



Sistematización de la experiencia adquirida con el manual de intervención realizado para la sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas del Municipio San Pedro de Urabá, durante el primer semestre del año 2020.

Sally Guillermina Murillo Murillo

Bibiana Andrea Sepúlveda González

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Urabá (Antioquia)

Programa Psicología

agosto de 2020

Sistematización de la experiencia adquirida con el manual de intervención realizado para la “sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas del Municipio San Pedro de Urabá, durante el primer semestre del año 2020”

Sally Guillermina Murillo Murillo
Bibiana Andrea Sepúlveda González

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)
Magaly del Carmen Pacheco
Docente Asesora

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Urabá (Antioquia)

Programa Psicología

agosto de 2020

Dedicatoria

Dedicado a mis padres que han sido un apoyo incondicional siempre y me han fundamentado importantes valores y esa tenacidad para luchar por alcanzar mis sueños, a mí amiga y compañera que ha luchado a mi lado con esfuerzos y sacrificios para lograr llegar a esta meta tan anhelada que hoy vemos convertida en una realidad.

Agradecimientos

Primero que todo quiero agradecer a la Admiración Municipal de San Pedro de Urabá, especialmente a los funcionarios de comisaria de familia, al secretario de gobierno y a la alcaldesa Leyda Adriana Almario Ortega por brindarme la oportunidad de realizar el proceso prácticas que posteriormente sistematice.

A mi tutor de prácticas Wilmar Jaramillo Gaitán quien me brindo la mejor orientación para el desarrollo de este trabajo, también a cada uno de los docentes que han aportado conocimientos importantes durante mi carrera, generando una formación ética-profesional y un desarrollo integral como persona.

Y finalmente, gracias a mi familia ya que sin su ayuda no hubiese sido posible este logro.

Contenido

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos	4
Contenido.....	5
Tabla de contenido	5
Lista de tablas	6
Resumen	7
Abstract.....	9
Introducción.....	11
CAPÍTULO I	14
1. Planificación	14
1.1 Problema.....	14
1.2 Justificación.....	16
2. Objetivos.....	17
2.1 Objetivos General.	17
2.2 Objetivos Específicos.....	17
3. Planeación estratégica.	18
3.1 Objetivos.	18
Estrategias.....	18
Talleres 1. Auto conocimiento y empatía.	18
Talleres 2. Relaciones Interpersonales.	23
Talleres 3. Toma de decisiones.	27
Talleres 4. Manejo de problemas y conflictos.	30
Talleres 5. Manejo de Emociones y Sentimientos.	36
Talleres Psicopedagógico 6, Manejo de tensiones y estrés.....	39
Talleres 7. Patrones de crianza.	44
Actividades.....	49
Indicadores.....	50
CAPÍTULO II	52

Sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas

2	Recuperación, análisis e interpretación.....	52
2.1	Características del contexto.....	52
2.2	Referencias teóricas.....	56
2.2.1	Antecedentes.....	56
2.2.2	Marco teórico.....	58
2.2.3	Marco legal.....	63
2.3	Análisis interpretación y triangulación	66
2.4	Reflexión crítica sobre la práctica	68
2.5	Conclusiones	73
2.6	Prospectiva.....	74
CAPÍTULO III	75
3	Plan de comunicación	75
3.1	Plan de Sostenibilidad.....	75
Referencias.....	77
Anexos.....	80

Lista de tablas

Tabla 1	19
Tabla 2	23
Tabla 3	27
Tabla 4	31
Tabla 5	36
Tabla 6	39
Tabla 7	44
Tabla 8	47
Tabla 9	50
Tabla 10	51
Tabla 11	80
Tabla 12	81
Tabla 13	82

Resumen

La sistematización de la experiencia que encontrará en el presente trabajo, se fundamenta en la práctica profesional de psicología. Se planteó como objetivo general sistematizar la experiencia adquirida a través del Manual de Intervención para la sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá.

La corporación universitaria minuto de DIOS “UNIMINUTO” por motivos de la pandemia del Covid19 que se presentó en el país, con el objetivo de no atrasar los procesos de sus estudiantes establece como opción de practica la construcción de un Manual de Intervención el cual remplaza la practica presencial en las agencias.

Afirman (Chávez Hernández, Medina Núñez, & Macías García, 2008) que “el fenómeno del suicidio impacta cada vez más en la población joven de entre 15 y 24 años de edad” (p.2). Y siendo conocedores que en el Municipio de San Pedro de Urabá se ha presentado un alto índice de intentos de suicidio en los jóvenes de las Instituciones Educativas, se propone construir un Manual de Intervención con diversas actividades para sensibilizar, prevenir y disminuir los indicadores actuales.

Las actividades propuestas en el Manual de Intervención se plantearon desde la psicopedagogía (Díaz Olave, 2015) la de fine

Sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas

La psicopedagogía es una disciplina constituida, esta aplica conocimientos psicológicos y pedagógicos a la educación... se plantean actividades diferentes a las que realizan diariamente los estudiantes en el aula de clase, para lo cual se propone juegos, dinámicas en grupo, socio drama, ejercicio de relajación, trabajo en cuadernillo construidos por sí mismos. (p.1)

Palabras clave: Suicidio, Prevención, Jóvenes, Estudiantes, Manual de Intervención.

Abstract

The systematization of the experience that you will find in this work is based on the professional practice of psychology. The general objective was to systematize the experience acquired through the Intervention Manual for the awareness and prevention of suicide in young people and adolescents of the Educational Institutions of the Municipality of San Pedro de Urabá.

Due to the Covid19 pandemic that occurred in the country, the Minute of GOD “UNIMINUTO” university corporation, with the aim of not delaying the processes of its students, establishes as a practice option the construction of an Intervention Manual which replaces the practice in person at agencies.

They affirm (Chávez Hernández, Medina Núñez, & Macías García, 2008) that “the phenomenon of suicide increasingly impacts the young population between 15 and 24 years of age” (p.2). And being aware that in the Municipality of San Pedro de Urabá there has been a high rate of suicide attempts in young people from Educational Institutions, it is proposed to build an Intervention Manual with various activities to raise awareness, prevent and reduce current indicators.

The activities proposed in the Intervention Manual were raised from psychopedagogy (Díaz Olave, 2015) that of fine

Sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas

Psychopedagogy is a constituted discipline, it applies psychological and pedagogical knowledge to education ... different activities are proposed to those that students carry out daily in the classroom, for which games, group dynamics, socio-drama, exercise of relaxation, self-made booklet work. (p.1)

Keywords: Suicide, Prevention, Youth, Students, Intervention Manual.

Introducción

En la presente sistematización se encuentran recopiladas las diversas actividades propuestas en el Manual de Intervención para la sensibilización y prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes en los grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas en el Municipio San Pedro de Urabá. En el marco del proceso formativo en Psicología de la Corporación universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” del centro regional Urabá.

Cuando hablamos de sistematización estamos hablando de un ejercicio que está referido, necesariamente, a experiencia prácticas concretas. En nuestro caso, vamos a referirnos a procesos de educación popular... Son métodos particulares, además, que se hacen parte de una práctica social e histórica más general e igualmente dinámica, compleja y contradictoria. Según (Jara Holliday , 2018)

La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo... Sistematizar es detenerse, mirar hacia atrás, ver de dónde venimos, qué es lo que hemos hecho, qué errores hemos cometido, cómo los corregimos para orientar el rumbo, y luego generar nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica, que es la dialéctica, para transformar la realidad. (Expósito Unday & González Valero, 2017)

La práctica profesional I se inicia a desarrollada en la Secretaría de Gobierno, oficina de Comisaria de Familia del Municipio San Pedro de Urabá. Y basándose en la información

suministrada por la Comisaria de Familia, la Dirección Local de Salud, el equipo de rectores de las Instituciones Educativas, durante las dos primeras semanas del proceso de practica se fundamenta el Manual de Intervención apuntando a la línea estratégica II Equidad Social del plan de desarrollo 2020-2023.

Se trabajó desde la psicología social comunitaria, orientada principalmente en el cambio de conductas y transformación del ámbito social, en busca de la evolución personal, aspectos emocionales y afectivos, principalmente en problemáticas que afectan a las personas tanto de forma individual como grupal, minimizando actos que incurran en la agresión, autolesión o de gravedad como el suicidio, y para ello nos basaremos en los modelos de apoyo social.

A partir de lo anterior se logra realizar el Manual de Intervención. El cual contiene orientación metodológica y su objetivo es de sensibilización para la prevención del suicidio en los grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas en el municipio San Pedro de Urabá. Con el alcance de los objetivos del Manual de Intervención se busca el fortalecimiento actitudinal en los estudiantes, lo cual permite mejorar la percepción en el entorno socio-educativo de la comunidad estudiantil.

El Manual de Intervención se realizó enfocado en las necesidades de la Comisaria de Familia, pero también con mira a ser utilizado para otros programas del sector salud, bien sea desde la Dirección Local de Salud, o desde la E.S.E Hospital a través de sus programas extramurales de: salud pública, Promoción y Prevención (PyP) o desde Atención Primaria en

Salud (APS) que se desarrollan en el municipio y que tienen como fin mejorar las condiciones y calidad de vida de su población para disminuir los indicadores negativos en SIVIGILA.

Se planearon 6 talleres Psicopedagógico en “Habilidades para la vida” con los estudiantes de grado 9, 10 y 11. Y 2 talleres psicopedagógicos en patrones de crianza y formación en valores con padres de familia las cuales se trabajaran desde la psicología social comunitaria, orientada principalmente en el cambio de conductas y transformación del ámbito social, en busca de la evolución personal, aspectos emocionales y afectivos, principalmente en problemáticas que afectan las personas tanto de forma individual como grupal, minimizando actos que incurran en la agresión, autolesión o suicidio, basado en los modelos de apoyo social.

CAPÍTULO I

1. Planificación

1.1 Problema

Los intentos de suicidio son una problemática Mundial y el Municipio de San Pedro de Urabá no es ajeno a esta problemática que cada vez aumenta más, esta problemática es de mucha preocupación para la Administración Municipal, la Dirección Local de Salud (DLS) y la ESE Hospital, razón por la cual se priorizó para ser atendida por las practicantes de Psicología de IX semestre Sally Murillo y Bibiana Sepúlveda, siendo esta la problemática principal a trabajar en Manual de Intervención creado por las practicantes.

La prevención de intentos de suicidio es una de las problemáticas que se priorizaron por el equipo interdisciplinario conformado por: secretario de gobierno, directora local de salud, comisario de familia y psicóloga de comisaria de familia, con el objetivo de disminuir estos casos en el municipio de San Pedro de Urabá durante la administración Municipal 2020-2023. Basado en los datos suministrados por la DLS, a través del aplicativo sistema de vigilancia en salud pública (SIVIGILA) nos arroja que en el municipio San Pedro de Urabá para el año 2019 (enero – diciembre) se presentaron 42 casos de Intento de suicidio y 2 casos a febrero de 2020.

La construcción del Manual de Intervención se fundamentó en la línea estratégica “Equidad Social” del plan de desarrollo 2020-2023, definiendo que se trabajara en la prevención de intentos de suicidios en los jóvenes y adolescentes estudiantes de grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá, con el objetivo de mejorar los

estándares de calidad del municipio, y además sería un aporte social significativo por parte de la practicante UNIMINUTO para el municipio San Pedro de Urabá.

El Manual de Intervención se plantea con un enfoque social-comunitario, brindando un apoyo psicológico a las actividades extramurales que desarrolla la comisaria de familia y la dirección local de salud, para ofrecer una atención integral a los jóvenes y adolescentes de las Instituciones Educativas buscando generar en ellos impacto social y disminuir los altos índices de intento de suicidio, a través de los talleres psicopedagógicos en Habilidades para La Vida.

Temas de Habilidades para La Vida a desarrollar con los estudiantes:

- Auto conocimiento y empatía
- Relaciones Interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Manejo de Emociones y Sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

Talleres psicopedagógicos con los estudiantes y padres de familia

- Los patrones de crianza
- Formación en valores

1.2 Justificación

El Manual de Intervención realizado por las practicantes tiene como objetivo principal Implementar acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio, en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas a través de la Comisaría de Familia de San Pedro de Urabá.

El Manual de Intervención se planeó desde la psicología social comunitaria, orientada principalmente en el cambio de conductas y transformación del ámbito social, en busca de la evolución personal, aspectos emocionales y afectivos, principalmente en problemáticas que afectan las personas tanto de forma individual como grupal, buscando minimizar actos que incurran en la agresión, autolesión o de gravedad como el suicidio, y para ello nos basaremos en los modelos de apoyo social.

