Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 05**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN:
Omejuasona: Bienestar Físico

FECHA:
22 de agosto del 2025

LUGAR:
Anserma Caldas. Vereda Nubia Baja. Comunidad Indígena Caucamorro

TEMAS:

- Educación y aprendizaje permanente: fortalecimiento de capacidades, identidad cultural, cohesión social y resolución de problemas.

- Pilar de salud física: promoción de la actividad física como herramienta para la salud integral y resiliencia en comunidades desplazadas o aisladas.

COMUNIDAD:
Comunidad Indígena Emberá Dobida Caucamorro.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Objetivo general:
Fomentar el cuidado de la salud y la práctica de la actividad física en la Comunidad Indígena Caucamorro, mediante la realización de juegos y dinámicas, promoviendo hábitos saludables desde una mirada intercultural.

Objetivos específicos:

- Promover la participación activa de niños, jóvenes y adultos de la comunidad indígena en juegos dinámicos que fortalezcan el movimiento corporal y la actividad física.
- Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física como herramienta para el bienestar físico, emocional y social.
- Respetar y valorar la cultura indígena, incorporando elementos propios de sus tradiciones en las dinámicas realizadas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La jornada dio inicio con un saludo cordial por parte del equipo del área de Salud Mental, recordando los pilares fundamentales que guían este tipo de encuentros comunitarios. Enfatizó la importancia de la comunicación asertiva como eje transversal de la jornada, así como el compromiso con los acuerdos previamente establecidos junto a la comunidad, entre los que se destacan: acudir con amor, participar con intención y mantener la armonía en todo momento.

Seguidamente, reiterando la presentación del equipo profesional que acompaña el proceso, reconociendo de manera especial el valioso aporte de los líder comunitario y traductor Jaramillo Mecha, cuyo compromiso y liderazgo han sido fundamentales para el desarrollo exitoso de estas intervenciones.

Durante la jornada, abordando dos pilares clave de la estrategia de intervención “Omejuasona para prevenir Emberá Datasi”, la cual busca de manera integral mejorar las condiciones de vida de la Comunidad Indígena Emberá Dobida Caucamorro: el Pilar de salud física.

Desde el área psicosocial con el objetivo de fortalecer las capacidades individuales y colectivas, potenciar la resolución de problemas, y reafirmar la identidad cultural como base de una comunidad unida. El enfoque reconoce los saberes existentes dentro de la comunidad y busca valorarlos, promoviendo así la cohesión social, el trabajo colaborativo y el fortalecimiento del tejido social.

Simultáneamente, desarrollando el Pilar de salud física, con un enfoque centrado en la salud física y el bienestar general. En comunidades indígenas que han sido desplazadas de su territorio de origen o viven en condiciones de aislamiento, donde el estrés y la escasez de recursos son frecuentes, la actividad física se convierte en una herramienta esencial para fortalecer el cuerpo, promover la resiliencia corporal y contrarrestar los efectos de la inactividad. Las acciones no solo contribuyen al cuidado de la salud, sino que también ofrecen un espacio de encuentro, fortalecimiento comunitario y bienestar integral.

De esta manera, la estrategia promueve una visión holística de la calidad de vida, entendida como un proceso que articula el bienestar físico, emocional, social y cultural, desde un enfoque intercultural que dignifica las prácticas propias de la comunidad.

Fase 1: Desarrollo del encuentro desde el área de Trabajo Social.

La actividad física se constituye en una estrategia fundamental para la prevención en salud comunitaria, el fortalecimiento de la identidad cultural y la construcción de espacios de resiliencia colectiva.

En primer lugar, la actividad física no solo aporta beneficios biológicos relacionados con el fortalecimiento del sistema cardiovascular, la movilidad articular y la prevención de enfermedades crónicas, sino que también se convierte en un mecanismo de protección comunitaria frente a los impactos del desplazamiento forzado, que suelen traer consigo sedentarismo, hacinamiento, estrés y rupturas en los modos de vida propios de la comunidad.

