

**Estrategias de acompañamiento comunitario para la mitigación del riesgo suicida en
los jóvenes aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del SENA
de la ciudad de Sogamoso.**

“Estrategias básicas para acompañar en la vida”

Fabián Silva Másmela

Asesor:

Ismael Suárez Salamanca

Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Maestría en Psicología Comunitaria

CEAD Sogamoso

2021

Agradecimientos

Dedico este trabajo principalmente a Dios que me dio la vida, es mi guía y está presente en el caminar de mi vida.

Esta tesis está dedicada a: mis padres, a mis hermanos y familiares por su apoyo incondicional, a toda mi familia porque con sus oraciones, consejos, fortaleza y palabras de aliento hicieron de mi vida una mejor persona y de una u otra forma me acompañaron en todos mis sueños y metas.

También la dedico a mis amigos por extender su mano cuando más lo necesitaba y que hicieron su aporte a esta noble causa de mi formación permanente.

De igual manera mis agradecimientos sinceros a la Universidad nacional abierta y a distancia (UNAD), A mis tutores y en especial al doctor Ismael Suarez Salamanca, quien, con sus conocimientos, su paciencia y orientación me guio hasta la culminación de mi proyecto social aplicado.

También la dedico de manera especial a mi muy querida Institución del Sena Centro Industrial De Mantenimiento y Manufactura de la Regional Boyacá, que me abrió espacios para aportarle a la formación integral de los aprendices y familia SENA en general.

¡A todos ustedes mi infinito cariño y gratitud!

Resumen

El siguiente proyecto social aplicado tiene como objetivo desarrollar estrategias de acompañamiento comunitario para mitigar el riesgo suicida en los jóvenes Aprendices del SENA CIMM de Sogamoso potenciando las habilidades sociales y redes de apoyo. Como se sabe el riesgo suicida es un fenómeno multicausal que va en constante crecimiento con la aparición de diversas problemáticas propias de la sociedad actual. Cabe resaltar, que la población más vulnerable a este tipo de fenómenos sociales son los niños, niñas y los jóvenes, dando paso a la necesidad de generar espacios seguros de intervención que pongan en marcha diferentes estrategias de acompañamiento orientadas a la identificación, prevención y promoción de la salud mental. Este proceso utiliza elementos de la Investigación Acción Participativa (IAP) la cual facilita el acercamiento con la población para transformar su realidad y tomar acción conjunta a través de la participación activa de la comunidad. Tomando este punto, se plantean tres niveles de desarrollo de actividades, los cuales podrán dar paso al cumplimiento de nuestros objetivos, como primer nivel se desarrollan actividades para identificar los factores de riesgo y protectores, como segundo nivel se desarrollan actividades de fortalecimiento en las tres habilidades básicas para salvar una vida y por último y tercer nivel, se desarrolla una actividad de redes de apoyo desde el encuentro del equipo de bienestar de SENA Sogamoso. Para cerrar nuestro proyecto social aplicado, se realiza una discusión frente a estos niveles presentados y su impacto dentro de la población, recomendaciones a seguir y las conclusiones.

Palabras clave: Suicidio, Mitigar, Ideación suicida, Habilidades para la vida, Redes de apoyo, Acompañamiento, Prevención, Promoción, Salud mental comunitaria, factores protectores y de riesgo, psicología comunitaria.

Abstrac

The next applied social project aims to develop community support strategies to mitigate suicide risk in young Apprentices of the SENA CIMM of Sogamoso, strengthening social skills and support networks. As is known, suicidal risk is a multi-causal phenomenon that is constantly growing with the appearance of various problems typical of today's society. It should be noted that the population most vulnerable to this type of social phenomena are boys, girls and young people, giving way to the need to generate safe spaces for intervention that implement different support strategies aimed at identification, prevention and promotion. of mental health. This process uses elements of Participatory Action Research (PAR) which facilitates rapprochement with the population to transform their reality and take joint action through the active participation of the community. Taking this point, three levels of development of activities are proposed, which may lead to the fulfillment of our objectives, as a first level activities are developed to identify risk and protective factors, as a second level strengthening activities are developed in the three basic skills to save a life and finally and third level, a support network activity is developed from the meeting of the SENA Sogamoso welfare team. To close our applied social project, a discussion is held regarding these levels presented and their impact within the population, recommendations to be followed and the conclusions.

Keywords: Suicide, Mitigate, Suicidal ideation, Life skills, Support networks, Accompaniment, Prevention, Promotion, Community mental health, protective and risk factors, community psychology.

Tabla de contenido

Lista de tabla	7
Lista de figuras	8
Introducción	9
Planteamiento del problema	11
Objetivos	15
Objetivo general:	15
Objetivos específicos	15
Justificación	16
Marco Teórico.....	20
Marco Conceptual	21
Marco Referencial	26
La comprensión clásica del suicidio de Émile Durkheim	26
Teoría de las Representaciones Sociales	33
Modelo ecológico de Bronfenbrenner.....	39
Habilidades básicas para la vida.	47
Importancia de las habilidades para la vida en la mitigación del riesgo suicida	62
Descripción Del Proceso De Intervención	65
Proceso de intervención	70
Actividades centrales de la Investigación-Acción Participativa	71
Principios de la Investigación Acción Participativa	74
Método de la Investigación acción participativa	76
Participantes	78

Desarrollo De Actividades	79
Nivel 1: Actividad de reconocimiento	80
Nivel 2: Proceso de fortalecimiento	84
•Tema Empatía	85
• Tema Resolución de conflictos	90
• Tema Toma De Decisiones	95
Nivel 3: Red de apoyo Equipo de bienestar SENA CIMM Sogamoso.	101
Impacto de la intervencion	107
Primer nivel: Impacto de actividad de reconocimiento.	107
Segundo nivel: Impacto de intervención de actividades de Fortalecimiento.....	129
Discusión	140
Proceso primer nivel	140
Proceso segundo nivel.....	142
Proceso tercer nivel	145
Recomendaciones	151
Referencias	153

Lista de tablas

Tabla 1	80
Tabla 2	85
Tabla 3	90
Tabla 4	95
Tabla 5	101
Tabla 6	108
Tabla 7	117
Tabla 8	127
Tabla 9	129

Lista de figuras

Figura 1.....	46
Figura 2.....	70

Introducción

La adolescencia es considerada una etapa fundamental de cambios y hallazgos dentro de los seres humanos, es un proceso de autonomía y construcción de la madurez social, de la toma de decisiones frente a los diferentes desafíos y a su vez de la consolidación de la identidad al adquirir roles que se empiezan a formar para la adultez. Estos cambios de vida pueden presentarse en diferentes ámbitos como los personales, físicos, familiares, sociales, y emocionales, donde pueden presentarse situaciones negativas que puedan generar situaciones o factores de riesgo como lo es pensar llevar a cabo un suicidio. Este proyecto social aplicado, busca generar estrategias de acompañamiento comunitario para la mitigación del riesgo suicida en los jóvenes aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del SENA de la ciudad de Sogamoso, permiten reconocer la importancia de esta problemática y reflexionar sobre aquellas causas que llevan al riesgo suicida y plantear estrategias acompañamiento para prevenirlo.

Este proyecto está integrado por diversos apartados, En una primera parte: introducción, Planteamiento del problema, Justificación y objetivos, donde se exponen diferentes ideas acerca del riesgo suicida a partir de aquellos procesos de investigación desarrollados a nivel general, sus causas y la importancia de desarrollar un acompañamiento que pueda Mitigar el riesgo suicida en los jóvenes Aprendices del SENA CIMM de la ciudad de Sogamoso desde un proceso de intervención basado en el fortalecimiento de las habilidades para la vida y la creación de redes de apoyo.

Por otro lado está el marco teórico integrado por: Un marco conceptual donde se realiza un recopilado de los principales conceptos manejados dentro del proceso de intervención, iniciando desde la adolescencia hasta las redes de apoyo, un marco referencial que comprende de

una revisión teórica que permite la comprensión de la problemática actual tomando a Autores como Emile Durkheim con la *compresión clásica del suicidio* abordada a partir de diferentes fenómenos sociales y culturales; Serge Moscovici con su *Teoría de las Representaciones Sociales* planteando la importancia del enfoque comunitario en la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio; para continuar se aborda el *Modelo Ecológico* de Bronfenbrenner donde nos expone el entorno en el que los individuos crecemos y su vez las diferentes repercusiones en todos los planos de la vida; Por último se realiza una mirada a *Las habilidades para la vida* en pro de mitigar la conducta suicida, realizando una delimitación a aquellas habilidades que potencian el desarrollo de la estrategia de mitigación de riesgo suicida en los jóvenes Aprendices de SENA Sogamoso.

Como tercer y último apartado se encuentra la descripción del proceso de Intervención realizado, utilizando los principios de la Investigación Acción Participativa (IAP) en colaboración y compromiso del grupo de integrantes de aprendices, instructores, padres de familia y comunidad en general, en la aplicación de este proyecto social. De la misma manera se desarrolla un proceso de acercamiento con la población, en el desarrollo de actividades centrales que permitirán el desarrollo de los objetivos propuestos, además del impacto esperado y su pertinente discusión. Dicho esto, esta estrategia de acompañamiento e intervención social.

Planteamiento del problema

El riesgo suicida es una problemática que en los últimos años se ha evidenciado con mayor frecuencia sobretodo en la población joven, este riesgo ha generado inquietudes en las instituciones educativas, el núcleo familiar, la sociedad, los profesionales y la comunidad en general ya que se ha considerado como una conducta poco habitual y en ocasiones sin sintomatología; no obstante, dentro de los diferentes grupos sociales, esta problemática se ha manifestado con acciones enormemente cambiantes en función de los principios morales, religiosos e intelectuales de cada cultura. Es pertinente resaltar que en el departamento de Boyacá posee una alta tasa de casos de suicidios en Colombia, desde el reporte realizado por medicina legal durante el año 2010; sin embargo, los actos suicidas tienen una presencia considerable también en los departamentos del Huila, Quindío, Caldas y Risaralda según el Instituto Nacional de Medicina Legal (INML, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior podemos evidenciar una escasa intervención frente a esta problemática Boyacense y donde se hace indiscutible desarrollar un proceso de acompañamiento que permita minimizar el riesgo suicida, sobre el suicidio, el acto suicida y la ideación suicida, de igual manera es importante entender que se ha convertido en un fenómeno social latente, resultado del deterioro de la salud mental y social. Desde el equipo de bienestar del SENA CIMM y en especial desde la oficina de consejería espiritual, ha sido testigo y a su vez ha desarrollado un proceso de acompañamiento a aquellos y aquellas estudiantes con ideación suicida y a las familias y compañeros de quienes desafortunadamente consumaron el suicidio. Con la formación recibida por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) en la maestría en psicología comunitaria, nace el interés de crear estrategias de sensibilización y acompañamiento sobre esta problemática que aqueja a la población joven del SENA CIMM en la

ciudad de Sogamoso para poder fortalecer aquellos aspectos sociales y comunitarios que nos permitan mitigar el fenómeno presente.

Según Calvo, Sánchez, & Tejada, (2003). El suicidio es el paradigma de condiciones que se pueden prevenir, ya que se encuentran situaciones y factores como: la ideación suicida, intento de suicidio e ideación de muerte entre otros; teniendo en cuenta que el suicidio se da de forma progresiva de manera que esta ideación es una condición necesaria para desarrollar acciones suicidas, la predicción de las personas que han cometido suicidio, han sido difíciles en su ejecución ya que precisamente se ha propuesto que accidentes por distintos comportamientos como participación repetida en situaciones peligrosas como participar en deportes extremos, para las personas frente a la enfermedad también deberían ser considerados dentro de conductas suicidas. En el caso de conductas suicidas en el departamento de Boyacá, el promedio, según las cifras reveladas por el Departamento Nacional de Estadísticas (Dane), citado por el periódico el Tiempo, se señala que las conductas suicidas se incrementaron en los últimos cuatro años, con un promedio de 77 casos al año, es decir que, en el departamento de Boyacá, cada mes se suicidan 6 personas, una, al menos, menor de edad.

Sogamoso es la ciudad con más casos de ideación suicida reportados en el departamento; Según el informe Intento de suicidio A VII periodo epidemiológico, Boyacá (2019). Se realiza la alerta desde la dirección de promoción y prevención en salud del departamento de Boyacá debido a los 62 casos de suicidio y más de 400 intentos que se han presentado a septiembre del 2017. Sogamoso puntúa con más casos notificados con el 16.3% del índice departamental de ideación. De acuerdo con Pérez, Martínez, Viancha & Avendaño, (2017). en donde expresan que los resultados estadísticos de medicina legal en Colombia año 2013, el suicidio fue la cuarta causa de muerte violenta en donde se registraron (1810) casos, y además los aportes de la

Organización Mundial de la Salud (OMS) exponen que Colombia es el tercer país con el mayor número de muertes por suicidio después de Brasil y Cuba; en este mismo contexto se afirma que Boyacá en el año 2010 por el Instituto Nacional de Medicina Legal se ubicó como el segundo departamento con mayor cantidad de suicidios encontrando como ciudades más afectadas Tunja y Sogamoso.

El Centro Industrial de Mantenimiento y Manufactura del Servicio Nacional de Aprendizaje (en adelante CIMM) SENA es receptor de un gran número de población joven proveniente de las distintas zonas del departamento y del país, que se asientan en la ciudad de Sogamoso a recibir formación profesional, además de cargar consigo distintas alteraciones emocionales como problemas económicos, familiares y consumo de sustancias psicoactivas que podrían tipificar a esta población de estar en riesgo de ideación suicida. Es importante el realizar un proceso de acompañamiento que permita reducir aquellos factores de riesgo aun presentes en los jóvenes y poder potenciar aquellos aspectos físicos, emocionales, sociales y comportamentales que conlleva esta problemática a tratar.

Los ejercicios de sensibilización frente a los factores de riesgo, consideran la naturaleza multifactorial de este fenómeno y la influencia directa sobre el estado emocional y físico de los jóvenes, es por esto que para prevenir el riesgo suicida se deben de promover estilos de vida saludables desde el desarrollo de habilidades sociales que permitan el uso adecuado de toma de decisiones y así entender ciertos factores de riesgo que al identificarlos son subyacentes a situaciones los sociales, familiares y psicológicos.

Lo anterior abre el cuestionamiento sobre ¿Cómo mitigar el riesgo suicida de los jóvenes del SENA – Sogamoso a través del fortalecimiento de habilidades como la empatía, toma de

decisiones y resolución de conflictos para el adecuado manejo de situaciones de su entorno social, emocional y familiar?

Objetivos

Objetivo general:

Desarrollar estrategias de acompañamiento comunitario para mitigar el riesgo suicida en los jóvenes Aprendices del SENA CIMM de Sogamoso potenciando las habilidades sociales y redes de apoyo.

Objetivos específicos:

Identificar los factores de riesgo y protectores de los Aprendices del SENA CIMM relacionados con el riesgo suicida.

Realizar un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida

Crear y desarrollar las redes de apoyo del SENA CIMM para abordar la mitigación del riesgo suicida.

Justificación

Teniendo en cuenta que a nivel mundial, el suicidio se encuentra dentro de las 20 causas principales de muerte aproximadamente un millón de personas en el mundo se quitan la vida cada año y al parecer esta cifra aumenta anualmente, por ende se ha convertido en un problema de salud pública, en América, donde ocurren aproximadamente 65000 muertes por año especialmente en América central, Caribe y México, además identificando que el grupo de edad con mayor tasa de suicidio son entre edades de los 20 a los 24 años con una tasa de 7.83, edades entre los 60 a 69 años con una tasa de 7.64 y las personas de 70 años o más con una tasa de 10.48 según la Organización Panamericana de Salud. De la misma forma la tasa de suicidios en hombres (8.11) es superior a las de las mujeres con (1.97).

Para el caso de Colombia El instituto de medicina legal colombiano, en 1994 arrojó que el suicidio es la tercera causa de muerte en personas entre 15 y 45 años; en el año de 1998 se presentó un incremento del 21% respecto al año anterior con 5 casos por cada 100.000 habitantes, mostrándose mayor incidencia en los hombres que en mujeres, en edades entre 15 y 24 años. Estos eventos podrían ser mayores, pero se han registrado también como muerte accidental, con causas como intoxicación, traumatismos, accidentes de trabajo, también suicidios crónicos como consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

En un estudio con estudiantes de la universidad Nacional de Colombia se concluyó que existen diversos factores de riesgo relacionados con la conducta suicida en los estudiantes, con relación al género femenino, se observó que las mujeres presentan más altas tasas de conducta suicida que los hombres, sin embargo las causas de mortalidad de estas conductas prevalecen mayor en hombres con una relación de (1.14). encontrando que existen dos modos de incidencia

con la población de 15 a 24 años de edad y en segundo con personas que se encuentran pasando los 65 años (1.4)

Se deben tener en cuenta que la presencia de aislamiento social, una pobre red de apoyo, y eventos de vida negativos, se deben evaluar ante el riesgo ya que este es mayor en individuos que están separados o solteros. Se ha descubierto que la presencia de patología psiquiátrica también es uno de los factores más fuertes asociados a las conductas suicidas ya que alrededor del 95% de los suicidios se presentan en individuos con un trastorno mental y alrededor del 15% de los pacientes diagnosticados con depresión mueren por suicidio; otros factores asociados al riesgo son el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, trastornos como esquizofrenia y de personalidad, por lo cual se plantea como estrategia de prevención el reconocimiento y manejo oportuno de las condiciones psiquiátricas (Calvo, Sánchez y Tejada, 2003).

Por su parte Pérez, Vianchá, Martínez y Salas (2013), citan el informe del Instituto Nacional de Medicina Legal y ciencias Forenses (2010) en donde evidencia que el departamento de Boyacá es el segundo de Colombia con mayor cantidad de suicidios consumados, arrojando que se presentaron 74 casos de suicidio en el año 2010, en donde 61 casos fueron cometidos por hombres y 13 por mujeres, resaltando que las ciudades de Tunja y Sogamoso presentan las mayores tasas de suicidio con 11 casos cada una, sigue Chiquinquirá con 6 casos, de la misma forma Puerto Boyacá. Samacá al igual que Duitama, con 5 casos.

En los últimos años han nacido diferentes propuestas para una formación integral. Uno de estos esfuerzos se caracteriza por enfocarse en las Habilidades para la Vida, que justamente emergió en Colombia a finales de los noventa y en varios países de Latinoamérica como un camino importante dentro de las transformaciones de las realidades colectivas. Para Martínez (2014) “su potencial ha sido explorado en múltiples campos sociales como la educación para la

ciudadanía, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, la formación ética, la educación sexual, principalmente”. Anteriormente estas habilidades poseían un carácter informativo centrándose en el fortalecimiento de las habilidades sociales y en la resolución de conflictos, pero actualmente poseen un aspecto más centrado a la salud comunitaria en donde se brinda un enfoque preventivo a los diferentes fenómenos sociales, y en este caso a la mitigación del riesgo suicida en los jóvenes.

El conocimiento de estas habilidades contribuye a los procesos de formación humana al contrastar su propia experiencia y enriquecerla. De acuerdo con lo anterior, es importante poder implementar programas de apoyo para la identificación, el acompañamiento y seguimiento en la problemática del suicidio y así ayudar de manera eficaz a las y los jóvenes en riesgo con el soporte afectivo y profesional que necesitan. Es entonces donde los profesionales de atención primaria y salud mental tienen mucho que aportar para mitigar el riesgo suicida.

El suicidio es una problemática compleja de aceptar, comprender, estudiar, y por lo tanto también lo es de prevenir. Por lo tanto, es necesario desarrollar un acompañamiento emocional que permita mitigar el riesgo suicida en los jóvenes aprendices de SENA de la ciudad de Sogamoso a través de “Estrategias básicas para acompañar en la vida”. Este acompañamiento ofrece una serie de actividades de apoyo psicosocial, personal y familiares desde, la implementación de habilidades como *la empatía, resolución de conflictos y la toma de decisiones*, basado desde el modelo ecológico de Bronfenbrenner como estrategia de intervención.

De acuerdo con el estudio de Castañeda & Piñerez (2016). Concluyen que el maltrato familiar, tiene una amplia relación con la ideación suicida en los adolescentes de instituciones privadas y públicas de las ciudades de Tunja, Duitama y Sogamoso. Por su parte, Pérez,

Martínez, Viancha y Avendaño (2017). Refieren que, de acuerdo con las estadísticas de medicina legal, el suicidio es la cuarta causa de muerte violenta en Colombia y según datos de la OMS, Colombia es el tercer con mayor número de muertes por suicidio, ubicando a Boyacá como el segundo departamento que reporta más suicidios siendo Tunja y Sogamoso las ciudades más afectadas. En el estudio de Toro, Viacha, Martínez & Pérez (2018), en donde manifiestan que, en el municipio de Sogamoso se presentan las tasas más amplias de suicidio en edades inferiores a los 30 años con métodos como uso de arma de fuego, ahorcamiento en hombres y consumo de sustancias tóxicas en mujeres. Desde la experiencia de la oficina de consejería Espiritual del SENA CIMM, se identificó la presencia de actitudes y pensamientos asociados al suicidio en los Aprendices, debido a diversos factores de riesgo como problemáticas familiares, mal manejo de emociones, dificultades socioeconómicas entre otros, que requiere estar en la agenda de atención de las políticas de bienestar del SENA.

Por lo anterior, se ve la necesidad de implementar estas estrategias de acompañamiento comunitario con los Aprendices del SENA CIMM de la Ciudad de Sogamoso, teniendo en cuenta que existen varios estudios sobre la incidencia en la ideación suicida, los factores presentes para la ejecución del mismo. En el año 2017 se registraron 33.292 aspirantes en el departamento de Boyacá; un gran porcentaje de estos aspirantes son adolescentes por ende es una gran oportunidad para poder indagar y descubrir los factores de riesgo en la conducta suicida de esta población. Al no realizar dicho estudio, no se podría indagar sobre aquellas causas que conllevan a tomar esta decisión desesperada y no se contribuiría a la disminución de las altas cifras de suicidios en el país.