Se consideró que desde este modelo se fortalecerá de forma positiva las relaciones interpersonales de la comunidad estudiantil y su buena salud mental, alternando con aspectos educativos, didácticos y psicológicos, disminuyendo las cargas de estrés, baja autoestima, depresión y trastornos emocionales que conllevan a enfermedades mentales crónicas he incluso el desapego a la vida propia.

De igual forma se logra hacer un aporte significativo a los programas extramurales que se desarrollas en el Municipio, dejar una herramienta que podrán utilizar en todas las instituciones Educativas que se prioricen durante la ejecución de los diversos programas, este Manual de

Intervención también lo podrá continuar utilizando la Comisaría de Familia para darle continuidad a las actividades que buscan disminuir los altos índices de intentos de suicidio.

2. Objetivos

2.1 Objetivos General.

Desarrollar las actividades planeadas en el Manual de Intervención para acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio, en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas a través de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.

2.2 Objetivos Específicos.

- ✚ Implementar talleres de habilidades para la vida con jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en la Instituciones Educativas a través del equipo extramural de la Comisaría de Familia de San Pedro de Urabá.

- ✚ Ejecutar talleres de manejo conflictos y emociones con estudiantes de los grados 9,10 y 11 de la Instituciones Educativas a través del equipo extramural de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.

- ✚ Sensibilizar con talleres de patrones de crianza y valores con los jóvenes y padres de familia de los grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas a través del equipo extramural de la Comisaría de Familia de San Pedro de Urabá.

3. Planeación estratégica.

3.1 Objetivos.

Con el objetivo de Implementar talleres de habilidades para la vida con jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en la Instituciones Educativas a través del equipo extramural de la Comisaría de Familia de San Pedro de Urabá, se propone los siguiente:

Estrategias.

Para el desarrollo del Manual de Intervención se plano realizar 6 Talleres Psicopedagógico en “Habilidades para la vida” con los estudiantes de grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá, se propone realizar un taller por semana durante 6 semanas en 3 grados diferentes en cada colegio, cada taller tendrá una duración de 2 horas por grupo, así como 2 talleres psicopedagógicos de manejo conflictos y emociones con los estudiantes y los padres de familia los cuales serán realizados uno al mes, con una duración aproximada de 2 horas. Cumpliendo así 30 talleres durante el periodo de acompañamiento.

Talleres 1. Auto conocimiento y empatía. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, promedio de estudiantes por grupo máximo 30.

Objetivo: Brindar herramientas a los estudiantes que les permitan fomentar procesos de autoconocimiento e identificar el conjunto de cosas que saben acerca de quiénes son y cómo se relacionan con los demás.

Tabla 1

Agenda del día “Auto conocimiento y empatía”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	10 minutos	- Saludo y presentación del equipo - Establecimiento de acuerdos para el desarrollo de los talleres	- El instructor se presenta y da paso a la presentación del grupo, realizan acuerdos e identifican el objetivo del encuentro. - Listas de asistencia - Acuerdos	-2 tallerista -1 Aula -1 video beam - Papel periódico -Marcadores -formatos de consentimiento informado
2	20 minutos	Socialización del manual y presentación de la temática del día.	Los estudiantes conocen el objetivo del manual y del tema del día	- listados de asistencia
3	15 minutos	Actividad rompe hielo	Autorretrato	-Cámara fotográfica para toma de evidencias
4	50 minutos	Proceso reflexivo	- Los estudiantes identifican las fases del autoconocimiento y la empatía. - Registro fotográfico	-Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco
5	25 minutos	Cierre y Lluvia de Aprendizajes	- Listado de los aprendizajes identificados por los participantes.	

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

Definición de concepto que se utilizarán para abordar la temática del taller:

El autoconocimiento se inicia en la niñez. En una primera etapa, los niños comienzan a realizar una exploración de su cuerpo. Luego el proceso empieza a avanzar y el ser humano adquiere conciencia de sí mismo en otros aspectos más profundos, que trascienden lo corporal.

De acuerdo a los psicólogos, el autoconocimiento es clave para el bienestar y para la salud emocional. Es imprescindible conocerse para estar al tanto de lo que uno quiere y así enfocarse a conseguirlo. Cuando una persona se conoce, establece metas realistas y realiza una planificación para alcanzarlas. De este modo el autoconocimiento contribuye al desarrollo personal y ayuda a ser feliz.

Es importante mencionar que, para la psicología, quien dispone de autoconocimiento suele sentirse en paz y se frustra menos. El autoconocimiento, en definitiva, permite que cada uno responda la pregunta existencial “¿Quién soy?”. En este proceso es necesario conectarse con uno mismo y prestar atención a las emociones y los sentimientos. (Pérez Port, 2020)

Empatía: proceso absolutamente emocional que posibilita que percibamos los estados de ánimo del otro, pero no exige que los comprendamos.

La Inteligencia emocional es el sistema en el que se engloban todas las habilidades relacionadas con la comunicación entre el individuo y los sentimientos (ya sean propios o ajenos). Está compuesta por cinco destrezas: autoconciencia (comprender el origen de los sentimientos), control emocional (aprender a canalizar positivamente las emociones), motivación (encontrar razones para la superación y tener la capacidad de motivar a otros), manejo de las relaciones (relacionarse sanamente, respetando a los otros y haciéndose respetar).

La empatía, es la quinta habilidad, y es la que nos permite percibir los sentimientos de los otros y hacer que se sientan menos solos. No es un don, todos podemos desarrollarla si lo deseamos, basta con abrir la mente e intentar captar la vida del otro desde su perspectiva y no desde nuestros ojos.

Para que la empatía exista es necesario que se dejen a un costado los juicios morales y los fenómenos de raíz afectiva (simpatía, antipatía); de tal modo que se pueda tener una actitud comprensiva pero no de compasión frente a la circunstancia del otro. Consiste en el esfuerzo de carácter objetivo y racional para llevar a cabo proceso de comprensión intelectual que permita comprender los sentimientos del otro. Por estas razones, es una de las herramientas que aprovechan los psicólogos en su tarea profesional para acercarse a sus pacientes.

En otras palabras, la empatía permite hacer referencia a la capacidad intelectual de todo ser humano para vivenciar la forma en que otro individuo siente. Esta capacidad puede desembocar en una mejor comprensión de sus acciones o de su manera de decidir determinadas cuestiones. La empatía otorga habilidad para comprender los requerimientos, actitudes, sentimientos, reacciones y problemas de los otros, ubicándose en su lugar y enfrentando del modo más adecuado sus reacciones emocionales. (Pérez Porto & Gardey, 2012)

Desarrollo de la agenda

1. Saludo y presentación del equipo y establecimiento de acuerdos para el desarrollo de los talleres (10 min.) Inicie el encuentro dando un saludo de bienvenida a todos los presentes, realice una breve presentación suya y del equipo que le acompañe, seguido de cabida a la presentación de los estudiantes. Continúe estableciendo los acuerdos, construya con los participantes las reglas de juego necesarias para el buen desarrollo de todos los encuentros.

2. Socialización del manual y presentación de la temática del día (20 min.) en este momento explíquelo a los estudiantes que este manual está compuesto por 10 actividades,

así: 8 actividades que estarán dirigidas a los estudiantes divididos en 6 talleres psicopedagógicos de habilidades para la vida, y una campaña de comunicación asertiva que se realizará en dos actividades lúdicorecreativas y 2 talleres psicopedagógicos con los padres de familia para fomentar valores y buena convivencia en los hogares.

Continúe presentando a los estudiantes el primer taller psicopedagógico Auto conocimiento y empatía, explique que el tiempo de duración para este serán dos horas las cuales deben aprovechar y poner toda su atención y creatividad.

3. Actividad rompe hielo (15 min.) entregue a cada estudiante una hoja de papel y un lápiz, pídale que realice un dibujo de sí mismo, el cual deben dividir así: a la derecha cada estudiante escribirá las cualidades que lo representan y a la izquierda los aspectos a mejorar, posteriormente recoja los dibujo y péguelos en un mural visible.

4. Proceso reflexivo (50 min.) en este momento ya está en el grueso de la actividad, explíquelo a los estudiantes los conceptos de autoconocimiento y empatía de forma clara y concisa. Posteriormente conforme tres equipos y entréguele de forma equitativa los conceptos importantes. En los subgrupos los estudiantes dialogan sobre los conceptos y se ponen de acuerdo para un socio drama con los temas que les ha tocado y explicarán a sus compañeros lo aprendido.

5. Cierre y lluvia de aprendizajes (25 min.) invite a todos a que se ubique nuevamente en un solo grupo y con su ayuda haga una lista de aprendizajes, responda dudas e

inquietudes y culmine con el cierre de la actividad, dándole las gracias a todos y motivándolos a participar del próximo encuentro.

Nota: Recuerde que durante la actividad debe tomar registro de asistencia y fotográficos.

Talleres 2. Relaciones Interpersonales. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 30 estudiantes por grupo.

Objetivo: Reconocer la importancia, los tipos y las características de las relaciones interpersonales.

Tabla 2

Agenda del día “Relaciones Interpersonales”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	5 minutos	Saludo a los estudiantes	El instructor da inicio a la actividad	-2 tallerista -1 Aula
2	20 minutos	Socialización de plan de trabajo	- Socialice a los estudiantes la temática del día. - Lista de asistencia - Registros fotográficos	-1 video beam - Papel periódico - Marcadores - formatos de consentimiento informado
3	30 minutos	Actividad rompe hielo	Pasa mano del globo	- listados de asistencia - Cámara fotográfica para toma de evidencias
4	50 minutos	Trabajo en equipo	- Relaciones interpersonales - Tipos y Características	- Lámpices o lapiceros - Hoja de papel en blanco
5	15 minutos	Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes	Promueva la participación de los asistentes para que comente sus aprendizajes.	

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Saludo (5min.) inicie la jornada saludando a los estudiantes y resaltando su entusiasmo por continuar con los talleres, hagan un recuento de los acuerdos establecidos en el primer encuentro.

2. Socialización de plan de trabajo (20 min.) socialice a los estudiantes la temática, comparta con ellos que son las relaciones interpersonales, de forma creativa usted explica el concepto y los motiva para que entre compañeros desarrollen buenas relaciones, brindando siempre un trato amable, respetuoso y colaborativo.

¿Qué son las relaciones interpersonales? Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos al modo de vincularse que existe entre dos o más personas, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.

Este tipo de relaciones son la base de la vida en sociedad y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que pueden estar incluso reguladas por la ley, por convención o por la costumbre. Así se crea un entramado complejo de vínculos y grupos sociales que constituyen la sociedad por completo.

3. Actividad rompe hielo (30 min.) Pasamano del globo. Esta dinámica consiste en dividir el grupo en dos filas de igual cantidad, todos mirando hacia adelante y conservando una distancia adecuada, a cada fila entréguele un globo inflado y pídale que lo vayan pasando de uno

en uno a su compañero de atrás sin voltearse hasta llegar al último, este debe avanzar por su lado derecho con el globo en las manos y ubicarse de primero e iniciar a pasar el globo nuevamente, continúe así hasta que el que primero en la fila quede de último. Ojo: el globo debe pasar por cada miembro sin caerse, de ser así debe regresar al inicio para poder continuar. El equipo ganador será el que logre completar el ciclo de primero.

4. Trabajo en equipo (50 min.) conforme 3 equipos de trabajo y divida las temáticas equitativamente entre estos. Cada subgrupo comparte la información y realizarán una cartelera creativa explicando la temática. Los equipos van pasando el frente y explican de forma clara y sencilla las temáticas que les toco.

Entregue a cada grupo marcadores y papel para la actividad.

Tipos de relaciones interpersonales:

- Relaciones íntimas o afectivas. Aquellas que persiguen una conexión profunda con otros individuos, y que básicamente comprenden los distintos grados del afecto.

- Relaciones superficiales. Aquellas que se manejan en una capa inicial del conocimiento de los individuos, se trata de vínculos pasajeros, no demasiado importantes ni centrales en la vida emocional del individuo.

- Relaciones circunstanciales. Aquellas que ahondan en el espectro intermedio entre lo íntimo y lo superficial, ya que involucran a personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo.