Actividad: Ronda de movimientos.

Descripción: Se realiza una ronda de ejercicios que integra estiramientos básicos con movimientos dinámicos, entre ellos saltos que simulan el desplazamiento de los conejos.

Propósito: Favorecer la movilidad corporal y la activación física mediante dinámicas lúdicas que permitan a los participantes identificarse con elementos de su entorno natural.

Resultado esperado: Generar en la comunidad una experiencia de actividad física significativa, que no solo fortalezca su salud, sino que también reafirme la relación con la naturaleza como parte esencial de su identidad.

Fase 2: Desarrollo del encuentro desde el área de Psicología

Desde el área de Salud Mental, el equipo de psicología dio apertura a la actividad con un gesto simbólico y sonoro que busco calurosamente captar la atención de los participantes y generar un ambiente de acogida, respeto e interés, el inicio marcó el tono de una jornada enfocada en el bienestar integral, donde se reiteró el compromiso de la estrategia institucional para con la comunidad, no solo desde una perspectiva técnica, sino también humana y culturalmente sensible.

Como acto inicial, llevando a cabo saludos en la lengua materna de la comunidad, acción que no solo fomenta la participación activa, sino que también fortaleció el sentido de identidad étnica y cultural de las y los asistentes; el gesto simbólico y profundamente significativo reconoció las raíces culturales de la población, dignificando sus saberes ancestrales y reafirmando la importancia del idioma originario como vehículo de comunicación, memoria e historia. La utilización de la lengua propia es una forma directa de decirle a la comunidad: "tu cultura importa, tu voz importa, tú importas".

En conjunto con la comunidad, abordando el pilar del autocuidado como una herramienta fundamental en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. En este sentido, se introdujo la importancia de la actividad física y la respiración consciente, destacando cómo estas prácticas cotidianas pueden mejorar significativamente la calidad de vida de todas las personas del hogar, sin importar la edad.

La actividad física, además de favorecer la salud corporal, estimula la producción de endorfinas, hormonas que generan sensaciones de bienestar, reducen el estrés y ayudan a mejorar el estado de ánimo. Asimismo, fomenta hábitos saludables, el desarrollo motor, el fortalecimiento de vínculos y la generación de espacios de convivencia positivos.

La respiración consciente, por su parte, permite una conexión entre cuerpo y mente. Respirar adecuadamente disminuye la ansiedad, mejora la oxigenación del cuerpo y ayuda a centrar la atención en el momento presente. Enseñar a niñas, niños, jóvenes y adultos a respirar de forma adecuada es también enseñarles a detenerse, a escucharse y a regular sus emociones desde el autocuidado.

Como parte de la actividad invitando a las y los participantes a ubicarse en dos hileras organizadas de menor a mayor estatura, lo que generó un primer momento de interacción, observación y orden colaborativo, aspecto que permite identificar tanto la capacidad de los menores para comprender órdenes, como para disfrutar de espacios diversos orientados a la sorpresa. Conjuntamente realizando una demostración lúdica con el uso de una pelota, iniciando la dinámica en la que debía pasarse de persona a persona entre las piernas hasta llegar al final de la primera hilera, y de ahí ser

entregada a la última persona de la segunda hilera, quien la devolvería siguiendo el mismo recorrido, hasta llegar al primero de su fila.

Esta actividad contenía múltiples repeticiones en varias ocasiones, promoviendo la coordinación, el ritmo, la cooperación y la concentración. A medida que se realizaba de forma más fluida y mecánica, se añadieron nuevas variantes como el paso de la pelota por encima de las cabezas y, posteriormente, con una pierna en alto, lo cual incrementó el nivel de dificultad de manera progresiva, generando más atención, entusiasmo y participación activa.

