ACTA No. 10

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Sexto proceso formativo presencial con adolescentes y jóvenes.

CIUDAD Y FECHA: Belalcázar, Caldas 10/10/2025	**HORA DE INICIO:** 11:00 a.m.	**HORA FIN:** 2:00 p.m.
LUGAR: Institución Educativa El Águila, Sede Simón Bolívar		

TEMAS: Prevención del suicidio

- Percepción del suicidio y de la muerte en el marco de creencias propias.
- Factores de riesgo y factores desencadenantes.
- Espiritualidad e ideación suicida, influencia del jai.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Desarrollar proceso formativo presencial con 15 adolescentes y jóvenes pertenecientes a la comunidad indígena Totumal, alrededor de temáticas como la percepción del suicidio y la muerte en relación con las creencias personales, los factores de riesgo y desencadenantes, así como la influencia de la espiritualidad y del "jai" en la ideación suicida.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El sexto taller formativo de la línea salud mental inició con la presentación de los facilitadores: Isabella Naranjo (profesional en psicología) y Hernán Mejía (agente comunitario), siendo este un elemento fundamental para el desarrollo del ejercicio, facilitando la traducción y, a su vez, la comprensión de las temáticas; además, generando aportes a lo conversado que enriquecieron lo discutido desde la perspectiva intercultural.

1. Se realiza aplicación de **pretest.**
2. Se realiza **actividad rompe-hielo**, en esta cada integrante debía responder en un papel la siguiente pregunta: ¿Qué o quién te motiva a seguir adelante cuando estás pasando un mal momento? Posteriormente, se socializaban las respuestas y los papales se plasmaban en el mural llamado “Mis fuentes de apoyo”. El ejercicio facilitó un espacio de escucha y confianza, además de explorar e identificar los factores protectores con los que cuentan los integrantes.
3. La profesional en psicología realiza **preguntas orientadoras** con el fin de introducir a los participantes en la temática a abordar: ¿Qué es el suicidio? ¿El suicidio se puede prevenir? ¿Conocen alguna persona que haya pasado por una situación como esta?
4. El grupo menciona que el suicidio hace referencia a las conductas en donde un sujeto se hace daño a si mismo con el propósito de finalizar su vida. También manifiestan

que, dentro de la comunidad no se han presentado casos de suicidio y desconocen si alguna persona ha tenido intentos.

5. El agente comunitario menciona que, es importante buscar ayuda en caso de reconocer o identificar posibles riesgos de suicidio, resalta la importancia de conocer los síntomas de alarma y las rutas de acción ante dichos eventos.
6. Seguidamente, la profesional de psicología realiza la **conceptualización** de las temáticas clave.

¿Qué es el suicidio?

El **suicidio** es el acto de quitarse la propia vida de forma intencional. Generalmente, está relacionado con sufrimiento emocional, trastornos mentales, situaciones de crisis o falta de apoyo.

¿Qué es la conducta suicida?

La conducta suicida es el conjunto de pensamientos, deseos, planes o acciones que una persona realiza con la intención de quitarse la vida. Incluye desde la idea de morir hasta intentos de suicidio, aunque no siempre se llegue a concretar el acto.

¿Qué situaciones pueden desencadenar conductas suicidas o suicidio?

Puede estar influido por varios factores, entre ellos los desencadenantes, que son situaciones que agravan el sufrimiento emocional, como la pérdida de un ser querido, problemas familiares, rupturas amorosas, dificultades económicas, abuso, enfermedades graves, consumo de drogas, fracaso escolar o laboral, acoso, y aislamiento social. Estos eventos no causan el suicidio por sí solos, pero pueden detonar una crisis en personas vulnerables.

¿Cuáles son los signos de alarma?

Verbales: Hablar de querer morir o quitarse la vida, expresar sentimientos de desesperanza, sentirse como una carga para otros, mencionar planes sobre suicidio, aunque sea de forma aparentemente “en broma”.

Conductuales: Aislamiento social o pérdida de interés en actividades antes placenteras, regalar pertenencias valiosas o despedirse de manera inusual, buscar métodos para suicidarse, incremento en conductas de riesgo, alteraciones en sueño o alimentación, aparición de conductas autolesivas previas.

Emocionales: Desesperanza o sentimiento de vacío, culpa, vergüenza o inutilidad, irritabilidad o agresividad inusual, cambio brusco de tristeza profunda a calma o felicidad repentina.

¿Cómo prevenir el suicidio?

Los factores protectores son aquellos elementos personales, sociales y del entorno que disminuyen la probabilidad de que una persona piense en el suicidio o lleve a cabo una conducta suicida. Estos factores no solo ayudan a prevenir el riesgo, sino que también fortalecen la resiliencia, favorecen el bienestar emocional y mejoran la capacidad de afrontar

las dificultades de la vida. A nivel personal, contar con una buena autoestima, habilidades para manejar el estrés, capacidad para resolver problemas y una actitud optimista ante la vida son elementos fundamentales que ayudan a enfrentar momentos de crisis. En el plano social, las relaciones positivas y estables con familiares, amigos o personas de confianza cumplen un papel vital.