- Relaciones de rivalidad. Aquellas que parten, justamente, de la enemistad, de la competencia o de emociones más profundas, como el odio. Vínculos negativos, que movilizan

nuestras emociones en mayor o en menor medida. En esta categoría están nuestros rivales y enemigos.

- Relaciones familiares. Las personas junto a las cuales nacimos y con las que nos vincula un árbol familiar o genealógico, es decir, con las que compartimos un vínculo consanguíneo. Hay principio de autoridad, y por ellas podemos llegar a sentir amor o antipatía. Además, suelen persistir enormemente en el tiempo.

Características de las relaciones interpersonales: En general, las relaciones interpersonales:

- Pueden ser profundas o superficiales.
- Pueden ser amenas o conflictivas.
- Pueden darse mejor con un individuo por separado o con un grupo entero.

Dependen de los individuos involucrados y de sus destrezas sociales, muchas de las cuales se determinan a lo largo de etapas clave de la infancia y juventud. En ese sentido, pueden estar influenciadas por traumas o por situaciones críticas. A menudo son un claro síntoma de nuestra vida interior o vida emocional. (Raffino, 2020)

5. Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes (15 min.) el capacitador hace una retroalimentación de los temas y con la ayuda de los estudiantes hacen una lluvia de aprendizaje. Entréguele a cada estudiante una ficha y lápiz para que escriba una síntesis de lo aprendido, cada uno pasa a pegarla en la cartelera de lluvia de aprendizajes.

El capacitador da los agradecimientos y cierra la actividad de forma cordial generando mayor interés en los estudiantes para continuar participando en los próximos encuentros.

Talleres 3. Toma de decisiones. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 30 estudiantes por grupo.

Objetivo general

Promover en los estudiantes el interés por analizar sus acciones y consecuencias cuando se toman decisiones.

Tabla 3

Agenda del día “Toma de decisiones”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	15 minutos	Saludo y socialización de la jornada	Lista de asistencia	-2 tallerista -1 Aula
2	35 minutos	- Toma de decisiones - Etapas de la toma de decisiones	Definición por el instructor	-1 video beam - Papel periódico -Marcadores
3	15 minutos	Actividad rompe hielo	Tingo-tingo tango	-formatos de consentimiento informado
4	40 minutos	- Tipos de decisiones - Decisiones en el ámbito personal	- Actividades de fortalecimiento - Trabajo en equipo	- listados de asistencia
5	15 minutos	Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes	- Listado de aprendizajes. - Registro fotográfico	-Cámara fotográfica para toma de evidencias -Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Saludo y socialización de la jornada (15 min.): el capacitador da un cordial saludo de bienvenida motivando a los estudiantes para que estén atentos y participativos durante la jornada,

también es el momento para explicarles cómo se realizara la jornada este día, recuerde a los estudiantes los acuerdos establecidos para el buen desarrollo de la actividad, no olvide iniciar a recoger la lista de asistencia.

2. Toma de decisiones y etapas de la toma de decisiones (35 min.) explique a los estudiantes la temática de forma creativa, siempre animándolos en el proceso.

Definición: Se entiende por toma de decisiones el proceso de evaluar y elegir, por medio del razonamiento y la voluntad, una determinada opción en medio de un universo de posibilidades, con el propósito de resolver una situación específica, ya sea que se trate del ámbito personal, vocacional, familiar, social, laboral, económico, institucional o empresarial, entre otros.

Es muy diferente a la elección cotidiana de rutina, tales como las preferencias sobre el atuendo del día, el menú del almuerzo, etc., que no implican necesariamente un proceso de escrutinio racional.

Etapas de la toma de decisiones: Identificación del problema o dilema a resolver, Recopilación de información útil relativa ha dicho problema, identificación de prioridades, identificación de alternativas posibles, evaluación de escenarios consecuentes ante las alternativas posibles, decisión, evaluación de los resultados. (Toma de decisiones, 2018)

3. Actividad rompe hielo (15 min.) invite a los estudiantes a la participación de la dinámica rompehielos, que se coloquen en pie formando un círculo, e informándoles que jugarán tingo –tingo-tango. El capacitador se encargará de contar, mientras los estudiantes se pasan la pelota en la dirección que prefieran. Aquel que la tenga en sus manos, cuando se diga TANGO, hará lo siguiente: dice su nombre, tres cualidades y pagara una penitencia.

4. Tipos de decisiones y decisiones en el ámbito personal (40 min.) Solicite a los estudiantes que se hagan en dos grupos y entréguele el material dividido equitativamente, ellos deberán hacer lectura y analizar la temática para esto tendrá 10 minutos, luego cada grupo pasa al frente y expone los temas que le fueron asignados, pueden elegir un líder para que salga a exponer o pueden salir todos.

Tipos de decisiones: Se pueden distinguir al menos dos tipos de decisiones: las decisiones programadas o estructuradas y las decisiones no programadas o no estructuradas.

Decisiones programadas: aquellas que de antemano y de manera rutinaria se sabe que deben ser tomadas. En otras palabras, las decisiones programadas son aquellas previstas en el tiempo, dadas las características del problema. Por ejemplo, ciertas decisiones institucionales o empresariales que deben tomarse en función del conjunto de reglamentos, normas y períodos establecidos para ello.

En cambio, las decisiones no programadas son aquellas que deben tomarse necesariamente cuando una situación de conflicto o dilema se presenta inesperadamente o cuando sus características inusuales requieren del diseño de un plan específico. Por ejemplo, la definición urgente de un plan de acción cuando ocurre un accidente inesperado o la orientación de vida personal después de sufrir una pérdida importante que modifica totalmente el escenario previsto.

Toma de decisiones en el ámbito personal: Los procesos de toma de decisiones suelen responder a dos tipos de motivaciones esenciales, las cuales deben ser identificadas para una buena solución: motivaciones heterónomas y motivaciones autónomas. Se entiende por motivaciones heterónomas aquellas que inducidas por sujetos externos y suelen implicar un nivel de coerción o presión, muchas de las veces bajo amenaza de sanción. Entre estos sujetos podemos mencionar el Estado, las religiones y las tradiciones sociales estrictas.

Se entiende por motivaciones autónomas aquellas que surgen del universo de intereses, valores, convicciones y aspiraciones propias del sujeto que debe tomar una decisión, evaluada racionalmente, con libertad y responsabilidad. (Toma de decisiones, 2018)

5. Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes (15 min.) El capacitador entrega a cada grupo un papel periódico y marcadores. Donde plasmaran las ideas principales del tema de hoy, luego los grupos intercambian sus aportes, revisan que escribieron sus compañeros diferentes a ellos y que les hizo falta según su concepto, podrán completar en el de sus compañeros escribiendo con un marcador de color diferente. De esta forma se intercambian conocimientos y se consolidan las ideas fundamentales.

El capacitador resalta el gran trabajo en equipo que se ha realizado, recuerda a los estudiantes que el próximo encuentro será la actividad lúdico-recreativa y que la temática será diferente, cierra la actividad y se despide.

Talleres 4. Manejo de problemas y conflictos. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 30 estudiantes por grupo.

Objetivo general

Destacar la importancia del manejo de problemas y conflictos en la adolescencia con los estudiantes.

Tabla 4

Agenda del día “Manejo de problemas y conflictos”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	15 minutos	Saludo y socialización de las temáticas.	Lista de asistencia	-2 tallerista -1 Aula
2	35 minutos	- Gestión de conflictos en adolescentes - La empatía en el adolescente para gestionar conflictos	- Definición por el instructor - Los estudiantes reconocen y diferencian pasos para resolver conflictos. - Registro fotográfico	-1 video beam - Papel periódico - Marcadores - formatos de consentimiento informado
3	15 minutos	Actividad rompe hielo	Naufragio del barco	- listados de asistencia
4	40 minutos	- Pasos para resolver conflictos - Conflictos más frecuentes en la adolescencia	- Actividades de fortalecimiento - Trabajo en equipo	-Cámara fotográfica para toma de evidencias -Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco
5	15 minutos	Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes	- Listado de aprendizajes.	

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Saludo y socialización de la jornada (15 min.) inicie la actividad con la mejor disposición, salude a los estudiantes de forma calurosa, anímelos e invítelos a participar de la actividad, proceda compartiendo con ellos la agenda a realizar y socialíceles las temáticas.

2. Gestión de conflictos en adolescentes y la empatía en el adolescente para gestionar conflictos (35 min.) se creativo y dinámico para trabajar con los estudiantes, recuerde la importancia de mantener su atención.

Gracias al conflicto aprendemos a desarrollar habilidades necesarias para nuestro propio crecimiento personal. El problema surge cuando el nivel de conflicto es tan elevado que perjudica el desarrollo óptimo del adolescente tanto a nivel psicológico como emocional. Desde la primera infancia ya empezamos a sentir lo que siente el otro, aprendemos a identificarnos y a diferenciarnos. Esto nos proporciona una fuente de información muy importante que ayuda a ir comprendiendo el complejo mundo emocional y social que nos rodea.

Si la empatía se asienta de manera favorable, nuestra concepción del mundo, de los demás y de nosotros mismos será sana, lo que ayudará a que el adolescente alcance un nivel de compromiso para mejorar y ayudarse a sí mismo y a los demás. Es una pieza clave para la resolución de conflictos que el adolescente esté motivado para ser solidario y justo. En otras palabras: conocemos a los demás al ponernos en su lugar y nos conocemos a nosotros mismos al compararnos y diferenciarnos de ellos.

La capacidad que adquiere el adolescente para ponerse en el lugar de otras personas puede ser considerada, como un requisito necesario para aprender a resolver conflictos de forma inteligente y justa. La mayoría de los conflictos que experimentan los adolescentes implican, en mayor o menor grado, a varias personas. Por eso es importante que se tenga en consideración el punto de vista y las circunstancias de cada persona implicada en el conflicto. (Gestión de conflictos en adolescentes, 2020)

3. Actividad rompe hielo (15 min.) Se les pedirá a los participantes que se ubiquen alrededor del tallerista, a la señal se formaran grupos de 2, 4, 6, o más integrantes, según la orden dada por el tallerista. Quedaran eliminados aquellos que no alcanzaron a formar grupos con el número exacto de participantes, anunciado por el tallerista. La actividad se desarrolla así:

¡Atención!, el comandante de la tripulación informa que el barco va a naufragar y que la única forma de salvarse es formando grupos de cinco personas. Luego, el tallerista dará otra orden para que formen hileras de seis, círculos de ocho, y así sucesivamente, tratando de variar las formas de integrar el grupo de participantes. La actividad finaliza cuando solo quede un jugador que ha cumplido con todas las condiciones dadas por el tallerista. (Actividades rompe hielo, 2020)

4. Pasos para resolver conflictos y conflictos más frecuentes en la adolescencia (40 min.)

Pida a los estudiantes que se conforman en 3 grupos, a cada grupo entréguele dos definiciones para que la socialicen entre ellos y posteriormente la representen como más fácil se les dé.

1.- Definir adecuadamente el conflicto, aprendiendo a diferenciar lo que es el problema en sí de su interpretación.

2.- Establecer una jerarquía de objetivos que ayude al adolescente a centrarse en lo prioritario y a elegir cuáles son los objetivos que persigue que le ayudarían a sentirse mejor con el problema. Tener en cuenta también los objetivos de las otras partes implicadas.

3.- Diseñar las posibles soluciones al conflicto y analizar las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas. Tener en cuenta cómo afectan esas soluciones a las distintas personas implicadas en la situación. No tener en cuenta las consecuencias a corto y largo plazo que producen las soluciones más fáciles es una de las principales deficiencias que dificulta una adecuada solución de los conflictos. Por ejemplo, evito un conflicto callándome es una solución

fácil que a corto plazo alivia. Sin embargo, a largo plazo complica que sea capaz de comunicar lo que pienso ante futuros conflictos lo que hará que el adolescente explote por otro lado.

4.- Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo. Es muy importante que dicho plan incluya una anticipación realista de las dificultades que van a surgir al intentar llevarlo a la práctica, así como de las posibles acciones que pueden contribuir o permitir superarlas.

5.- Llevar a la práctica la solución elegida. Cuando se anticipen dificultades importantes en esta fase del proceso, puede resultar conveniente que los padres al igual que el terapeuta estén también disponibles para ayudar a superar los frecuentes obstáculos que surgen en el adolescente.

6.- Repaso de los resultados obtenidos y, si no son los deseados, volver a poner en práctica todo el procedimiento para mejorarlos. En esta fase conviene ayudar a interpretar lo que se consigue de forma realista y con optimismo, concentrando la atención en los avances, en lo que puede ser modificado a través de la propia acción, y sustituyendo el concepto de fracaso por el de problema a resolver.

