ESE HOSPITAL SAN JOSE, BELALCAZAR CALDAS

LINEA: APS

ESTRATEGIA: REDES COMUNITARIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ

Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: 10/11/2025

Lugar de la capacitación: 2 Viviendas particulares Barrio San Antonio

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

OCTAVA actividad de educación para la promoción de la salud mental: Comunicación asertiva como estrategia de fortalecimiento familiar y comunitario.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer las competencias comunicativas de los miembros de la comunidad del barrio San Antonio, mediante actividades participativas que promuevan la expresión emocional adecuada, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos en el entorno familiar y social.

3. CURSO DE VIDA

- **Adultez y parentalidad:** Dirigido a adultos y padres de familia, con el propósito de fortalecer sus habilidades comunicativas frente a los hijos y mejorar la dinámica familiar.
- **Perspectiva intergeneracional:** Se resaltó cómo los modelos comunicativos de los adultos influyen directamente en la conducta y el desarrollo emocional de niños y adolescentes.

4. METODOLOGIA

La metodología se fundamentó en un **enfoque psicoeducativo participativo y vivencial**, propio de la psicología comunitaria, orientado a generar conciencia sobre la manera en que nos comunicamos y a desarrollar habilidades para hacerlo de forma asertiva. El taller se estructuró en cinco fases complementarias, articulando la exposición teórica con ejercicios prácticos y reflexiones colectivas que promovieron la apropiación del aprendizaje.

1. Fase de sensibilización – "El eco de mis palabras"
La jornada comenzó con una dinámica de apertura centrada en la importancia del lenguaje y su impacto en las emociones. Cada participante expresó una frase positiva sobre sí mismo o sobre un familiar, y luego se analizó cómo las palabras influyen en la autoestima y en el

clima familiar. El ejercicio permitió identificar la carga emocional del lenguaje y cómo la comunicación respetuosa fortalece los vínculos afectivos.

2. Fase conceptual – Tipos y estilos de comunicación
La psicóloga facilitadora presentó de manera participativa los tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. A través de ejemplos cotidianos se ilustraron sus características, ventajas y consecuencias. Los asistentes realizaron un autoanálisis, identificando con cuál estilo se sentían más representados y en qué situaciones tendían a perder la asertividad. Se abordaron los componentes básicos de la comunicación asertiva: contacto visual, tono de voz, lenguaje corporal, escucha activa, formulación de mensajes en primera persona ("yo siento", "yo pienso", "yo necesito") y capacidad de decir "no" sin culpa. Se destacó que la asertividad no busca imponer ni complacer, sino comunicar con equilibrio y respeto.

3. Fase práctica – "El espejo del diálogo"
A través de dramatizaciones, los participantes representaron situaciones familiares frecuentes (discusiones entre padres e hijos, desacuerdos de pareja, conflictos vecinales). En cada caso, se analizaron las reacciones impulsivas y se propuso la reformulación del diálogo desde la asertividad.
La facilitadora guió ejercicios de escucha activa: mantener contacto visual, no interrumpir, parafrasear y validar las emociones del interlocutor. Este momento fue especialmente significativo, ya que permitió que los participantes reconocieran sus propios patrones comunicativos y practicaran alternativas más saludables. Varias personas expresaron que, al intentar escuchar sin responder de inmediato, percibieron mayor comprensión y calma.

4. Fase reflexiva – "Puentes de empatía"
Se propuso un trabajo grupal de reflexión sobre los principales obstáculos de la comunicación en la comunidad: impulsividad, uso de gritos, falta de tiempo para dialogar, y tendencia a interpretar desde la ira o el orgullo. A partir de las intervenciones, se construyó una lista de compromisos colectivos para mejorar el trato cotidiano dentro de las familias. El grupo concluyó que la comunicación asertiva no se reduce a técnicas, sino que implica una actitud empática, consciente y responsable. La psicóloga explicó cómo una comunicación violenta o evasiva puede ser fuente de estrés familiar y deterioro del bienestar emocional, mientras que la asertividad contribuye a la regulación afectiva y a la prevención de la violencia intrafamiliar.

5. Fase de cierre – "Palabras que unen"
Para finalizar, cada participante escribió un mensaje positivo para un familiar o vecino con quien quisiera fortalecer su relación. Las tarjetas se intercambiaron simbólicamente, generando un ambiente de gratitud y reconciliación. Posteriormente, se realizó una breve práctica de respiración consciente y afirmaciones positivas, reforzando el aprendizaje desde la calma y el autocuidado.
El grupo manifestó gran satisfacción por el espacio, resaltando la utilidad práctica de los contenidos y el clima de respeto y confianza generado durante la sesión.

En términos generales, la metodología favoreció el aprendizaje significativo, la introspección emocional y la transformación de actitudes. Se promovió la participación activa y horizontal, donde cada experiencia personal se convirtió en fuente de conocimiento colectivo. El lenguaje utilizado fue claro, empático y adaptado al contexto sociocultural del barrio San Antonio, caracterizado por condiciones de vulnerabilidad y problemáticas de convivencia. El uso de dinámicas simbólicas, dramatizaciones y ejercicios de reflexión permitió integrar lo cognitivo y lo emocional, consolidando un proceso formativo integral que combina saber, sentir y actuar.

CONCLUSIONES:

1. La comunicación asertiva se reconoció como una herramienta esencial para mejorar la convivencia familiar y comunitaria.
2. Los participantes identificaron sus propios estilos comunicativos y desarrollaron estrategias para expresar sus emociones de manera respetuosa.
3. Se fortaleció la empatía y la escucha activa como base para la resolución de conflictos sin violencia.
4. La metodología participativa permitió que los asistentes se sintieran valorados y escuchados, potenciando el sentido de pertenencia comunitaria.
5. Se evidenció la necesidad de dar continuidad a los espacios psicoeducativos orientados a la gestión emocional y la comunicación saludable.



_____

LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA