ACTA No. 002

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Grupo de apoyo para mujeres encuentro 2

CIUDAD Y FECHA: Risaralda 12-11-2025	**HORA DE INICIO: 1**:00 pm	**HORA FIN:** 02:00 pm
LUGAR:	Resguardo Indígena La Albania	

TEMAS:

- Importancia del autoconocimiento y la identidad.
- Actividad “Necesidades que tengo y reconozco en mí”.
- Elementos que fortalecen y debilitan la autoestima.
- Dinámicas reflexivas sobre autoconcepto.
- Orientación conceptual sobre autoestima.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Fortalecer el autoconcepto y la autoestima de las mujeres mediante actividades de reconocimiento personal, reflexión emocional y construcción de estrategias para mejorar su percepción de sí mismas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión inició retomando las conclusiones del encuentro anterior, reforzando las reglas del grupo y el compromiso con la participación emocionalmente segura.

Se introdujo el tema del autoconcepto, explicando que este se construye a partir del reconocimiento del “yo” personal, corporal, material y social. Las participantes reflexionaron sobre el impacto que este reconocimiento tiene en sí mismas como mujeres indígenas sus decisiones y su proyecto de vida. Reconocieron su rol como mujeres indígenas y el papel que cada una desempeña dentro de su comunidad, como esta pertenencia les permite disfrutar la vida, la naturaleza, compartir espacios comunitarios con otras mujeres y las redes colaborativas que se tejen a diario. Manifestaron que esta dinámica a nivel social es parte de su yo personal, ya que ser indígenas es lo que las define y ser en comunidad es lo que las hace ser parte del resguardo.

Posteriormente se realizó la actividad “Necesidades que tengo y reconozco en mí”, donde cada mujer identificó necesidades afectivas, espirituales, sociales y familiares. A través de la discusión grupal, se analizaron las dificultades para cubrir estas necesidades y se relacionaron con situaciones actuales de cada participante.
Las participantes generaron dialogo sobre como son las dinámicas del hogar, quedando ellas al cuidado de los hijos y las labores domésticas. Además de también trabajar en el campo cogiendo café u otras actividades agrícolas.

En un segundo momento, se exploraron elementos que fortalecen o disminuyen la autoestima. Se conversó sobre experiencias personales, resaltando el valor de las cualidades individuales y la importancia de la aceptación personal. Varias participantes identificaron mandatos de género que han limitado su autonomía emocional.

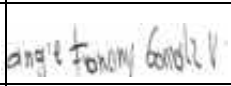
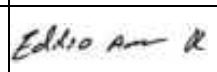
La facilitadora brindó pautas para fortalecer la autoestima: práctica de afirmaciones positivas, identificación de fortalezas internas, conciencia de habilidades, valoración personal, reconocimiento de logros y capacidades que tienen al ejercer distintos roles, como el de ser madres, esposas, el trabajo doméstico y el trabajo agrícola, esto no con el fin de reforzar la autoexigencia, sino de reconocer las capacidades que se tienen.

CONCLUSIONES

- Se generó un clima de confianza que fortalece la continuidad del proceso.
- Las mujeres identificaron diversas formas de violencia previamente naturalizadas.
- Se comprendieron los componentes del ciclo de la violencia.
- El grupo mostró disposición para continuar reflexionando y avanzando en su autonomía.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Continuar realizando procesos de fortalecimiento de la salud mental en el territorio desde un enfoque étnico y cultural.	Psicóloga Ejecutora PIC	12-11-2025
Participar de los encuentros concertados y cumplir las reglas colectivas acordadas	Grupo de Mujeres del resguardo la Albania	12-11-2025

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Angie Franciny González Valencia	Psicóloga Ejecutora PIC	
Edilio Arcila Ramos	Agente Comunitario	
Mujeres del Resguardo Indígena la Albania	Comunidad del Resguardo la Albania	Ver asistencia
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 02:00 pm se da por terminada la reunión