ACTA No.8

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Sesión de grupo de apoyo, actividad 3 sesión 3

CIUDAD Y FECHA: Resguardo Totumal Belalcázar 25/07/2025	**HORA DE INICIO: 11:30 AM**	**HORA FIN: 13:30 PM**
LUGAR: Salón de clases		

TEMAS: Promocionar herramientas para el buen trato y la convivencia.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Promocionar herramientas que faciliten el buen trato, la sana convivencia y la prevención de la violencia por medio de talleres psicoeducativos en el resguardo indígena de Totumal.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La tercera actividad sesión 3, propuesta para la estrategia de interculturalidad, inicia con la presentación del equipo conformado por el agente comunitario, fisioterapeuta y psicóloga. Con el propósito de dar cumplimiento al objetivo propuesto, cada miembro del equipo se encargó de orientar y acompañar a los integrantes durante el desarrollo de la actividad. Es importante resaltar el trabajo del agente comunitario como facilitador en la comprensión a través de la traducción de los temas, ya que algunos integrantes no hablaban español.

El taller tuvo como objetivo brindar herramientas para el buen trato dentro del resguardo indígena de Totumal, ya que este es fundamental para una sana convivencia y, a su vez, para la cohesión como grupo.

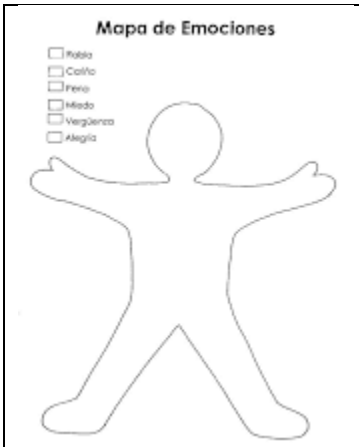
Cuando se habla de buen trato, inmediatamente se relaciona con temas como la comunicación asertiva, efectiva, la expresión de ideas claras, el uso de lenguaje apropiado; estos, aunque fundamentales, sólo son una parte de lo que conlleva tener herramientas para el buen trato y la sana convivencia. Las emociones son ese eslabón fundamental para obtener dichas herramientas, ya que no se puede tener una comunicación que invite a la reflexión sin

primero tener conciencia y regulación sobre los propios estados emocionales. Las emociones se definen como “un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación, que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia” (Fernández, s.f., p. 1).

Las emociones juegan un papel fundamental a la hora de comunicarnos con el otro, ya que muchas veces son ellas las que guían las palabras, los gestos y las reacciones. Cuando alguien no logra identificar lo que siente o no sabe cómo manejarlo, es común que se exprese desde el enojo, la frustración o el miedo, lo que puede generar malentendidos o conflictos. En cambio, cuando una persona es capaz de reconocer sus emociones y expresarlas de forma adecuada, la comunicación se vuelve más clara, empática y respetuosa. Esto permite establecer vínculos más sanos y fortalece la convivencia tanto en el entorno familiar como en la comunidad. Dado lo anterior, resulta fundamental brindar técnicas que faciliten la regulación emocional y que, a su vez, faciliten la comunicación con el mundo.

La regulación emocional es el proceso por el cual los sujetos toman decisiones sobre sus estados emocionales, influenciándolos para experimentar aquellos que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales (Gómez, 2016). Este proceso implica, en primer lugar, reconocer los propios estados emocionales y, a partir de allí, ejecutar herramientas que faciliten la regulación de los mismos y, a su vez, las interacciones con los otros. Para el reconocimiento emocional basta con identificar, a nivel corporal, la reacción que genera cada emoción. Para ello, se hace uso de técnicas como cartografías corporales, que orienten al sujeto a hacerse consciente de su propia experiencia afectiva.

Ejemplo de cartografía emocional:



cuando el sujeto logra reconocer sus propios estados emocionales, allí es donde se logra entrenar herramientas para la regulación emocional pues es consciente del momento en que una emoción aparece, de cómo se expresa y, lo más importante, de cómo puede actuar frente a ella sin que esta tome el control. Este proceso no solo favorece el bienestar individual, sino que también mejora la convivencia, ya que promueve una comunicación más respetuosa, empática y clara dentro de la comunidad. Entonces, es oportuno dar a conocer por medio de actividades educativas, la forma en que podemos promocionar un buen trato a través de la gestión de los estados emocionales.

