

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, experiencial y reflexiva orientada a promover el análisis de los efectos que tienen los mensajes verbales en el bienestar emocional y en la construcción de la identidad durante la adolescencia.

Inicialmente, se indicó a los participantes conformar dos grupos de trabajo. Cada grupo elaboró el dibujo de una mochila vacía, la cual fue presentada como una representación simbólica de las experiencias, emociones, pensamientos y mensajes que las personas acumulan a lo largo de su trayectoria de vida. A través de esta metáfora se buscó favorecer la comprensión de cómo las interacciones cotidianas pueden influir positiva o negativamente en el desarrollo personal.

Posteriormente, se invitó a los participantes a identificar y compartir frases negativas que suelen escuchar adolescentes en diferentes escenarios de socialización, tales como el entorno familiar, educativo, comunitario o entre pares. A medida que los estudiantes mencionaban dichas expresiones, estas eran registradas dentro de la mochila, simbolizando el peso emocional que pueden generar cuando son repetitivas y se mantienen en el tiempo.

Algunas de las frases identificadas fueron:

- "Usted no puede."
- "Cállese."
- "Todo lo hace mal."
- "No sirve para eso."
- "Nadie lo escucha."
- "Siempre se equivoca."
- "Usted no es capaz."
- "No importa lo que piense."
- "Nunca hace nada bien."
- "Eso es imposible para usted."

Una vez construida la mochila con los mensajes negativos, se promovió un espacio de reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo creen que se siente la persona que carga esta mochila?
- ¿Es fácil caminar cuando llevamos tanto peso?
- ¿Qué sucede cuando escuchamos constantemente este tipo de mensajes?

A continuación, se desarrolló una segunda fase de la actividad enfocada en la identificación de mensajes positivos, protectores y fortalecedores. Los participantes mencionaron frases que favorecen la confianza, la autoestima, el reconocimiento de capacidades y el apoyo emocional. Estas expresiones fueron incorporadas simbólicamente como elementos que alivian la carga emocional y fortalecen los recursos personales de afrontamiento.

Entre las frases identificadas se destacaron:

- “Yo confío en ti.”
- “Tu opinión importa.”
- “Puedes intentarlo.”
- “Eres capaz.”
- “Estoy orgulloso de ti.”
- “Puedes aprender de tus errores.”
- “Cuenta conmigo.”
- “Lo estás haciendo bien.”
- “Tienes muchas cualidades.”
- “Gracias por compartir lo que piensas.”
-

Finalmente, se orientó un ejercicio de reflexión colectiva mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
- ¿Alguna vez han escuchado frases similares?
- ¿Cómo se sintieron cuando alguien les dijo algo que los hizo sentir incapaces o poco importantes?
- ¿Qué efecto tienen las palabras positivas en nuestra confianza?
- ¿Cómo podemos convertirnos en personas que fortalecen a otros a través de nuestras palabras?

Desarrollo y análisis de resultados

En el marco de la actividad vivencial “La mochila de las palabras”, los adolescentes participaron activamente en un ejercicio de reflexión orientado al reconocimiento de la influencia que ejercen los mensajes verbales sobre la construcción de la autoestima, la percepción de sí mismos y las relaciones interpersonales. La metodología empleada permitió que los participantes comprendieran de manera simbólica cómo determinadas expresiones, especialmente aquellas asociadas a la descalificación, la crítica constante o la invalidación emocional, pueden convertirse en cargas psicológicas que afectan el bienestar y el desarrollo socioemocional.

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una amplia identificación de frases negativas presentes en diversos contextos de interacción, particularmente en espacios familiares, escolares y comunitarios. Los participantes manifestaron que este tipo de mensajes suelen generar sentimientos de inseguridad, tristeza, frustración y desmotivación, afectando la confianza en las propias capacidades y limitando la disposición para asumir retos o expresar opiniones. Asimismo, reconocieron que la exposición continua a discursos descalificadores puede influir en la forma en que las personas construyen su autoconcepto y se relacionan con los demás.

El ejercicio permitió visibilizar cómo ciertas prácticas comunicativas han sido normalizadas dentro de algunos entornos de convivencia, identificándose expresiones que minimizan las emociones, invalidan las opiniones o refuerzan percepciones de incapacidad. A partir de las reflexiones grupales, los adolescentes lograron establecer relaciones entre estas experiencias y situaciones concretas de su vida cotidiana, generando procesos de análisis

crítico sobre la importancia del lenguaje como elemento que incide directamente en la salud emocional y en el desarrollo de relaciones respetuosas.