No deje de felicitar a los chicos por su entusiasmo en las actividades ahora motíveles a que formen grupos nuevos grupos y entrégueles el material, ellos deberán socializar los temas y en forma de debate exponer lo aprendido. Además, entrégueles fichas de cartulina para que hagan una lista de conflictos y para el próximo encuentro entreguen una lista de posibles soluciones.

Miedo al fracaso escolar: Aunque la actitud de muchos refleje falta de interés, a la mayoría les preocupa el fracaso. El problema es que muchos desisten porque no quieren intentarlo

y verse incapaces. Otros por lo contrario se exigen mucho y viven con mucha presión y ansiedad su etapa académica.

Miedo al rechazo: les preocupa mucho no sentirse aceptados por el grupo de iguales y esto hace que cada uno busque su manera de encajar. A veces de una manera sana y otras llamando la atención con conductas rebeldes. Otros se aíslan porque se ven incapaces de integrarse.

Rechazo al control de sus padres: discutir por la hora, por la paga, por el móvil son demandas comunes de muchos adolescentes que sienten que no son libres y que se les controla.

Imagen corporal: complejos por partes de su cuerpo que rechazan y viven de manera dramática tratando de esconderlo.

Alcohol y drogas: búsqueda de emociones fuertes porque no tienen la concepción de riesgo de un adulto. Buscar sentirse aceptados, más divertidos, más adultos. Riesgo de que se convierta en una adicción.

No sentirse reconocido de sus padres: en la adolescencia sigue siendo importante sentirse visible para los padres, así como sentirse aceptado. Muchos adolescentes se quejan de no ser valorados por sus padres, pero no saben comunicárselo a ellos.

Sexualidad: los adolescentes tienen muchas dudas e inseguridades con respecto a este tema teniendo ganas de descubrir y de sentir que sus dudas quedan resueltas. Es importante que las fuentes de información sean fiables. (Gestión de conflictos en adolescentes, 2020)

5. Cierre de la Jornada y lluvia de aprendizajes (15 min.) Al finalizar el encuentro, el capacitador debe generar un espacio participativo en que los asistentes mencionen los aprendizajes que les haya dejado el taller, esto se puede realizar a través de una lluvia de ideas.

Talleres 5. Manejo de Emociones y Sentimientos. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 30 estudiantes por grupos.

Objetivo general

Genere espacios de reflexión en los estudiantes desde la percepción de las emociones y sentimientos como estrategia para afrontar la vida.

Tabla 5

Agenda del día “Manejo de Emociones y Sentimientos”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	15 minutos	- Salude a los estudiantes - socialice la temática.	Lista de asistencia y recuerdo de los acuerdos	-2 tallerista -1 Aula
2	35 minutos	Cómo manejar las emociones de manera eficaz	- Definición por el capacitador - Registro fotográfico	-1 video beam - Papel periódico -Marcadores
3	15 minutos	Actividad rompe hielo	Estudiantes integrados y activos	-formatos de consentimiento informado
4	40 minutos	Actividad retroalimentación	Trabajo en equipo	- listados de asistencia
5	15 minutos	Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes	- Listado de aprendizajes.	-Cámara fotográfica para toma de evidencias -Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Salude a los estudiantes y socialice la temática (15 min.) es un día excelente, inicie con la mejor disposición y trasmítalo a los estudiantes, de un saludo adecuado y comparta la temática del día.

2. Gestión de conflictos en adolescentes y la empatía en el adolescente para gestionar conflictos (35 min.) Cómo manejar las emociones de manera eficaz:

A lo largo de nuestra vida muchas veces nos hemos encontrado en situaciones que nos han hecho pensar: «quiero dejar de sentirme así» o «no sé por qué he actuado de esta manera». A pesar de que las emociones son la parte más primitiva y natural de todos nosotros, en ocasiones nos resultan tremendamente confusas e incontrolables. Aprender a manejar las emociones es un proceso, al final del cual te encuentres contigo mismo.

Cuando no tenemos dominio sobre nuestras emociones, estas lo tienen sobre nosotros. En ese momento hemos soltado las riendas y nos encontramos a la deriva ante lo que nuestros estados internos dictan. Pero, en contra de lo que suele ser nuestro instinto natural, manejar las emociones no significa reprimirlas. Significa conocerlas, comprenderlas y aceptarlas de forma tan profunda que podamos fluir en su presencia.

¿Qué estoy sintiendo? Sin duda, el primer paso de este proceso consiste en saber definir claramente qué estamos sintiendo. Contar con un amplio vocabulario emocional es esencial, nos permite ponerle nombre a lo que nos sucede. Muchas veces no somos capaces de expresar nuestro sentir más allá de un «estoy bien» o «estoy mal». Con tan escasa precisión es difícil saber cómo actuar.

Entonces, en primer lugar, amplíemos nuestro repertorio de términos emocionales. Podemos comenzar por tratar de identificar las emociones básicas: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, asco, ira. Pero esto no es suficiente, necesitamos incorporar a nuestra mente un concepto

claro de emociones más complejas y elaboradas como la decepción, la frustración, la culpa o la vergüenza. Esto nos ayudará, en primer lugar, a descubrir la realidad de nuestro sentir y su origen.

Acepto y tomo el control Una vez identificada la emoción, el siguiente paso consiste en aceptar su presencia. Es necesario dar tiempo y espacio a nuestros sentimientos para que, simplemente, sean. Permitirnos sentir en plenitud ayuda a reducir la intensidad de la emoción: cuando llegue, dejala estar y se marchará. Pero, además, esto nos proporciona la oportunidad de reflexionar que mensaje nos trae esa emoción.

Tal vez nos esté alertando de que estamos actuando en contra de nuestros principios, de que tenemos expectativas insanas y poco realistas o de que otra persona nos está faltando al respeto. Entender el mensaje es primordial para tomar acción en la dirección adecuada. A partir de aquí podremos modificar nuestra actitud, nuestros pensamientos o pedir asertivamente a otros que modifiquen su conducta. (Sanz, 2019)

3. Actividad rompe hielo (15 min.) Enredados: Se le pedirá al grupo que se divida en dos sub-grupos de igual número de integrantes a continuación, se le pedirá a uno de los participantes que ponga su mano y los demás irán poniendo una de sus manos encima de la del compañero que acaba de hacer lo mismo para finalmente armar una columna de manos. Se les pedirá que de arriba hacia abajo vayan cogiendo la mano del compañero que está debajo, esto generara que queden “enredados”.

El tallerista dará la orden de desenredarse sin soltarse ninguno para que finalmente formen un círculo en donde todos los participantes estén frente a frente. La actividad termina cuando uno de los grupos logre formar el círculo con las condiciones dadas. La actividad se

puede repetir cuantas veces se requiera y esta se hará formando grupos distintos. (Actividades rompe hielo, 2020)

Nota: Cierre esta dinámica haciendo un paralelo con la temática.

4. Actividad retroalimentación (40 min.) es hora de poner en práctica lo aprendido, motive a los estudiantes a conformarse en 3 grupos, indique que tienen 10 minutos para que planeen u dramatizado donde den cuenta a la temática del día, la actividad debe ser muy creativa, luego cada grupo pasa al frente y comparte su dramatizado. Es una forma de lograr que los jóvenes pongan en práctica sus conocimientos y comiencen aplicarlo en sus vidas.

5. Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes (15 min.) en un papel periódico realice una lista de aprendizajes con los estudiantes, cierre la actividad despidiéndose de forma cordial y motivando para el próximo encuentro.

Talleres Psicopedagógico 6, Manejo de tensiones y estrés. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 30 estudiantes ´por grupos.

Objetivo general

Brindar herramientas a los estudiantes para la identificación del estrés.

Tabla 6

Agenda del día “Manejo de tensiones y estrés”

Nº	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
----	--------	-----------	----------	-----------

1	15 minutos	Saludo y socialización de las temáticas.	Lista de asistencia	-2 tallerista -1 Aula -1 video beam - Papel periódico -Marcadores -formatos de consentimiento informado - listados de asistencia -Cámara fotográfica para toma de evidencias -Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco
2	35 minutos	Manejo del estrés	- Definición por el instructor - Registro fotográfico	
3	15 minutos	Actividad rompe hielo	Estudiantes integrados y activos	
4	40 minutos	Aprender haciendo	Trabajo en equipo	
5	15 minutos	Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes	- Listado de aprendizajes.	

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Salude a los estudiantes y socialice la temática (15 min.) salude a los presentes agradeciendo su presencia y resaltando la importancia de ello, no olvides que el contacto inicial es fundamental y que la forma en que te expreses es fundamental para quienes están a tu alrededor, motiva a los jóvenes y presenta la agenda del día.

2. Manejo del estrés (35 min.)

El estrés es una parte natural de nuestras vidas cotidianas. Puede ser desencadenado por cualquier asunto que demande más de nuestra atención, desde trabajar hasta tarde y quedar atascado en el tráfico, hasta cambios serios de la vida tales como muerte, divorcio o enfermedad. Cuando enfrenta una situación estresante, su pulso se acelera, respira más rápido, los músculos se tensan y el cerebro usa más oxígeno y aumenta la actividad. Si la respuesta al estrés dura demasiado tiempo, puede perjudicar su salud.

No siempre puede evitar el estrés en su vida, pero puede aprender a manejarlo mejor. Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan estas medidas:

Establezca prioridades. Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a). Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole. Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.

Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta como leer, hacer yoga o jardinería. Evite pensar obsesivamente en los problemas. Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer. Haga ejercicio con regularidad. Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés. (CONTI & DELFÍN DAVIS, 2019)

3. Actividad rompe hielo (15 min.) El rey de los elementos: Se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador. (Actividades rompe hielo, 2020)

4. Aprender haciendo (40 min.) invite a los estudiantes a conformar 3 grupos, entrégueles las definiciones de técnicas para manejar el estrés. Ya en los grupos tendrán un lapso

de 10 minutos para que preparen una exposición de los temas que les toco, luego cada grupo pasa al frente y explica de forma clara y concisa los temas.

Técnicas saludables para manejar el estrés: Existen muchas maneras de manejar el estrés. Pruebe algunas para averiguar cuáles funcionan mejor para usted.

Reconozca las cosas que no puede cambiar: Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.

Evite las situaciones estresantes: Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.

Haga ejercicio: Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.

Cambie su perspectiva: Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.

Haga algo que disfrute: Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar

música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.

Aprenda nuevas maneras para relajarse: La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.

Conéctese con sus seres queridos: No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.

Duerma lo suficiente: Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

Mantenga una dieta saludable: Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.

Aprenda a decir que no: Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite. (Manejo de estrés, 2020)

5. Cierre de la Jornada y Lluvia de Aprendizajes (15 min.) se finaliza la actividad dando los agradecimientos a los estudiantes, resalte su compromiso y buena participación en todos los encuentros, cierre la actividad y recuérdelos que el próximo encuentro será la actividad

lúdico recreativa y con ella se finalizaran las temáticas preparadas para ello, por ultimo despídase muy amablemente.

Esta actividad se realiza con el objetivo de sensibilizar para que tengan una fluida comunicación con sus hijos, generando confianza y ahondar en los valores de la familia.

Talleres 7. Patrones de crianza. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 40 padres por grupo.

Objetivo general

Ofrecer elementos a los padres de familia donde reconozcan patrones de crianza que deben desarrollar para un buen comportamiento de sus hijos

Tabla 7

Agenda del día “Patrones de crianza”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	20 minutos	- Saludo y bienvenida - socialización del manual	- Padres de familia contextualizados -Acuerdos para el desarrollo del taller	-2 tallerista -1 Aula -1 video beam - Papel periódico
2	40 minutos	Los patrones de crianza	- Definición por el instructor - Listado de asistencia - Registro fotográfico	-Marcadores -formatos de consentimiento informado
3	10 minutos	Actividad rompe hielo	Refranes	- listados de asistencia
4	30 minutos	- Retroalimentación - Dudas e inquietudes	- Los Padres de familia se integran y hacen aportes.	-Cámara fotográfica para toma de evidencias
5	20 minutos	Cierre de la Jornada	- Listado de aprendizajes.	-Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Saludo de bienvenida y socialización de manual (20 min.) Proceda llamando la atención de los padres con un buen desarrollo de la temática, para esta sea claro y muy creativo.