Marco teórico

Dentro de este aspecto, se hace referencia al conjunto de aportes teóricos existentes sobre el problema a abordar. De esta manera se encuentran inmersos contenidos en fuentes documentales. Con relación a esto Hernández y Baptista (1994, p. 22) plantean que: “El marco teórico implica analizar y exponer aquellas teorías, enfoques teóricos, investigaciones y antecedentes en general, que se consideran válidos para el correcto encuadre del estudio”.

Iniciando este apartado se desarrolla un marco conceptual, que se entiende por un desarrollo de conceptos del estudio. Según Tafur (2008) el marco conceptual es “el conjunto de conceptos que expone un investigador cuando hace el sustento teórico de su problema y tema de investigación”. En ese sentido, es un intento por especificar todos aquellos elementos que actúan en el transcurso de la investigación.

Por otro lado, tendremos el Marco Teórico, donde en él se revisarán los estudios realizados por los diferentes autores, para así conocer las diferentes posturas y conclusiones planteadas en sus respectivas teorías e investigaciones. Esta revisión teórica incluye la síntesis de artículos, libros y otros documentos que describen aquellos elementos seleccionados y desarrollados en el proceso de acompañamiento de la propuesta de “*Estrategias Básicas Para acompañar en la vida*”.

Marco conceptual

Para la construcción del marco conceptual se hace un recopilado de los principales conceptos manejados dentro del proceso de intervención, iniciando desde la Adulthood Temprana hasta Acompañamiento Psicosocial, todos estos con el fin de comprender de manera ordenada los conceptos que encierra la misma investigación y que nos permite avanzar con la comprensión

Marco Teórico

Adolescencia

Un concepto importante a resaltar dentro del trabajo de investigación es la *adolescencia*. Este mismo como lo define Lozano, A. (2014) “aparece en 1904 de la mano de Stanley Hall. Sin embargo, es la sociedad la que determina los valores para esta etapa de la evolución humana”.

Otra definición que puede llegar a ser clara definida en función de dos variables importantes como lo son: la infancia y la adultez temprana. Pero en sí misma es una etapa formal del ser humano, ya que “puede tomar, sin embargo, distintos valores, según los valores que asignemos a cada una de las variables independientes a partir de las cuales se define, en este caso, infancia y juventud adulta” (Bueno, 1998:41).

Adultez Temprana

Dentro del proceso de desarrollo del ser humano, se ven inmersas diversas etapas que caracterizan a la persona en el transcurso de su vida; una de esas etapas es la adultez, la cual es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente, en esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Dicha etapa se divide en tres periodos, adultez temprana, adultez intermedia y adultez mayor. En se sentido, la Adultez Temprana, o también llamada adultez joven o juventud, abarca el periodo de 20 a 40 años.

“es un periodo donde los adultos buscan su realización personal en muchos ámbitos tanto el laboral como lo es obtener una profesión y desarrollar su conocimiento en su trabajo, otro es el personal donde se busca encontrar una pareja con la que comparta sus metas y sea un apoyo en la realización de sus objetivos”. Chacón (2009).

Suicidio

Las alarmas en torno al suicidio se han venido incrementando a nivel mundial, llegando ser catalogado como un problema de salud pública. Y como lo menciona (Corpas, 2011), más que centrar la atención en las personas de manera individual debe llamar la atención sobre las dinámicas sociales, incluyendo no solo las interacciones y redes vinculares sino también los aspectos estructurales vinculados al mismo.

El suicidio se ha abordado tradicionalmente desde dos perspectivas: la determinista es aquella que parte de que existen ciertos factores (biológicos, sociales o psicológicos) que inciden determinantemente sobre la conducta del individuo. Por otro lado, la indeterminista visualiza el acto suicida como una decisión propia de la persona independiente del contexto social que la envuelve (Carmona, Torbón, Jaramillo, and Areiza, 2010).

Un punto medio entre estas dos perspectivas es la perspectiva interaccionista desde la cual se visualiza el suicidio como un acto individual pero entendido como el resultado de la interacción de la persona con su entorno social en el que pueden influir relaciones sociales o significaciones del acto que lo favorezcan. Dentro de esta perspectiva podemos ubicar el enfoque psicosocial del suicidio, el cual busca analizar este fenómeno mediante la inclusión de diversos factores que puede incidir sobre él (Carmona Parra et al., 2010).

Prevención

Según la ONU es “la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas” de acuerdo con esto, podemos determinar que es la disposición anticipada que nos

permite minimizar un riesgo existente. El objetivo de prevenir es poder garantizar que el fenómeno y sus factores de riesgo no logren concretarse y afectar al individuo.

Salud mental

La salud mental se refiere a la manera en como cada persona se relaciona actividades en general dentro de su entorno social; “comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida” (Carranza, 2003). La salud mental depende de: cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida.

En psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”. También se considera un estado normal del individuo (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968).

Redes de apoyo

Las redes de apoyo son ese conjunto de las relaciones que posee una persona con su entorno social, además de establecer vínculos de solidaridad y comunicación que fortalece aquellos procesos de resolución de aquellas necesidades específicas. La importancia de la perspectiva estructural en el estudio del apoyo social, radica en la información que ofrece acerca de la disponibilidad potencial del apoyo.

En otro sentido, la aportación de G. Caplan (1974) se dirige a subrayar la importancia que tiene para el bienestar de los individuos los recursos derivados de las distintas relaciones sociales mantenidas tales como apoyo emocional, instrumental... Entre sus contribuciones, destaca la

necesidad de realización de actividades que deberían realizar profesionales para favorecer el desarrollo de contactos sociales proveedores de apoyo en una determinada comunidad.

Marco referencial

Este apartado contribuye a la recopilación de información teórica que soporta este proyecto de intervención orientado a mitigar el riesgo suicida en los aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA de la ciudad de Sogamoso. Comprende de una revisión referencial y teórica para una mejor comprensión de la problemática que se está investigando, esta inicia por la *compresión clásica del suicidio* abordada desde el pensamiento y trabajo de Emile Durkheim explicado a partir de diferentes fenómenos sociales y culturales; por otro lado se aborda la *Teoría de las Representaciones Sociales* de Serge Moscovici donde plantea la importancia de su enfoque comunitario para fortalecer estrategias de promoción en salud y la prevención del suicidio; para continuar se aborda el *Modelo Ecológico* de Bronfenbrenner donde expone el entorno en el que como seres humanos crecemos y a la vez las repercusiones que tiene en todos los planos de la vida; seguido, se desarrollan *Las habilidades para la vida* en pro de mitigar la conducta suicida y cuáles son las habilidades importantes para el desarrollo de la estrategia de mitigación de riesgo suicida en los jóvenes Aprendices de SENA Sogamoso.

La comprensión clásica del suicidio de Émile Durkheim

La población joven se enfrenta a diario a retos que producen cambios importantes en los comportamientos, pensamientos y decisiones que afectan de manera significativa en su diario vivir, para afrontar estos hechos es importante comprender que estos fenómenos se derivan del contexto y el ambiente donde el individuo se desenvuelve desde tejido cultural, familiar, social, académico y comunitario. De acuerdo con esto se toman valiosos aportes de *Emile Durkheim* que nos explica de forma muy precisa las representaciones colectivas, donde los hechos y realidades sociales no solo intervienen dentro de los procesos comunitarios ya establecidos, sino que

también juega un papel importante en la construcción de espacios de acompañamiento y redes de apoyo que permiten la unidad, la organización y la estabilidad social, familiar y personal del individuo.

Durkheim (1974), uno de los primeros teóricos sociales que presenta el tema del *suicidio* al tratar de explicar aquellos de los fenómenos sociales que los originan, que si bien en cada caso puede presentar ciertas particularidades, existen causas sociales subyacentes que pueden pasar desapercibidas. Por lo tanto, para este autor el suicidio es un hecho social que puede ser explicado a partir de otros fenómenos sociales (Durkheim, 1974). Uno de los aspectos que identifica como relevantes es el control moral que establece la sociedad

Durkheim (1974) expone que el suicidio como “todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto, positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir ese resultado”. Normalmente se tiende a analizar cada caso de forma individual identificando causas muy puntuales para cada uno; sin embargo, para Durkheim, las verdaderas causas obedecen a factores sociales.

Por lo anterior, no se debe confundir el evento detonante del suicidio que puede brindar ciertas particularidades con las verdaderas causas subyacentes. Como lo expresa el autor, “los más diversos acontecimientos de la vida hasta los más contradictorios pueden igualmente servir de pretexto al suicidio. Pero ninguno de ellos es su causa específica” (Durkheim, 1974).

Constitución moral de la sociedad.

Está fija a la contingente de las muertes voluntarias. Existe para cada pueblo una fuerza colectiva, de una energía determinada, que impulsa a hombres y mujeres a terminar con su vida. Los actos que el paciente lleva a cabo y que a primera vista parecen expresar tan sólo su temperamento personal, son, en realidad, la consecuencia y prolongación de un estado social que

ellos manifiestan exteriormente. Son esas tendencias de la colectividad las que, penetrando en los individuos, los impulsan a atentar contra su propia vida. En cuanto a los acontecimientos privados, que pasan generalmente por ser las causas próximas del suicidio, no tienen otra acción que la que les prestan las disposiciones morales de las víctimas, eco del estado moral de la sociedad Durkheim, (1974).

Durkheim señala que existen tres tipos de suicidio: de tipo egoísta, el altruista y el suicidio anómico y que estos se definen a partir de los diferentes controles morales que presentan las sociedades.

Suicidio egoísta: se da cuando la persona no tiene vínculos estrechos con sus grupos sociales, por tanto la persona pierde su sentido de vida ya que siente que no cumple con un rol específico dentro de las dinámicas sociales.

Suicidio altruista: Este tipo de suicidio evidencia que los lazos sociales, por tanto, cuando existen, pueden ser un factor protector porque le permiten a la persona mantenerse vinculada a la sociedad y cumplir con su rol dentro de esta, otorgándole así un sentido de vida, usualmente en sociedades pequeñas donde las personas que la integran viven en las mismas circunstancias y el control social sobre sus miembros ocurre en todo momento, de manera que el individuo no puede separarse fácilmente, además, en estos casos el individuo se pierde dentro del grupo, anulándolo. Su individuación es débil ya que no tiene la oportunidad de diferenciarse del resto (Durkheim 1974).

Suicidio anómico: se da en aquellas sociedades desorganizadas donde no hay regla que valga para regular el accionar de las personas. Al igual que en el suicidio egoísta, la esfera social está ausente, sin embargo, la diferencia entre ambas es que en el suicidio egoísta es la

colectividad la que falta, mientras que en el anómico son las pasiones individuales las que necesitan que se les regule pero no lo encuentran (Durkheim 1974).

Para su abordaje se deben tomar en consideración estas fuerzas sociales, como el papel que tienen los grupos e instituciones de la sociedad, ya que ellas tienen un peso moral sobre el individuo pudiendo incidir positivamente de forma preventiva.

Enfoque de salud Comunitaria

Sin perder como referente los aportes de Durkheim pero dando el paso a enfoques más actuales que además posibiliten el desarrollo de un proyecto de acción social, se ha trabajado desde el enfoque de salud comunitaria. Este enfoque plantea que es necesario abordar tanto la salud individual como la salud de los grupos en una comunidad, ya que la salud está determinada por factores personales, familiares, económicos, culturales, políticos y físicos. Es decir, se parte de una concepción social de la salud donde se pone especial énfasis en los determinantes sociales de la salud (Pasarín, Forcada, Montaner, De Peray y Gofin, 2010).

Desde este punto de vista, para mantener y mejorar la salud se requiere analizar el medio social con todas sus complejidades y sus componentes para determinar el rol que juega cada uno en la salud y la enfermedad. (Sánchez Martínez y Barrientos, 2001).

Por tanto, el enfoque de salud comunitaria traslada y amplía el campo tradicional donde se realiza la intervención en salud a otros espacios, redefiniendo así el rol de las instituciones y el de los y las profesionales. de esta manera al realizar un acompañamiento tanto individual como de manera grupal con los aprendices de SENA Sogamoso, se realiza un proceso de este enfoque de salud comunitaria que nos ayudará a poder mitigar el riesgo suicida desde los aspectos sociales de los participantes del acompañamiento tocando los diferentes ámbitos como el académicos, el social, el familiar, ya que desde este enfoque los determinantes sociales de la

salud son aquellas condiciones donde la gente nace, vive, trabaja, envejece (Martín Zurro y Jodar, 2011).

De esta manera el proyecto de aplicación para mitigar el riesgo suicida dentro de los jóvenes tiene un proceso de intervención basado en la salud comunitaria, desde el área social, emocional y familiar, por tanto la forma de entender el suicidio depende de cómo, en un contexto social y cultural particular, se construye y reconstruye el acto continuamente en un proceso de intercomunicación individual y social (García Alba, 2011).

Redes comunitarias

Las redes comunitarias pueden entenderse como ese conjunto de particularidades que integra una persona dentro de su propio entorno social, además de caracterizarse por mantener vínculos de solidaridad y comunicación para la resolución de los diferentes fenómenos que afecta a una población. Una red comunitaria es un proceso de participación colectivo de un grupo social donde se fomenta y propicia comportamientos para el desarrollo integral, social, cultural y mejor calidad de vida de las personas que integran esa comunidad. Como señala Sonia Fleury (2002) “Las redes permiten la construcción de nuevas formas de colectivización, socialización, organización solidaria y coordinación social, compatibles con la transformación tanto de la sociedad civil como del estado”.

Estas redes pueden reducirse o extenderse proporcionalmente al bienestar material, físico, emocional, cognitivo y psicosocial de sus integrantes, además de una plena participación y activismo para fortalecer la sociedad. Un aspecto importante como lo menciona Mario Rovere Citado por Fleury (2002):

"Las redes son redes de personas, se conectan o vinculan personas, aunque esta persona sea el director de la institución y se relacione con su cargo incluido, pero no se conectan cargos

entre sí, no se conectan instituciones entre sí, no se conectan computadoras entre sí, se conectan personas. Por esto se dice que redes es el lenguaje de los vínculos, es fundamentalmente un concepto vincular".

En este análisis de las redes comunitarias se evidencia la importancia del desarrollo de relaciones sociales como colectivos y no como individuales. A partir de las relaciones sociales y el apoyo de las redes comunitarias es posible entender el sentido de las acciones sociales y las acciones pertinentes que se establecen para combatir aquellas problemáticas que afectan a la misma comunidad.

Estas redes son forjadas por sujetos sociales que están dentro de los mismos ambientes y que buscan construir y facilitar procesos de acompañamiento que afectan la estabilidad social, familiar, psicológica y comunitaria del individuo desde estrategias de acción que compense las necesidades latentes.

Enfoque psicosocial

Un eje importante dentro de la mitigación y prevención del suicidio en los jóvenes es el enfoque psicosocial, este se fundamenta en identificar tanto los factores de riesgo, como los factores protectores presentes en la población en particular. Los primeros pueden elevar las probabilidades de que ocurran suicidios. Por su parte, los segundos son el conjunto de procesos sociales producto de la interacción entre una persona y su medio, los cuales pueden disminuir la probabilidad de ocurrencia de suicidios (Caycedo, Arenas, Benítez, Cavanzo, Leal y Guzmán, 2010; Navas, 2013; Andrade Salazar, Bonilla Gutiérrez y Valencia Isaza, 2010). Por tanto, en el marco del proyecto, es importante determinar ambos tipos de factores en las dinámicas comunitarias, con lo cual se pueden tomar acciones oportunas para minimizar ambos tipos de factores.

Castillo & Maroto (2016). Citan a Arias y Blanco, en donde exponen que ante el aumento de las conductas suicidas se debe considerar de manera urgente una investigación que retroalimente la definición de políticas públicas ya que más allá de entender el suicidio como problema epidemiológico y de tendencia creciente se debe estudiar la problemática en comunidades particulares ya que se podrían encontrar múltiples y diversos significados y causas al igual que diversidad de representaciones culturales.

Castillo & Maroto (2016). Citan a Carmona Parra, Tobón Hoyos, Jaramillo Estrada y Areiza Sánchez en donde expresan que el acto suicida se debe analizar desde una mirada interaccionista, ya que según Carmona y Tobón, esto se puede interpretar como enunciado de la individualidad de cada ser humano frente a los retos que le representa la interacción social en la que se desenvuelve el sujeto y como elementos de sociales y culturales pueden fortalecer y afianzar la manera e afrontar esta decisión.

Con lo anterior, entendemos que las representaciones colectivas de Durkheim son la forma en que un grupo actúa con relación a aquellos fenómenos que lo afectan socialmente, con esto *Moscovici*, no sólo concreta un nuevo centro de estudio para la psicología social sino que también plantea una nueva forma de comprender los procesos sociales, entendiendo que los fenómenos y necesidades de las personas se ven inmersas por condiciones históricas, culturales y sociales. Esto abre paso a sus aportes dentro de la psicología comunitaria en donde *Moscovici* nos da a conocer que la teoría de Durkheim en relación a la suya, era más rigurosa, estática, y donde los cambios se procesaban de manera más lenta. Por esta razón *Moscovici* plantea que las representaciones sociales son la forma de explicar y describir los fenómenos que afectan a la sociedad, son aquellos fenómenos que son entendidos a base de conceptos, enunciados y

explicaciones a través de componentes básicos de la cultura donde se vive. Es por esto que se menciona la teoría de las representaciones sociales de *Serge Moscovici*.

Teoría de las Representaciones Sociales

La definición de representación social se remonta a finales del siglo XIX. Durkheim según Villarroel (2007) Creía que “la conciencia colectiva no pertenece al mismo orden de la conciencia individual, los estados colectivos al refractarse en los individuos son realidades de otra especie” Se trata de “representaciones de otra clase, resultado de la vida común que expresan la reflexión del colectivo respecto a los objetos que le rodean” es de aquí, de este mismo proceso colectivo y social donde nacen las concepciones religiosas, los mitos y las creencias (las representaciones colectivas) comunes a los individuos de una sociedad.

Para Durkheim esta noción de representación social sirvió, sobre todo, para entender determinados comportamientos y realidades sociales. Lo que Moscovici se propone explicar es, precisamente esta representación. Moscovici tiene gran influencia de Piaget porque “pone su atención en los aspectos evolutivos y estructurales del pensamiento. Para ambos el tema central son las transformaciones del pensamiento. Ambos colocan al sujeto epistémico, aquél que construye activamente sus representaciones intelectuales, en el eje de sus respectivas teorías” (Villarroel 2007).

El término representaciones sociales fue desarrollado por Moscovici a mediados del siglo XX Su objetivo era volver a definir los problemas y el marco conceptual de la Psicología social a partir del fenómeno de la representación social. Para Moscovici (2000) en las representaciones sociales “habita en proponer que el sentido común (aquel que nos sirve para nuestros intercambios y acciones cotidianas) se configura, a partir de los modelos y sistemas intelectuales desarrollados por la ciencia y diseminados en una sociedad o cultura dadas” esto quiere decir que

los sistemas desarrollados por la ciencia son retomados y moldeados por el intercambio de conocimiento dentro de los sujetos y los grupos sociales.

Esta teoría de las representaciones sociales fue definida de diferentes maneras por variedad de autores que han realizado diferentes críticas a la "teoría" de las representaciones sociales. Es importante resaltar que la Teoría de las Representaciones Sociales de Moscovici, como lo menciona Materán (2008) “ha generado una de las vertientes modernas de la investigación en las ciencias sociales, en especial el ámbito psicosocial y, que todavía trabaja por convertirse en una tradición de investigación, al igual que movimientos como el construccionismo social”. De esta forma, el autor se refiere a la creación de ese dialogo entre las interpretaciones de la vida cotidiana y la interpretación colectiva.

Cuando ocurre el proceso de interactuar con otras personas, se comparten los universos simbólicos que dan sentido a la realidad y dirige el accionar del sujeto: de acuerdo a esto, la forma de comprender el suicidio parte de un contexto social y cultural en particular que construye el acto continuo en un proceso de comunicación individual-social, comprendiendo esta perspectiva interaccionista a los intentos de suicidio y suicidios consumados en niños y adolescentes como actos socialmente construidos en donde se hacen presentes los factores biológicos, psicológicos y sociológicos pero en si no son determinantes mecanismos de variable dependiente sino más bien como un mecanismo como aspecto del mundo físico y simbólico con lo que las personas relacionan de forma activa en donde los alteran y transforman.

Maroto (2017) señala citando a Ivannia Chinchilla:

El sufrimiento se construye desde la relación a la luz de otros que están presentes y que han dotado vínculos de significados desde los primeros años de vida; aun cuando la persona no esté en la posibilidad de verbalizarlo es que llega ese proceso de socialización que construye lo que es y no es importante incluyendo la identificación del dolor y

sufrimiento y otros aspectos que por ende la ruptura de dichos vínculos inciden en el suicidio ya que el rompimiento de vínculos es gracias a la crisis a nivel global como local que impacta en las formas de organización familiar y afecta en la capacidad de respuesta frente a diferentes situaciones.

De acuerdo a lo anterior, el grupo de pares y la familia se consideran como los primeros referentes para un grupo de apoyo, no obstante estos mismos grupos también pueden cumplir no solo factores protectores sino también de riesgo, es por esto que mediante actividades de acompañamiento se pretende involucrar el ambiente familiar dando bases de apoyo psicosocial a través de temáticas como lo son las habilidades para la vida, todo esto permitirá ampliar la perspectiva ya que la red vincular no solo acoge a contactos personales y familiares y compañeros de trabajo sino también a dinámicas comunitarias y sociales en general, puesto que dicho vínculo social abarca múltiples aspectos como patrones sociales aprendidos, el sentido de pertenencia frente al mundo, tradiciones presentes en grupo, vínculo con el lenguaje y otros. “El abordaje comunitario es importante ya que fortalece estrategias de promoción en salud y la prevención del suicidio” (Maroto, 2017).