En la segunda fase de la actividad, enfocada en la identificación de mensajes positivos, se observó una participación activa y propositiva por parte de los estudiantes, quienes reconocieron que las palabras de apoyo, confianza y reconocimiento constituyen factores protectores que fortalecen la autoestima, favorecen la resiliencia y promueven el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones adversas. Los participantes señalaron que recibir mensajes de validación incrementa la sensación de seguridad personal, fortalece la confianza para alcanzar metas y contribuye al establecimiento de vínculos más saludables.

Desde una perspectiva psicosocial, la actividad favoreció el fortalecimiento de competencias socioemocionales relacionadas con la empatía, la comunicación asertiva, el reconocimiento emocional y la valoración de las capacidades propias y de los demás. Asimismo, permitió sensibilizar a los adolescentes frente a la responsabilidad individual y colectiva que implica el uso del lenguaje, promoviendo la construcción de entornos protectores basados en el respeto, la escucha activa y el reconocimiento mutuo.

Como resultado general, se evidenció una apropiación significativa de los contenidos abordados, así como una mayor conciencia respecto al impacto que tienen las palabras en el bienestar emocional. La actividad facilitó procesos de autorreflexión y fortalecimiento personal, contribuyendo al desarrollo de factores protectores asociados al autocuidado, la autoestima y la convivencia positiva en los diferentes contextos de interacción de los participantes.

CONCLUSIONES

La actividad "La mochila de las palabras" permitió visibilizar la influencia que tienen los mensajes y expresiones verbales en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, evidenciando que las palabras constituyen un factor determinante en la construcción de la autoestima, la confianza personal y la percepción que cada individuo desarrolla sobre sí mismo. A través del ejercicio reflexivo, los participantes lograron identificar que diversas formas de comunicación basadas en la descalificación, la crítica constante o la invalidación emocional suelen encontrarse normalizadas en algunos contextos familiares, escolares y sociales, generando efectos negativos sobre el bienestar emocional y las relaciones interpersonales.

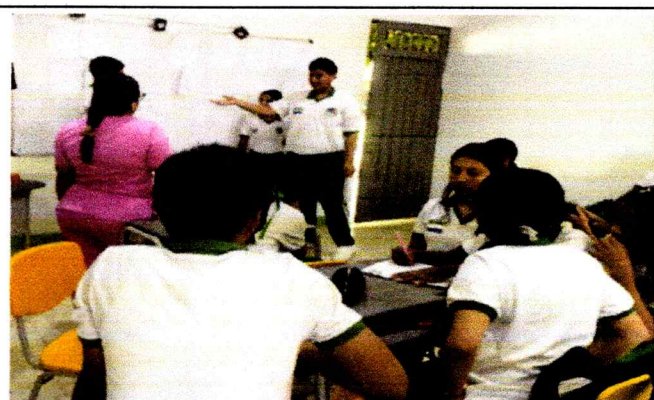
Asimismo, se evidenció una mayor sensibilización frente al impacto que tienen las interacciones cotidianas en la salud mental y emocional, favoreciendo procesos de autoconocimiento y análisis crítico respecto a la manera en que los adolescentes reciben, interpretan y reproducen determinados mensajes en sus entornos de convivencia. Este reconocimiento permitió fortalecer la comprensión sobre la importancia de promover prácticas comunicativas respetuosas, empáticas y orientadas al reconocimiento de las capacidades individuales.

De igual manera, la actividad facilitó la identificación de los mensajes positivos como factores protectores que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la motivación, la resiliencia y el sentido de valía personal. Los participantes reconocieron que expresiones de apoyo, confianza y validación tienen la capacidad de generar entornos más seguros y favorables para el desarrollo integral, fortaleciendo vínculos basados en el respeto y la empatía.

Finalmente, el ejercicio aportó al fortalecimiento de competencias socioemocionales relacionadas con la comunicación asertiva, la empatía, el reconocimiento emocional y la convivencia positiva, promoviendo en los adolescentes el compromiso de convertirse en agentes de cambio dentro de sus contextos familiares, escolares y comunitarios. En este sentido, la actividad contribuyó a la construcción de entornos protectores mediante la promoción de mensajes que favorezcan el bienestar emocional, el respeto por la diversidad de opiniones y el reconocimiento de la dignidad y valor de cada persona.