2. Los patrones de crianza (40 min.) se entienden como el modelo o el paradigma de formación que el padre y la madre emplean en el proceso de educación de los hijos. Ello implica la transmisión de valores, el establecimiento de prioridades, y la definición de expectativas sobre el comportamiento que se espera por parte de los hijos. Uno de los puntos más estudiados dentro de los patrones de crianza, es la forma como se maneja y se administra la autoridad y el poder, esto se traduce en una forma particular de generar y administrar reglas, normas y límites, así como de premios, estímulos, castigos o sanciones.

Estilos de crianza:

1. Estilo Autoritativo: Padres que se esfuerzan en dirigir las actividades del hijo, pero de una manera racional y orientada al proceso. Estimulan el diálogo verbal y comparten con el hijo el razonamiento que subyace a su política.

2. Estilo permisivo: Padres que intentan comportarse de una manera afectiva, aceptando los impulsos, deseos y acciones del hijo. Consultan con ellos las decisiones internas del hogar y les proporcionan explicaciones de las reglas familiares.

3. Estilo Autoritario: Padres que intentan modelar, controlar y evaluar la conducta y actitudes del hijo de acuerdo con un conjunto de normas de conducta, normalmente de forma

absoluta. No potencian el diálogo verbal, y creen que el hijo debería aceptar solamente su palabra, ya que es la correcta.

4. Estilo Negligente: Padres que tienen serias dificultades para relacionarse o interactuar con sus hijos, al igual que para definir los límites en sus relaciones con ellos, permitiendo con indefensión que sean los propios hijos quienes las definan. No se implican en las interacciones con ellos y no supervisan constante y consistentemente las actividades de los hijos. (Escavala, 2013)

3 Actividad rompe hielo (10 min.) pídale a los padres que formen un círculo explíqueles que a continuación cada uno deberá pensar un refrán y decirlo a los demás, agregando en la primera parte Por delante y en la segunda por detrás, así: A caballo regalado por delante, no se le mira el colmillo por detrás. Esto les dará mucha risa siendo una excelente actividad para romper el hielo.

4. Retroalimentación, dudas e inquietudes (20 min.) genere espacio para que los padres de familia aclaren dudas e inquietudes respecto al tema que acaba de socializar, este es el espacio para que ellos realicen aportes importantes y evalúen como les pareció la temática.

5. Cierre de la Jornada (15 min.) Llega el momento de despedirse, con la participación de los presentes haga una lista de aprendizajes, de los agradecimientos por la activa participación y motíuelos para el próximo encuentro.

Talleres 8. Formación en valores. Tiempo para desarrollarlo 2 horas, máximo 40 padres por grupo.

Objetivo general

Ofrecer elementos a los padres de familia información adecuada para enseñar valores y principios a sus hijos

Tabla 8

Agenda del día “Formación en valores”

N°	Tiempo	Actividad	Producto	Logística
1	20 minutos	- Saludo y bienvenida - socialización del manual	- Padres de familia contextualizados -Acuerdos para el desarrollo del taller	-2 tallerista -1 Aula -1 video beam - Papel periódico
2	40 minutos	Formación en valores	- Definición por el instructor - Listado de asistencia - Registro fotográfico	-Marcadores -formatos de consentimiento informado
3	10 minutos	Actividad rompe hielo	Refranes	- listados de asistencia
4	30 minutos	- Retroalimentación - Dudas e inquietudes	- Los Padres de familia se integran y hacen aportes.	-Cámara fotográfica para toma de evidencias
5	20 minutos	Cierre de la Jornada	- Listado de aprendizajes.	-Lápices o lapiceros -Hoja de papel en blanco

No olvide que debe llevar los útiles necesarios para el desarrollo de la actividad. Papel periódico, hojas, lápiz, fichas de cartulina, globos, tijeras, marcadores, pelota y demás que considere necesarias.

(Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

1. Saludo y socialización del manual (20 min.) de la bienvenida a este espacio de dialogo, salude de forma amistosa y respetuosa a todos los presentes, anímeles a ser participativos durante la jornada.

2. Formación en valores (40 min.) desarrolle esta actividad de forma creativa y clara para los padres de familia. Resaltando siempre que los valores son fundamentales y que se inician en el seno del hogar.

En los valores se toma en cuenta las necesidades humanas que representan ideales, y propósitos positivos, por ejemplo, aunque una persona sea injusta con nosotros. Los valores valen por sí mismos y son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan en la vida de la persona a nivel emocional y afectivo.

Tanto los valores como nuestra actitud frente a la vida, reflejan nuestra conducta, por la relación que tienen entre sí y por lo que hacemos, cuando tenemos un pensamiento o una idea que nos conduce a una actitud de una situación que debemos de enfrentar ya sea una inesperada o por ende una situación beneficiosa para nuestro comportamiento. Las personas actúan de acuerdo a lo que fue inculcado desde la niñez, ya que es fundamental saber que los valores son la base para todo trato familiar y social.

Es preponderante considerar en todos los ámbitos que nos relacionamos desde niños y que es a partir de ahí donde se empieza a recibir información tanto por nuestros cuidadores como nuestro sistema familiar, tomando también en cuenta la época escolar con los maestros, es un claro ejemplo también que la sociedad se integra en la enseñanza la importancia de los valores en la que nos vamos a ver envueltos.

Los valores éticos son patrones de comportamiento que regulan la conducta de la persona, tienen un carácter universal y se van marcando durante el desarrollo individual de la persona conforme se va adquiriendo nueva información de aprendizaje y por otro lado están los valores morales que son aquellos que son dados por la sociedad, y que muchas veces vienen determinados por doctrinas de principios religiosos, hay que tomar en cuenta que pueden llegar a cambiar a lo largo del tiempo. (Arce O, 2020)

3. Actividad rompe hielo (10 min.) El Rey del Buchi Bucha: Se coloca al grupo en círculo y se toman de la mano, el director quien estará en el centro, comenzará la ronda así: Amo a mi primo mi primo vecino, Amo a mi primo mi primo German. Todos cantan y giran, de pronto el director dice: Alto ahí ¿Qué paso? (contesta el grupo) Que el rey de Buchi Bucha ordena que se ordenen ¿Qué cosa? (contesta el grupo) Que todos tomen a su compañero de la izquierda por el tobillo... De esta manera se van dando órdenes, que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y regresar.

4. Retroalimentación, dudas e inquietudes (30 min.) es un espacio para interactuar con los padres, resuelva dudas e inquietudes, pueden poner ejemplos de situaciones que ellos mismos hayan vivido con sus hijos o parientes, el capacitador siempre lleva el control, cede la palabra y hace retroalimentación.

5. Cierre de la Jornada (20 min.) agradezca a todos, la participación activa durante la jornada, siempre motivándolos a una excelente relación en sus hogares, despídase de forma amable y de por terminada la actividad.

Actividades.

Talleres psicopedagógicos de habilidades para la vida a desarrollar con los estudiantes y padres de familia:

- Auto conocimiento y empatía
- Relaciones Interpersonales

- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Manejo de Emociones y Sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés
- Los patrones de crianza
- Formación en valores

Indicadores.

Tabla 9

Indicador de la sistematización

Objetivo de la sistematización	Técnica/metodología	Actividad	Indicador gestión
Realizar la sistematización del Manual de Intervención para acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio, en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas a través de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.	Talleres psicopedagógicos con estudiantes y padres de familia.	Manual de Intervención	1

El Manual de Intervención está representado con planeación de los siguientes indicadores.

Tabla 10

Indicadores de Manual de Intervención

Actividad	Metodología	Objetivo	Indicador de gestión
Auto conocimiento y empatía	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11
Relaciones Interpersonales	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11
Toma de decisiones	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11
Manejo de problemas y conflictos	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11
Manejo de Emociones y Sentimientos	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11

Manejo de tensiones y estrés	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes”	Ejecutar actividades extramurales de sensibilización a través de talleres psicopedagógicos en habilidades para la vida, en pro de prevención de intento de suicidio a estudiantes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas, durante la vigencia 2020-2023	3 talleres, uno por cada grado 9, 10 y 11
Los patrones de crianza	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes y Padres de familia”	Desarrollar talleres psicopedagógicos con padres de familia de los grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas para fomentar valores y buena convivencia en los hogares.	3 taller uno por cada grado 9, 10 y 11
Formación en valores	Talleres psicopedagógicos “Estudiantes y Padres de familia”	Desarrollar talleres psicopedagógicos con padres de familia de los grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas para fomentar valores y buena convivencia en los hogares.	3 taller uno por cada grado 9, 10 y 11

CAPÍTULO II

2 Recuperación, análisis e interpretación

2.1 Características del contexto

Nombre del Municipio: Municipio de San Pedro de Urabá

Lugar de Practicas: Alcaldía Municipal, secretaria de gobierno, dependencia Comisaria de familia

Reseña: El municipio adopta su nombre en honor a Pedro Cuadrado, al santo y a la región de Urabá. La historia del Municipio, es la historia de los colonos venidos hacia los años cuarenta, concretamente en 1948, de San Pelayo, San Bernardo del viento, Lorica, San Antero, Cereté, San Carlos, Puerto Escondido, Los Córdoba, Montería, Valencia. De los antioqueños y chocoanos que llegaron por el eje bananero, de Medellín a Montería, y de Montería a Valencia,

hasta este lugar hoy conocido como San Pedro de Urabá. Según la ordenanza N° 22 del 28 de noviembre de 1977, siendo Gobernador Jaime Sierra García y vida jurídica desde enero 1 de 1978; Siendo su primer Alcalde Víctor Guerra.

Misión: Realizar una administración caracterizada por un enfoque gerencial, austero, transparente, solidario y democrático, donde tengan asiento todos los movimientos políticos y comunitarios, sin distinción de raza, credo, o condición social que ayuden a la búsqueda del desarrollo y la competitividad con estrategias de planeación y gestión enfocadas en la priorización del enfoque diferencial de derechos de la población.

Visión: En 2025, San Pedro de Urabá será un municipio sostenible, planificado, justo, con alto nivel de gobernabilidad, eficiencia administrativa y una formación integral de sus ciudadanos, reconocido como eje de desarrollo económico subregional basado en un modelo de producción agroecológico, en donde cada habitante podrá desarrollar sus potencialidades en un entorno social con participación, respeto y equidad. (Alcaldía de San Pedro de Urabá, 2020)

La comisaria de familia

La comisaria de familia del Municipio depende de la secretaria de Gobierno, cuenta con los siguientes funcionarios: un abogado (Comisario de Familia), una psicóloga y un auxiliar administrativo, este equipo es el encargado de atender las denuncias y quejas relacionadas con conflictos familiares, violencia familiar, abusos, delitos y/ o contravenciones en que esté implicado un menor, cumplimiento de comisiones, allanamientos y demás contempladas en el Código del Menor.

El Municipio cuenta con 46 establecimientos educativos, distribuidos en 16 Instituciones Educativas, (2 en la cabecera municipal y 14 en la zona Rural), la Secretaria de Educación del Municipio reporta que se atienden nueve mil ochocientos (9.835) estudiantes a corte de abril del año 2020, desde preescolar hasta grado 11.

La población a la que está dirigido el Manual de Intervención en Prevención del Suicidio habitan mayormente en el área rural, son familias de bajos recursos económicos atropellados por los múltiples casos de violencia que ha dejado el conflicto armado en este municipio, por lo general son familias extensas, monoparentales o familias compuestas. Que viven de los cultivos agrícolas transitorios, del jornaleo y en pocos casos de la ganadería.

El Manual de Intervención para la prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes estuvo dirigido a los estudiantes que cursaran grados 9, 10 y 11 en las diferentes Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá, con el objetivo que se viera reflejado de forma positiva en el fortalecimiento actitudinal de los estudiantes, permitiéndoles contribuir a mejorar la percepción del entorno socio-educativo y ayudara a disminuir los indicadores negativos que se estén presentando por esta problemática en el Municipio.

Los eventos en intentos de suicidio fueron una problemática priorizada por el equipo interdisciplinario conformado por: secretario de gobierno, directora local de salud, comisario de familia y psicóloga de comisaria de familia, con el objetivo de disminuir estos casos en el

municipio de San Pedro de Urabá durante la administración Municipal 2020-2023. Según los datos suministrados por la Dirección Local de Salud (DLS), a través del aplicativo sistema de vigilancia en salud pública (SIVIGILA) arrojó que para el año 2019 se presentaron 42 intento de suicidio y a corte de febrero del 2020, ya iban 2 intento de suicidio.

