ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Salud Mental

ESTRATEGIA: Fortalecimiento de la cultura propia y el reconocimiento del sistema de creencias y prácticas en salud como factor protector de la salud mental y prevención de problemáticas en salud mental en población indígena.

Nombre del profesional: Angie Franciny González Valencia

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 11 de noviembre del 2025

Lugar de la capacitación: Resguardo Indígena La Albania

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Proceso Formativo Sesión Tres: "Situaciones tensas y estrés"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:

Comprender las situaciones que generan tensión y estrés, y fortalecer estrategias de afrontamiento integrando miradas occidentales y culturales Emberá Chamí.

Objetivos Específicos:

- Reconocer situaciones tensas presentes en la vida cotidiana.
- Identificar manifestaciones del estrés en el cuerpo y las emociones.
- Enseñar y aplicar técnicas de manejo del estrés combinando prácticas tradicionales y modernas.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia y Juventud

4. METODOLOGIA

La sesión tres de la estrategia, se llevo a cabo en el Resguardo la Albania 11 de noviembre de 8:00 am a 11:00 am, en el cual se desarrolló la temática establecida en el Anexo técnico, “Situaciones tensas y estrés"

El proceso formativo de la tercera sesión, se desarrolló dando inicio con un diálogo colectivo sobre situaciones tensas habituales. Luego se presentó información educativa sobre el estrés desde la psicología occidental y desde la cosmovisión Emberá Chamí.

Se realizaron ejercicios prácticos de respiración, relajación muscular y visualización, combinados con prácticas tradicionales mencionadas por los participantes. La sesión mantuvo un ritmo dinámico, respetuoso y culturalmente pertinente.

Durante toda la actividad, Edilio Arcila Ramos realizó traducción intercultural entre español y dialecto Emberá, garantizando la participación activa de todos los asistentes.
Se finalizo la sesión realizando sondeo sobre percepciones y aprendizajes durante el encuentro.

angie franciny Gonzlz V.

Angie Franciny González Valencia
Psicóloga Ejecutora PIC