Para Ramírez, Castillo, Cardona & Mosquera (2017), con el suicidio se da por diferentes factores y situaciones que acompañan al sujeto asociadas con psicopatologías pero también hace énfasis en que el suicidio se instaura y se debe observar como un fenómeno multidimensional ya que del mismo hacen parte factores biopsicosociales como demográficos, económicos, relacionales como pareja, familia, amigos y sociedad, emocionales y personales que tienen amplia relación e influyen de manera directa o indirecta para que una persona tome o no dicha decisión de terminar con su vida.

Ramirez et.al. (2017), Cita a Forero quien refiere que la decisión de llegar al suicidio no solo se toma por enfermedad si no que han actuado en gran parte posibles amenazas y demandas

de la sociedad llegando al abatimiento cuando no se tiene la capacidad de cumplir y por ende optando por la muerte. De la misma forma las autoras citan a Micucci quien expresa que el suicidio se puede desenlazar no solo por demandas sociales sino que también por exigencias y demandas familiares como claro ejemplo las exigencias que piden los padres a los hijos y estos sienten temor de incumplirlas decepcionando y no satisfaciendo a sus progenitores, por lo tanto se sienten óptimos por consumir el suicidio. Por su lado Viancha, Bahamon y Alarcón hablan de varias características que influyen en el acto suicida como el factor sociocultural en niveles educativos y medios bajos es decir habitantes de sectores marginados, zonas de conflicto o situación económica inestable, ya que consideran que estos viven en situaciones de acoso, violencia y violación de derechos humanos.

Dentro de esta teoría que nos presenta *Serge Moscovici* podemos entender como nos ofrece una mirada más interpretativa y evaluativa de la realidad, en donde la representación social se ve reflejada en el conocimiento que se construye conjuntamente con los demás actores de nuestra sociedad y por ende se encamina a orientar el comportamiento de las personas, de manera que nosotros como actores sociales aprendemos de los eventos de la vida diaria, las características de nuestro propio contexto y de la realidad que se quiere forjar. Uno de los aportes más importantes de esta teoría, es que las representaciones sociales nacen como resultado de aquella construcción de conocimiento por parte de los actores sociales que interactúan dentro de su mismo contexto, para dar respuesta a aquellas necesidades y fenómenos sociales a través de la comunicación y la interpretación de la realidad.

La psicología social comunitaria

La psicología social comunitaria, posee varios orígenes donde destaca Latinoamérica, Estados Unidos y Europa En cada uno de estos lugares se ha desarrollado de manera particular,

emanando un objetivo similar, donde la construcción de una teoría y la praxis psicológica se enfoca al ámbito comunitario. Como representante de la vertiente latinoamericana, Montero (2004), enuncia la siguiente definición:

La psicología comunitaria es la rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social. (p.32).

En esta definición la autora introduce conceptos provenientes de teorías críticas, como el control, el poder, estructura y cambio social. Es aquí donde se comprende el suicidio como la conclusión del curso de la evolución social, individual y práctica teniendo en cuenta la importancia de la situación desde este ámbito dando a pensar el modo como está concebido este fenómeno en la sociedad. Moscovici quien plantea el suicidio desde las representaciones sociales refiere que se podría abordar desde un sistema de valores, ideas y prácticas con una función adecuada para que el individuo pueda instaurar una posición y se ubique en su espacio social y material; también la adecuada comunicación entre los miembros de la comunidad con el fin de contribuir a un intercambio social desde su mundo, su historia social, individual y grupal.

Se puede observar la importancia de las representaciones sociales y comunitarias en cada individuo en una sociedad y la manera como esta influye en cada uno de ellos, de esta manera se puede afirmar que, así como se analizan las formas del suicidio de manera clínica, también existe la explicación desde el ámbito comunitario que abarca familia, amigos, sociedad.

Es por esto que el acto suicida no se debe abordar solo de manera individual sino comprendiendo este fenómeno como social para que se tenga una mirada más amplia en donde se pueda tener en cuenta la manera en que la sociedad se involucra ante la decisión de la persona

con ideación suicida y como dicha decisión trae efectos negativos que afectan a la sociedad en su totalidad. Entonces, el suicidio es el resultado de una no favorable relación del individuo con su entorno que cobra sentido cuando se conocen las causas que lo ocasionan; no hay suicidio ni ideación suicida de forma individual ya que es la relación con los demás lo que la genera ya sean factores positivos o negativos; los jóvenes suelen tomar varios riesgos respecto a sus vidas debido a la inmadurez mental que atraviesan en esa etapa por ende se debe tener presente las conductas de riesgo que suelen ser tomadas en grupo. (Ramírez et.al 2017).

Carmona por su parte citado por Ramírez et.al. (2017), explica las existencias de dinámicas que vinculan las formas suicidógenas o factores de riesgo, encajando los grupos o personas tales como los vínculos duales, familias y grupos escolares y comunitarios, los complejos culturales y las sub culturas observando que el suicidio va ligado a los ideales culturales ofertando exigencias y demandas sociales que hacen que el individuo modifique sus formas de existir, de vivir, de ser y en el momento que el individuo siente que no satisface ni alcanza a cumplir sus expectativas sociales empiezan los juicios sociales y críticas demandantes y se evidencia el inicio de la desesperanza.

De acuerdo con el estudio realizado en la ciudad de Medellín por González y Rueda en 2010 en donde se estableció las relaciones de variables relacionadas con el suicidio y con las variables sociodemográficas, de consumo de sustancias psicoactivas, de alcohol ya que se obtuvo que tienen gran incidencia en los pensamientos y decisiones de los jóvenes que tomen respecto a sus vidas teniendo en cuenta que también influyen los aspectos como educación familiar, educación en los colegios y sociedad. (Ramírez et.al 2017).

Para Martínez (2017). Una vez se ubica el suicidio fuera de la patología dándole determinantes psicológicos y biológicos, es necesario y fundamental otorgar determinantes

sociales, culturales y filosóficos ya que no solo es un tema de salud mental comunitaria y tampoco es cuestión de formulación de psicofármacos por lo cual es necesaria una acción hospitalaria coherente con la localización edilicia de servicio.

Tomando la definición de Maritza Montero (1984) en donde expone que la Psicología Comunitaria “es aquella que permite desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su entorno para solucionar los problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social, el abordaje de la problemática suicida se ubica dentro de los procesos vitales y modificables en convergencia y sinergia en los prójimos”

Por su parte Nova (2012), Refiere que como tradición el suicidio se aborda desde lo individual, pero resalta la obra de Carmona, Tobon, Jaramillo y Areiza en donde exalta lo novedoso de resaltar el suicidio desde la mirada sociológica y psicosocial sin dejar la influencia de lo individual y lo biológico. De acuerdo a esto, se presenta el suicidio como no como un acto sino como una construcción que culmina en ideación intento o consumo del mismo, entonces al tratarse al tratarse de un acto construido se ve la necesidad de reconocer la dimensión psicosocial de la construcción que realiza la persona al querer suicidarse.

Modelo ecológico de Bronfenbrenner

El modelo ecológico de Bronfenbrenner propone desde un enfoque ambiental el desarrollo de la persona mediante los diferentes ambientes en los que se desenvuelve. Estos ambientes en los que participan los individuos, intervienen de forma directa en su cambio y su desarrollo cognitivo, moral y relacional. Este modelo es uno de los más utilizados hoy en día dentro de los procesos de intervención en la psicología para la mitigación de ciertos fenómenos sociales que afectan a una comunidad. Este modelo hace parte de las bases del desarrollo

humano y su entorno, estableciendo una serie de medios básicos que conceden las relaciones personales’.

Desde esta perspectiva, se contribuye una gran importancia a los factores ambientales, es decir, los individuos nacen con una serie de atributos genéticos que se desarrollan en función del contacto con el entorno social y cultural.

Para el desarrollo del acompañamiento en los jóvenes Aprendices de SENA Sogamoso y su mitigación con el riesgo suicida, es importante entender las explicaciones sociales y psicológicas de la misma, a través del modelo ecológico de BRONFENBRENNER donde se afirma que los grupos sociales se imponen esquemas que rigen conducta admisible o socialmente adaptada por la comunidad, en donde los sujetos sometidos a estas normas y leyes realiza para su adaptación y desarrollarlos con habilidad que las exigencias ambientales demandan, es así ya que la vida se torna aparentemente rutinaria en donde se presentan los elementos físicos referentes a lo que ejerce influencia por una parte lo que se llama calidad de vida como (polución, higiene, calidad de vivienda...).

Otro elemento que se presenta es el social, en donde se encuentra el estatus del individuo, la clase en la que está insertado, el rol que desempeña en sociedad y los modelos de comportamiento que rigen en el medio teniendo en cuenta que poseen gran importancia ya que constituyen un modo consciente los parámetros de la realidad, el espejo en donde se mira una y otra vez para manejarse con habilidad en momentos dados. Estos modelos se constituyen de tres vertientes diferenciadas:

La ley vigente, que garantiza la disciplina que satisfaga exigencias que son impuestos por necesidades de una buena convivencia.

Las normas que el individuo se impone así mismo y las que indirectamente imponen aquellos que le rodean como las normas del grupo familiar, grupo de amigos, el trato con los demás, las relaciones laborales

Las creencias y valores que son aceptados por el común del espectro social, en caso de que esos valores se opongan a los de la mayoría, este sujeto se hallará en gran cantidad de conflictos. (Pérez, 2004).

La vida de los sujetos se pasa readaptándose biológica y psicológicamente a un medio que presenta continuas demandas que satisfacer, tal como refiere Ovejero (1990) “el hombre es un animal social con un claro predominio de lo social sobre lo animal” ya que a medida que el hombre es menos animal se vuelve más social y por ende más hombre, por lo tanto la relación de un ser humano con otros es motivo de las más gratas satisfacciones y también de sus peores desdichas. Muchas personas se consideran solitarias e infelices debido a la incapacidad de mantener relaciones sociales con otros, los conflictos entre diferentes clases sociales y diferentes grupos culturales se presentan por en gran parte por las dificultades de interacción.

De acuerdo con Pérez (2004) el modelo ecológico de Bronfenbrenner se refiere a la ecología del medio social, la concibe como un conjunto de estructuras donde cada una cabe dentro de las siguientes tal como las muñecas Rusas como concepción de la realidad psicosocial contrario a lo que son los esquemas clásicos, en donde este modelo interpreta el medio social como un proceso de ambientes independientes que su desarrollo es de manera similar a compartimientos estanco que se relaciona de suerte compleja los unos con los otros. Altera la realidad del problema y da a los datos una dimensión equivocada de la realidad

Tal como se expresaba anteriormente, el modelo de Bronfenbrenner, plantea su situación como muñecas rusas definiendo tres niveles concéntricos descritos a continuación:

Nivel interno (Microsistema): haciendo referencia al entorno inmediato que contiene a la persona; casa, clase, oficina.

Segundo nivel (Exosistema): Referente a las relaciones entre los diferentes entornos inmediatos.

Tercer nivel (Macrosistema): se basa en la hipótesis de que la acción de los sujetos se ve afectada o depende por decisiones o hechos tomadas en lugares donde la persona no está presente.

Es así como el modelo llega a tener una concepción teórica del ambiente como algo que va más allá de lo que es conductual en los sujetos sino también que incluyen sistemas funcionales tanto dentro como entre los entornos y sistemas que también se pueden modificar, expandir y contrastar con modelos vigentes.

Los sistemas del modelo ecológico

La teoría ecológica de Bronfenbrenner es una herramienta que nos ayuda a comprender el entorno en el que como seres humanos crecemos y a la vez las repercusiones que tiene en todos los planos de la vida, de la forma de pensar, las emociones o los gustos y preferencias, estarían establecidas por varios factores sociales. Durkheim hace una definición de su teoría en los siguientes sistemas:

Microsistema: Corresponde al patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado en el que participa. Por ende dentro de este sistema se ven los entornos más cercanos en los que el individuo participa y él es con el cual la persona crea mayor relación e interacción, Por ejemplo en este caso sería la familia el cual es el entorno más cercano y la escuela que llegaría a ser uno de estos entornos el cual ayuda al crecimiento de la persona.

Mesosistema: Según Bronfenbrenner (1979) “comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (familia, trabajo y vida social). Es por tanto un sistema de microsistemas”. Por ende un ejemplo claro de este sistema es la interacción que realiza un miembro de la familia o la familia en si con el ámbito escolar del niño, en donde ambos se complementan para que exista un mejor desarrollo infantil.

Exosistema: Se refiere a los propios entornos (uno o más) en los que la persona en desarrollo no está incluida directamente, pero que a la vez afectan las decisiones o movimientos realizados en este sistema, como por ejemplo acá se pueden ver las reuniones de juntas de vecinos en donde aunque la persona no participe si afectan en el las decisiones, además de los consejos de curso etc.

Macrosistema: Se refiere a los marcos culturales o ideológicos los cuales principalmente afectan al niño además de a la vez influir en cada uno de los sistemas anteriores, estos pueden ser la cultura, los valores, y las actividades que realiza el individuo o los que se realizan dentro de la sociedad y que pueden influenciar en la persona ya sea de manera positiva o negativa.

De acuerdo con García (2001). Uriel Bronfenbrenner plantea su visión ecológica en el desarrollo humano destacando la importancia decisiva que da el estudio de los ambientes en los que se desenvuelven los sujetos defendiendo el desarrollo de como un cambio perdurable en modo en que una persona percibe el ambiente en el que está inmerso es decir su ambiente ecológico y el modo en el que se relaciona con él. De acuerdo a su postulado, Bronfenbrenner refiere que el desarrollo humano planea una acomodación mutua entre un humano activo en proceso de desarrollo y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona vive, es así como se va dando una acomodación mutua que se produce por el proceso

continuo por las relaciones que se dan en los distintos entornos en que participa la persona en desarrollo.

Se debe tener en cuenta que la persona no es solo un ente en el que repercute el ambiente sino también una entidad en desarrollo y dinámica que se implica progresivamente en el ambiente y por ende también influyendo e incluso reestructurando el medio en que está inmerso, es decir se presenta una acomodación mutua entre el ambiente y la persona señalando que dicha interacción es bidireccional caracterizada por su reciprocidad; el ambiente ecológico se considera entonces como una “disposición seriada de estructuras concéntricas en la que cada una está contenida en la siguiente”. (García, 2001).

De acuerdo con García (2001) Es así como la evolución de un niño se comprende como el proceso de diferenciación progresiva de las actividades que este realiza, su rol y las interacciones que mantiene en el ambiente, es que se debe resaltar la importancia de las interacciones que se crean entre el niño y los elementos de su entorno, empezando por sus padres e iguales es decir no analizando su comportamiento de forma aislada sino siempre en relación a su ambiente en el que se desarrolla; es así como el modelo ecológico supone que se tienen que tener en cuenta los apoyos sociales de que disponen los padres, las necesidades u estilos familiares ya que estos influyen en patrones de interacción para su desarrollo, teniendo como ventaja que el modelo es dinámico y no estático y los procesos que influyen en el desarrollo son continuos mas no interactivos

En los últimos años, se han promovido desafíos interesantes y aproximaciones eco-conductuales que pretenden unificar principios ecológicos o transaccionales con análisis conductual.

El modelo ecológico y su aplicación en este proyecto social aplicado

Con el desarrollo de este proyecto, el aterrizaje del modelo de intervención propuesto por Bronfenbrenner, sirvió para poder encadenar las actividades propuestas para cada núcleo de población y de esta manera impactar en los espacios definidos, con los actores involucrados y los resultados esperados.

De acuerdo a la propuesta del modelo ecológico, la primera persona involucrada y como eje de toda la intervención, estaría el aprendiz del SENA CIMM Sogamoso (Individuo). Quien estaría en el centro de las actividades de fortalecimiento y principal actor en el proceso. A través de los diversos encuentros y con la aplicación de los talleres de fortalecimiento, se pretende impactar la vida de la persona, para generar en él las reflexiones y fortalecimiento de las habilidades que buscan mitigar el riesgo suicida.

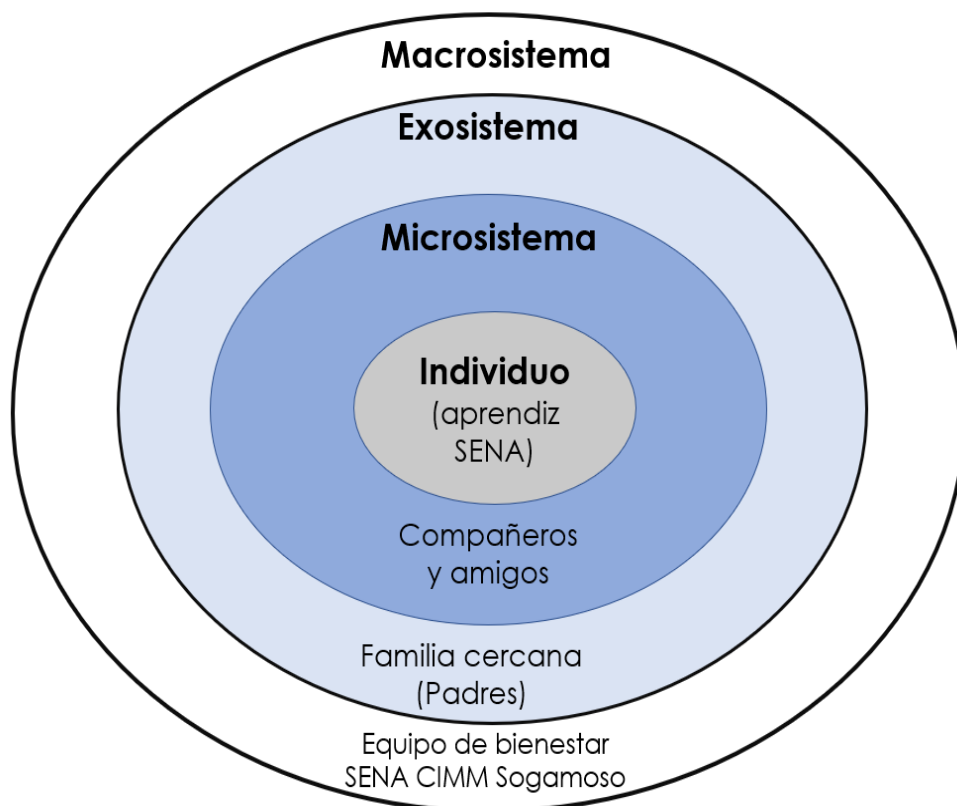
En los siguientes anillos, encontramos al microsistema y exosistema, que están compuesto por los compañeros de estudio y la familia, sucesivamente. Sincronizando los talleres, se implementan las actividades contempladas en la estrategia habilidades básicas para acompañar en la vida, tanto en los entornos escolares de los aprendices, como con sus familias y/o acudientes, de modo que se creen las sinergias necesarias para que las reflexiones y los aprendizajes adaptadas por el individuo, tengan impacto en la familia y el establecimiento de formación y se acompasen en las relaciones sociales y familiares del individuo; en otras palabras, que aprendan a hablar en el mismo idioma (el de las habilidades básicas).

Finalmente encontramos el macrosistema, que representa al entorno general donde se desarrollan las jornadas de formación de los aprendices SENA. Ubicada en la ciudad de Sogamoso, el Centro Industrial de Mantenimiento y Manufactura, hace parte de la regional

Boyacá. En este sentido, se crean y articulan las redes de apoyo con las que cuenta el CIMM a través del equipo de bienestar.

Figura 1.

Modelo ecológico como referente comunitario.



Fuente: Elaboración propia.

A través de un proceso de desarrollo de diversas actividades, que se implementan para la operacionalización del modelo ecológico, se permite abordar en cada uno de los sistemas del modelo, metodologías para la puesta en marcha actividades que apuntan a la consecución de cada uno de los 3 objetivos propuestos en este proyecto social aplicado:

1La primera de estas actividades es Reconocimiento inicial 6 sombreros para pensar, que busca resolver cuestionamientos y proponer ideas nuevas y propuestas frente a la ideación

suicida en el centro, permitiendo la recolección de información a partir de diferentes preguntas que los participantes deben responder con la metodología propuesta por Eduar de Bono.

2. La segunda actividad son los talleres de fortalecimiento de las 3 habilidades (empatía, resolución de conflictos y toma de decisiones). Abordando las generalidades del concepto de cada habilidad, aportando reflexiones en torno al tema desarrollado y movilizandolos contenidos para que sean replicados en los entornos donde se desenvuelven los participantes.

3. La tercera actividad, es la creación y dinamización de las redes de apoyo del SENA CIMM Sogamoso, afincando en los participantes inquietudes para movilizar acciones en torno a la ideación suicida, principalmente en el equipo de bienestar del Centro; Serán ellos los principales invitados a los espacios de encuentro y serán los generadores de nuevas propuestas de intervención, acompañamiento y materialización de las redes de apoyo institucional.

Habilidades básicas para la vida.

A partir de la necesidad que posee la población joven frente a la problemática del riesgo suicida, se busca implementar una estrategia de acompañamiento dentro del ámbito emocional, social, familiar y personal que busca mitigar el riesgo suicida en los jóvenes a partir de la implementación de habilidades sociales, esta tiene como eje central el potenciar de lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, llamó como *Habilidades Básicas para la Vida* y que en un principio estaba diseñado para su aplicación en las escuelas y colegios de todo el mundo, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adhieran a su formación elementos psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables. Esta iniciativa tiene dos grandes objetivos que la OMS quiso resaltar al momento de activar estas habilidades:

La importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas.