Según la investigación que se desarrolló sobre suicidio (Román & Abud, 2017) afirma:

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida. Su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países. Desde el punto de vista de la salud mental, los y las adolescentes poseen vulnerabilidades particulares, por su etapa del desarrollo.

Según un informe de la OMS “tener ocasionalmente pensamientos suicidas no es anormal. Estos son parte de un proceso normal de desarrollo en la infancia y adolescencia al tratar de elucidar los problemas existenciales cuando se trata de comprender el sentido de la vida y la muerte. Las encuestas realizadas muestran que más de la mitad de los jóvenes que cursan estudios superiores secundarios, informan que tuvieron pensamientos suicidas.

Los intentos de suicidio en las Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá se han evidenciado de forma creciente, los docentes manifiestan mucha preocupación ya que algunos jóvenes han llegado al punto de hacer su intento en presencia de sus compañeritos de aula, generando alarma y pánico en los demás estudiante y docentes. En la mayoría de estas

instituciones no se cuenta con profesionales psicoorientadoras y son los mismos docentes de aula que deben atender las emergencias, además por el bajo grado de educación en las comunidades rurales no se cuenta con apoyo social por estas mismas.

Cabe resaltar entonces que el Manual de Intervención realizado por las estudiantes como opción de practica tiene como finalidad implementar acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio en los jóvenes y adolescentes de grados 9, 10 y 11 en las Instituciones Educativas de San Pedro de Urabá, así como dejar un aporte significativo en la disminución de indicadores negativos a nivel del Municipio durante la administración 2020-2023.

2.2 Referencias teóricas

2.2.1 Antecedentes.

El Manual de Intervención está enfocado en el ámbito social-comunitario, actuando articuladamente desde la alcaldía municipal y la dependencia de Comisaría de Familia, el cual dirigido a la población existente en las Instituciones Educativas en grados 9, 10 y 11 del municipio de San Pedro de Urabá, esta intervención se concentra en la transformación social de los jóvenes y los actores relacionados con la problemática detectada en las instituciones educativas.

Enfocado en la psicología social comunitaria, orientada principalmente en el cambio de conductas y transformación del ámbito social, en busca de la evolución personal, aspectos emocionales y afectivos, principalmente en problemáticas que afectan las personas tanto de forma individual como grupal, minimizando actos que incurran en la agresión, autolesión o de gravedad como el suicidio, y para ello nos basaremos en los modelos de apoyo social. (Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

Considerando que este modelo fortalecerá de forma positiva las relaciones interpersonales del individuo y su buena salud física y mental, alternando con aspectos educativos, didácticos y psicológicos, anulando y reduciendo las cargas de estrés, baja autoestima, depresión y trastornos emocionales que conllevan a enfermedades mentales crónicas he incluso el desapego a la vida propia.

El desarrollo del manual se realiza a través talleres psicopedagogos buscando una intervención integral para contribuir al fortalecimiento de las capacidades en los estudiantes, padres de familias y docentes participantes, entorno a la sensibilización y prevención de intentos de suicidio, con un enfoque psicosocial participativo sustentado en metodología adaptada a la realidad socio-culturales de la comunidad participante.

Los talleres de “habilidades para la vida” buscan generar en los estudiantes conciencia por el amor propio, auto conocimiento, empatía, manejo de emociones y sentimientos, así como el manejo de tensiones y estrés, también se pretende sensibilizar a los padres de familia para que

tengan una fluida comunicación con sus hijos, generar confianza y ahondar en los valores de la familia. (Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

2.2.2 Merco teórico.

Psicología Social Comunitaria

“La Psicología Social Comunitaria (PSC) es uno de los pocos campos de la psicología que ha tenido un desarrollo autóctono en América Latina, esto es, generado desde las particularidades y problemáticas diversas y complejas de nuestra realidad” Tomado de (Wiesenfeld, 2014)

Según Wiesenfeld (2011) La PSC se propone entender e influir, desde y con las comunidades en situación de desventaja económica y social, en contextos, condiciones y procesos psicosociales vinculados con su calidad de vida, para que adquieran o refuercen competencias que faciliten la consecución de recursos necesarios para ejercer su ciudadanía en condiciones de justicia y equidad (p.11). (Wiesenfeld, 2014)

Como sugiere la definición anterior, un propósito central en la PSC es contribuir a la emancipación de sectores oprimidos, propiciando cambios psicosociales, en distintas escalas, entornos y con los agentes corresponsables.

Estas orientaciones aspiran contribuir a reducir la inequidad y nutrir el desarrollo teórico y metodológico con base en tales prácticas y retroalimentarlas con los conocimientos generados. Todo ello guiado por valores y características que, en conjunto, conformaron una retórica compartida, entre nuestros países (Serrano-García & Vargas, 1993). Se plantea, así, abordar los problemas sociales por vía de la participación y autogestión comunitarias, la integración de saberes científicos y del sentido común y la vinculación entre teoría y praxis. Asimismo, la construcción de un paradigma orientador de tales acciones, junto a valores como compromiso de actuar a favor de sectores en desventaja, desde el respeto mutuo y reconocimiento a sus fortalezas y recursos, así como necesidades y requerimientos (Montero, 2004; Serrano-García & Vargas, 1993). (Wiesenfeld, 2014)

Modelos de apoyo social

Manifiestan el significado de las relaciones interpersonales en forma de apoyo social, dándole importancia la calidad constructiva del intercambio, lo que deriva que el sistema tenga un sentido personal para cada individuo, permitiendo valorar los requerimientos sociales, ya sean cotidianos o en crisis y la factibilidad de un afrontamiento cualitativamente útil. El apoyo social fomenta la salud y el bienestar. Es un mecanismo para elevar la moral y los estados afectivos positivos, creando un aumento de la autoestima, estabilidad y sentido de pertenencia, lo que fortalece al individuo y al grupo.

De forma resumida se puede decir que un efectivo apoyo social posibilita:

- ✓ Desarrollo de cualidades con el consecuente fortalecimiento psicológico.

- ✓ Amplitud en la perspectiva de equilibrio físico y psicológico con los beneficios que de esto se deriva.
- ✓ Disminución del riesgo de enfermar (principalmente en las enfermedades crónicas y no transmisibles) Aumento en la capacidad de afrontamiento en los eventos de la vida.
- ✓ Disminución de la dependencia a los servicios de salud. (Ramiro Sánchez, 2018)

Psicopedagogía

La psicopedagogía es una disciplina constituida, la cual aplica conocimientos psicológicos y pedagógicos a la educación... la idea de los talleres psicopedagógicos, es que sean innovadores y lúdicos diferente a las actividades que realizan diariamente, para cumplir con el objetivo se propone juegos, dinámicas en grupo, socio drama, ejercicio de relajación, trabajo en cuadernillo contruidos por sí mismos. (Murillo Murillo & Sepúlveda gonzález, 2020)

Suicidio

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida. Su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países. Desde el punto de vista de la salud mental, los y las adolescentes poseen vulnerabilidades particulares, por su etapa del desarrollo. (Román & Abud, 2017)

Según un informe de la OMS (2001: 7), “tener ocasionalmente pensamientos suicidas no es anormal. Estos son parte de un proceso normal de desarrollo en la infancia y adolescencia al tratar de elucidar los problemas existenciales cuando se trata de comprender el sentido de la vida

y la muerte. Las encuestas realizadas muestran que más de la mitad de los jóvenes que cursan estudios superiores secundarios, informan que tuvieron pensamientos suicidas. (Román & Abud, 2017)

El estudio de Carga Global de Enfermedad realizado en el año 2016 en 195 países del mundo mostró que el suicidio está dentro de las 10 primeras causas de muerte que generaron más años de vida perdidos en el mundo. Los suicidios son las muertes que más han aumentado en el país y cabe resaltar que estos eventos son considerados curables, tratables y prevenibles. (Román & Abud, 2017)

El suicidio. Muerte derivada de la utilización de cualquier método (envenenamiento, ahorcamiento, herida por arma de fuego o cortopunzante, lanzamiento al vacío, a un vehículo o cualquier otra forma) con evidencia, explícita o implícita, de que fue auto-infringida y con la intención de provocar el propio fallecimiento. Es un problema de salud pública, por su frecuencia cada vez mayor, por la pérdida de muchos años de vida que pudieron ser vividos y en general por sus graves consecuencias. (Cuello Royert, Carolina, 2017)

Durante el 2019 se han reportado 1.024 suicidios, de los cuales 447, cerca de la mitad del total de casos, corresponden a niños, adolescentes y jóvenes que figuran como principales víctimas. De estos, 125 son menores de 18 años: Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses... Con 171 casos, Antioquia ha sido el departamento más afectado, seguido de Bogotá (153), Valle del Cauca (92), Cundinamarca (66) y Santander (56). La zona de los Llanos

Orientales es la que reporta el menor número de muertes por autolesiones. (Medina Rendón, 2019)

Por otro lado, la cifra de autolesiones que no conllevaron al suicidio pasó de 18.562 en el año 2016 a 27.648, en el 2018; es decir, casi 10 mil reportes más en tan solo dos periodos de diferencia. En el 2019, el reporte va en 6.160, afectando en su gran mayoría a las personas que se encuentran entre los 15 y 29 años... Según expertos en salud mental, la conducta suicida tiene una predisposición genética, pero, adicional a ello, también hay aspectos psicosociales que aumentan las probabilidades de que adolescentes y jóvenes planeen hacerse daño. (Medina Rendón, 2019)

La conducta suicida. Es una secuencia de eventos denominado proceso suicida que se da de manera progresiva, en muchos casos e inicia con pensamientos e ideas que se siguen de planes suicidas y culminan en uno o múltiples intentos con aumento progresivo de la letalidad sin llegar a la muerte, hasta el suicidio consumado. (Cuello Royert, Carolina, 2017)

La ideación suicida. Se denomina, en sentido general, al conjunto de pensamientos que expresan un deseo o intencionalidad de morir u otras vivencias psicológicas suicidas, tal como la fantasía o prefiguración de la propia muerte”. Se refiere al “paso anterior a la actuación y puede que no se manifieste o que se haga a través de amenazas, verbales o escritas. (Cuello Royert, Carolina, 2017)

El plan suicida. Además del deseo de morir implica la elaboración de un plan para realizar el acto suicida, identificando métodos, lugares, momentos, la consecución de insumos

para hacerlo, elaborar notas o mensajes de despedida. Implica un alto riesgo de pasar al intento.

(Cuello Royert, Carolina, 2017)

El intento de suicidio. El Protocolo de Vigilancia Epidemiológica en Salud Pública establece que un caso confirmado de intento de suicidio es “conducta potencialmente lesiva auto-infringida y sin resultado fatal, para la que existe evidencia, implícita o explícita, de intencionalidad de provocarse la muerte. Dicha conducta puede provocar o no lesiones, independientemente de la letalidad del método. (Cuello Royert, Carolina, 2017)

Ruta de atención de suicidio: Es el plan de atención de emergencia que tiene implementado la Dirección Local de Salud, la E.S.E Hospital y la comisaría de familia del municipio de San Pedro de Urabá, para brindar una atención integral y oportuna a las personas en riesgo o que presenten conducta suicida y a sus familiares, de manera que favorezca una atención con calidad.

Guía de habilidades para la vida: “Definido en forma amplia, un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria” (Habilidades para la Vida, 2020)

2.2.3 Marco legal.

Con las actividades planteadas en el Manual de Intervención se busca generar conciencia en los jóvenes y adolescentes de las instituciones educativas del municipio para prevenir los intentos de suicidio y motivándolos a velar por una buena salud y cuidar la vida como derecho fundamental.

Por esta razón el manual de intervención fue fundamentado en la constitución política de Colombia “de los derechos fundamentales: **Artículo 11.** El derecho a la vida es inviolable. No habrá pena de muerte” (Costitucion Política de Colombia [const] Art. 11, 1991), es importante que los jóvenes reconozcan la importancia de este derecho y velen por ellos mismos y sus compañeros.

Otro derecho fundamental es el derecho a gozar de una buena salud, constituido en sus artículos 44 y 49 como lo establece la (Costitucion Política de Combia [Const]. Art. 44, 1991)

De los derechos sociales, económicos y culturales: **Artículo 44.** Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

Artículo 49. La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad. También, establecer las políticas para la prestación de servicios de salud por entidades privadas, y ejercer su vigilancia y control. Así mismo, establecer las competencias de la Nación, las entidades territoriales y los particulares y determinar los aportes a su cargo en los términos y condiciones señalados en la ley.