ANEXOS

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Elaboró

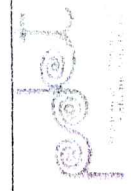
CONSUELO LOSADA CRUZ

Perfil: Psicóloga Esp. Neuropsicología y Educación



**ALCALDÍA
EL PAUJIL**

República de Colombia
Departamento del Cauca
Municipio de El Paujil
NIT. 800.095.763-0
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



Proteger la equidad de género en niños, niñas y adolescentes a través de estrategias pedagógicas, educativas y participativas, que incidan en la transformación de representaciones sociales, estereotipos, prácticas y roles de género en el entorno educativo del municipio de El Paujil Cauca.

Objetivo:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	Nº DOCUMENTO	INSTITUCIÓN	Nº DE TELÉFONO	GÉNERO	ENFOQUE DIFERENCIAL						
						LETRAS	INGENIERA	ARRO	RESISTENCIA	AGRESIÓN	NO AGRUPACIÓN	
1	Sara Paternino	1117937306	Colmercede	314722949	F							Sara Paternino
2	Nicardo Carvajal	1118029578	Colmercede	322906506	M							Nicardo Carvajal R
3	Sofía Vargas	41751217	Colmercede	314667096	F							Ana Sofía Vargas
4	Jhoan Castro	1083908446	Colmercede	3237589262	M							Jhoan Sebastian C.R.
5	Wilson Pérez	1119026625	Colmercede	3214171366	M							wilson alexis peréz castañeda
6	Andry Muñoz	1711963069	Colmercede	3215379094	F							Andry Muñoz Garcia
7	Cristian Restrepo	1119025992	Colmercede	3244006254	M							Cristian cumblo Ocaza
8	Anderson Moreno	1119027465	Colmercede	313425844	M							Anderson moreno f.que.
9	Yurley Moreno	111766170	Colmercede	313815963	F							Yurley moreno
10	Saray Rodríguez	1118027431	Colmercede	3108520057	F							Saray Rodriguez
11	Harold Berrío	1118027537	Colmercede	3106977193	M							Harold Andrés Barro Mu
12	Juan José Mora	1118027656	Colmercede	315714627	M							Juan José Mora londoño

Título: **Diseño Grupal # 1**

Otro Evento:

Lugar: **El Las Mercedes**

Año que lidera: **Sede de Integración Social**

Entidad que ejecuta: **Soluciones Sostenibles de la Amargosa**

Objetivo:



**ALCALDÍA
EL PAUJIL**

República de Colombia
Departamento del Cauca
Municipio de El Paujil
NIT. 800.095.763-0
SECRETARÍA DE INTEGRACION SOCIAL



Fecha: 06 de Mayo de 2026
Hora de inicio: 06:00am
Hora de finalización: 04:00pm
Nombre del expositor/moderador: Diana Obregón - Consuelo Loada

Objetivo:
Promover la equidad de género en niños, niñas y adolescentes a través de estrategias pedagógicas, educativas y participativas, que inicien en la transformación de representaciones sociales, estereotipos, prácticas y roles de género en el entorno educativo del municipio de El Paujil Cauca.

Evento: Sesión Grupal #1
Asistencia Técnica: IE Los Mercedes
Área que realiza: Sec de Integración Social
Otro Evento: Soluciones Sostenibles de La Amazonia

N°	NOMBRE Y APELLIDO	N° DOCUMENTO	INSTITUCIÓN	N° DE TELEFONO	GÉNERO	ESPECIE DE OPERACIONAL				FIRMA
						LISTA	REGISTRO	ABRO	CONVOCATORIA	
1	Cristhian restrepo	111808992	Colmece	3124600254	M					Cristhian carlo restrepo R
2	Nanna yote	1211963116	Colmerced	314371524	F					Danna Briyith yote SARA VIVAS C.
3	Saida yivas	1118026807	Colmece	3209136450	F					maria Fernanda tique
4	Mareia tique	121193782	Colmece	323226634	F					Nathalia chavarro ff
5	Tique Maria	1211963182	Colmerced	313226634	F					Saray Gutierrez Cueto
6	Saray Gutierrez	1148204787	Colmece	3187373663	F					July Sanchez
7	Jelly Sanchez	1211461017	Colmece	3215686323	F					Andry Lizeth G.
8	Guzero Andry	1119215488	Colmerced	310231507	F					Rhont joel calderon
9	Calderon rhony	1119027587	Colmerced	3102608758	M					
10										
11										
12										