Las dinámicas generaron múltiples impactos positivos tanto a nivel individual como colectivo:

- Reconocimiento corporal: Las y los participantes, especialmente los más pequeños, pudieron explorar sus capacidades físicas, identificar sus movimientos y fortalecer la coordinación motora.

- Espacios interactivos y seguros: Las actividades se desarrollaron en un entorno donde se sintieron libres, valorados y respetados, lo cual es clave para fortalecer la salud mental en contextos comunitarios.

- Fomento del trabajo en equipo: Las dinámicas resaltaron la importancia del grupo, la necesidad de colaboración y la confianza mutua para lograr los objetivos planteados.

- Vínculos intergeneracionales: Observación de comportamientos solidarios, donde los mayores apoyaban y explicaban a los más pequeños, promoviendo aprendizajes conjuntos y fortaleciendo el tejido familiar y comunitario.

- Fortalecimiento de la autoestima: Las sonrisas, los aplausos espontáneos, el reconocimiento individual y colectivo de logros simples pero significativos, contribuyeron al bienestar emocional de todos los presentes.

Desde una mirada de salud mental comunitaria con enfoque étnico, es fundamental reconocer que el bienestar no se construye solamente desde intervenciones clínicas, sino desde el respeto profundo por las prácticas, símbolos, lenguas, cosmovisiones y formas propias de habitar el mundo que tiene cada comunidad.

Incluir saludos en lengua materna, promover la participación activa de todas las generaciones, fomentar el trabajo colaborativo y desarrollar actividades lúdicas con sentido simbólico, permite que las acciones de salud mental se conviertan en herramientas transformadoras que dialogan con el territorio, las costumbres y los saberes ancestrales. En ese sentido, esta jornada fue un ejercicio de interculturalidad, donde el conocimiento técnico se puso al servicio del conocimiento comunitario, generando un espacio de encuentro horizontal, respetuoso y profundamente humano.

En un espacio de diálogo y colaboración con el líder y traductor Jaramillo Mecha, se abordó de manera conjunta la importancia de cuidar el territorio y promover la limpieza del entorno en el que vive la comunidad. Resaltando la preocupación por la presencia de desechos plásticos, los cuales

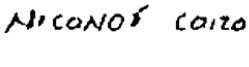
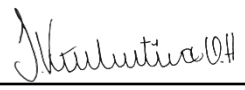
no solo afectan el paisaje natural, sino que también representan un riesgo latente para la salud colectiva y el equilibrio ambiental.

La jornada concluyó con un gesto de profundo agradecimiento hacia la comunidad, compartiendo alimentos en un momento de encuentro que reafirmó los lazos de unidad, solidaridad y compromiso mutuo con el cuidado del entorno.

CONCLUSIONES

- Más allá de sus beneficios biológicos, la actividad física se consolidó como un puente entre la medicina preventiva occidental y los saberes ancestrales, promoviendo no solo el bienestar corporal, sino también la valoración de la identidad étnica y cultural de la comunidad Emberá Dobida.
- Las dinámicas colectivas promovieron la cooperación entre generaciones, la solidaridad y la confianza mutua, elementos clave para reconstruir el sentido de comunidad frente a las rupturas provocadas por el desplazamiento forzado.
- Acciones simbólicas como el saludo en lengua materna y el reconocimiento de saberes propios generaron un ambiente de respeto, pertenencia y seguridad emocional, demostrando que el bienestar se construye desde la conexión entre lo técnico y lo cultural.
- El diálogo sobre la limpieza del entorno evidenció la conciencia de la comunidad sobre su relación con la naturaleza. Cuidar el territorio no solo previene riesgos en salud, sino que refuerza el sentido de pertenencia y la responsabilidad colectiva con el ambiente.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Nicanor Caizamo Isarama	Gobernador de la comunidad indigena Emberá Dobida Caucamorro	
María José Villa Tusarma	Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).	
Yesica Maria Casas Ortiz	Trabajadora Social	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).	

(Se adjunta formato de asistencia y evidencias fotográficas)