Los servicios de salud se organizarán en forma descentralizada, por niveles de atención y con participación de la comunidad. La ley señalará los términos en los cuales la atención básica para todos los habitantes será gratuita y obligatoria. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

Por otra parte, el Decreto 658 de 2013 reglamenta e implementa la **ley 1616 de 2013** por medio de la cual se expide la **ley de Salud Mental** y se dictan otras disposiciones, (Cuello Royert & Lopera Isaza, 2018) se establece

Ley 1616 de 2013: Ley de Salud Mental, cuyo objeto es: “garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud,” se establece que corresponde a 11 este Ministerio “dirigir las acciones de promoción en Salud mental a afectar positivamente los determinantes de la salud mental e involucran: inclusión social, eliminación del estigma y la discriminación, buen trato y prevención de las violencias, las prácticas de hostigamiento, acoso o matoneo escolar, prevención del suicidio prevención del consumo de sustancias psicoactivas, participación social y seguridad económica y alimentaria, entre otras”.

2.3 Análisis interpretación y triangulación

Con la elaboración del Manuel de Intervención para la prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes de grados 9, 10 y 11 de las Instituciones Educativas del Municipio San Pedro de Urabá, genera importantes de capacidades aprendizaje en las practicantes para desempeñarse como profesional.

Apoyándonos en (Leonard Rodríguez, 2015) dice que “La sistematización representa una articulación entre teoría y práctica por lo que otra mirada al término es plantear que sistematizar implica conceptualizar la práctica, para darle coherencia a todos sus elementos” fue una gran

experiencia y se logra dejar una herramienta que puede ser utilizada por la comisaria de familia, la Dirección Local de Salud o el programa de Salud Pública de la ESE Hospital OEVC, el cual contiene toda la orientaciones metodológicas necesaria para ser aplicada en cualquiera de las 16 Instituciones Educativas, para sensibilizar a los jóvenes en la prevención del suicidio.

Apoyándose en (Chávez Hernández, Medina Núñez, & Macías García, 2008) dice que, por prevención puede entenderse aquella estrategia o acercamiento que reduce la probabilidad de algún riesgo o disminuye el impacto negativo de ciertas condiciones o conductas...

La prevención del suicidio va más allá del acto suicida, es decir, su objetivo debe fijarse primordialmente en la atención de las diversas manifestaciones del comportamiento suicida (ideación, amenazas, gestos suicidas y/o tentativas de suicidio). Para esto se recomienda reducir los factores de riesgo y a la vez reforzar los factores de protección, influyendo tanto en el estado psicológico como en el medio ambiente físico y/o las condiciones culturales/ subculturales.²⁹ Los factores de riesgo son características estadísticamente asociadas con un riesgo de salud. Por otro lado, los factores de protección están asociados con una disminución en la vulnerabilidad a un riesgo de salud nuevo.²⁹ Ambos son una consecuencia de la interacción entre elementos familiares, sociales y medio ambientales. La suma de éstos, más las señales de advertencia, son indicadores del riesgo que tiene una persona de cometer suicidio.

Es importante la vinculación de los padres en el proceso de sensibilización ya que la mayoría de las veces, los casos que se presentan son consecuentes a situaciones y/o presiones que los jóvenes viven en el entorno familiar, dado que no cuentan con el apoyo familia.

Por otro lado, también se suma la situación de orden público y/o de acoso por las personas pertenecientes a organizaciones al margen de la ley que hacen presencia en el territorio, o en muchos casos porque han sido obligados a realizar cosas que no quieren, como tener relaciones sexuales a temprana edad, consumir sustancias psicoactivas u otras.

El Manual de Intervención como experiencia de practica nos permitió desarrollar conceptos, teorías e investigaciones las cuales fueron de gran apoyo para dejar una herramienta sólida que permita establecer habilidades importantes en los jóvenes y adolescentes de los grados superiores en las Instituciones Educativas, así como también quedando una herramienta en la agencia de practicas la cual pueden utilizar en los casos que consideren importantes.

Las practicantes consideran que de haber sido posible desarrollar las actividades propuestas en el Manual de Intervención, se hubiese logrado llegar a muchos jóvenes, brindándoles así orientación y/o apoyo a quienes en la actualidad tienen una ideación suicida, o sencillamente a quienes no le encuentran un sentido a su vida, y piensan que no están siendo útiles.

2.4 Reflexión crítica sobre la práctica

La práctica profesional se inició 06 de marzo de 2020, con un convenio de práctica en la comisaria de familia, dependencia de la secretaria de gobierno de la alcaldía de San Pedro de Urabá. Una vez realizada la instalación se programa reunión con el comisario de familia y la

psicóloga de comisaria para establecer el plan de acción a desarrollar durante el periodo de práctica.

Una vez identificado que las practicas se basarían en la prevención de intentos de suicidio en jóvenes y adolescentes de los grados superiores en las Instituciones Educativas de Municipio. Se realizaron reuniones con los diferentes entes competentes a la problemática como lo fue: la Dirección Local de Salud, directivos de las Instituciones y E.S.E Hospital O.E.V.C, de estas reuniones se obtuvo la información base para tener unos indicadores de la problemática en el Municipio.

Posterior a este recorrido por las diversas oficinas nos reunimos nuevamente los funcionarios de comisaria, ya con una recopilación de información para dar inicio a plantear el proyecto que se desarrollaría durante nuestra estancia en la agencia de práctica, dedicamos la primera semana a construir el proyecto cumpliendo horario en la oficina de comisaria de familia.

La semana siguiente iniciamos en reunión de equipo con la psicóloga de comisaria mientras dábamos espera a las correcciones del docente de prácticas, la misma tarde del lunes 16 de marzo se nos informó que iniciaríamos a brindar apoyo a la Dirección Local de Salud en los talleres educativos para la prevención del Covid19 que se iniciaban a desarrollar con los funcionarios de la alcaldía, Hospital y cuerpo de docentes.

En reunión con la DLS se nos pide que hablemos de las emociones, como manejar la ansiedad y evitar el pánico, esto generaba un poco de ansiedad, pero se guardaba la esperanza que fuera algo pasajero ya que aun en el departamento no se presentaban casos positivos, los talleres llegaron y se brindó todo el apoyo en las temáticas sugeridas. Fue una semana de locos porque a medida que avanzaba se sentía una presión indescriptible, solo se hablaba de la pandemia, los docentes iniciaban a presionar por las reuniones, los funcionarios no querían ir a las oficinas y comenzaron a llegar los casos a los departamentos vecinos.

El viernes 20 de marzo el comisario de familia nos informó que por obvias razones la alcaldesa municipal en reunión con todos sus secretarios, asesores y demás entes competentes habían considerado que hiciera un cierre durante el fin de semana, por esa razón todos los funcionarios y practicantes salimos temprano, para que tuviéramos tiempo de comprar los víveres necesarios para el confinamiento de un fin de semana tan largo dado que el lunes era festivo.

Para el martes 24 de marzo estaba programada la primera mesa de infancia y adolescencia, y las practicantes ya teníamos programado un espacio para iniciar a desarrollar el proyecto de prevención del suicidio, y nada más conveniente que la reunión de mesa para dar a conocer tan importante acompañamiento. Y que sorpresa más grande la que nos llevamos cuando el lunes en la tarde nos notifica el comisario que la mesa se aplazaría hasta nueva orden y que por motivos de pandemia, y mucha más sorpresa cuando el martes a primera hora nos informa que la administración define presidir de nuestro acompañamiento hasta nueva orden.

Era impresionante la angustia que se sentía por todas partes, ya el presidente Iván Manuel Duque había declarado que Colombia entraría en un aislamiento preventivo obligatorio. Eso cambiaba absolutamente todos los planes de las practicantes, imposible no sentirse angustiadas, tristes, sin saber que pasaría y con el agravante diario del crecimiento de la pandemia que ya estaba afectando a todo un país, en la radio, la televisión y por todos los medios de comunicación solo se hablaba de lo grave que era el virus del Covid19 y al parecer no tendríamos escapatoria.

San Pedro de Urabá un municipio con atención de primer nivel en salud no contaba con ninguna herramienta para brindar atención a pacientes contagiados, el encierro preventivo cada día se prolongaba más, el número de contagiados en nuestro país aumentaba, se iniciaban a presentar casos en el departamento de Antioquia, se escuchaban rumores de caos de contagio en la región de Urabá, y obviamente se agotaban las esperanzas de realizar prácticas profesionales en las agencias.

En relación a la problemática que se presentaba en el país la Universidad toma la decisión de iniciar las clases completamente virtual el sábado 28 de marzo, el docente asesor de prácticas trata de tranquilizar a los estudiantes informando que la ya se está planeando una estrategia para cubrir la práctica y el sábado 18 de abril es oficial la buena noticia donde informa a sus estudiantes que para no afectar el proceso de formación se propone que los estudiantes que no puedan continuar en las agencias de forma virtual podrán realizar la construcción de un Manual de Intervención.

Las practicantes inician la construcción del “Manual de intervención para la prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes”. El cual tenía como objetivo principal “Implementar acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio, en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas a través de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá” (Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020).

La experiencia de construir un Manual de Intervención fue algo completamente nuevo para las practicantes sin contar que no era esto para lo que se habían visionado semestres atrás, todos esperaban con ansias ese espacio donde poner en práctica las teorías aprendidas durante los cuatro años anteriores, pero jamás se imaginó tener que dedicarse a programar un Manual tan explícito que lo pudiera interpretar cualquier persona sin importar la profesión, por esta razón debía ser un escrito claro y concreto, con un paso a paso que tuviera explícito desde el saludo inicial hasta la forma en la cual se deben despedir quienes lo utilicen.

La experiencia fue maravillosa, las practicantes dedicaron todo el empeño por realizar un trabajo excelente, que resaltara sus capacidades, con entrega, trasnocho, dedicación cumplieron el compromiso de dejar una herramienta completamente clara. El objetivo se logró y con satisfacción reconocieron que fue una experiencia diferente, cabe resaltar la importancia que tiene para un profesional ser capaz de construir herramientas de utilidad para el mejor funcionamiento de sus labores y con seguridad cuando como profesional se presente la necesidad lo podrán hacer con confianza.

No se alcanzó a tener contacto con los jóvenes, solo se logró el acercamiento a las oficinas de DLS, ESE Hospital, Directivos Docentes y Comisaria de Familia, es de resaltar que una practicante por varios años ha estado laborando en los programas extramurales de la ESE Hospital, lo que permite tener conocimientos previos en algunos de los casos.

2.5 Conclusiones

Es importante resaltar que la meta de realizar un Manual de Intervención fue lograda, queda como herramienta un documento bien estructurado que cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad y el cual puede ser utilizado por los funcionarios de comisaria de familia, DLS y ESE Hospital, el cual tiene como objetivos:

Objetivo General

Implementar acciones de fortalecimiento en habilidades sociales para la prevención del suicidio, en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en Instituciones Educativas a través de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.

Objetivos específicos

-Desarrollar talleres de habilidades para la vida con jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en la Instituciones Educativas, para sensibilizar en la prevención del suicidio a través del equipo extramural de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.

-Realizar actividades lúdico-recreativas para afianzar la comunicación asertiva en jóvenes y adolescentes de los grados 9, 10 y 11 en las Instituciones Educativas, a través del equipo extramural de la comisaría de familia de San Pedro de Urabá.

Con el desarrollo de esta estrategia alternativa se logra que las estudiantes de noveno semestre cumplan con el proceso de aprendizaje y adquieran una experiencia significativa, se logra poner en práctica la planeación de actividades para trabajar en comunidad y afianzar conocimientos en el área educativa.

2.6 Prospectiva

Con la creación del Manual de Intervención realizado se deja material importante para que la comisaría de familia del Municipio de San Pedro de Urabá pueda ofrecer talleres de sensibilización a los estudiantes jóvenes y adolescentes de las diversas Instituciones Educativas, dejando en estos chicos capacidades instaladas para prevenir en sus entornos intentos de suicidio y que sean capaces de reconocer los signos de alarma y las rutas de atención como estrategias de prevención cuando en sus comunidades se llegue a presentar algún caso.

Se espera una acogida exitosa en las Instituciones Educativas debido a que la planeación se realizó con base al diagnóstico suministrado por los mismos directivos y entes competentes a la problemática que con preocupación crece en el Municipio de San Pedro de Urabá, y que es común para las diversas Instituciones.