Como consecuencia de los diferentes cambios que las sociedades, las culturas y en especial las familias vienen experimentando en los últimos años, tanto así que es difícil que desde los núcleos familiares se puedan aprender de manera efectiva estas habilidades.

Según la OMS estas habilidades son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”. Citado por Mangrulkar, Vince y Posner (2001).

De acuerdo con Mangrulkar, Whitman & Posner (2001), al abordar el tema de la salud mental ante una población adolescente, remite inevitablemente al bienestar social y psicológico y el enfoque más apropiado para abordarlo es desde las habilidades para la vida puesto que con dicho fortalecimiento se contribuye al desarrollo saludable en los adolescentes ya que así se pueden fortalecer sus valores y factores protectores como su competitividad de la misma forma promoviendo y adoptando conductas positivas y saludables hacia el mundo adulto..

Por su parte Ginzburg (2012) citado por Rodríguez, Hernández y Santos (2013), refiere que las habilidades para la vida son aquellas destrezas psicosociales que facilitan a las personas a los sujetos para aprender a vivir que viene de una base teórica estable para diseñar e implementar programas de intervención en la población en especial adolescente con el fin de desarrollar habilidades socio cognitivas y así el sujeto podrá enfrentar de manera asertiva los retos de la vida.

Las habilidades para la Vida son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. La naturaleza y la forma de expresión de estas habilidades están mediatizadas por los contextos en que se producen; por tanto dependen de las normas sociales y las expectativas de la comunidad

sobre sus miembros. Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, familia, escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción. Por casi 20 años, las Habilidades para la Vida han jugado un rol importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludables. Gutiérrez (2001).

Clasificación De Las Habilidades Para La Vida

En los procesos de acompañamiento se hace necesario empezar a desarrollar estas habilidades en búsqueda de fundar comportamientos saludables dentro de los integrantes de la misma comunidad, tanto de manera individual como colectiva. Por lo anterior, se hace pertinente el poder fortalecer la enseñanza de tres habilidades básicas como lo es la empatía, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, para mitigación del riesgo suicida y de aquellos factores de riesgo que se presentan dentro de la misma.

El poder desarrollar habilidades para la vida tiene grandes beneficios para aquellos quienes han podido apropiarse adecuadamente de ellas y esto se refleja en los diferentes ambientes en los que se desenvuelven los individuos, adecuando las respuestas de acuerdo al contexto y cada contexto está permeado con normas, tradiciones, valores sociales, a los que cada ser humano debe responder.

Por esto, Mangrulkar, Whitman & Posner (2001) citan el documento de la OMS (1993), donde se hace una clasificación de las habilidades categorizándolas en tres grandes grupos:

Autonomía o manejo de emociones: Manejo de emociones, Control del estrés.

Cognitivas: Solución de problemas, Toma de decisiones.

Sociales o interpersonales: Comunicación, Asertividad, Empatía, Cooperación o trabajo en equipo.

De acuerdo a lo anterior, para la realización del proceso de investigación y de acompañamiento se toman tres habilidades (social e interpersonal y cognitivas) consideradas importantes para poder salvar una vida; *Empatía, Toma de decisiones y Resolución de conflictos*, aplicadas a través de actividades pedagógicas reflexivas como proceso de acompañamiento Psicosocial a los jóvenes aprendices del SENA en la ciudad de Sogamoso. Es por esto que desarrollar habilidades básicas para la vida, representa para la población adolescente y joven unos niveles de desarrollo que ayudan a facilitar la vida de las personas Gutiérrez (2001), por otro lado, el tener bajos estos niveles en el desarrollo en las habilidades para la vida generan insatisfacción, malestar y hasta daños en la salud integral del individuo y los que lo rodean.

Habilidades Sociales o Interpersonales

Estas habilidades pueden verse como aquellas conductas de interacción personal, especialmente con habilidades de comunicación, permitiendo expresar y comprender sentimientos de solidaridad, cooperación, motivación y trabajo en equipo, que permiten ejercer un liderazgo y el logro de objetivos planteados.

Una perspectiva de las habilidades sociales, se enlaza directamente con los resultados de la conducta, es el modelo de déficit de habilidades. Este modelo presenta la hipótesis de que los niños que no desarrollan habilidades para interactuar de una manera socialmente aceptable temprano en la vida son rechazados por sus pares, y se enfrascan en conductas poco saludables (Pepler y Slaby, 1994).

Desde una perspectiva de prevención y promoción, se presentan los siguientes puntos que se consideran importantes para el desarrollo de un acompañamiento psicosocial adecuado que apoye a mitigar aquellas situaciones que atentan contra la salud mental y física de niños, niñas, jóvenes y adolescentes se presentan:

En el campo del abuso de sustancias, los programas de prevención se han enfocado en el entrenamiento asertivo y en las estrategias de comunicación para el rechazo y la negociación, combinado con habilidades para la solución de problemas, y la toma de decisiones y las técnicas de relajación (Botvin y cols., 1998 y Hansen, 1992).

En el área de prevención de conductas sexuales de alto riesgo, las intervenciones han combinado el conocimiento basado en la educación con la capacitación en habilidades sociales, incluyendo la enseñanza de la negociación y el rechazo para producir cambios, y la conducta anticonceptiva de los adolescentes (Nangle y Hansen, 1993, pág. 115).

Muchos programas de resolución de conflictos y prevención de la violencia están dirigidos hacia el desarrollo de habilidades sociales y el conocimiento de alternativas a la violencia. “El desarrollo de un acompañamiento para la solución de conflictos y la comunicación, reducen el conflicto, incluyendo: actividades de atención, expresión de sentimientos, toma de perspectivas, negociación y enfrentamiento de prejuicios” (Sadowski, 1998).

La capacitación en habilidades sociales... se enfoca en mejorar las habilidades sociales positivas, con las cuales se controlan los inevitables desacuerdos sociales y conflictos... Conforme se emplean estas habilidades, se reduce la ira por medio de mejor comunicación, y las consecuencias de la ira no controlada, por lo tanto, disminuyen. (Deffenbacher y cols., 1996, pág. 150).

La toma de perspectiva y la empatía son dos habilidades sociales críticas donde “los jóvenes muestran un mayor desarrollo de las habilidades para identificar y relacionarse con los sentimientos de otra persona si un modelo de la vida real muestra empatía en una situación de aflicción” (Feshbach, 1982, Shure y Spivack, 1988).

De esta manera la *Estrategia de acompañamiento Comunitario para la mitigación del riesgo suicida en los jóvenes aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del SENA de la ciudad de Sogamoso*, brindará una guía pedagógica que fomenta practicar estas respuestas de empatía durante condiciones de conflicto puede desarrollar hábitos de pensamiento y sentimientos acerca de las perspectivas de otras personas, de esta manera encontrar soluciones no violentas en vez de recurrir a la agresión (Slaby y Guerra, 1998).

Habilidades cognitivas

Estas están relacionadas con las operaciones mentales, tienen como objetivo procesar información, generar o desarrollar nuevas informaciones para afrontar situaciones exitosamente, al igual que las habilidades sociales, éstas también son aprendidas pero están relacionadas con procesos de evolución y desarrollo de la persona, es decir un niño de 8 años podría llevar a cabo operaciones mentales simples de un bajo nivel de complejidad en relación que otro de 15 años, ello se debe a que las estructuras del sistema nerviosos aún están en proceso de maduración, sin embargo es necesario tener en cuenta que este proceso de maduración se ve fortalecida con los ejercicios y prácticas que se realicen en las edades tempranas.

La mayoría de los programas de adolescentes que usan el enfoque de habilidades para la vida combinan las habilidades sociales y las habilidades cognitivas clave: resolución de problemas y toma de decisiones. La “solución de problemas” se identifica como un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Este proceso requiere que quien toma la decisión sea capaz de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema, y determinar cuál es la mejor alternativa de solución (Beyth-Marom y cols., 1989).

Teoría sobre el aprendizaje social de Bandura:

El aprendizaje es un proceso cognitivo que se da dentro de un contexto social y sucede a través de la observación o la instrucción directa de un orientador, sobre aspectos sociales y académico de la vida cotidiana. Hoy en día se reconocen los diferentes estilos como lo es el aprendizaje visual, auditivo y cenestésico que son el facilitador de ese aprendizaje significativo aplicados a los desafíos cotidianos, sociales, laborales y familiares. Esto es aprendizaje social. El enfoque abandona los modelos de aprendizaje tradicionales, favoreciendo un sentido más común, el enfoque de aprendizaje de la vida real.

Las personas que experimentan dificultades de desarrollo son menos capaces de plantear metas apropiadas y generar medios para lograr esas metas (Bandura, 1977). El trabajo de Shure y Spivack reitera la importancia que tiene la solución de problemas y el establecimiento de metas para un desarrollo saludable. Los jóvenes necesitan “aprender cómo pensar, y no solamente qué pensar en forma temprana” (Shure & Healey, 1993). En investigaciones sobre la prevención esa idea es aplicada a las habilidades que ayudan a los niños a resistir la influencia de sus pares y de los medios de comunicación, aprendiendo cómo pensar en forma crítica acerca de los mensajes que reciben sus pares y de los medios de comunicación (Botvin y cols., 1998).

Otro aspecto crucial de la cognición está relacionado con la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y las cualidades de uno mismo y con los demás, y también con la expectativa o el grado al que uno espera que sus esfuerzos den forma a la vida y determinen los resultados. Las personas que creen que son causalmente importantes en sus propias vidas tienen una tendencia a “participar en conductas más proactivas, más constructivas y saludables, las cuales se relacionan con resultados positivos” (Tyler, 1991).

Los *modelos de cognición social* exploran la forma en que la cognición interactúa en el contexto de familia/pares y las creencias/valores existentes para afectar los resultados

conductuales. El modelo de “hábitos de pensamiento” es uno de los modelos de cognición social, aplicado especialmente para modificar conductas agresivas. Las intervenciones tratan sobre el contenido del pensamiento del individuo (al modificar creencias que apoyan la violencia), el proceso de los pensamientos (al desarrollar habilidades para la solución de problemas sociales) y el estilo de pensamiento (al controlar el proceso impulsivo del pensamiento) (Pepler y Slaby, 1994).

Finalmente, la toma de decisiones es un proceso mucho más complicado que un simple proceso racional (Beyth-Marom y cols., 1989). Controlar opciones difíciles, especialmente bajo condiciones de estrés, involucra las habilidades de pensamiento cognitivo (identificación de asuntos o problemas, determinación de metas, generación de soluciones alternativas, imaginación de posibles consecuencias) y habilidades para enfrentar emociones (calmarse a sí mismo en situaciones de estrés, escuchar con cuidado y exactitud, determinar la mejor opción) (Elias y Kress, 1994).

Habilidades para el manejo de las emociones

Al igual que las habilidades cognitivas, está relacionada con la maduración emocional, relacionada directamente con el sistema nervioso y el contexto social, por ello toda reacción emocional genera una activación fisiológica y una determinada conducta de respuesta. De allí que esta habilidad se denomine “control emocional”, puesto que están orientadas al control de reacciones fisiológicas, nerviosas, conductuales como la impulsividad, la tolerancia a la frustración, el control del miedo, la ira, manejo del estrés, la eficacia de las habilidades emocionales incluye también el manejo cognitivo de las ideas o pensamientos distorsionados. Estas son habilidades para enfrentar emociones por medio del aprendizaje del autocontrol y el

control del estrés (a menudo incorporando habilidades de solución de problemas sociales) constituye una dimensión crítica en la mayoría de los programas de habilidades para la vida.

Las habilidades cognitivas de relajamiento están dirigidas al despertar fisiológico, y se centran en mejorar las habilidades del control emocional. Las técnicas de relajamiento se enseñan para ayudar a los jóvenes a calmarse, de manera que sean más capaces de pensar y manejar en forma efectiva la frustración y la provocación. Deffenbacher y cols., (1996). El control de la ansiedad es otra importante habilidad de enfrentamiento emocional. “Los niños ansiosos tienden a tener percepciones distorsionadas del grado de amenaza presente en ciertas situaciones, y carecen de la auto eficiencia o las habilidades efectivas de control para manejar su angustia interior.” (Greenberg y cols, 1999, pág. 30).

Las habilidades para enfrentar emociones también incluyen el fortalecimiento del locus de control interno, o creer en el control personal y la responsabilidad por la vida propia, y en una expectativa generalizada de que las acciones propias serán apoyadas. Algunos aspectos de esto son: aprender a retrasar la gratificación de premios a corto plazo, poner los esfuerzos personales al servicio de la actualización de metas y buscar ayuda en momentos de angustia. Aun cuando los patrones de pensamiento constituyen un determinante importante del centro de control, Bandura describe la importancia que tiene la motivación para establecer metas e iniciar labores y perseverar en la tarea.

Al desarrollar estas tres habilidades (es decir, social, cognitiva y de enfrentamiento de emociones) en forma efectiva en la adolescencia pueden ejercer una poderosa influencia en el desarrollo de los jóvenes, ofreciéndoles las aptitudes que necesitan para su crecimiento. Sin embargo, como se planteará en la próxima sección, la adquisición de habilidades en sí mismas no

es suficiente. Deben combinarse con un contenido informativo que toque las labores sociales y de desarrollo de relevancia en esta etapa de la vida.

Habilidades Para acompañar en la vida

Este proceso del proyecto social aplicado se sustenta en el fortalecimiento de las habilidades básicas para la vida, como eje dinamizador de la propuesta de sensibilización del riesgo suicida, siendo la población joven en una de las más afectadas dentro del departamento de Boyacá. Por eso desde la ejecución de la propuesta *habilidades para acompañar en la vida*, donde se profundiza en tres de las habilidades que pueden ayudar a potenciar los factores protectores frente al riesgo suicida en los aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA de la ciudad de Sogamoso.

Habilidades Sociales

El término habilidades sociales se refiere a “comportamientos, conductas o destrezas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, que son adquiridos y aprendidos a través de la experiencia con el otro, y no a rasgos de personalidad” (Monjas, 2002).

Estas habilidades, entonces, no son capacidades innatas con las que una persona viene al mundo, a pesar de que un cierto componente biológico pudiera favorecer u obstaculizar las relaciones iniciales con los otros significativos. Es probable, en cambio, que en la mayoría de las personas el desarrollo de las habilidades sociales dependa principalmente de las experiencias de aprendizaje, experiencias, por su parte, que no siempre conducen a una conducta socialmente adecuada (Cohen, Coronel, 2009).

De esta forma, podemos entender las habilidades sociales como esas “conductas y habilidades de interacción social que se aprenden a través de los mecanismos de aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal o instruccional, aprendizaje por feedback interpersonal”. (Cohen, Coronel, 2009). En este sentido es Albert Bandura (1977),

creador de la Teoría del Aprendizaje Social, también conocida como el Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, quien, a partir de sus estudios, señala que “los niños aprenden a comportarse no sólo por medio de la instrucción (cómo los padres, maestros y modelos), sino y principalmente, por medio de la observación (cómo ven que los adultos y sus pares se comportan)”.

Bandura también hace hincapié en que la autoeficiencia definida como la confianza en sus propias habilidades para desempeñar diversas conductas, es importante para aprender y mantener conductas apropiadas, especialmente en vista de las presiones sociales para desarrollar un comportamiento diferente. Así, el desarrollo de habilidades no sólo se convierte en una cuestión de comportamiento externo, sino de cualidades internas (tales como autosuficiencia) que apoyan tales conductas (Bandura, 1977).

De acuerdo con Yamile Andrea Viana Osorio y Liliam Lima Anaya (2011). “Las habilidades para la vida promueven la resiliencia en niñas, niños, adolescentes y adultos, es decir, su capacidad de enfrentar la adversidad, forjando un comportamiento vital positivo”. (pág.25). Por tanto, habilidades para la Vida en las instituciones educativas. Debe ser una iniciativa internacional promovida por la organización Mundial de la Salud (OMS) basada esta iniciativa en dos características:

La importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas. Como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias.

Según la OMS, estas habilidades son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y

retos de la vida diaria”. El desarrollo de estas habilidades obtiene gran importancia dentro del aula, ya que no solo ayuda al proceso de un aprendizaje significativo en el estudiante, sino que también para su desarrollo Psicosocial.

Empatía

Al intentar describir coloquialmente la empatía suele recurrirse a frases como “ponerse en el lugar/en los zapatos de los demás”, buscando una metáfora para la idea de comprender o sentir lo que el otro siente en determinada situación. Desde el ámbito científico no existe una definición unívoca de empatía. Se trata más bien de un campo conceptual en construcción y discusión, en el que recientemente se han realizado algunos intentos de integración.

Al realizar una primera aproximación se podría decir que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda la vida transcurre en contextos sociales complejos. La naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales.

En la actualidad se define la empatía desde un enfoque multidimensional poniendo énfasis en la capacidad de la persona de dar respuesta a los demás, teniendo en cuenta tanto los aspectos cognitivos como afectivos, destacando la importancia de la capacidad de la persona para discriminar entre el propio yo y el de los otros. Davis (1983).

Por otro lado, se sostiene que la empatía incluye tanto respuestas emocionales como experiencias vicarias o, lo que es lo mismo, la capacidad para diferenciar entre los estados

afectivos de los demás y las habilidades para tomar una perspectiva tanto cognitiva como afectiva respecto a los otros Mestre, Samper & Tur, (2008). Se observa que, en la mayoría de las definiciones, el factor fundamental es el compartir afecto, algunas se centran en el componente más emocional de la empatía “sentir con otro o por el otro” y otras incluyen otros factores más cognitivos como comprensión cognitiva y capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Bryant, 1982; Eisenberg y Miller, 1992, citados por Cardoso (2012).

Resolución de conflictos

Todos los seres humanos, indistintamente de su edad, están expuestos a una serie de situaciones que implican o demandan en ellos la capacidad de afrontar y resolver situaciones que presentan un conflicto. Muchas personas carecen de la capacidad de encontrar una gama amplia de soluciones ante las situaciones que considera conflictivas o problemáticas, pues en su repertorio comportamental y cognitivo no ha construido o ejercitado estas habilidades.

Las personas que carecen o no ejercitan estas habilidades, experimentan el fenómeno conocido como “Visión de Túnel”, el cual consiste en la incapacidad de enfocar la atención en otra cosa distinta que no sea el problema. Esta incapacidad incluye, evidentemente, a las soluciones posibles del problema.

Lo cierto es que ante cada situación que se presenta, existe siempre una gama de alternativas que pueden traer paz a la persona que se encuentra emocionalmente perturbada por alguna situación que considere irresoluble. Confucio dijo hace más de dos mil años “Si tus problemas tienen solución, no te preocupes; si tus problemas no tienen solución, no te preocupes”. En esta milenaria frase se resume la simpleza de la solución de problemas, lo único que necesita el individuo es la tranquilidad emocional para lograr encontrar la o las soluciones racionales pertinentes para hacer frente al problema.

El entrenamiento en la solución de problemas es un proceso cognitivo y comportamental que ayuda al sujeto a hacer disponibles una variedad de alternativas de respuesta para enfrentarse con situaciones problemáticas; y a la vez incrementa la probabilidad de seleccionar las respuestas más eficaces de entre las alternativas posibles. Como explica Gavino (1997), “(...) el entrenamiento en solución de problemas es un método que enfatiza la importancia de las operaciones cognitivas para comprender y resolver los conflictos intrapersonales e interpersonales”.

Dentro de las ventajas de estas técnicas se encuentran las siguientes:

Es una estrategia que se utiliza tanto para prevenir problemas como para fomentar la autonomía.

Se usa fundamentalmente en psicología educativa aplicándola a grupos de niños y/o adolescentes. Gavino, 1997.

Toma de decisiones

Las teorías sobre la toma de decisiones proceden fundamentalmente del ámbito de la economía, principalmente interesadas en el “qué” deciden las personas. También se han analizado estas decisiones desde el “cómo” deciden los individuos. Mi interés, no dejando el “qué” y el “cómo”, es incorporar el “dónde” y cómo determinados estados psicológicos influyen en la toma de decisiones. En la parte empírica se realizará un análisis inicial de cómo factores emocionales y sociales influyen en la toma de decisiones a partir del discurso de los individuos. No pretendo olvidar que en las decisiones tanto sean en grupo o se tomen de forma individual, el sujeto mantiene unas características peculiares de interacción con el entorno (entropía).

Benedicto (2016)

Se ha entendido por toma de decisiones, la elección entre cursos alternativos de acción; con el término solución de problemas nos estamos refiriendo a la solución correcta ante una situación problemática, aunque a veces ha sido considerado como una forma de toma de decisiones donde es posible determinar la solución adecuada; y pensamiento creativo sería el que nos ofrece nuevas e importantes ideas. Las teorías explicativas, tanto normativas como descriptivas, de la toma de decisiones parten desde la visión modernista del individualismo.

La toma de decisiones es un proceso que abarcaría distintas tareas cognitivas, y a la vez un proceso dinámico, cuya naturaleza varía a medida que se dispone de un conocimiento mayor, de que surgen nuevas alternativas, o de qué varía el valor o la importancia de cada una de ellas. Respecto a las características del sujeto que ha de tomar la decisión, Benedicto cita Peiró (1983-84) señala como las más importantes:

Las “habilidades perceptuales”, en el sentido de que no todos los sujetos perciben igual una situación, y, el modo en cómo la situación es percibida influirá en la decisión que posteriormente se tome.

La “capacidad de procesamiento de información”, en cuanto que esta capacidad desempeña un papel importante en la toma de decisiones pues interviene en el diseño del problema de decisión y en la búsqueda de las alternativas.

Las “actitudes y valores” de los sujetos, en cuanto que influyen en la valoración de las consecuencias de la decisión.

