ACTA No. 003

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Proceso formativo Sesión Tres: "Situaciones tensas y estrés"

CIUDAD Y FECHA: Risaralda 11-11-2025	**HORA DE INICIO: 8**:00 am	**HORA FIN:** 11:00 am
LUGAR:	Resguardo Indígena La Albania	

TEMAS:

- Reconocimiento de situaciones tensas.
- Identificación del estrés físico, emocional y mental.
- Estrés desde la visión occidental y desde la tradición Emberá Chamí.
- Técnicas y prácticas para el manejo del estrés.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Analizar situaciones cotidianas que generan tensión y estrés.
- Comprender las manifestaciones del estrés desde un enfoque integral.
- Integrar estrategias occidentales y prácticas tradicionales para manejar el estrés.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La sesión inició con un diálogo abierto sobre situaciones tensas presentes en la vida cotidiana: conflictos familiares, responsabilidades del hogar, dificultades escolares, entre otros. Los participantes compartieron ejemplos personales, lo que permitió contextualizar el tema según la realidad comunitaria.

Se realizó una explicación acerca del estrés, sus causas y efectos en el cuerpo, las emociones y el comportamiento humano. Se trabajó la diferencia entre el estrés positivo (activador) y el estrés negativo (que genera tensión desbordada).

Desde la perspectiva occidental, se abordaron las reacciones fisiológicas como aceleración del corazón, cansancio, irritabilidad o dificultad para concentrarse.

Posteriormente, se abrió un espacio para comprender cómo la comunidad Emberá Chamí percibe el estrés y las tensiones. Los participantes mencionaron prácticas tradicionales como:

- Baños con plantas
- Conversaciones con el médico tradicional
- Ceremonias espirituales pequeñas

En el ejercicio práctico, los participantes aprendieron y aplicaron técnicas breves de manejo del estrés:

- Respiración profunda
- Tensar y relajar músculos
- Visualización de un lugar seguro
- Actividades grupales que permiten liberar tensión a través del movimiento.

Durante toda la sesión, Edilio Arcila Ramos, médico tradicional y agente comunitario, sirvió de puente de comunicación realizando traducción en español y dialecto Emberá, lo que facilitó la comprensión del contenido y la participación activa.

Evaluación del encuentro:

Los asistentes manifestaron que lograron identificar situaciones que les generan estrés y que comprendieron cómo afecta su cuerpo y su estado emocional. Resaltaron la utilidad de combinar prácticas culturales con técnicas contemporáneas para aliviar la tensión.

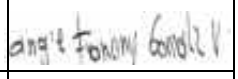
CONCLUSIONES

- Los participantes reconocieron el estrés como un fenómeno natural que puede ser manejado.
- Se identificaron estrategias tradicionales y modernas para reducir tensiones.
- Se facilitó un espacio seguro para compartir experiencias personales.
- Se fortaleció la autonomía para gestionar emociones en situaciones difíciles.

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	11-11-2025

Continuar reforzando prácticas culturales para el bienesta	Participantes pertenecientes al resguardo la Albania	11-11-2025

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Angie Franciny González Valencia	Psicóloga Ejecutora PIC	
Edilio Arcila Ramos	Agente Comunitario	
Jovenes y Adolescentes 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 11:00 am se da por terminada la reunión