A la vez esta es una herramienta en la cual se pueden apoyar los demás practicantes de psicología que lleguen a la agencia de prácticas, teniendo en cuenta que para la realización del mencionado Manual de Intervención se tuvo como base el código ético del psicólogo y se cumplen los parámetros de respeto a la integridad de las personas atendidas con esta intervención.

CAPÍTULO III

3 Plan de comunicación

3.1 Plan de Sostenibilidad

La construcción del Manual de Intervención fue de gran experiencia para las practicantes de psicología, quienes esperan que, desde la Comisaria de Familia, la DLS y ESE Hospital le den el uso adecuado a esta gran herramienta para sensibilizar a los jóvenes y adolescentes de las diferentes Instituciones Educativas del Municipio.

De este modo se espera que sea utilizado durante todo el periodo de administración 2020-2023, para sensibilizar una amplia población que requiere capacitación en temas de prevención del suicidio dado que es una problemática que aumenta considerablemente en el Municipio.

No fue fácil la construcción debido que es un trabajo planeado para atender una gran población, y que por consecuencia de la edad es bastante difícil trabajar, pero es aquí donde está la importancia de realizar las actividades tal y como se plantea en el Manual de Intervención, y que su temática tuvo una planeación exhaustiva y tomando en cuenta que el

Manual de intervención está dirigido a una población que tiene diversas costumbres, religiones y criterios morales, es fundamental que quien realice la intervención sea libre de prejuicios y permita la inclusión social en su desarrollo, sin limitar la activa participación del personal al que está dirigiéndose. (Murillo Murillo & Sepúlveda González, 2020)

También es importante tener presente el principio de integridad de las personas “El levantamiento de la confidencialidad y comunicación completa de la información debe ser balanceada junto con otras consideraciones éticas, incluyendo la necesidad de proteger la seguridad o la confidencialidad de otros, y respetando las expectativas culturales” (Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogas y Psicólogos, 2008).

Es necesario darle utilidad a la herramienta creada para ayudar a mitigar los casos de intentos de suicidio en los Jóvenes y adolescentes del Municipio, se recomienda a la agencia proseguir con el apoyo de practicantes en la agencia, ya que así se podrá ejercer un acompañamiento eficaz que les permita el sostenimiento en la vivencia de la práctica obtenida.

Las actividades a realizar son:

- ✚ Realizar los talleres de habilidades para la vida con los estudiantes.

- ✚ Hacer seguimiento a las actividades desarrolladas y realizar las tareas del día a día, conforme a lo vivido y conocido en este acompañamiento.
- ✚ La agencia debe de velar y vigilar que las actividades se realicen en los tiempos establecidos y con la población indicada.

Referencias

- Actividades rompe hielo.* (5 de mayo de 2020). Obtenido de http://vinculosolidariocolombia.weebly.com/uploads/2/1/7/1/21718360/actividades_rompehielo.pdf
- Alcaldía de San Pedro de Urabá.* (14 de septiembre de 2020). Obtenido de <http://www.sanpedrodeuraba-antioquia.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Informacion-del-Municipio.aspx>
- Arce O, M. (5 de mayo de 2020). *Formación en Valores.* Obtenido de <http://cedhcr.com/blog/153-formacion-en-valores-2.html>
- Autoconocimiento.* (10 de diciembre de 2019). Obtenido de <https://www.significados.com/autoconocimiento/>
- Carrero Puerto, M. (13 de febrero de 2019). *El consentimiento informado en psicología.* Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-consentimiento-informado-en-psicologia/>
- Chavez Hernandez , A., Medina Niñez, M., & Macias Garcias, L. (junio de 2008). *Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes.* Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252008000300005
- Chávez Hernández, A., Medina Núñez, M., & Macías García, L. (junio de 2008). Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes. *SciELO Analytics*, 2. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252008000300005
- CONTI , C., & DELFÍN DAVIS, A. (1 de abril de 2019). *consejos prácticos para manejar el estrés.* Obtenido de <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/6-consejos-practicos-para-manejar-el-estres.html>

Copyright © 2016 101 S.A.S. (06 de 03 de 2020). *ALCALDÍA DE SAN PEDRO DE URABÁ*. Obtenido de <http://www.sanpedrodeuraba-antioquia.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Presentacion.aspx>

Costitucion Politica de Colombia [const] Art. 11. (7 de julio de 1991). *CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991*. Obtenido de <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Costitucion Politica de Combia [Const]. Art. 44. (7 de julio de 1991). *Costitucion Politica de Combia de 1991*. Obtenido de <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Cuello Royert, C., & Lopera Isaza, R. (octubre de 2018). *DOCUMENTO BORRADOR PARA LA CONCERTACION INTERSECTORIAL DEL PLAN PARA LA PRVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA CONDUCTA SUICIDA 2018 -2021*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/concertacion-intersectorial-plan-conducta-suicida-2017-2021.pdf>

Cuello Royert, Carolina. (junio de 2017). *Boletín de salud mental conducta suicida subdirección de enfermedades no transmisible*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>

Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogas y Psicólogos. (22 de julio de 2008). Obtenido de <http://www.avap-tipf.com/quienes-somos/declaracion-de-principios/>

Díaz Olave, L. (octubre de 2015). *Psicopedagogía*. Obtenido de Talleres Psicopedagogicos: <http://www.dso.cl/wp-content/uploads/2015/10/Descarga-informaci%C3%B3n-de-Talleres-Psicopedag%C3%B3gicos-en-IAO..pdf>

Empatia. (12 de enero de 2018). Obtenido de <https://www.significados.com/empatia/>

Escavala, L. (octubre de 2013). *Talleres de apoyo psicoeducativo para padres y madres*. Obtenido de Previendo y tratando suicidio y adicciones : <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/06/DOC2-buscando-animo.pdf>

Expósito Unday, D., & González Valero, J. (15 de septiembre de 2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003

GARCÍA CERDÁN, A. (27 de noviembre de 2019). *Qué es el autoconocimiento y cómo conseguirlo*. Obtenido de <https://blog.cognifit.com/es/que-es-el-autoconocimiento-y-como-conseguirlo/>

Gestión de conflictos en adolescentes. (5 de mayo de 2020). Obtenido de Psicología Arganzuela: <https://psicoarganzuela.es/habilidades-sociales-asertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-adolescentes/gestion-de-conflictos-en-adolescentes/>

Habilidades para la Vida. (1 de mayo de 2020). Obtenido de Pantalla amigas:

<https://www.pantallasamigas.net/habilidades-para-la-vida/>

Jara Holliday , O. (febrero de 2018). *La sistematización de experiencias.* Obtenido de

<https://repository.cinde.org.co/visor/Preview.php?url=/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La sistematización . (1995). Obtenido de ¿Qué es sistematizar?:

http://www.actaf.co.cu/index.php?option=com_mtree&task=att_download&link_id=349&cf_id=24

Leonard Rodríguez, F. (diciembre de 2015). *Concepto sistematización de resultados científicos.* Obtenido

de <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475747194010.pdf>

Lista de Asistencia. (17 de febrero de 2020). Obtenido de [https://milformatos.com/empresas-y-](https://milformatos.com/empresas-y-negocios/lista-de-asistencia/)

[negocios/lista-de-asistencia/](https://milformatos.com/empresas-y-negocios/lista-de-asistencia/)

Manejo de estrés. (9 de abril de 2020). Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>

Medina Rendón, J. (5 de julio de 2019). *Población joven representa el 43% de los suicidios en Colombia.*

Obtenido de <https://www.lagrannoticia.com/notas-de-aqui-y-de-alla/43148-poblacion-joven-representa-el-43-de-los-suicidios-en-colombia>

Murillo Murillo, S. G., & Sepúlveda González, B. A. (2020). Manual de intervención para la prevención del suicidio en jóvenes y adolescentes. San Pedro de Urabá.

Murillo Murillo, S., & Sepúlveda gonzález, B. (20 de marzo de 2020). *Apoyo psicosocial en eventos de intento de suicidio y maltrato intrafamiliar a la población vulnerable atendida por la comisaría de Familia que involucra a jóvenes, adolescentes y adultos “hombres y mujeres” del municipio de San Pedro de Urabá, 2020-2023.* Proyecto de practica, San Pedro de Urabá.

Pérez Port, J. (2020). *Autoconocimiento.* Obtenido de <https://definicion.de/autoconocimiento/>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2012). *Empatía.* Obtenido de <https://definicion.de/empatia/>

Raffino, M. (10 de enero de 2020). *Relaciones Interpersonales.* Obtenido de

<https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>

Ramiro Sánchez, Y. (23 de agosto de 2018). *Los modelos teóricos en Psicología Comunitaria.* Obtenido de

<https://www.psicologia-online.com/los-modelos-teoricos-en-psicologia-comunitaria-1503.html>

Román, V., & Abud, C. (mayo de 2017). *Suicidio.* Obtenido de Comunicación, infancia y adolescencia:

Guías para periodistas: <https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>

Sanz, E. (20 de diciembre de 2019). *Cómo manejar las emociones de manera eficaz*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-manejar-las-emociones-de-manera-eficaz/>

Sistematización. (27 de 08 de 2020). Obtenido de <https://www.ecured.cu/Sistematizaci%C3%B3n>

Toma de decisiones. (20 de agosto de 2018). Obtenido de <https://www.significados.com/toma-de-decisiones/>

UNAD, U. (14 de septiembre de 2020). *Psicología comunitaria*. Obtenido de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/90016/2013_2/Lecturas_de_referencia_Lecciones/Leccion_Evaluativa_Unidad_2/psicologa_comunitaria.html

UNAD, U. (SF). *Psicología comunitaria*. Obtenido de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/90016/2013_2/Lecturas_de_referencia_Lecciones/Leccion_Evaluativa_Unidad_2/psicologa_comunitaria.html

Wiesenfeld, E. (mayo de 2014). *La Psicología Social Comunitaria en América*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242014000200002

Anexos

Tabla 11

Registros fotográficos





CUADRO ANEXO 1

Tabla 12

Matriz DOFA

Aspecto	Observaciones
Debilidades (interno)	Miedo a no hacer las cosas bien
Oportunidades(externo)	El apoyo incondicional brindado por el docente asesor Wilmar Jaramillo Gaitán, así como la acogida en la agencia de prácticas y por último las herramientas y brindadas por la Corporación Universitaria Minuto de DIOS

Fortalezas (Interno)	Disponibilidad de las practicantes para hacer el Manual de Intervención, capacidad de adaptación al cambio, responsabilidad en la entrega oportuna de las diferentes actividades
Amenazas (Externo)	La amenaza más fuerte ha sido la pandemia

CUADRO ANEXO 2

Tabla 13

Plan de desarrollo de la Práctica Profesional

Objetivo	Estrategia	Actividades	Logros
Brindar herramientas a los estudiantes que les permitan fomentar procesos de autoconocimiento e identificar el conjunto de cosas que saben acerca de quiénes son y cómo se relacionan con los demás.	Talleres Psicopedagógicos	Auto conocimiento y empatía	Contracción del Manual de Intervención
Reconocer la importancia, los tipos y las características de las relaciones interpersonales.	Talleres Psicopedagógico	Relaciones Interpersonales	Contracción del Manual de Intervención
Promover en los estudiantes el interés por analizar sus acciones y consecuencias cuando se toman decisiones.	Talleres Psicopedagógico	Toma de decisiones	Contracción del Manual de Intervención

Destacar la importancia del manejo de problemas y conflictos en la adolescencia con los estudiantes.	Talleres Psicopedagógico	Manejo de problemas y conflictos	Contracción del Manual de Intervención
Generar espacios de reflexión en los estudiantes desde la percepción de las emociones y sentimientos como estrategia para afrontar la vida.	Talleres Psicopedagógico	Manejo de Emociones y Sentimientos	Contracción del Manual de Intervención
Brindar herramientas a los estudiantes para la identificación del estrés y manejo de sus emociones negativas o tensión emocional.	Talleres Psicopedagógico	Manejo de tensiones y estrés	Contracción del Manual de Intervención
Ofrecer elementos a los padres de familia donde reconozcan patrones de crianza que deben desarrollar para un buen comportamiento de sus hijos.	Talleres Psicopedagógico	Patrones de crianza	Contracción del Manual de Intervención
Ofrecer elementos a los padres de familia información adecuada para enseñar valores y principios a sus hijos	Talleres Psicopedagógico	Formación en valores	Contracción del Manual de Intervención