Los “aspectos de la personalidad” de los decisores, en cuanto que influyen, sobre todo, en la capacidad de asumir riesgos (Nicholson, Soane, Fenton-O’Creevy, & Willman, 2005; E. U. Weber, Blais, & Betz, 2002). No sólo es cuestión de personalidad también se ha encontrado que

las mujeres parecen ser más contrarias al riesgo en muchos contextos y situaciones (Byrnes, Miller, & Schafer, 1999; Jianakopulos & Bernasek, 1998).

Importancia de las habilidades para la vida en la mitigación del riesgo suicida

De acuerdo con el estudio de Cordova, Cubillas & Román (2011) sobre el tema “es posible prevenir el suicidio? Evaluación de un programa de prevención en estudiantes de bachillerato”, estudio en el que se utilizó un diseño exploratorio con metodología participativa para trabajar con grupos, en su segunda etapa se realizaron talleres de reflexión- acción con los adolescentes y sus familias aplicando varias actividades entre ellas la empatía y la resolución de problemas de manera pacífica, obteniendo resultados significativos. En cuanto a los niveles de depresión de los adolescentes antes y después de su participación disminuyeron en tres de los participantes, en cuanto a la ideación suicida se observó que los participantes disminuyeron su reportaje de síntomas. De acuerdo a la relación con los padres, los participantes manifestaron que mejoraron su relación con la mamá más que con los papas tal vez por mayor participación de las madres

Teniendo en cuenta el estudio de “sentimientos y pensamientos de jóvenes frente al acoso escolar: El suicidio como una alternativa” de Palacio, Rodríguez & Gallego. (2019). Establecen que el desarrollo de la empatía dentro del contexto escolar es una posibilidad acertada para la prevención de las conductas agresivas entre los compañeros en la clase ya que es una habilidad preventiva de dichos comportamientos, también desde la empatía, los individuos establecen relaciones sociales auténticas enmarcadas en el respeto por el otro por ende se abstendrán de realizar conductas agresivas en el ambiente de interacción. La empatía es el elemento esencial de la comunicación que permite a los seres humanos sentirse comprendidos y acompañados.

Chaux (2013) citado por Palacio et.al (2019) Refiere que en los agresores en el momento que fomentan su empatía les deja verse en la misma situación del otro lo cual conlleva a que los

actos de bullying se disminuyan significativamente puesto que comprende la situación por la que está pasando su víctima; entonces siente compasión con ella.

Blazquez (2000) citado por Palacio et.al (2019) manifiesta que es necesario desarrollar habilidades sociales en estudiantes para que puedan afrontar cualquier tipo de situación que represente riesgo en sus vidas sin ver como única salida el suicidio, teniendo en cuenta los estándares planteados por el MEN Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2006) en donde contribuye al desarrollo de competencias que permitan a los estudiantes relacionarse con pares, y así lograr resolver conflictos pacíficamente.

Suarez & Osuna (2015) citado por Palacio et.al (2019) muestran la necesidad de que tanto padres como docentes estén capacitados en habilidades sociales como solución de problemas, empatía, toma de decisiones, autocontrol entre otras con el fin de crear programas de prevención de suicidio en estudiantes.

Vivir es la salida, plan de prevención del suicidio y manejo de la conducta suicida de Socota (s.f) y su grupo de investigación en donde identifican como factores de protección para dicha conducta como estrategia practica positiva de afrontamiento y bienestar como modo de vida y el bienestar se desarrolla en parte con los rasgos de personalidad que determinan la vulnerabilidad y capacidad de recuperación frente al estrés y traumas, la buena autoestima, competencia personal y la capacidad de resolver conflictos incluido pedir ayuda, mitigan la repercusión de las adversidades. También resaltan los factores de protección en la infancia y adolescencia, en donde resaltan las habilidades sociales, la búsqueda de ayuda cuando se presentan dificultades y la estrategia para la adecuada resolución de problemas y conflictos.

En la propuesta de acompañamiento para la prevención de la conducta suicida en adolescentes de la ciudad de Manizales, Colombia, por Cañón, Castaño, Mosquera, Nieto,

Orozco y Giraldo (2017), materializan el objetivo de realizar una intervención psicoeducativa para prevenir la conducta suicida en un colegio de secundaria, basado en detección temprana y señales de advertencia en grupos vulnerables en donde les permite a los participantes adquirir competencias en autoestima, resolución y manejo de conflictos socio-culturales como y problemas interpersonales que además que tengan la capacidad de subsanar rápido sus problemas, cultivar amistades y fortalecer sus habilidades sociales.

Todo se lleva a cabo por medio de actividades como la danza, lectura, deporte, arte, conversatorios y actividades que contribuyan a la resolución de conflictos y la convivencia en sana sociedad puesto que estos métodos, mostraron ser la mejor estrategia para fortalecer los factores protectores encontrados, generar asertividad y resolución de conflictos tal como la estrategia de la OMS (2011) En la estrategia de la prevención de suicidio. También recomiendan trabajar conjuntamente con los padres y estudiantes conjuntamente creando espacios para la reflexión y expresión de sus emociones, adquirir herramientas sociales y destrezas para afrontar las adversidades.

La organización Panamericana de Salud en su estrategia Prevención de la conducta suicida (2016).En donde se presenta el primer informe mundial del suicidio “prevención del suicidio” publicado por la OMS (2014) en donde trata la publicación de esta índole reuniendo información disponible con el propósito de tomar medidas para su abordaje. Con lo cual, planifican un programa nacional para la prevención del suicidio en donde incluyen seis componentes que debe desarrollar cada región del país por algunas secretarías. El cuarto componente está dirigido al desarrollo de intervenciones preventivas en los establecimientos educativos con el objetivo de apoyar las condiciones educativas para los niños y adolescentes,

esto con un proceso de fortalecimiento de autoestima, desarrollo de habilidades para la vida, adquisición de destrezas para el manejo de crisis y sana toma de decisiones

Descripción del proceso de intervención

Para este proyecto social aplicado se desarrolla bajo la metodología del modelo ecológico de Bronfenbrenner, que como sabemos es un proceso de intervención que busca mitigar ciertos fenómenos sociales que afectan a una comunidad. En esta ocasión es un instrumento utilizado para mitigar el riesgo suicida dentro de los jóvenes aprendices del SENA en la ciudad de Sogamoso. Este acompañamiento se realizó a través de tres fases:

Estrategia Inicial

“6 sombreros para pensar” es una actividad de acercamiento inicial a estudiantes y padres de familia con la que se pretende resolver cuestionamientos y proponer ideas nuevas que permitirá la recolección de información a partir de diferentes preguntas que los participantes resolverán libremente.

Este ejercicio de acercamiento busca la identificación de factores de riesgo y protectores donde se identificaron los factores de riesgo más recurrentes relacionados a la resolución de conflictos, toma de decisiones y empatía.

Estrategia De Fortalecimiento

Esta se desarrolla a partir de la información recolectada desde la actividad inicial en donde se identifican los factores protectores y de riesgo, haciendo revisión de las necesidades en habilidades sociales que se evidencian, a través de la implementación de actividades formativas de sensibilización desde las tres habilidades elegidas en este proyecto aplicado.

Dinámica “Hablemos de empatía”: Uno para aprendices y otro para padres de familia a través de la técnica de investigación participativa de grupos focales, busca potenciar y dinamizar la habilidad empática en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso, para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.

Dinámica sobre Resolución de conflictos, uno para aprendices y otro para padres de familia, donde se a través de actividades didácticas se permita brindar a los aprendices de SENA CIMM Sogamoso herramientas de resolución de conflictos y como aplicarlos a la vida cotidiana para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.

Dinámica sobre Toma de decisiones, uno para aprendices y otro para padres de familia, donde se permita implementar estrategias psicosociales que permitan potenciar el pensamiento creativo y la toma de decisiones en los participantes de SENA CIMM Sogamoso, como proceso de identificación de un problema para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.

Creación y desarrollo de redes de apoyo con el equipo de bienestar del SENA CIMM Sogamoso.

En articulación con los instructores y equipo de bienestar se presenta la estrategia de integración de la red de comunitaria e institucional uniendo sinergias en pro de la mitigación del riesgo suicida en los aprendices del SENA CIMM Sogamoso.

Redes de apoyo

Uno de los objetivos de este proyecto social aplicado es la movilización de las redes de apoyo en el Servicio Nacional de Aprendizaje , siendo este un espacio educativo de convergencia social integrada por diversos actores sociales como lo son los directivos, el equipo de bienestar, instructores, aprendices y los familiares donde a diario se construyen bases sólidas para la

formación profesional integral y profesional que contribuyan al desarrollo comunitario a nivel urbano y rural desde la promoción de diferentes actividades productivas de interés social y económico. Teniendo en cuenta la dimensión de carácter institucional, y organizacional del establecimiento, se empieza a crear una articulación con estos actores sociales para poder consolidar una red de apoyo que nos permita establecer una ruta de acción, atención y orientación frente al riesgo suicida en los jóvenes aprendices de SENA Sogamoso.

El trabajo articulado y recíproco de los diferentes actores que constituyen a SENA CIMM Sogamoso fortalecen habilidades sociales, cognitivas y emocionales de las personas, familias, comunidades y a la sociedad en su conjunto. A continuación se describirán cada uno de los actores relacionados con el proceso de acompañamiento social y cómo fueron articuladas dentro del proyecto social aplicado:

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, es un establecimiento público en Colombia, adscrito al ministerio de trabajo, con 64 años de vida impartiendo formación integral profesional fundado por el doctor Rodolfo Martínez Tono en el año de 1967, desarrollando procesos de formación integral, inclusión social, emprendimiento y empleo, ofreciendo formación gratuita a la población que tiene la oportunidad de formar parte de ella, impartiendo formación integral para el trabajo y para la vida, y ofreciendo a los aprendices matriculados en: formación laboral (operarios, Auxiliar, Técnico laboral, profundización técnica) y formación tecnológica (tecnólogos y especialización tecnológica); oportunidades para el fortalecimiento de su desarrollo humano integral. En la actualidad el SENA en Colombia cuenta con 33 regionales, 117 centros de formación, siendo el Centro Industrial de Mantenimiento y Manufactura de la regional Boyacá (SENA CIMM) como uno de los Centros impartiendo conocimientos y

fortaleciendo estrategias básicas para acompañar en la vida y poder también acompañar en algunos casos la mitigación del riesgo suicida. (Servicio Nacional de Aprendizaje [SENA], s.f.)

Las redes de apoyo del SENA CIMM estará conformada por Directivos en la siguiente jerarquía: El Director Nacional, director de la regional Boyacá, subdirector de SENA CIMM . coordinadores, instructores, representantes y voceros, grupo focal, padres de familia y equipo de Bienestar

Equipo de Bienestar: Este equipo tiene como finalidad desarrollar los objetivos estratégicos del plan nacional integral de bienestar al aprendiz, adoptado por la resolución 1228 del 2018, dirigido a todos los aprendices de todos los niveles, jornadas, modalidades: presencial, virtual o a distancia, implementando proyectos de acompañamiento para el desarrollo integral del Aprendiz en su proceso formativo. Siguiendo un plan de acción de acompañamiento en temas relacionados a la cultura, prácticas de prevención de la enfermedad y promoción de la salud, el deporte, la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre y el arte, el desarrollo de una cultura digital fomentando el uso responsable de internet y las nuevas tecnologías, promoción de la salud mental, la convivencia social, la prevención del consumo de SPA y de otras enfermedades transmisibles y no transmisibles, promover los derechos sexuales y reproductivos y de manera especial desarrollar habilidades blandas para la vida y el trabajo fortaleciendo habilidades socioemocionales como el liderazgo, inteligencia emocional, creatividad, innovación, resiliencia, empatía, resolución de conflictos, habilidades comunicativas, trabajo en equipo, adaptación al cambio y toma de decisiones, promover la actividad física, adoptar hábitos de vida saludable y manejo adecuado del tiempo libre, promover expresiones de arte para su formación integral, genera escenarios de reconocimiento en ejes de liderazgo, proyección social y formación de talentos culturales, artísticos y deportivos y todo con el fin de promover al

Aprendiz Sena como protagonista de su formación profesional integral orientado como un buen ser humano, un buen profesional, un buen ciudadano, solidario, creativo y libre pensador con capacidad crítica, sabiendo ser y sabiendo hacer.

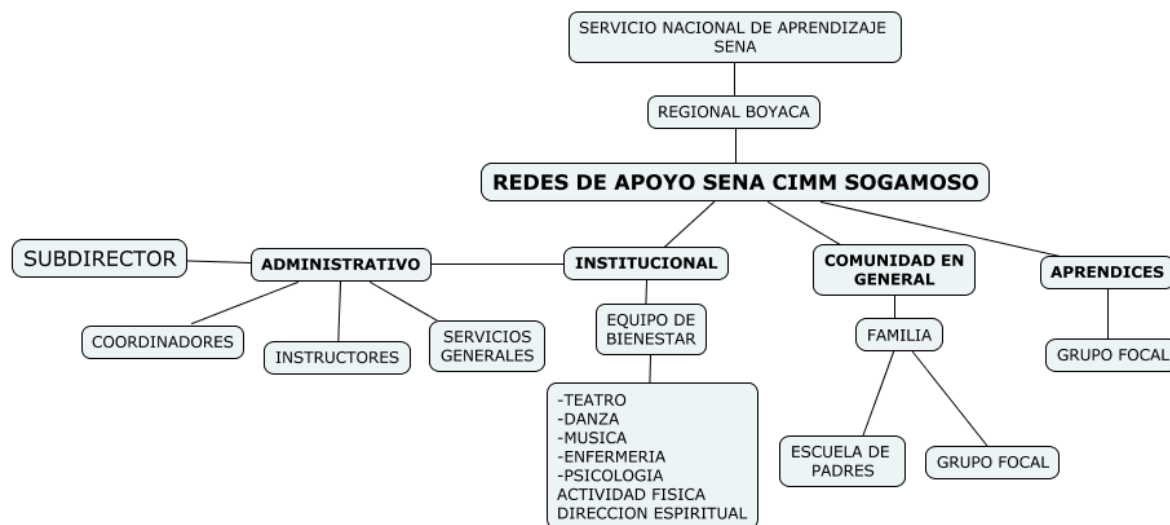
Familia: La familia se convierte en una fuente importante de apoyo para el proceso de acompañamiento. Son ellos los primeros formadores y la primera escuela de valores, de ahí la importancia de brindar espacios de diálogo y formación a través de la *escuela para padres*. Con ellos, se realizan actividades de acompañamiento y fortalecimiento de las habilidades sociales como la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Acompasado con las actividades que se implementan con los estudiantes, de modo que se convierta un lenguaje común, tanto para las familias como para los aprendices.

Las familias de los Aprendices en su mayoría nucleares, están ubicadas en un 60% en zona Rural, el 40% son familias con ubicación Urbana, es decir Que los Aprendices viajan todos los días al centro de formación o pagan arriendo en la ciudad de Sogamoso. Estas familias son de estrato socioeconómico 1,2 y 3 conformadas entre 3 a 6 integrantes. Los padres en un 70% se dedican a la minería Y la agricultura y las madres en un 80 % son amas de casa.

Aprendices: Son el foco principal de todo el proceso. Con ellos se desarrollan e implementan las actividades que fortalecen las “*Estrategias Básicas para acompañar en la vida*”. Al trabajar bajo el modelo de grupos focales, se garantiza que las actividades implementadas se puedan replicar a través de la experiencia y compromiso adquirido.

Figura 2

Modelo redes de apoyo SENA CIMM Sogamoso



Fuente: Elaboración propia.

Proceso de intervención

Este proyecto social aplicado utiliza los principios de la Investigación Acción Participativa (IAP) debido al nivel de colaboración y compromiso del grupo de integrantes en la aplicación de este proyecto social, en donde la IAP promueve la participación de comunidades en la búsqueda de solución a los problemas, ayudándoles a incrementar niveles de control sobre aspectos importantes en sus vidas, generando conciencia de entre los participantes del proceso incluyendo, en este caso, al moderador, padres de Familia y comunidad SENA CIMM Sogamoso.

Pero ¿Qué es la Investigación Acción Participativa? es un método que surgió en la década de 1960 fruto de las primeras investigaciones con acción y participación, “tanto para las comunidades (quienes construyen herramientas para sus acciones sociales), como para el mundo

académico que empezó a reconocer detalles de la vida social planteados por los propios actores colectivos” (Molano, 1989, p. 12). De esta manera se dio luz a una nueva forma de investigación desde procesos de participación colectiva dentro de las comunidades sociales que afrontaban un fenómeno en particular, haciendo de la investigación una acción de cambio. Tal como nos presenta Orlando Fals Borda: “Una de las características propias de este método, que lo diferencia de todos los demás, es la forma colectiva en que se produce el conocimiento, y la colectivización de ese conocimiento.” (Fals y Brandao: 1987, p. 18).

Hay que tener presente que la Investigación Acción Participativa hace hincapié en la búsqueda rigurosa del conocimiento ya que es “un proceso abierto de vida y de trabajo, una vivencia, una progresiva evolución hacia la transformación estructural de la sociedad y de la cultura como objetivos sucesivos y parcialmente coincidentes”. (Anisur R y Fals O, 1983). Por lo tanto, es un proceso continuo en el que se analizan los hechos, se identifican las problemáticas, se planifican y se ejecutan acciones en torno a la transformación de los contextos.

Actividades centrales de la Investigación-Acción Participativa

Esta metodología nos provee de un contexto donde están involucrados los actores de una comunidad o grupo, y no de una forma tradicional, sino que estos son actores de cambio y no como objetos de estudio dentro de del proceso de intervención comunitaria. De acuerdo a esto Balcázar (2003) podemos entender a la IAP como una experiencia donde “implica que los participantes pueden desarrollar su capacidad de descubrir su mundo con una óptica crítica, que les permita desarrollar habilidades de análisis que pueden aplicar posteriormente a cualquier situación”.

El proceso de investigación acción participativa fomenta en los miembros de una comunidad aprender y a entender su papel en el proceso de transformación de su realidad social,

no como actores pasivos dentro de la realidad sino como participantes dentro de la construcción de una transformación. Freire (1970) discute que “el individuo que adquiere una visión crítica del mundo experimenta un cambio cualitativo que lo afecta y transforma por el resto de su vida”. En este caso Freire se refiere a ese proceso de “humanización” donde el participante se libera progresivamente de todas aquellas fuerzas sociales y experiencias previas que lo convirtieron en objeto y que no le permitían realizar su potencial humano.

Freire (1970) citado por Balcázar (2003) refiere que los participantes pueden desarrollar su capacidad de descubrir su mundo con una óptica crítica que les permita desarrollar habilidades que puedan aplicar posteriormente en cualquier situación. La IAP permite entonces entender el papel que cumplen los participantes en los procesos de transformación de la realidad social y comunitaria (Valcázar, 2003).

De acuerdo con lo anterior y retomando a Balcázar (2003), podemos mencionar las tres actividades centrales que se ejercen desde la investigación acción participativa dentro del proyecto social aplicado para mitigar el riesgo suicida en jóvenes aprendices SENA CIMM Sogamoso:

La investigación parte del papel activo que tienen los participantes al documentar la historia de su experiencia o su comunidad, de esta forma se puede analizar en aquellas condiciones de su problemática y las condiciones que previenen el cambio en el ámbito local de una forma sistemática (Suarez-Balcazar, Balcazar, Quiros & Quiros, 1995; Suarez-Balcazar, 1998). De esta manera, una vez que se identifica las necesidades, los participantes son parte de la toma de decisiones y la planeación de la acción que buscará dar una solución de los problemas.

La investigación, como proceso de se ve reflejado dentro del primer objetivo ya que se desarrolla la identificación de los factores de riesgo y protectores de los Aprendices del SENA

CIMM relacionados con el riesgo suicida y de esta manera poder determinar una ruta de acción que pueda contribuir a la solución del problema que presenta la esta población joven.

La Educación. “Los participantes aprenden a desarrollar una conciencia crítica que les permite identificar las causas de sus problemas e identificar posibles soluciones”. El objetivo es poder enseñar a los integrantes de la comunidad a encontrar su propio potencial para actuar, de esta forma se les libera de aquellos estados de dependencia y pasividad previos que se tienen frente a los fenómenos que afectan de manera directa y negativa a la comunidad, de esta manera podrán comprender que la solución está en el esfuerzo que ellos mismos puedan tomar para cambiar el estado de cosas. “La educación también incluye entrenamiento de líderes en como dirigir reuniones y grupos de acción” (Seekins, Balcazar & Fawcett, 1985).

Lo anterior aplicado al proceso de acompañamiento de los jóvenes aprendices, potencia aquellas habilidades que contribuyen a la solución de un problema social, este aspecto de *Educación* está inmerso nuestro segundo objetivo, donde se desarrolla un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida.

La Acción. Dentro de este paso es importante que los participantes puedan implementar soluciones prácticas a sus problemas comunitarios, individuales, académicos y familiares, donde a través de la utilización de los recursos y herramientas proporcionadas y construidas en conjunto.

Teniendo en cuenta lo anterior, la *Acción* promueve un espacio de creación y desarrollo de redes de apoyo dentro de la comunidad estudiantil SENA, que a su vez nos permite abordar la problemática actual a través de rutas de atención que reduzca el riesgo suicida y promueva el cuidado de la salud mental, este desarrollado desde nuestro tercer objetivo.

Principios de la Investigación Acción Participativa

De acuerdo con Calderon, J & Lopez, D. (2013) la Investigación Acción Participativa se caracteriza por ser un proceso dialéctico continuo (proceso de argumentación que busca la verdad a través de actividades de conversación y debate) en el que se “analizan los hechos, se conceptualizan los problemas, se planifican y se ejecutan las acciones en procura de una transformación de los contextos, así como a los sujetos que hacen parte de los mismos”. De acuerdo con esta conceptualización, este proceso de investigación es una experiencia que da pie a la transformación de relaciones entre investigador y sujeto de investigación, o en este caso de docente con sus estudiantes, dando resultado a la producción y búsqueda de conocimiento a partir de herramientas como lo son los grupos focales, discusiones, dialogo, charlas y conversaciones abiertas con quienes constituyen esta realidad, siendo sujetos partícipes a la transformación de su realidad social y apropiación de conocimientos.