Ejecución del taller:

1. A nivel grupal se realiza una cartografía emocional, para esto, la profesional en psicología le pregunta a cada integrante del grupo: ¿En qué parte del cuerpo siente la ira? ¿De qué color se imagina que es la ira? Todos los participantes coincidieron al decir que la ira se la imaginaban de color rojo, sin embargo, cada uno sentía esta emoción en diferentes partes del cuerpo como manos, pecho, boca, cabeza. Cabe aclarar que se trabajó la ira ya que esta emoción se encuentra estrechamente relacionada con la violencia. La profesional en fisioterapia lanza una pregunta que permitió indagar por mecanismos de regulación emocional presentes en los integrantes: ¿Ustedes qué hacen cuando tienen ira? Algunos decían salir a caminar, otros trataban de estar solos, otros cuantos mencionaron no hacer nada, solo esperar a que se fuera.
2. Para conceptualizar, a cada integrante del grupo se le hizo entrega de un semáforo emocional, el cual fue explicado con ayuda de la agente comunitaria. En este semáforo se explicaba el proceso de regulación emocional y algunas técnicas:

- **Rojo:** Parar, respirar lento y profundo. Formula el problema y di cómo te sientes.

- **Amarillo:** ¿Qué es lo que puedo hacer? ¿Funcionará?

- **Verde:** Lleva a la práctica la mejor alternativa. ¿Ha funcionado?

3. Para la parte práctica, se les enseña a los integrantes una técnica de respiración de 4 tiempos durante 10 minutos, ya que esta permite reducir la activación fisiológica que se presenta ante emociones intensas como la ira. Además, facilita la concentración, la calma y la toma consciente de decisiones.
4. abre espacio para la reflexión. Aquí los integrantes del grupo mencionaron que en ocasiones les costaba controlar la ira, sin embargo, trataban de remediar la situación cuando hieren al otro. Frente a la técnica de respiración, los participantes mencionaron sentirse más relajados y tranquilos cuando respiran lento y profundo.
5. Se finaliza la actividad con un espacio para preguntas y aportes. Aquí, el grupo refiere la importancia de pensar antes de actuar, de tratar de calmarse ante la ira, ya que “pensar con cabeza caliente puede traer muchos problemas”.

CONCLUSIONES

- Esta actividad nos muestra que el buen trato va mucho más allá de las palabras o la forma en que nos comunicamos. Está profundamente conectado con cómo cada persona reconoce y maneja sus emociones. Cuando logramos entender lo que sentimos, especialmente emociones fuertes como la ira, podemos elegir responder con calma en lugar de reaccionar impulsivamente. Eso es clave para vivir en paz con quienes nos rodean.
- Las emociones son el motor que guía nuestras palabras y acciones, por eso aprender a escucharlas y regularlas es una herramienta valiosa que ayuda a que nuestras relaciones sean más respetuosas y cercanas. Las técnicas que se compartieron, como el semáforo emocional o la respiración pausada, no solo ayudan a calmar el cuerpo y la mente, sino que también nos permiten conectar mejor con los demás desde un lugar de comprensión y respeto.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Actividad 3 sesión 4	Fisioterapeuta, psicóloga, agente comunitario	30/07/2025

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 13:30 pm, se da por terminada la reunión

Profesionales responsables:

Isabella Naranjo López

ISABELLA NARANJO LÓPEZ, PSICÓLOGA

MANUELA MURILLO LONDOÑO, FISIOTERAPEUTA

MARIA CHITALIA SUCRE MORALES

MARIA CHITALIA SUCRE MORALES, AGENTE COMUNITARIO

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

CONSENTIMEINTO INFORMADO REGISTRO FOTOGRÁFICO

Yo _____, identificado/a con documento de identidad No. _____ de BUCARAMANGA, autorizo de manera libre, voluntaria e informada a la E.S.E. San José de Bucaramanga. para utilizar mi imagen (o la imagen de la persona que represento, en caso de ser menor de edad o persona bajo tutela), captada a través de fotografías, videos o cualquier otro medio audiovisual, con fines publicitarios e institucionales, para el uso en informes internos, memorias institucionales o archivos documentales.

Las imágenes serán utilizadas únicamente para los fines mencionados anteriormente y no serán empleadas con propósitos comerciales o que atenten contra mi dignidad, honor o reputación.

Entiendo que las imágenes captadas son propiedad de la DTSC y la E.S.E. San José de Bucaramanga, y que no recibiré compensación económica alguna por su uso.

He leído y comprendido la información proporcionada en este documento. Acepto que mi imagen sea utilizada bajo los términos y condiciones aquí descritos.

Nombre completo: Bernardo Solano Morales
Firma: _____
Fecha: 08/07/2025.
1800832