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: 18/11/2025

Lugar de la capacitación: 2 Viviendas particulares– Barrio San Antonio

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Proyecto de vida y cierre del ciclo de talleres psicoeducativos comunitarios.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Facilitar la reflexión y construcción del proyecto de vida de los participantes, fortaleciendo su autoconocimiento, motivación, sentido de propósito y compromiso con su bienestar integral, al tiempo que se evalúa el impacto del proceso formativo de los nueve talleres desarrollados en la comunidad.

3. CURSO DE VIDA

1. **Adultez, juventud y parentalidad:** La intervención abordó el proyecto de vida como una herramienta transversal de orientación personal y familiar, especialmente en contextos de vulnerabilidad. Se integraron las dimensiones emocional, social, laboral y comunitaria, orientadas al fortalecimiento de la autonomía y la toma de decisiones responsables.

4. METODOLOGIA

La metodología aplicada en este taller final se fundamentó en el **enfoque psicoeducativo participativo y reflexivo**, orientado a promover procesos de autodescubrimiento, planeación personal y fortalecimiento del sentido de vida.
Se integraron técnicas de intervención grupal, dinámicas vivenciales, trabajo simbólico y espacios de diálogo guiado, en coherencia con la naturaleza psicológica y comunitaria del proceso.

1. Fase de apertura – "Líneas del tiempo compartidas"
La sesión inició con una dinámica que permitió a los participantes visualizar su trayectoria vital. Cada persona dibujó una línea del tiempo donde marcó momentos relevantes de su historia: experiencias positivas, retos superados y aprendizajes significativos. Esta fase generó un ambiente introspectivo y emotivo, facilitando la conexión entre pasado, presente

y futuro.
A través del intercambio grupal, se reconoció que, aunque cada vida tiene obstáculos, también está llena de oportunidades y capacidades personales que han permitido seguir adelante. Este ejercicio sirvió como punto de partida para proyectarse hacia el futuro con esperanza.

2. Fase conceptual – "Construyendo mi propósito"
Se desarrolló un espacio formativo en el que la psicóloga explicó los componentes de un proyecto de vida saludable: autoconocimiento, metas realistas, valores personales, toma de decisiones y responsabilidad. Se utilizaron ejemplos cotidianos para mostrar cómo las decisiones pequeñas pueden influir en la construcción del futuro.
La profesional enfatizó que el proyecto de vida no es estático, sino un proceso flexible que se redefine con cada experiencia, siempre que exista claridad de propósito y autoconfianza.

3. Fase práctica – "Mis metas, mis pasos"
Los participantes trabajaron individualmente en una hoja-guía donde identificaron sus metas a corto, mediano y largo plazo. Posteriormente, compartieron en pequeños grupos sus planes y estrategias para alcanzarlas, promoviendo la cooperación y el aprendizaje entre pares.
Durante esta fase, emergieron reflexiones sobre los límites autoimpuestos, la influencia del entorno social y el papel del apoyo familiar. Varios asistentes expresaron que, tras participar en los talleres anteriores, ahora se sienten más capaces de visualizar un futuro distinto y tomar decisiones más conscientes.

4. Fase vivencial – "Mi brújula personal"
Cada participante elaboró una brújula simbólica con cuatro cuadrantes: *quién soy*, *qué quiero*, *qué me detiene* y *qué puedo hacer para avanzar*. Este ejercicio facilitó la toma de conciencia sobre los valores personales, los miedos y las oportunidades de cambio.
A través de la guía psicológica, se orientó la reflexión hacia la autoaceptación, el perdón personal y la resiliencia como pilares del proyecto de vida. Se trabajó el concepto de "recomenzar", promoviendo la idea de que siempre es posible construir un nuevo camino, independientemente de las circunstancias pasadas.

5. Fase integradora – Evaluación y cierre del ciclo de talleres
El cierre del proceso incluyó una evaluación integral de los nueve talleres desarrollados desde el área de psicología:

1. Autoestima, 2) Manejo del miedo, 3) Vínculo afectivo, 4) Comunicación y vínculo, 5) Prevención del consumo de SPA, 6) Salud mental, 7) Resolución de conflictos, 8) Comunicación asertiva y 9) Proyecto de vida.
   Se aplicó una dinámica de evaluación participativa mediante tarjetas de colores:

- **Verde:** lo aprendido y más significativo.
- **Amarillo:** aspectos a mejorar.

- **Azul:** aprendizajes para la vida.
- **Rojo:** compromisos personales de cambio.

El análisis colectivo mostró que los asistentes identificaron avances concretos en su forma de pensar y actuar. Reconocieron que ahora manejan mejor sus emociones, escuchan con empatía, evitan reacciones violentas y buscan alternativas saludables para resolver conflictos.
El grupo coincidió en que el proceso fortaleció la confianza y el apoyo mutuo, permitiendo crear un ambiente comunitario más unido.

6. Fase simbólica de cierre – "Encendiendo mi propósito"
Como actividad final, cada participante encendió una vela mientras decía en voz alta una meta o propósito para el próximo año. Este acto representó el compromiso con su bienestar y el deseo de continuar aprendiendo. La psicóloga resaltó el valor del esfuerzo colectivo y agradeció la constancia demostrada durante los nueve encuentros.
Se finalizó con una meditación guiada y un aplauso colectivo en reconocimiento al crecimiento personal y grupal alcanzado.

La metodología global permitió combinar lo informativo con lo emocional, consolidando un proceso de empoderamiento personal y comunitario. La participación fue activa, espontánea y respetuosa, evidenciando la apropiación de los contenidos.
La intervención final demostró la sostenibilidad del enfoque del PIC y su impacto positivo en la salud mental y social de la comunidad.

CONCLUSIONES:

1. Los participantes consolidaron una visión clara de su propósito vital y fortalecieron la motivación hacia el cambio positivo.
2. El ciclo completo de talleres produjo mejoras evidentes en la comunicación familiar, la autoestima, la empatía y la cohesión comunitaria.
3. Se observó mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental como base del bienestar general.
4. El proceso promovió redes solidarias entre vecinos, constituyéndose en un modelo replicable para otras comunidades.
5. Se recomienda mantener un acompañamiento trimestral para seguimiento de los compromisos personales y consolidación del grupo de apoyo comunitario.



LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA