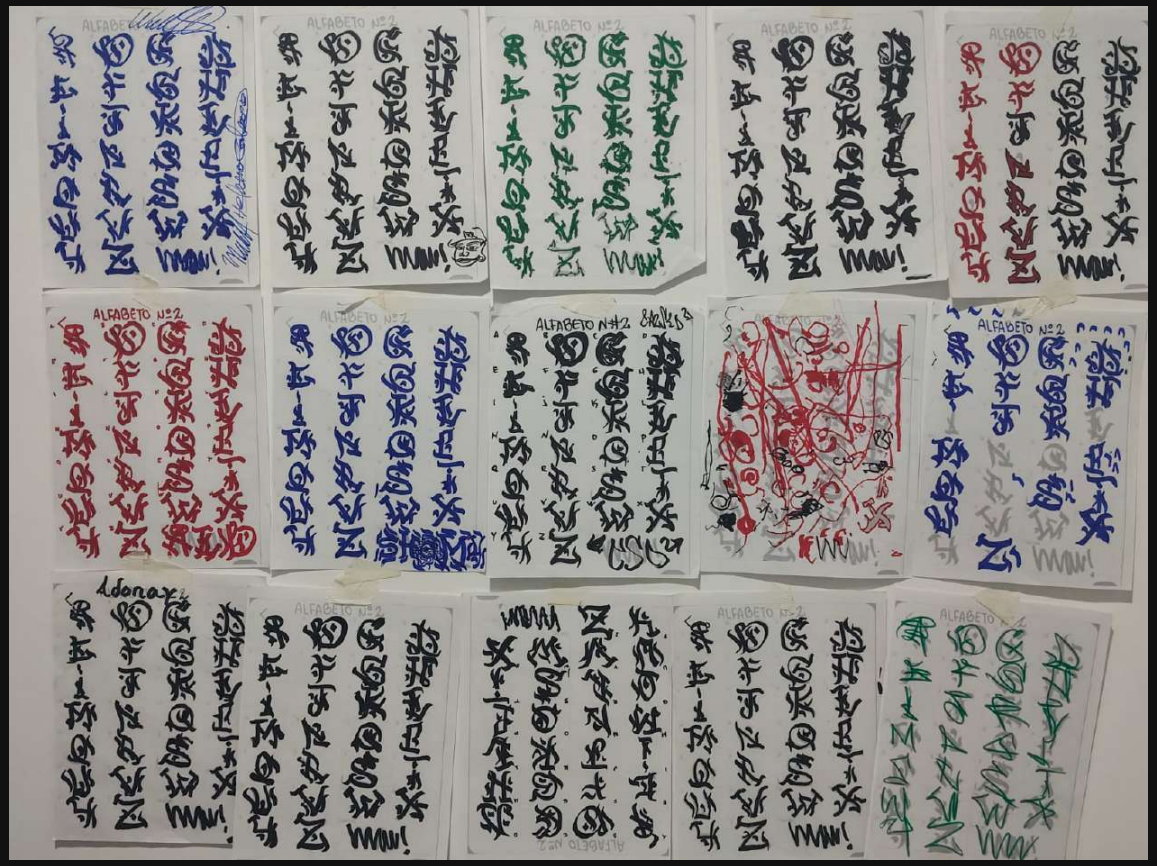
ESCUCHA

CREACIÓN

TE



DEL SIGNO A LA VOZ PROPIA



1. Explorar

Letras, firmas, ritmos y alfabetos visuales.

2. Nombrar

Ideas y mensajes asociados con el cuidado y la vida cotidiana.

3. Crear

Composiciones propias mediante color, línea y símbolo.

4. Compartir

Las piezas individuales dialogan dentro de una obra colectiva.

EL TERRITORIO COMO LIENZO





Los murales integran retratos, personajes, firmas, formas orgánicas y una paleta intensa de rosados, verdes, rojos, amarillos, grises y negros.

La intervención convierte una superficie temporal en punto de conversación visual y deja un registro del trabajo colectivo.

LO QUE QUEDA

MEMORIA

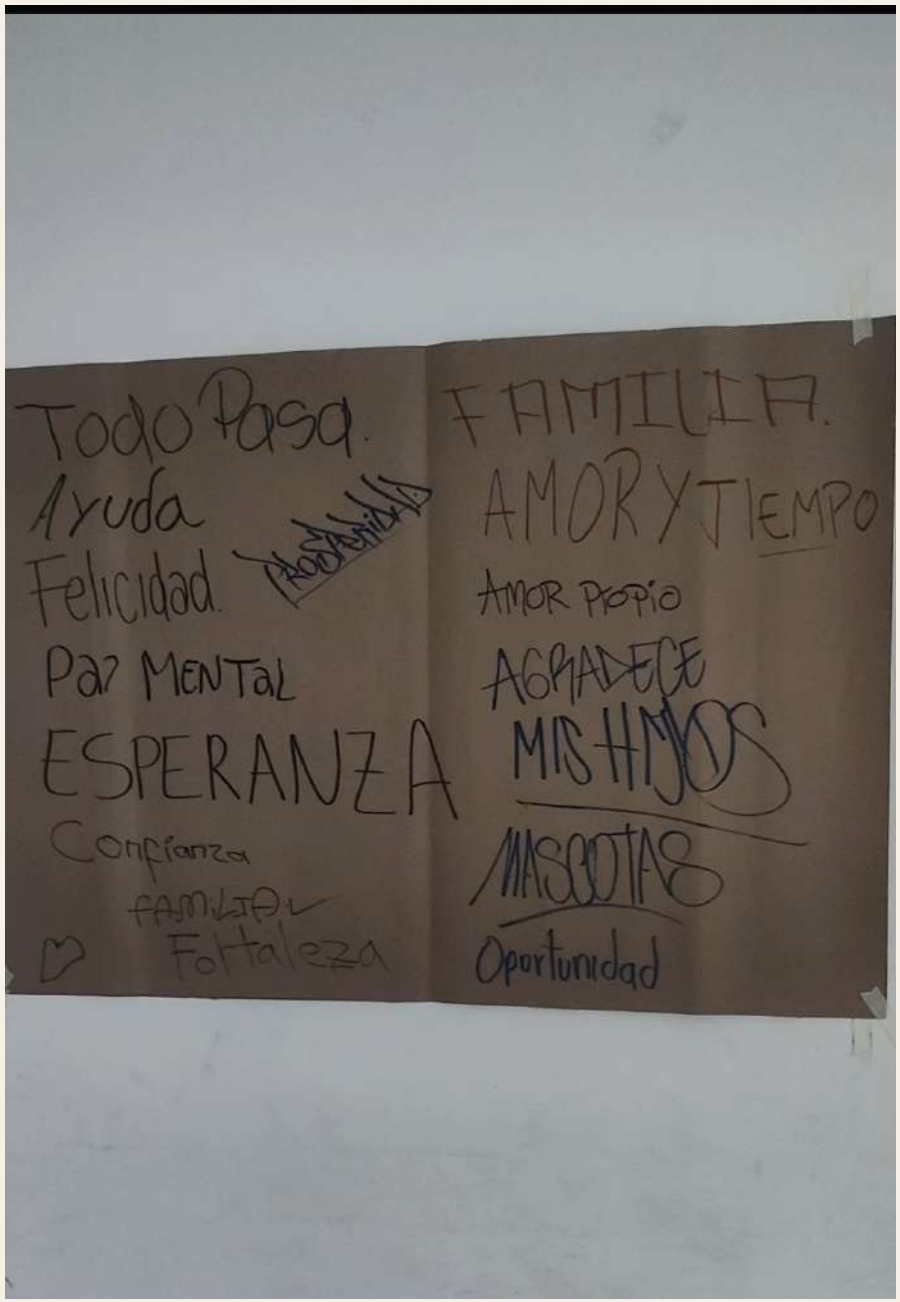
- Una experiencia creativa para expresar ideas sin depender únicamente de la palabra.
- Un espacio colectivo donde cada aporte hizo parte de una composición mayor.
- Un registro visual que conecta cuidado, identidad gráfica y apropiación del entorno.
- La evidencia de que el arte urbano puede abrir conversaciones sobre bienestar y comunidad.

“Pintar juntos también es una forma de escucharnos.”