De acuerdo con lo anterior, la IAP es un proceso que transforma tanto a los sujetos que se encuentran inmersos en esa comunidad que se está investigando y al tiempo transforma su propia realidad. “Los investigadores entran así en un proceso en que la objetivación de sí mismos, en una suerte de inagotable sociología del conocimiento, se convierte en testigo de la calidad emancipadora de su actuación” (Fals Borda, 1991). Desde esta mirada puede darse a mayor detalle aquellos principios que deben de tenerse en cuenta dentro del desarrollo de la Investigación Acción Participativa. Estos son los siguientes:

La relación sujeto-objeto: La IAP se separa de la relación sujeto-objeto de la epistemología tradicional porque considera que el investigador es sujeto y los participantes son sujeto, permitiendo una relación de intersubjetividad y no de jerarquía objetivada del hecho social propio. Esto significa que quien desea conocer la realidad no puede estar en el contexto

social observando como objetos de estudio a los actores sociales, con lo cual, en el proceso de investigación todos los participantes del proceso son reconocidos como sujetos en donde la interacción sólo es posible en un proceso de conocimiento intersubjetivo. Este es el principio de un nuevo paradigma en la investigación donde reconoce el proceso intersubjetivo, con ello identifica y vuelve protagonistas de la formación-aprendizaje a todos los sujetos que allí se encuentran como parte de los procesos sociales, que permite el continuo cambio.

La Práctica de la conciencia: Uno de los elementos derivados del proceso de conocimiento sujeto-sujeto es la del ejercicio de la conciencia. Todo conocimiento reflexivo-auto-reflexivo genera conciencia en el sujeto, más aún cuando dichos procesos son grupales y sus resultados son para los partícipes de las acciones colectivas, es decir, la IAP propicia reflexiones colectivas que permiten toma de conciencia igualmente colectiva. De tal manera que se rompe con la idea de generar conciencia desde la idea y la externalidad y se atiende a un nuevo paradigma donde la conciencia es praxis: La piedra filosofal de aquella trascendencia de un paradigma a otro radicó en la idea de que el conocimiento para la transformación social no radicaba en la formación liberadora de la conciencia, sino en la práctica de esa conciencia. (Fals Borda: 1983)

La participación: Por lo general se permite la participación para que se expresen las vivencias y problemas de los actores sociales, sin permitir espacios de reflexión que generen acciones de cambio y transformación profunda de las estructuras hegemónicas y de enajenación o cosificación de los sujetos, en tal sentido, la IAP promueve la superación de la idea de esa participación enmarcada dentro de los presupuestos del status quo impuesto a los colectivos sociales. En tal sentido, la participación en manos de un promotor de la IAP potencia la “libre expresión”, plantea preguntas y cuestiones que desentrañen las reflexiones críticas que tienen los

actores sociales, pero que no se atreven a compartir con los otros o a construir como alternativas populares. La participación, desde esa perspectiva es activa y crítica, por lo que no puede ser regulada más que por los colectivos o grupos sociales.

Participar es entonces la posibilidad de actuar como iguales en un colectivo social que busca respuestas críticas a su situación económica, política, ambiental, social y cultural, siendo el educador-investigador uno más de la comunidad, que pone su saber al servicio de dicha reflexión, aunque sin duda la potencia y la sistematiza, pero no por ello, intentar imponer sus concepciones o generar relaciones verticales de imposición cultural: “Participación es, por lo tanto, el rompimiento de la relación tradicional de dependencia, explotación, opresión o sumisión a todo nivel, individual y colectivamente: de sujeto/objeto a una relación simétrica o de equivalencia”. (Fals Borda: 1987)

Método de la Investigación acción participativa

Este es un proceso de investigación basado en el aprendizaje colectivo de la realidad, y a su vez realiza un ejercicio reflexivo y crítico que tiene como fin estudiar los diferentes fenómenos sociales dentro de una comunidad con una acción práctica. La IAP tiene como objetivo transformar la realidad y tomar acción conjunta de los problemas de una población a partir de sus recursos y participación, lo cual (Guzmán, 1994) nos plasma en los siguientes objetivos concretos:

Generar un conocimiento liberador a partir del propio conocimiento popular, que va explicitándose, creciendo y estructurándose mediante el proceso de investigación llevado por la propia población y que los investigadores simplemente facilitan aportando herramientas metodológicas.

Como consecuencia de ese conocimiento, dar lugar a un proceso de empoderamiento o incremento del poder político (en un sentido amplio) y al inicio o consolidación de una estrategia de acción para el cambio.

Conectar todo este proceso de conocimiento, empoderamiento y acción a nivel local con otros similares en otros lugares, de tal forma que se genere un entramado horizontal y vertical que permita la ampliación del proceso y la transformación de la realidad social.

De acuerdo con lo anterior y en el desarrollo de la IAP se identifican cuatro *fases* importantes para el objetivo de nuestro proyecto.

La observación participante, en la que el investigador se involucra en la realidad que se estudia, relacionándose con sus actores y participando en sus procesos.

La investigación participativa, en la que se diseña la investigación y se eligen sus métodos, basados en el trabajo colectivo y la utilización de elementos de la cultura y el contexto a investigar.

La acción participativa implica, primero, transmitir la información obtenida al resto de la comunidad u otras organizaciones, mediante reuniones, representaciones teatrales u otras técnicas, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad.

La evaluación, sea mediante los sistemas ortodoxos en las ciencias sociales o simplemente estimando la efectividad de la acción en cuanto a los cambios logrados, por ejemplo en cuanto al desarrollo de nuevas actitudes, o la redefinición de los valores y objetivos del grupo (Guzman et. al, 1994).

Con la implementación de las actividades, “seis sombreros para pensar”; “Dinámicas de fortalecimiento”; “y las redes de apoyo” Que consideran a los participantes como actores sociales-comunitarios con voz propia que fortalecen sus habilidades para decidir, reflexionar y

participar activamente en los procesos de transformación social en búsqueda de disminuir la ideación suicida.

Haciendo uso de las técnicas de IAP Comunitaria, se empleara la técnica participativa de grupos focales que consiste en recopilar opiniones, ideas y espacios de vida, y estimular la auto explicación para obtener datos cualitativos. Kitzinger (1995), lo define como una forma de entrevistas grupales que utilizan la comunicación entre investigadores y participantes para obtener información. Para Martínez (1999), el grupo focal “es un método de investigación colectivista, más que individualista, y se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto”. Esta técnica es particularmente útil para explorar el conocimiento y la experiencia de las personas en un entorno interactivo, lo que les permite verificar los pensamientos de esa persona, sus creencias y por qué piensan de esta manera.

Con la puesta en marcha de esta técnica de grupo focal, se refuerzan las fortalezas de los participantes en el proceso, llevándolos a un incremento de sus conocimientos y capacidades personales como reforzando las tres habilidades que se aplicaran en este proyecto, reconociendo su capacidad personal para actuar y sus esfuerzos de autoayuda

Participantes

El grupo de participantes está conformado por Aprendices del SENA CIMM (Centro Industrial de Mantenimiento y Manufactura)de la ciudad de Sogamoso, para el desarrollo del presente proyecto se trabajó con la comunidad de 30 Aprendices del programa tecnología en seguridad y salud en el trabajo, Aprendices Provenientes de sectores rurales 50% y de sector urbano 50%, de la ciudad de Sogamoso y de otros departamentos 15% aproximadamente. Estos Aprendices se caracterizan con diferentes problemáticas pertenecientes a los estratos

socioeconómicos 1,2 y 3 con rango de edad adolescentes y edad madura entre 17 y 40 años. A lo largo del proceso de formación de este grupo, dos de ellos presentaron conducta e ideación suicida. La comunidad se caracteriza por estar en rango de jóvenes, adolescentes, adulto joven y adultos.

De acuerdo con la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson y su plano epigenético, quien destaca que todo ser vivo tiene un plan básico de desarrollo y partiendo de este plano se agregan las partes así cada una de ellas tienen su tiempo de desarrollo, maduración y ejercicio hasta que todas surjan para formar todo su funcionamiento. (Bordignon, 2005). Dicho ciclo de vida lo muestra de la siguiente forma y teniendo en cuenta el rango de edades de los Aprendices SENA CIMM: Adolescencia de 12 a 20 años en donde se desarrolla crisis psicosociales de identidad versus confusión de identidad y en cuanto a relaciones psicosociales significativas, se presenta el grupo de iguales. Adulto joven de 20 a 30 años en donde se desarrolla crisis psicosociales de intimidad versus aislamiento y en cuanto a relaciones psicosociales significativas, compañeros, amor, trabajo. Adulto de 30 a 50 años en donde se desarrolla crisis psicosociales de generatividad versus estancamiento y en cuanto a relaciones psicosociales significativas familia, hogares compartidos. Cabe destacar que, en el grupo focal, el 80% de los participantes son adultos jóvenes que equivalen a 5 participantes, el 15% son adolescentes, equivalentes a 5 y el 5% de adultos equivalentes a 5 participantes.

Desarrollo de actividades

Dentro del proceso de acompañamiento comunitario se plantearon una serie de actividades que nos den paso a poner en marcha nuestros objetivos para la mitigación del riesgo suicida en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso. Estas actividades están distribuidas a partir de tres niveles. En un *primer nivel* se puede evidenciar una actividad de reconocimiento de los

factores de riesgo y factores protectores en participación de familiares y jóvenes aprendices, en un *segundo nivel* se desarrollan una serie de actividades de fortalecimiento a habilidades de empatía, resolución de conflictos y toma de decisiones de los jóvenes aprendices, y como *tercer nivel* de presenta una actividad con el equipo de bienestar para dar pie a la creación de redes de apoyo institucional y comunitaria para abordar la mitigación del riesgo suicida.

Nivel 1: Actividad de reconocimiento

Tiempo De Duración: De 90 a 120 min

Objetivo: Realizar un ejercicio de reconocimiento a la comunidad que hace parte de la estrategia de acompañamiento e identificar los factores protectores y de riesgo, la percepción que se tiene sobre la presencia de conductas suicidas en los entornos donde se desenvuelven los aprendices SENA Sogamoso y el nivel de apropiación de las habilidades seleccionadas para fortalecer con esta estrategia.

Tabla 1

Actividad 1.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1	Identificar los factores de riesgo y protectores de los Aprendices del SENA CIMM relacionados con el riesgo suicida.
ESTRATEGÍA INICIAL.	Actividad de reconocimiento inicial “6 sombreros para pensar”
PROPÓSITO	Implementar una estrategia que además de resolver cuestionamientos y proponer ideas nuevas, permitirá la recolección de información a partir de diferentes preguntas que los participantes (familiares y aprendices SENA Sogamoso) resolverán libremente.
ACTIVIDADES	- Socialización del tema - Taller creativo
TALLER CREATIVO	Para iniciar con la sesión de reconocimiento, se realiza un saludo de bienvenida a los participantes, explicándoles que se desarrollará un

espacio de reconocimiento de los actores dentro del proyecto aplicado:
“HABILIDADES BASICAS PARA ACOMPAÑAR EN LA VIDA”:
Estrategia de prevención del riesgo suicida en los aprendices del Centro Industrial de Mantenimiento y manufactura del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA de la ciudad de Sogamoso”.

Seis sombreros para pensar.

Estrategia diseñada por Edward De Bono y difundida en su libro Six Thinking Hats (2017), esta técnica se basa en la combinación de emociones, sentimientos y actitudes generados cuando alguien toma un sombrero y lo coloca sobre su cabeza, y sirve como elemento evaluativo de la percepción, apropiación y conocimiento de las habilidades que se van a desarrollar con la implementación de esta estrategia.

Este momento está enfocado en implementar una estrategia que además de resolver cuestionamientos y proponer ideas nuevas, permitirá la recolección de información a partir de diferentes preguntas que los participantes (familiares y aprendices SENA Sogamoso) resolverán libremente.

El momento busca despertar en los participantes la creatividad, la imaginación, la espontaneidad y la expresión de diferentes ideas sociales en temas, referidos al nivel de apropiación de las habilidades para salvar una vida. La toma de decisiones es una tarea que se debe asumir todos los días y es una tarea difícil que explica la visión que se tiene frente a diferentes situaciones que se presentan todo el tiempo. (Bono, 2017)

Es por esto que de acuerdo con Eduwar de Bono autor del libro “Seis sombreros para pensar” cuando las personas se enfrentan a la toma de decisiones su mente comienza a contemplar una serie de razones y emociones que lo llevan a optar por una alternativa. Ese proceso que se da de forma natural en el ser humano y suele resultar extremadamente complejo cuando por ejemplo se intenta aplicarlo a una decisión

colectiva o en un equipo de trabajo; no es de extrañar que en esos casos surja la confrontación, o que cada persona intente ir para su lado y que muchos no quieran o no sean capaces de asumir la perspectiva de otro. En ese sentido este autor desarrollo una técnica para resolver problemas de una manera imaginativa llamada: pensamiento lateral con esta técnica propuso un método para tomar decisiones en grupo y la llamo los “6 sombreros para pensar”.

Con este método se induce a que los participantes usen los diferentes sombreros acomodándose a las características de cada uno, dando una sensación de libertad, ya que no se tiene que optar por tomar una sola posición, sino tomar la decisión que marque el sombrero y cambiar de posición sin miedo a ofender a nadie.

En ese sentido cada sombrero y cada color representan un papel muy importante para encontrar ya sea soluciones a un problema, o ideas creativas y dinámicas para adoptar a un proyecto o a un nuevo proceso a implementar. Es por esto que es importante entender cada significado: EL BLANCO es neutro y objetivo, trata de dejar de lado las propuestas y los razonamientos y se concentra en la información. Aquí solo se habla de estadísticas o cifras, es decir que todo lo que se diga son hechos y no suposiciones, aquí no se involucran hipótesis.

El Sombrero ROJO expresa emociones sin justificarlas ni dar ningún tipo de explicación, habla sobre las intuiciones y los presentimientos. También de los Sentimientos y las Emociones. Brinda el espacio para expresar lo que se quiera sin disculparte, sin explicar y sin necesidad de justificar.

El Sombrero NEGRO es para juicio crítico, es decir, indica porque no se puede hacer algo, también indica prevención, obstáculos y los posibles peligros; por lo tanto, se utilizan opiniones negativas no optimistas, es para expresarse de manera crítica demostrando que tus argumentos son válidos.

El sombrero AMARILLO es para el optimismo, una visión lógica y positiva de los hechos, busca la factibilidad y una manera de actuar, persigue los beneficios, pero estos deben tener una base lógica.

El sombrero VERDE es el de la vegetación, el del crecimiento, la energía, la creatividad, puede haber ideas absurdas, Permite ser provocativo sin necesidad de justificar cada argumento y abre espacios para la innovación.

- Plantear alternativas, aunque a veces puedan parecer absurdas
- Provoca pensar en nuevas soluciones y anticiparse a las dificultades

El sombrero AZUL es el moderador o el que tiene el control del proceso y permite organizar el pensamiento, coordina la reunión, define claramente las problemáticas y hace que todos cumplan su trabajo sin desviarse del tema. Es el que indica cómo se deben rotar los sombreros, además recopila los datos más importantes. Es el que buscará dar una visión general de lo que ha ocurrido y de lo que se ha logrado con el fin de poner orden al aparente caos.

Con base a los datos proporcionados por el sombrero blanco, el rojo comentará cómo se siente ahora; los sombreros amarillo y negro darán respectivamente sus puntos de vista positivos o negativos, en base en lo que han dicho los sombreros amarillo y negro el rojo da sus impresiones, opiniones y sus corazonadas sin justificar, el sombrero verde comentará las ideas para resolver el objetivo de encontrar una solución o ideas para implementar. – se puede empezar de nuevo a Rotar los sombreros...

RECURSOS

(anexos)

- video beam o cartilla de guía
 - Diapositivas “Habilidades para la vida según la OMS”
 - Tablero y marcadores
 - Hojas tamaño carta
 - Esferos o lápices
-

EVALUACION	<p>Para el proceso de evaluación de la sesión, se preparó una serie de preguntas que serán:</p> <p>¿Qué apreciación tiene sobre el riesgo suicida dentro de su centro de formación?</p> <p>¿Cuáles características considera que puede presentar una persona para tener una ideación suicida?</p> <p>¿Qué comprende por Empatía?</p> <p>¿Considera que la empatía es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?</p> <p>¿Qué comprende por Resolución de conflictos?</p> <p>¿Considera que la habilidad Resolución de conflictos ayuda a prevenir el riesgo suicida?</p> <p>¿Qué comprende por Toma de decisiones?</p> <p>¿Considera que la Toma de decisiones ayuda a prevenir el riesgo suicida?</p>
BIBLIOGRAFIA	<p>Bono, E. d. (2017). Seis Sombreros para Pensar. En E. d. Bono, Seis Sombreros para Pensar (pág. 90). Barcelona - España : Paidós.</p>

Información modificada de (Bono, E. d. (2017). Seis Sombreros para Pensar. En E. d. Bono, Seis Sombreros para Pensar (pág. 90). Barcelona - España : Paidós)

Nivel 2: Proceso de fortalecimiento

Dentro del proceso de intervención se desarrolla un proceso de fortalecimiento de las habilidades para acompañar en la vida: empatía, toma de decisiones y resolución de conflictos. Estas prepararán a los participantes para afrontar los diferentes conflictos y dificultades tanto personales, como también los sociales, los cuales viven dentro de su vida cotidiana a través de una intervención didáctica realizada desde este proyecto social aplicado.

Tema Empatía

Tiempo De Duración: De 90 a 120 min

Objetivo: Brindar un acompañamiento psicosocial que permita mejorar habilidades empáticas en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso, que pueda mitigar las conductas de riesgo relacionadas con el suicidio

Tabla 2

Actividad 2

OBJETIVO ESPECÍFICO 2	Realizar un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida
ESTRATEGIA DE FORTALECIMIENTO:	<i>Habilidades básicas para acompañar en la vida</i> , taller de fortalecimiento, “la empatía”.
PROPÓSITO	Desarrollar estrategias didácticas que fortalezcan y dinamicen la habilidad empática en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso, para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de sensibilización - Socialización del tema - Taller creativo - Conclusiones
PROCESO METODOLÓGICO – DIDÁCTICO	Para iniciar con la sesión del contenido temático de la empatía, se desarrolla una explicación frente a cómo puede definirse la empatía de acuerdo a los propios conocimientos y complementándolo desde una referencia teórica, que pueda ayudar a dar un concepto de empatía y como es aplicado durante las diferentes actividades sociales, académicas, personales y familiares.

A través del apoyo audiovisual de las diapositivas ya preparadas se inicia con la sesión “*Hablemos de empatía*” como eje orientador de la estrategia habilidades para salvar una vida, a desarrollarse con la población SENA Sogamoso:

HABLEMOS DE EMPATÍA

Dinámica de sensibilización: El Gato y El Ratón (Sensibilización)

Se va a utilizar la técnica de visualización o viaje imaginario, la misma consiste en escuchar un relato (en caso de realizarse en casa, se recomienda realizar una lectura pausada y evitando adelantarse en las actividades propuestas por la misma), en el que comúnmente se toma protagonismo del mismo, imaginando y visualizando las escenas narradas. Es por esto que se necesita un compromiso pleno de los integrantes del grupo.

En este momento se solicita a los integrantes que cierren los ojos y que durante el relato imaginen y visualicen las situaciones que se estarán narrando. Les comenta que les contará el cuento de El gato y El Ratón, la historia dice así (es conveniente narrarla tranquilo y sin prisa):

«Entras en una casa, todo es muy grande, las paredes son muy altas, los techos están muy alejados del piso, el sillón es inmenso, al igual que la biblioteca y las ventanas. De repente te das cuenta que te has convertido en un ratón, todo lo que te rodea es gigante. Rápidamente atraviesas el comedor y te diriges a la cocina y desde la puerta ves una escoba apoyada sobre una heladera repleta de imanes y ollas apiladas en una mesada. Cuando estas por ingresar te encuentras con un gato que relame sus labios porque quiere comerte, sales rápidamente hacia atrás y quedas acorralado en un rincón, el gato da pasos lentos y firmes, poco a poco se te acerca y justo en el momento de darte el primer bocado te conviertes en gato, y el gato en ratón»

Se pide a los participantes que lentamente abran los ojos y se les invita a reflexionar acerca de las emociones que fueron surgiendo en el relato y se desarrolla un momento de reflexión:

MOMENTO DE REFLEXIÓN

- ¿Qué sentían cuando veían que su entorno era enorme, conocido y desconocido al mismo tiempo?
- ¿Qué les paso al ver los ambientes de una casa desde otra perspectiva?
- ¿Qué sintieron al ver al gato?
- ¿Qué sintieron cuando iban a ser comidos?
- ¿Qué emociones les despertó al transformarse en gato y el gato en ratón?
- Si el cuento hubiera seguido, ¿qué harían?
- ¿Actuamos poniéndonos en el lugar del otro o hacemos lo que uno quiere sin pensar en los demás?
- ¿Logramos comprender lo que puede estar viviendo el otro o sólo nos damos cuenta cuando cambian los roles?

Socialización del tema

En este punto y haciendo uso de las diapositivas, se brinda la información a desarrollar en esta jornada.

Taller creativo: las 3 “R”

Se les brinda a los participantes una hoja en blanco para el desarrollo de la actividad, de esta manera cuanto todos estén preparados, se solicita que esta hoja se doble en cuatro con el fin de formar 4 columnas y se dan las siguientes instrucciones:

Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente: padres/madres, novio/novia, amigos/as, profesores/as, etcétera.

