ESE SAN JOSÉ DE BELALCÁZAR

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA PROPIA Y EL RECONOCIMIENTO DEL SISTEMA DE CREENCIAS Y PRÁCTICAS EN SALUD COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE PROBLEMÁTICAS EN SALUD MENTAL EN POBLACIÓN INDÍGENA.

Nombre del profesional: Isabella Naranjo López

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 06/10/2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa El Águila, Sede Simón Bolívar

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Quinto proceso formativo presencial con adolescentes y jóvenes.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

- Desarrollar proceso formativo presencial con 15 adolescentes y jóvenes pertenecientes a la comunidad indígena Totumal, alrededor de temáticas como la comprensión y expresión de las manifestaciones de afecto y el reconocimiento del papel de las figuras paternas en la estructuración de sus planes de vida, mediante talleres vivenciales en habilidades para la vida, con enfoque étnico-cultural.

Objetivos específicos:

- Facilitar espacios de reflexión e interacción grupal donde los adolescentes y jóvenes puedan reconocer y valorar sus propias manifestaciones de afecto, así como identificar las formas en que se sienten queridos y aceptados dentro de sus entornos familiares y comunitarios.
- Promover el reconocimiento del rol de las figuras paternas y maternas en la construcción de los planes de vida, explorando cómo su presencia o ausencia influye en las decisiones, aspiraciones y desarrollo emocional de los participantes.
- Fomentar el diálogo intercultural y el rescate de saberes propios, integrando costumbres, valores y cosmovisiones indígenas en el abordaje de las temáticas familiares y afectivas, desde un enfoque de identidad y pertenencia.

3. CURSO DE VIDA

- Adolescencia

4. METODOLOGIA

En el quinto encuentro del proceso vivencial en habilidades para la vida, dirigido a adolescentes y jóvenes la temática central fue la dinámica familiar y las formas de expresar el afecto, abordada desde un enfoque intercultural y participativo, con el acompañamiento de una profesional en psicología y un agente comunitario. La sesión se desarrolló a través de una metodología vivencial, basada en preguntas orientadoras, dinámicas grupales, conversación reflexiva y retroalimentación profesional. Este enfoque permitió crear un ambiente de confianza donde los participantes se sintieran cómodos para compartir sus experiencias personales y percepciones sobre el afecto, las relaciones familiares y el rol de las figuras adultas en sus vidas. Como parte de la metodología, se implementaron dinámicas familiares que permitieron a los participantes identificar y reflexionar sobre las diferentes formas de expresar afecto en sus propios contextos, favoreciendo tanto la expresión verbal como no verbal del cariño dentro del grupo.

La sesión inició con preguntas como: ¿Qué es el afecto?, ¿Cómo saben que alguien los quiere?, ¿De qué manera demuestran ustedes el cariño a los demás o a sí mismos? Estas preguntas permitieron abrir un espacio íntimo de diálogo donde surgieron diversas interpretaciones del afecto, muchas de ellas influenciadas por las experiencias familiares. Uno de los hallazgos más significativos fue que varios participantes mencionaron que en sus hogares las muestras de afecto son escasas o se presentan principalmente en situaciones difíciles, como cuando hay enfermedad, manifestadas a través de cuidados. También se destacó una percepción colectiva sobre la distancia emocional de los hombres, quienes tienden a no expresar abiertamente sus emociones, asociando el afecto con vulnerabilidad.

Frente a la pregunta sobre cómo ellos mismos expresan cariño, el grupo reconoció que muchas veces utilizan formas indirectas o poco afectivas, como el “juego brusco” (pellizcos, empujones o gritos), lo cual evidencia una normalización de conductas agresivas como forma de vinculación afectiva. Este punto generó una reflexión importante sobre la necesidad de transformar esas prácticas por otras más saludables y respetuosas.

Posteriormente, se introdujo la pregunta: ¿Creen que la familia influye en nuestro futuro? El grupo respondió afirmativamente, reconociendo que una familia presente, que escucha, orienta y acompaña, contribuye de forma directa al bienestar emocional y a la seguridad personal. Los participantes expresaron que cuando sienten apoyo de sus familias, les resulta más fácil tomar decisiones, proyectar metas y construir un plan de vida con propósito. La profesional en psicología cerró este bloque haciendo énfasis en que el entorno familiar puede ser una base sólida para el desarrollo personal y la proyección a futuro. Explicó que contar con vínculos afectivos seguros y una red familiar comprometida fortalece

la autoestima, favorece la toma de decisiones conscientes y da soporte emocional en momentos de cambio o dificultad, factores clave en la elaboración de los planes de vida, especialmente durante la adolescencia y juventud.

La sesión logró generar un espacio profundo de reflexión donde los participantes pudieron reconocer sus propias formas de dar y recibir afecto, así como comprender el papel fundamental que cumple la familia en su crecimiento y orientación futura. La metodología participativa y contextualizada permitió integrar elementos culturales y emocionales en la discusión, aportando a la construcción de herramientas internas que favorecen el fortalecimiento del tejido familiar y comunitario desde una perspectiva de buen trato, respeto y amor.

Resultados obtenidos en el pretest:

Pregunta 1: El afecto se puede demostrar de diferentes maneras como con palabras, abrazos o detalles.

- De los 15 estudiantes evaluados, 13 (86.6%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 2 (13.3%) respondieron que la afirmación era falsa.

Pregunta 2: El acompañamiento de las figuras parentales ayuda a los hijos a sentirse apoyados en sus metas.

- De los 15 estudiantes evaluados, 14 (93.3%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 1 (6.6%) respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 3: Solo los amigos pueden ser un apoyo en los planes de vida, nunca las figuras parentales.

- De los 15 estudiantes evaluados, 11 (73.3%) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 4 (26.7%) respondieron que la afirmación era verdadera.

Pregunta 4: Escuchar y compartir tiempo son formas de demostrar afecto.

- De los 15 estudiantes evaluados, 14 (93.3%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 1 (6.6%) respondió que la afirmación era falsa.

Resultados obtenidos en el pos- test:

Pregunta 1: El afecto se puede demostrar de diferentes maneras como con palabras, abrazos o detalles.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 2: El acompañamiento de las figuras parentales ayuda a los hijos a sentirse apoyados en sus metas.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 3: Solo los amigos pueden ser un apoyo en los planes de vida, nunca las figuras parentales.

- De los 15 estudiantes evaluados, 14 (93.3%) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 1 (6.6%) respondió que la afirmación era verdadera.

Pregunta 4: Escuchar y compartir tiempo son formas de demostrar afecto.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa

Isabella Naranjo López

ISABELLA NARANJO LÓPEZ