7. Seguido a esto, la profesional en psicología menciona la importancia de abordar estos temas en diferentes espacios como la familia, la escuela y la comunidad, ya que, la psicoeducación es una herramienta fundamental para la prevención de diversas dificultades en salud mental. También menciona la relevancia de acudir al jaibaná o al hospital en caso de detectar alguna situación.
8. El agente comunitario menciona al grupo factores protectores propios de la comunidad, tales como la elaboración de artesanías, las danzas y las festividades. Resalta la importancia de permanecer únicos como comunidad, brindando ayuda a quien lo necesite.
9. La profesional en psicología pregunta; ¿Cómo creen que influye la espiritualidad en la salud mental?
10. Los integrantes mencionaron que, cuando las personas se alejan de los valores fundamentales como la cooperación, el respeto y la solidaridad aparecen inconformidades con respecto a sí mismo y con respecto al mundo. También refirieron que, como comunidad indígena es fundamentar estar en armonía con Dios a través los buenos actos; el amor hacia el mundo y hacia las personas.
11. Durante el **momento práctico**, se llevó a cabo una actividad lúdica cuyo objetivo fue concientizar a los estudiantes sobre el suicidio, promoviendo el reconocimiento de factores de prevención y las acciones adecuadas ante una situación de riesgo. La dinámica consistió en que cada estudiante seleccionara una afirmación relacionada con el suicidio, la cual podía corresponder a un mito o a una realidad. Luego de elegir la afirmación, debía socializarla con el grupo, reflexionando de manera colectiva para determinar si se trataba de un mito o de una información verídica. Una vez aclarada su veracidad, la afirmación era ubicada en una cartelera dispuesta en el tablero del aula, diferenciando mitos y realidades. Esta estrategia facilitó el aprendizaje activo y fomentó la participación, el pensamiento crítico y la desmitificación de creencias erróneas sobre el suicidio.
12. Luego, se llevó a cabo una actividad artística con la intención de que los estudiantes expresaran de forma creativa cómo perciben el suicidio. Para ello, cada participante debía elaborar un dibujo, asignarle un título y describir cómo se manifiesta el suicidio en las personas. Esta actividad permitió que los estudiantes plasmaran sus emociones y perspectivas, facilitando una comprensión más profunda y personal del tema.

13. Para la **socialización** cada estudiante presentó su dibujo y explicó el título elegido, así como las manifestaciones del suicidio que identificó en su obra. Este espacio permitió compartir diversas percepciones y reflexiones, enriqueciendo el entendimiento colectivo sobre el tema. Además, se promovió un diálogo abierto y respetuoso, en el que los estudiantes pudieron expresar sus dudas, inquietudes y emociones relacionadas con el suicidio y su prevención. La socialización fortaleció el sentido de comunidad y apoyo mutuo, aspectos fundamentales para abordar esta problemática de manera consciente y empática.

14. Se brinda espacio para responder dudas e inquietudes sobre la temática socializada. El grupo se muestra conforme con lo platicado durante el taller.

15. Se realiza aplicación de **pos- test.**

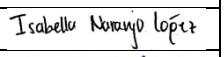
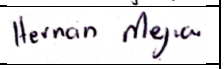
CONCLUSIONES

- La dinámica rompe- hielo permitió a los participantes explorar sus propias fuentes de apoyo, lo cual fortaleció el reconocimiento de factores protectores personales y comunitarios frente a la adversidad. La discusión guiada sobre qué es el suicidio, sus signos de alarma y los factores desencadenantes contribuyó a clarificar conceptos clave, disipando mitos y brindando un marco comprensivo sobre esta problemática.
- El taller destacó la importancia de la psicoeducación en distintos espacios sociales, como la familia, la escuela y la comunidad, para promover la prevención y la detección temprana de conductas suicidas. La inclusión de prácticas culturales propias, como las artesanías, las danzas y festividades, fue valorada como un factor protector que fortalece la identidad y el sentido de pertenencia comunitaria.
- La actividad permitió clarificar conceptos fundamentales sobre el suicidio, incluyendo su definición, las conductas suicidas, y los factores que pueden desencadenarlas. Los participantes comprendieron la importancia de identificar los signos de alarma, tanto verbales, conductuales como emocionales, para actuar oportunamente.
- Se resaltó el papel crucial de los factores protectores personales, sociales y comunitarios en la prevención del suicidio, destacando la autoestima, el apoyo social, la espiritualidad y la identidad cultural como elementos clave para fortalecer la salud mental.

COMPROMISOS

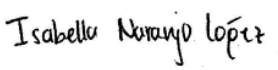
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Cierre del proceso formativo presencial con adolescentes.	Isabella Naranjo, Hernán Mejía	14/10/2025

ASISTENTES

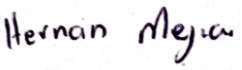
NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Isabella Naranjo López	Psicóloga	
Hernán Gabriel Mejía	Agente comunitario	
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 2:00 p.m., se da por terminada la reunión.



Isabella Naranjo López
Psicóloga



Hernán Gabriel Mejía
Agente comunitario