En la segunda columna, escribe 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Se pueden utilizar expresiones del tipo: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etcétera.

En esta sección se explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalar que, tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

A continuación, en la tercera columna, tratará de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como, por ejemplo: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.

La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes, etcétera.

Un ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes. A continuación, en una puesta en común se pide a los participantes que lean en voz alta algunos ejemplos, comprueben su capacidad para expresar de modo claro y conciso sus sentimientos.

Conclusiones

Esta actividad nos proporciona una estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza, al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, de esta forma realizando el ejercicio de empatía con los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma asertiva y acertada. De esta manera se van a plantear las siguientes preguntas para determinar aquellos aprendizajes que ha tomado el estudiante con respecto al taller desarrollado el día de hoy:

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Han sido capaces de expresar realmente de forma adecuada sus resentimientos?
- ¿Les ha resultado difícil la actividad?
- ¿Qué dificultades han encontrado?

RECURSOS (anexos)

- video beam o cartilla de guía
- Diapositivas “Hablemos de empatía”
- Tablero y marcadores
- Hojas tamaño carta
- Esferos o lápices

EVALUACION

Para el proceso de evaluación de la sesión, se preparó una serie de preguntas que serán entregadas a través de un formato con los siguiente puntos, que nos ayudará a obtener un panorama general del impacto que tiene las actividades dentro del proceso de acompañamiento:

Nombre del participante:

Lugar:

Fecha:

Duración de actividad:

Escriba los principales contenidos abordados en esta sesión:

¿qué reflexiones le generó la sesión frente al reto de reducir la ideación suicida y la atención a población con pensamientos suicidas?

BIBLIOGRAFIA

Talavera, E. (1992) Fundamentos de orientación, la empatía en el proceso orientador. Madrid

Fernández, I. López B. Márquez, M. (2008) Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. Revista Anales de psicología.

Pozuelo, R. (2012) 4 etapas del desarrollo de la empatía y 7 de sus beneficios. La empatía como promotora de la Inteligencia Emocional.

Recuperado de: <https://manuelgross.blogspot.com/2017/09/4-etapas-del-desarrollo-de-la-empatia-y.html>

Información tomada y modificada de (Talavera, E. (1992), Fernández, I. López B. Márquez, M. (2008) y Pozuelo, R. (2012))

Tema Resolución de conflictos

Tiempo De Duración: De 90 a 120 min

Objetivo: Brindar un acompañamiento psicosocial que permita mejorar habilidades en la resolución de conflictos en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso, para mitigar las conductas de riesgo relacionadas con el suicidio.

Tabla 3

Resolución de conflictos

OBJETIVO ESPECÍFICO 2	Realizar un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida
ESTRATEGIA DE FORTALECIMIENT	<i>Habilidades básicas para acompañar en la vida</i> taller de fortalecimiento, “Resolución de conflictos”.
O: PROPÓSITO	Desarrollar una sesión didáctica y explicativa que permita brindar a los aprendices de SENA CIMM Sogamoso herramientas de resolución de

conflictos y como aplicarlos a la vida cotidiana para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.

- ACTIVIDADES
- Dinámica de sensibilización
 - Socialización del tema
 - Taller creativo
 - Conclusiones

PROCESO METODOLÓGICO – DIDÁCTICO

Al inicio de la sesión de acompañamiento, se recibe a los participantes con un saludo de bienvenida. Al dar paso al desarrollo de la sesión se hace uso del apoyo audiovisual con el que se van implementar las actividades planeadas para el día, de igual manera se realiza una introducción sobre el concepto o percepción que se tiene de la resolución de conflictos y un recorrido histórico de como se ha venido usando este término a través de la historia.

Para iniciar se hará una breve explicación sobre el objetivo de la dinámica, el cual pretende que en los participantes puedan experimentar sentimientos de confianza, ejercitar los procesos de “ponerse en el lugar del otro” y el poder debatir y discutir acerca de cómo trabajar los procesos de resolución de conflictos. A través del apoyo audiovisual de las diapositivas ya preparadas para la sesión, se da inicio con el taller sobre la resolución de conflictos:

Socialización del tema

Con el apoyo de las diapositivas como medio visual, se desarrolla una explicación general de la unidad temática a desarrollar en la sesión. Estos contenidos están desarrollados desde qué es y cómo son las pautas para resolver un conflicto, características generales, la importancia de la comunicación y la mediación, además de conceptos generales de diversos autores que ayudan a que los participantes obtengan un aprendizaje y concepto claro de la temática que se desea desarrollar.

Taller creativo: “OKUPAS”.

Es un juego de simulación con el objetivo de analizar lo que sucede cuando un pueblo trabajador es invadido por otro grupo agresivo.

Distribución de participantes: Aproximadamente 30 personas.

20 personas (Ó el 30% de los asistentes) de ellas conforman el pueblo americano, 10 participantes forman la cultura europea y 4 de los participantes observan lo que sucede sin conocer las reglas. Son 3 grupos de participantes. Además, hacen falta 2 personas animadoras.

Material: 20 folios (pueden ser hojas oficio o carta), 3 tijeras, 3 reglas, 3 lápices y un cartel de 30 cm. de lado en el que hay dibujados un círculo de 5 cm. de diámetro, un triángulo equilátero de 3 cm. de lado y un rectángulo de 2 por 4 cm. También hacen falta 3 salas en las que cada subgrupo aprende sus normas de juego, prepara el trabajo y toma conciencia de su papel.

Inicio: Se reparte el material a las personas del pueblo americano de la siguiente manera:

- 7 personas no tienen nada.
- 7 personas tienen solamente un folio.
- 1 persona tiene un folio y un lápiz.
- 1 persona tiene un folio y unas tijeras.
- 1 persona tiene dos folios y una regla.
- 1 persona tiene dos folios y unas tijeras.
- 1 persona tiene tres folios, unas tijeras, una regla y un lápiz.
- 1 persona tiene cuatro folios, regla y lápiz.

ROLES:

Normas Del Pueblo Americano: Se les va a dar material para que puedan crear riqueza. Se pueden sentar como quieran. Crear riqueza significa hacer figuras geométricas con el papel de los folios que se les van a dar, con ayuda de tijeras, regla y lápiz. Las figuras han de estar perfectamente recortadas con las medidas del cartel. Pueden, si quieren, prestar el

material, negociar, cambiar, vender y comprar. Las siete personas que tengan más riqueza acumulada cuando la persona animadora dé la señal, serán las personas que manden sobre el grupo a su voluntad a partir de ese momento.

Normas del pueblo Europeo. Su pueblo está muy desarrollado, por eso no necesitan trabajar. ¡Que trabajen los demás! Su función en la sociedad es promover el progreso, y por ello van a coger toda la riqueza de la "cultura americana", se la van a robar. Las siete personas que más riqueza tengan van a tener el poder para dar las normas que quieran a partir de ese momento. Así que ya saben, vamos a entrar con fuerza y vamos a robar toda la riqueza que podamos para poder construir luego una sociedad mucho mejor. Podrán actuar con violencia si fuera necesario.

Los participantes pueden prestarse material, negociar, cambiar, vender o comprar. Pasados unos minutos de actividad se les dice que el círculo vale 10 E, el triángulo equilátero 5 y el rectángulo 1. Cada uno de los tres grupos se enteran de las normas que deben cumplir cuando se han ido a esquinas o lugares diferentes.

El pueblo americano trabaja unos minutos para conseguir riqueza (máximo 10 minutos).

El monitor da la señal de invasión al pueblo europeo.

Terminada la invasión (máximo 5 minutos), se contabilizan las siete personas que han conseguido más riqueza. Se les entrega el poder. Se reúnen. Establecen unas normas que dictan y se llevan a la práctica.

Las personas animadoras juzgarán hasta dónde dejan llegar en vista del desarrollo de los objetivos.

Se termina evaluando todo lo sucedido (muy importante aquí la aportación de las personas observadoras), lo aprendido, lo divertido y lo sufrido. Aplicaciones a la vida real, consecuencias prácticas que se derivan de todo ello, y tormenta de ideas de posibles vías de solución. Es

importante acabar con algún juego de distensión que lime las asperezas que se hayan producido a lo largo de la dinámica.

Conclusiones:

Esta actividad proporciona en los participantes la creatividad, el trabajo en equipo y la comunicación, que son factores fundamentales dentro de la resolución de conflictos, además de desarrollar la capacidad de tomar decisiones en equipo para resolver diversas situaciones, se ve la necesidad de fomentar el cooperativismo para desarrollar la confianza en grupo. De esta manera se plantean las siguientes preguntas que puedan dejar ver aquellos aprendizajes obtenidos dentro de la sesión:

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Han sido capaces de expresar realmente de forma adecuada sus resentimientos?
- ¿Les ha resultado difícil la actividad?
- ¿Qué dificultades han encontrado?

RECURSOS (anexos) - video beam o cartilla de guía
- Diapositivas
- Tablero y marcadores
- Hojas tamaño carta
- Esferos o lápices

EVALUACION Para el proceso de evaluación de la sesión, se preparó una serie de preguntas que serán entregadas a través de un formato con los siguientes puntos, que nos ayudará a obtener un panorama general del impacto que tiene las actividades dentro del proceso de acompañamiento:

Nombre del participante:

Lugar:

Fecha:

Duración de actividad:

BIBLIOGRAFIA

Escriba los principales contenidos abordados en esta sesión:

¿Qué reflexiones le generó la sesión frente al reto de reducir la ideación suicida y la atención a población con pensamientos suicidas?

Jeong, H. (1999), "Conflict Management and Resolution", en Kurtz, L. R. (ed.) Encyclopedia of Violence, Peace, and Conflict, Volume 1, Academic Press, San Diego (EE.UU.), pp. 389-400.

Recursos para dar un Taller de Resolución de Conflictos, Servicios Educar. recuperado de:

http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/27/recursos_para_un_taller_de_resolucion_de_conflictos.pdf

Información tomada y adaptada de (Jeong, H. 1999)

Tema Toma De Decisiones

Tiempo De Duración: De 90 a 120 min

Objetivo: Brindar un acompañamiento psicosocial que permita ofrecer herramientas pedagógicas para la toma de decisiones en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso, para mitigar las conductas de riesgo relacionadas con el suicidio.

Tabla 4

Toma de decisiones

OBJETIVO ESPECÍFICO 2	Realizar un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida
ESTRATEGIA DE FORTALECIMIENTO:	<i>Habilidades básicas para acompañar en la vida</i> , taller de fortalecimiento, "Toma de decisiones".
PROPÓSITO	Implementar estrategias psicosociales que permitan potenciar el pensamiento creativo y la toma de decisiones en los participantes de

	<p>SENA CIMM Sogamoso, como proceso de identificación de un problema para disminuir los factores de riesgo que están relacionadas con el pensamiento suicida.</p>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- Dinámica de sensibilización- Socialización del tema- Taller creativo- Conclusiones
PROCESO METODOLÓGICO – DIDÁCTICO	<p>Para empezar con la sesión con unidad temática de toma de decisiones, se da la bienvenida a los participantes y se pide que por favor se acomoden en mesa redonda, de esta manera y con ayuda de un apoyo visual (<i>Diapositivas</i>) se hace una breve explicación sobre el concepto de “la toma de decisiones” y como esta es un factor determinante dentro de la vida de cada uno de nosotros como seres humanos, de igual manera se hace una construcción cooperativa de como nuestras propias decisiones pueden ayudarnos a controlar diferentes situaciones que se presentan en nuestra vida diaria.</p> <p>Para iniciar con las actividades ya planeadas se les da a conocer el objetivo de la sesión y del acompañamiento que se ha venido desarrollando a través de los diferentes encuentros, de esta manera se abre paso a la dinámica de sensibilización:</p> <p>Dinámica de sensibilización: “La decisión”</p> <p>Con el apoyo visual de las diapositivas, se indica al grupo que realizaran una actividad donde deberán resolver una situación problemática con resultados negativos. Deberán tomar una decisión aunque no compartan del todo la solución propuesta. El coordinador/a deberá formar subgrupos de cuatro personas aproximadamente para debatir la situación problemática y cómo actuarían. A cada equipo se le presenta el siguiente problema:</p>

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

Una anciana que parece a punto de morir.

Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.

El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.

Tienes que tomar la siguiente decisión: ¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero? Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que él te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

A cada equipo se le da el tiempo suficiente para que debatan y acuerden una única solución acompañada de un argumento. Es importante que se cuestionen todas las decisiones antes de llegar a una respuesta. La solución y el argumento deberán ser escritos en una hoja. Luego, cada subgrupo expondrá la solución final y deberán acordar una única solución. Es necesario que el grupo entero acuerde una única decisión. En esta etapa es enriquecedor los debates que se pueden generar.

SOLUCIÓN DISRUPTIVA: Una solución creativa «Le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con el amante ideal.»

Ideas Para El Momento De Reflexión Y Debate

¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones negativas?

¿Pueden con argumentos revertir la situación y que parezca que las decisiones tienen elementos positivos?

¿Pudieron convencer a sus compañeros? ¿Cómo se sintieron al tener que argumentar sobre una acción que no desean realizar?

¿Se les suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión, aunque no les guste? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven? Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Les ayudó un poco a tomar la decisión?
¿Alguien pensó una solución disruptiva?

Socialización del tema

Se presenta las diapositivas con la información a desarrollar en esta jornada. Esta socialización del tema posee fundamentación teórica que puede ayudar a que se tenga una concepción clara de la unidad temática y la forma en cómo se puede plasmar dentro de las actividades sociales y comunes.

Taller creativo: “A Practicar”

El objetivo es el de saber responder ante presiones de grupo, practicar diferentes formas de actuar y de esta manera el poder fortalecer la autonomía personal. Para esto se darán las siguientes pautas:

- Se explica la dinámica a trabajar, saber si cuando decidimos hacer algo...lo hacemos por nosotros mismos o estamos más pendientes de lo que nos dicen o lo que pensarán los demás. De esta manera se dividirá la clase en 4 grupos de trabajo, y a cada uno de los grupos les damos una ficha de trabajo. Se trabajarán dos situaciones muy concretas. Dos grupos tienen que hacer la misma ficha, lo que aportará una mayor amplitud de puntos de vista para la reflexión final.
 - Los grupos tienen que trabajar la ficha “A” o la ficha “B” siguiendo la dinámica de improvisación que consiste en que se va a tener que representar (tipo obra teatral) la escena en donde cada miembro del grupo asume un papel determinado. Se crean los diálogos y se resuelve la trama procurando utilizar el propio lenguaje e intentando ajustarlo a la realidad.
-

- Se representa la situación, siguiendo dinámica de improvisación y al concluir la representación, se hace una valoración. Los grupos explican al resto en que consistió la ficha de trabajo y como la han trabajado, las alternativas que han dado a la situación, los problemas que les han surgido y si se parecía a situaciones vividas por ellos mismos o como la han tenido que adaptar para que se asemejase a una posible escena real.

- Se extraen las conclusiones de manera grupal y se hace un pequeño resumen destacando la importancia de las decisiones tomadas y de manejar la historia de uno mismo. Al terminar se compara los resultados y conclusiones de los grupos que han trabajado la misma situación.

Nota: si el grupo de alumnos no está interesado en realizar la improvisación, se puede optar por una dinámica de trabajo grupal con debate posterior, en la que cada grupo elija a un representante del mismo y explique a la clase cada uno de los apartados de la ficha

Conclusiones:

De esta manera se plantean las siguientes preguntas que puedan dejar ver aquellos aprendizajes obtenidos dentro de la sesión:

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Han sido capaces de expresar realmente de forma adecuada sus resentimientos?
- ¿Les ha resultado difícil la actividad?
- ¿Qué dificultades han encontrado?

RECURSOS (anexos)

- video beam o cartilla de guía
- Diapositivas
- Tablero y marcadores
- Hojas tamaño carta
- Esferos o lápices

EVALUACION

Para el proceso de evaluación de la sesión, se preparó una serie de preguntas que serán entregadas a través de un formato con los siguientes puntos, que nos ayudará a obtener un panorama general del impacto que tiene las actividades dentro del proceso de acompañamiento:

Nombre del participante:

Lugar:

Fecha:

Duración de actividad:

Escriba los principales contenidos abordados en esta sesión:

¿Qué reflexiones le generó la sesión frente al reto de reducir la ideación suicida y la atención a población con pensamientos suicidas?

BIBLIOGRAFIA

González, V. (2009). Autodeterminación y Conducta Exploratoria:

Elementos Esenciales en la competencia para la Elección Profesional Responsable. Revista Iberoamericana de Educación, (51), 201-220.

Giraldo, L.K, y Jaimes, D.R. (2007). Programa de Orientación Profesional y Vocacional “Para una Buena Decisión un Proceso Adecuado”.

Tesis de pregrado no publicada, Universidad de la Sabana, Chía, Colombia.

Información tomada y adaptada de (González, V. (2009), Giraldo, L.K, y Jaimes, D.R. (2007))

Nota para el grupo:

Imagínense la situación, repártanse los personajes, piensen en cómo van a representarlo..., los comentarios entre ustedes, la situación...y la persona que tenga que enfrentarse a la situación de no fumar, verbalizará en voz alta sus pensamientos para conseguir no fumar. (Escriban el diálogo para ayudarse en la tarea).

Esta es la situación: *Han acabado las clases del día y con tu grupo de amigos van al parque a hablar de varias cosas y a pasar la tarde-noche. Sentados en un banco, uno de uds*

arma un porro y lo ofrece al resto. Se va rotando de boca en boca, hasta que llega a uno que ha decidido no fumar. Ustedes no lo pueden creer y le animan a que esté abierto a nuevas sensaciones y pegue una fumada. ¿Qué podría hacer, decir o pensar para no acabar fumando?

Este cuadro les ayudará a desarrollar el ejercicio. Deberá también ser entregado.

Nivel 3: Red de apoyo Equipo de bienestar SENA CIMM Sogamoso.

TIEMPO DE DURACIÓN: De 90 a 120 min

DESCRIPCION: Realizar un ejercicio de encuentro con el equipo de bienestar del SENA CIMM Sogamoso donde se establezca la creación de una red de apoyo de acompañamiento comunitario desde las “Estrategias básicas para acompañar en la vida” donde se pueda desarrollar un acercamiento a los factores protectores y factores de riesgo, la percepción que se tiene sobre la presencia de conductas suicidas en los entornos donde se desenvuelven los aprendices SENA Sogamoso y el nivel de apropiación de las habilidades seleccionadas para fortalecer con esta estrategia.

Tabla 5

Red de apoyo Equipo de bienestar SENA CIMM Sogamoso.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3	Crear redes de apoyo institucional y comunitaria para aborda la mitigación del riesgo suicida
ESTRATEGÍA INICIAL	Desde el equipo interdisciplinar de bienestar se pretende fortalecer la red de apoyo para los jóvenes aprendices para mitigar al riesgo suicida.
PREGUNTAS OIENTADORAS	¿Qué haría usted desde su cargo si se está presentando el riesgo suicida en algún aprendiz? ¿Qué ruta debemos establecer como equipo de bienestar para la prevención de esa conducta suicida? Sabiendo que el objetivo general es mitigar el riesgo suicida en los jóvenes aprendices,

APORTES

potenciando las tres habilidades (empatía, resolución de conflictos y toma de decisiones)

¿Cómo minimizar y mitigar las conductas del riesgo suicida?

Existe una variable, la conducta suicida es multicausal, ya que no es solo un motivo el que lleva al pensamiento suicida, son diferentes factores. Más allá de prevenir la conducta es importante entender cómo se puede acompañar a la persona, ya sea niño niña, adolescentes y adultos.

A parte de esta nueva aparición de la toma de decisiones de las personas con pensamiento suicida, es importante el fortalecer la actualización y capacitación docente/profesional (charlas, conferencias) donde se motive a los profesionales a tomar la ruta adecuada frente a esta problemática y como lograr enfocar las actividades para mitigar esta problemática desde su área de estudio.

Se debe tener en cuenta es que desde el inicio de la pandemia estos factores de riesgo se han incrementado, de acuerdo a esto se es importante el poder trabajar en temas relacionados con la resolución de conflictos, en la comunicación y en la cohesión familiar; estos aspectos están relacionados a los factores protectores del consumo de sustancias psicoactivas, pero también asociado a la conducta suicida, es por esto que se deben de trabajar en las habilidades sociales como individuales.

Crear una red de apoyo de escucha, en particular el suicidio presenta unos signos de alarma que se pueden evidenciar, pero no todos son identificables. La escucha activa debe centrarse desde una escucha empática que puedan ayudar a modificar ese tipo de conductas y de pensamientos suicidas, pero también podemos encontrar casos en los que no se evidencian estos factores de riesgo y es importante estar alertas como profesionales o como

integrantes de una misma comunidad. Es importante empezar a bloquear aquellos comportamientos que pueden generar autoflagelación en los jóvenes aprendices a través de un apoyo psicoterapéutico se brinden herramientas que ayuden a bloquear estos pensamientos y reducir la ideación suicida y/o autoflagelación.

Hay que tener en cuenta que esta problemática también se debe a la falta de valores y de principios tanto de la sociedad como de la familia y es evidente que son el principal protagonista de estos riesgos de suicidio por la misma deploración que tiene la sociedad y la familia. Desde el ámbito social podemos hablar desde un lugar donde no hay sociedad, donde no hay gobierno, estamos en una sociedad sin límites. En el ámbito familiar podemos evidenciar que se está perdiendo el valor de la familia constituida y a esto se le agrega el ámbito laboral donde la falta de tiempo ha hecho que se pierda un valor tan fundamental como lo es la crianza y educación de los hijos.