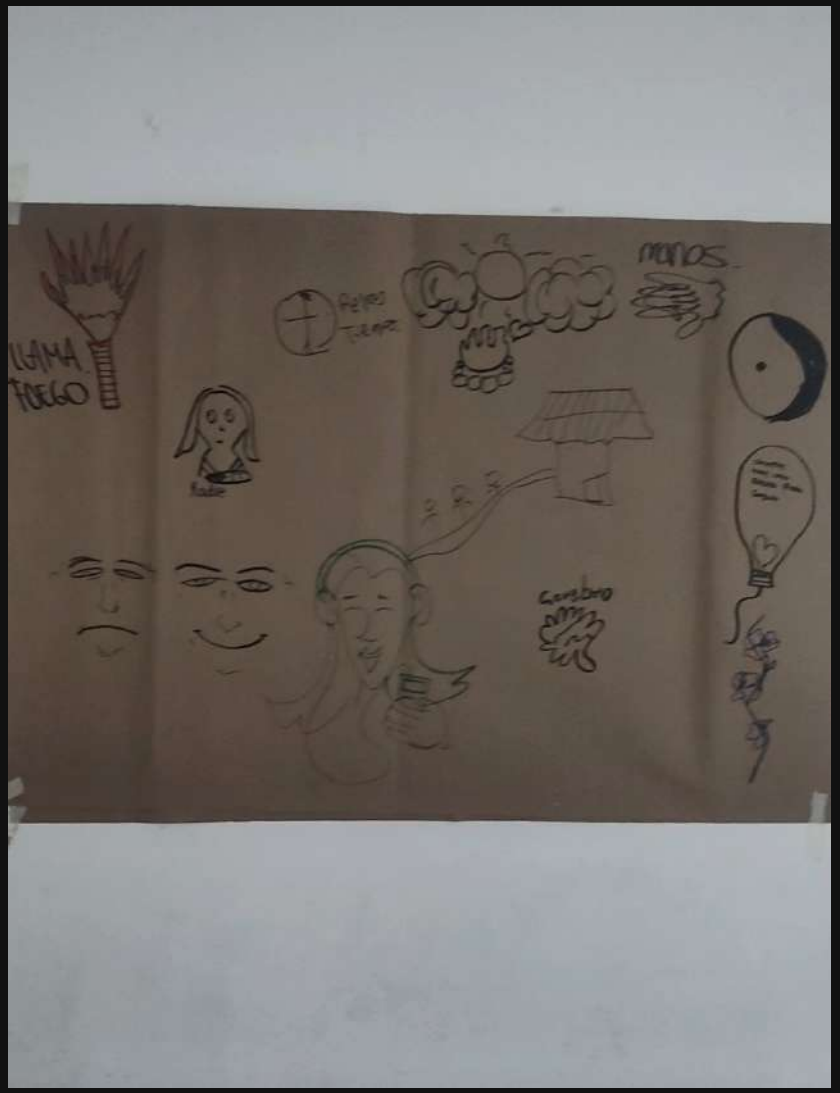
PALABRAS QUE CUIDAN

La lluvia de palabras reconoce recursos personales y colectivos vinculados con el bienestar.

- **Familia**
- **Amor propio**
- **Paz mental**
- **Esperanza**
- **Confianza**
- **Oportunidad**



IMÁGENES PARA PENSAR Y NARRAR



El dibujo como herramienta

Los bocetos reúnen rostros, ojos, manos, caminos, una vivienda, globos de pensamiento, símbolos y palabras.

Estos elementos muestran una exploración visual previa al graffiti: observar, asociar, representar y convertir una idea en una imagen compartida.

Bocetar también es construir memoria.

CONVERSAR TAMBIÉN PREVIENE



Un espacio de escucha

La conversación grupal, la participación y la posibilidad de hacer preguntas fortalecen la conexión social y ayudan a reducir el aislamiento.

Factores protectores

- **Escucha sin juzgar**
- **Redes de apoyo**
- **Sentido de pertenencia**
- **Acceso temprano a ayuda**

APRENDER, EXPRESAR Y PEDIR AYUDA



El taller articula orientación y creación artística. Aprender técnicas, observar referentes y compartir procesos puede fortalecer habilidades socioemocionales y abrir canales para expresar preocupaciones.

Prevención en comunidad

- Reconocer cambios y señales de alerta.
- Preguntar de forma directa y respetuosa.
- Acompañar y conectar con apoyo profesional.
- Dar seguimiento y mantener el contacto.

RETRATOS: RECONOCER CADA VOZ



Crear identidad visual

Los estudios de rostros y expresiones permiten representar la diversidad de miradas sin reducir a nadie a una dificultad. La creación favorece comunicación, autoestima, participación y reconocimiento.

Cuidar la vida implica

• Tomar en serio toda manifestación de sufrimiento.

• No dejar sola a una persona en riesgo inmediato.

• Buscar apoyo profesional y activar emergencias cuando corresponda.

UNA RED PUEDE CAMBIAR EL MOMENTO

La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida. Escuchar, acompañar y facilitar atención oportuna son acciones concretas de cuidado.

ESCUCHAR

Ofrecer presencia, respeto y atención sin minimizar lo que la persona expresa.

CONECTAR

Acercar a familiares, personas de confianza y servicios de salud mental.

ACTUAR

Ante peligro inmediato, permanecer con la persona y contactar emergencias.

APOYO EN BOGOTÁ

Línea 106: orientación en salud mental, gratuita y disponible 24/7. En una urgencia o riesgo inmediato: Línea 123.