Es muy difícil que un aprendiz se abra con los profesionales, hay que dar confianza para que se pueda dar un diálogo y comentar lo que se está pasando, en muchas ocasiones dejamos que nuestras emociones nos ganen “no dejemos en visto nuestras emociones”. Es importante determinar cómo entrar a funcionar nuestro cerebro en el riesgo suicida, como entra a funcionar nuestro corazón. Muchos aprendices pueden experimentar la causa del corazón y le empieza a afectar diciéndose frases como “estoy solo”, “no tengo con quien hablar”, “me siento aburrido”, “extraño mis padres”, “extraño mi vida anterior” son muchas de las cosas en las que una persona en situación de tendencia suicida puede estar pensando y a veces no es tan visible, de ahí la

importancia de tener una formación y capacitación necesaria para poder atender las señales de alerta y detectar la situación.

Un factor importante a la hora de desarrollar un acercamiento al joven es mantener un buen Rapport con “hacer prevención sin daño” y es una forma de ser prudentes a la hora de obtener la información necesaria de la persona afectada y realizar un seguimiento.

ESTRATEGIAS/POPULACIONES

Es importante determinar las diferentes causas y actores de este contexto, las estrategias de acción son muy interesantes y de igual manera llevarlo a la práctica. La capacitación es importante para poder identificar estos factores de riesgo y la misma problemática, de quienes posean el pensamiento y conducta suicida. De esta forma tener una atención primaria desde el equipo de bienestar.

Una estrategia es la escucha activa, donde a partir de ello las personas que tengan pensamiento y conducta suicida puedan ser escuchados y a partir de ese conocimiento avanzar con una ruta de atención adecuada para cada caso y si es necesario el remitir el caso a las instancias correspondientes.

Como equipo de bienestar, se propone crear un espacio para los días miércoles por medio de un programa desde el equipo de bienestar donde cada una de las áreas pueda tener un espacio para hablar de la problemática que se está presentando, la idea es generar espacios dinámicos, innovadores y continuos donde se busque la participación e impacto en los jóvenes.

Es importante llevar estas dinámicas de una forma departamental obteniendo el apoyo desde la gobernación de Boyacá y buscar una solución colectiva frente a las rutas de atención en los diferentes niveles de educación del departamento y mitigar el riesgo suicida.

Una estrategia es fortalecer a los voceros en la escucha activa, habilidades de escucha, comunicación asertiva e intuitiva para poder identificar estos factores de riesgo, cambios de comportamientos y pensamientos que los puedan llevar al riesgo suicida a sus compañeros.

Hay que crear campañas para restablecer los valores familiares y sociales.

Hay que activar redes de apoyo desde amigos y familia, además de esto de buscar apoyo de otras instancias que puedan contribuir a la mitigación de las conductas suicidas.

Realizar seguimiento continuo a las personas que necesiten de un acompañamiento para mitigar el riesgo suicida.

Capacitar todos los instructores para la escucha activa asertiva y prudente, para poder tener un mayor acercamiento a la realidad detectar los diferentes fenómenos y fortalecer habilidades para su trabajo y su contexto familiar.

Como equipo de bienestar es importante cuestionarnos sobre *¿Cómo podemos materializar estos compromisos y acciones y como lo llevamos a la realidad?*

Las experiencias y actividades que se están desarrollando es el inicio de una articulación para poder plantear una ruta de atención hacia la problemática. Hay que determinar cuáles son esas actividades que ya se están desarrollando y cuáles son las que quedan pendientes para fortalecer y actividad una ruta de acción frente a la problemática del suicidio en los jóvenes aprendices. Como profesionales siempre se desea el bienestar de las personas, por esto se debe fortalecer en todos estos aspectos de la realidad y poder tener mayor alcance a los jóvenes aprendices.

Fuente: Elaboración Propia

Impacto de la intervención

En este apartado se describe el desarrollo de las actividades implementadas en el desarrollo del proyecto, presentando un esquema general o marco estratégico que da la unidad, coherencia, secuencia y sentido práctico a todas las actividades que se emprendieron en búsqueda de la solución al problema y de los objetivos planteados.

Primer nivel: Impacto de actividad de reconocimiento.

En este proceso de acercamiento se identificaron los factores protectores y de riesgo, con lo anterior y como un primer nivel, se presentan los resultados del ejercicio de los seis sombreros para pensar, como un instrumento previo a la ejecución de las actividades pedagógicas. En este espacio, los participantes del grupo focal exploraron sus conocimientos, sensaciones y un acercamiento al concepto de ideación suicida identificando los factores de riesgo y protectores frente al riesgo suicida y las tres habilidades escogidas, con la idea es descubrir las diferentes facetas de la realidad, hacer visibles los aspectos que puedan permanecer ocultos y facilitar el proceso de las tomas de decisiones. Como se identifica en *(cuadro1) Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema* y en el *(Cuadro 2) Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema (padres de familia)*

Tabla 6*Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema*

Proyecto social aplicado						
Maestrante: Fabián Silva Masmela			Nombre del proyecto: HABILIDADES BASICAS PARA ACOMPAÑAR EN LA VIDA			
Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema (aprendices)						
n	Pregunt	Blanco	Rojo	Amarillo	Verde	Negro
1	¿Qué apreciación tiene sobre el riesgo suicida en este centro de formación?	La falta de comunicación familiar por parte del aprendiz y malas compañías que conllevan a vicios.	Las personas que son demasiado alegres, normalmente lo hacen para llamar la atención. Y pueden esconder pensamientos suicidas y del otro lado están las que son muy emocionales y presentan	Los más importantes es poder identificar a estas personas y darles el apoyo que requieren. Para poder ayudarles es importante fortalecer la autoestima y el amor propio.	Poner un consultorio de psicología especializado. Desarrollar campeonatos de futbol y básquetbol.	Algunos estudiantes sufren de acoso escolar desde los colegios y muchas veces demuestran estos comportamientos cuando ya salen a la educación superior.
		Habría un bajo porcentaje en el riesgo si se realizan campañas	suicidas y del otro lado están las que son muy emocionales y presentan	Es importante que el apoyo que se les brinde a quienes asisten a terapia sea constante y no se les deje solos y buscar ayudar con profesionales.		Boyacá y Sogamoso tienen altos índices de suicidio debido a la cultura y el consumo de alcohol.

de evidentes
sensibiliz estados de
ación de tristeza.
apoyo
psicológic Muchas
o, tanto a veces las
padres decepcion
como es
aprendice amorosas
s. influyen
en estas
decisiones.
y no solo
entre
parejas
sentimenta
les, sino
con
amigos y
familiares.

2	¿Cuáles caracter ísticas consider a que puede presenta r una persona que tenga ideación suicida?	Cambios en su estado emocional comporta mientos antisocial es perdida de interés en las actividade s Conducta poco comunicat iva Desespera nza Soledad aparte del grupo Conducta s agresivas Insociable	Existen varias causas para que una persona piense en cometer suicidio. Entre ellas una baja autoestima , falta de amor propio y desgane por las responsabi lidades. A veces se siente como una persona inservible para la familia y la sociedad	Poder contar con profesionales que brinden orientación y ayuden a los estudiantes del SENA Podemos ayudar a las personas que nos rodean con el simple hecho de escucharlos y tratar de orientarlos. Muchas veces el tipo de música ayuda a crear estos pensamientos.	Traer campañas de bienestar estudiantil que puedan ofrecer instituciones de salud y la alcaldía Realizar escuelas de padres para ayudarles a identificar estos signos	No va a funcionar porque somos una sociedad que está marcada por la cultura machista y patriarcal, donde los cambios son difíciles de adaptar La sociedad impide muchas veces que se realicen ayudas
---	--	--	--	---	--	--

Cuando no
se saben
manejar
las
emociones
las
personas
se refugian
en el
alcohol y
las drogas

3	¿Qué compre nde por empatía ? y ¿Consid era que la empatía es una habilida d que ayuda a prevenir el riesgo suicida?	La empatía es la capacidad de entender las emocione s y los problemas que tienen las personas que nos rodean y poder acompañar los.	Recibir un apoyo porque comprend en la situación por la que está pasando Ponerme en los zapatos del otro. Si, la empatía puede ayudar a que la persona que siente ganas de acabar con su vida se siente acompañar da y puede disminuir este	Cuando se genera empatía, las personas pueden ser más libres para contar sus problemas. Ayuda muchísimo, siempre es bueno ponerse en el lugar del otro para saber qué es lo que siente y poderle ayudar. Tener empatía puede ayudar para que las personas cuenten mejor sus problemas Tratar de involucrarnos más con la sociedad y la familia.	Realizar una campaña de abrazatón para que podamos trasmitir energía positiva Una campaña de medicina para el alma, con una vacunación para el suicidio Salidas de campo para que vea que la vida es linda	No a todos les gustan los abrazos A muchos hombres los han educado que los hombres no lloran
---	--	--	--	--	---	---

sentiment

o.

4	¿Qué comprende por resolución de conflictos? y ¿Considera que la resolución de conflictos es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?	Poseer las herramientas adecuadas para poder enfrentar y resolver las diferentes situaciones y dificultades que se presentan en la vida	Las personas que presentan pensamientos suicidas, normalmente les falta esta habilidad. Se les debe enseñar a resolver de manera acertada y pacífica los problemas. Sería importante que todos aprendiéramos a resolver de manera adecuada los conflictos y así poder	Se pueden incluir en las materias de enseñanza, temas relacionados con la solución de conflictos. La resolución de conflictos es la manera como enfrentamos las dificultades, estos pueden ayudar mucho a quienes están atravesando estos problemas.	Se deben incluir más materias donde se enseñen a solucionar los problemas. Crear escuelas de padres para enseñarles desde pequeños a solucionar conflictos. Comenzar ayudando a la familia, para que de valor al integrante en problemas. Dialogar con esa persona y mostrarle solución a los problemas.	La gente y la sociedad es violenta y desde pequeños nos enseñaron a resolver con violencia los problemas
---	--	---	---	--	--	--

ayudar a
los demás

Es muy
buena, ya
que
ninguno
saldrá
lastimado
y se puede
encontrar
la causal
de
pensamien
to

5	¿Qué comprende por toma de decisión es? y ¿Considera que la toma de decisión es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?	Aprender a resolver ciertos aspectos de mi vida y como estas decisiones van a formarme para enfrentar consecuencias del futuro.	Las personas que tienen buenas decisiones son mentalmente fuertes. Asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos.	Se debe enseñar a tomar decisiones analizando las consecuencias y como estos puede afectar a mí y a mis seres queridos. Tomar una buena decisión con otra persona, ayuda a buscar salida a los problemas, sin tener que llegar a decisiones extremas. Siempre se deben evaluar los pros y los contras de las acciones y decisiones que tomamos. Para tomar una buena decisión debe ser con responsabilidad y honestidad.	Realizar un rally de preguntas y respuestas sobre decisiones importantes de la vida, como una carrera, un matrimonio un viaje, etc. Se deben realizar campañas para enseñar a tomar correctas decisiones. Brindarle la posibilidad de viajar y conocer más personas.	Las personas que sufren de depresión no les gusta analizar las consecuencias de sus actos porque están pensando en una solución inmediata. Nos han acostumbrado a que sean nuestros padres quienes tomen las decisiones importantes de mi vida.
---	---	---	--	--	--	---

Tabla 7*Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema (padres de familia)*

Proyecto social aplicado					
Maestrante: Fabián Silva Masmela		Nombre del proyecto: HABILIDADES BASICAS PARA ACOMPAÑAR EN LA VIDA			
Actividad seis sombreros para pensar: Micro sistema (padres de familia)					
Pregunta	Blanco	Rojo	Amarillo	Verde	Negro
1 ¿qué apreciación tiene sobre el riesgo suicida en este centro de formación	En el departamento de Boyacá se presentan un alto número de suicidios, principalmente en las ciudades de Sogamoso, Tunja y Chiquinquirá. Es necesario contar con campañas de sensibilización educativas sobre la importancia de la vida y principios éticos y morales.	Sentimos en la institución el riesgo de que se cometa u ocurra un suicidio en la institución debido a: circunstancias económicas y sociales, decepciones amorosas, diversidad de pensamiento y problemas familiares. La comunicación afianza la confianza entre Estudiante-familia y	Buscar los medios para hacer cambiar al suicida lo que tiene planeado, para que cambie de idea. Buscar también el fondo del problema para saber por qué tiene esta determinación; siempre hay una salida o solución a cualquier inconveniente. El suicidio no es la mejor solución a los problemas, si te mueres los problemas seguirán no	Los Aprendices vivieran cerca al SENA y les pusieran vigilancia. Colocar más juegos recreativos, espacios didácticos para tener jóvenes ocupados. Realizar charlas creativas con payasos y actividades	Con respecto al Bulling, no se acabará debido a que el acoso siempre está presente en las instituciones y en las casas. En Sogamoso no hay motivo para quitarse la vida. Cuando la persona tiene la iniciativa de cometer el acto va a

<p>El riesgo que hay en nuestro entorno es del 8% en una escala del 1 a 10. Sogamoso tiene un alto índice de suicidios y esta institución está en riesgo</p>	<p>familia-institución.</p> <p>Al realizar estas campañas, las personas se sentirán mucho mejor y esto ayudará a que no se cometan tantos suicidios.</p> <p>Ocurren suicidios por una relación de pareja que se separan.</p>	<p>contigo, pero si con tu familia; pero si vives tendrás cada día la oportunidad de resolverlos hasta acabar con ellos.</p> <p>Lograr que la persona desista del suicidio con apoyo psicológico.</p> <p>Tratar que ellos cambien la idea del suicidio por medio de la comunicación y así mismo que disminuya la taza de suicidio en Boyacá, ya que encabeza entre los más altos en suicidios en el país.</p> <p>tener positivismo en las horas de</p>	<p>para ayudarles a desistir de la idea del suicidio.</p> <p>El gobierno brinde hospedaje cerca de la institución y que tuvieran cámaras y celador.</p> <p>Se podría disminuir preguntando a la exnovia por qué tenía estos pensamientos.</p>	<p>buscar todos los medios de realizarlo.</p> <p>Los padres nunca tienen tiempo, hacen de cuanta que ya están grandes, no les importa lo que sienten o piensan, nunca tienen paciencia, siempre pendientes en si dinero, trabajo y no se centran en la crianza.</p> <p>El suicidio siempre ha existido y seguirá existiendo entre los círculos</p>
--	--	--	---	--

clase y darle buen
manejo al horario
de clase.

Una buena
comunicación
entre padres e
hijos, detectar los
factores de riesgo
y buscar ayudar
con profesionales.

sociales, por
causa del
bullyng y
matoneo y
asé es en la
institución.

2 ¿Cuáles características considera que puede presentar una persona que tenga ideación suicida?	<p>Las características son:</p> <p>- desmotivación con su vida</p> <p>- Agresividad con los demás</p> <p>- Con mente negativista en todo lo que haga, así lo haga bien.</p> <p>Baja autoestima mala presentación personal agresividad y vicios</p>	<p>Cuando una persona no la quiere en una relación de pareja, una de las soluciones es el suicidio.</p> <p>Las emociones se ven afectadas por la poca relación que tiene con la gente que tiene a su alrededor.</p> <p>Los muchachos se deprimen cuando están en soledad.</p>	<p>Dar confianza y diálogo con los jóvenes estudiantes en este caso; Acercarse a la persona y ayudar en lo posible, dando a conocer a la persona sobre el joven o persona que está en este problema.</p> <p>No siempre una persona negativa agresiva o negativa tiende al suicidio, algunas veces las personas más felices y entusiastas buscan la solución con el suicidio, por más mínimo que sea.</p> <p>No estamos solos, solo hay que dialogar y buscar la solución.</p> <p>Estar cogidos de Dios, todas nuestras cosas sean hechas con amor.</p>	<p>Escribir los problemas en una hoja y llevarla a alguien que le pueda ayudar, ya que ellos no son capaces de hablar de ello.</p> <p>Hacer campeonatos de rana.</p> <p>Registrar estados de ánimo individual, análisis diario para luego dar un consejo a tiempo.</p> <p>Hacer un evento recreacional de minitejo,</p>	<p>Ya que una persona afectada emocionalmente no le dará importancia a su apariencia, por ende, no le importa nada.</p> <p>Para este tipo de personas, piensan que la vida no tiene sentido, insegura y no creen en sí mismos.</p> <p>Se la pasa encerrada con nadie habla, no come, se mete cosas en la cabeza, se queja mucho, llora mucho, se</p>
---	--	---	--	---	--

Mucho diálogo, acompañamiento compresión y ser equitativos con ellos.	recoger fondos para un psicólogo.	estresa por bobadas.
--	--	-------------------------

Como se
aísla,
investigar si
se siente
inseguro

<p>3 ¿Qué comprende por empatía? y ¿Considera que la empatía es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?</p>	<p>La empatía es entender a otra persona en todo sentido.</p> <p>Poder o saber entenderse con otras personas (persona social).</p>	<p>Cariño y aprecio de las demás personas.</p> <p>Al ponerme en su posición sé cómo puede llegar a sentirse y de qué forma poder ayudarle y hacerle sentir mejor consigo mismo.</p>	<p>Si hay una buena empatía se puede ayudar, porque esto nos da una buena herramienta para colaborar con la persona dándole una buena confianza, para que comente lo que le está sucediendo.</p> <p>Ayuda muchísimo, siempre es bueno ponerse en el lugar del otro para saber qué es lo que siente y poderle ayudar.</p> <p>sí se puede ayudar, para todo hay solución.</p> <p>Con Dios todo se puede y si ellos pueden, también nosotros.</p> <p>Tratar de involucrarnos más</p>	<p>Hay que espíarlos, contratar a alguien que le revise el celular.</p> <p>Invitarlos a un paseo de olla.</p> <p>Informar a la familia de cualquier aspecto negativo.</p> <p>Invitarlo a una fiesta, diciéndole que hay muchas formas de disfrutar la vida.</p>	<p>No porque ser empático con una persona que pasa por problemas que dejará todos estos de lado.</p> <p>No se preocupa por arreglar y dialogar con otra persona y prefiere refugiarse en la soledad.</p> <p>No tendría tiempo para preocuparme o interesarme de los problemas de los demás.</p> <p>suficiente se tiene con los problemas de uno mismo.</p>
---	--	---	---	---	--

situaciones
de otra
persona

con la sociedad y la
familia.

4 ¿Qué comprende por resolución de conflictos? y ¿Considera que la resolución de conflictos es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?	Es la capacidad de hablar con la otra persona, sobre lo que le está pasando en su vida y qué problemas le está afectando en su capacidad como persona.	Por medio del afecto y preocupación de las demás personas. La RSC ayudaría, ya que, al poder hablar con esta persona, sabemos cómo se puede sentir y de qué manera poder ayudarle a que cambie de idea.	Una ayuda a tiempo puede hacer que la persona reaccione y que se de una nueva oportunidad. Esta es la mejor solución, resolviendo el problema desde que inicia por muy pequeño o mínimo que sea, ya que está en su pensamiento alternativa como drogas, vandalismo y suicidio.	Puede ayudar, solucionarle el problema, por medio de una demanda. Orientación, decirle que es muy importante y que en este mundo lo necesitamos .	No es capaz de solucionar por sí mismo los conflictos, no pedirá ayudar y no querrá dialogar. De ninguna manera se puede cambiar la convicción que tiene la persona sobre el suicidio.
	Análisis de la situación y búsqueda de la mejor forma para solucionar el problema, ya sea mediante el dialogo o ayuda personal.	Es muy buena, ya que ninguno saldrá lastimado y se puede encontrar la causal de pensamiento	Por medio de diálogo y con ayuda profesional. Dialogar más en familia, comentar más los conflictos, buscar soluciones profesionales, compartir y ser sociable con la comunidad.	Comenzar ayudando a la familia, para que de valor al integrante en problemas. Dialogar con esa persona y	

conjunto de
habilidad y
conocimientos que
permiten
intervenir y
entender los
procesos de
resolución
no violenta.

Solucionar
cierto
conflicto
por medio
del diálogo,
enseñando a
ser una
persona
íntegra.

mostrarles
solución a
los
problemas.

5 ¿Qué comprende por toma de decisiones? y ¿Considera que la toma de decisiones es una habilidad que ayuda a prevenir el riesgo suicida?	Saber decidir en lo que está bien o mal, para así mismo poder ayudar como persona. Proceso donde se realiza una elección entre las opciones para resolver diferentes situaciones en la vida, en diferentes contextos.	Entender y creer en cada uno de nosotros como personas (mano en el corazón). Busca alternativas para transformar los pensamientos malos	Estar alerta cuando se está presentando esta problemática y buscar por todos los medios ayuda, colaborar y siempre buscar el acompañamiento hacia la persona suicida. Tomar una buena decisión con otra persona, ayuda a buscar salida a los problemas, sin tener que llegar a decisiones extremas. Gracias a la comprensión y decisión de cada uno se realiza las soluciones. Para tomar una buena decisión debe ser con responsabilidad y honestidad.	Llevarlo a conocer otras culturas, otra gente y otras costumbres. Las malas compañías echan a perder los hábitos útiles, darles a conocer las amistades que tienen, si les sirven o que las desechen. Brindarle la posibilidad de viajar y conocer más personas.	No tomará una decisión por sí mismo, dejará que las cosas pasen hasta agobiarse. La persona se deje guiar por su convicción y la única solución es la muerte
--	---	---	---	--	--

problema,
llegando a
tomar la
mejor
decisión y
la más
asertiva

Como resultado de esta actividad implementada en los grupos focales de aprendices y padres de familia, se identificaron los siguientes factores protectores y de riesgo. A continuación, se presentan los resultados del proceso de trabajo como grupo focal se encontraron los siguientes factores de riesgo y factores protectores, los cuales se describen en detalle aquellos aspectos en el *(cuadro 3) Factores de riesgo y protectores*, que se encuentra a continuación.

Tabla 8

Factores de riesgo y protectores.

FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES	
PROTECTORES	DE RIESGO
Campañas de sensibilización	Falta de comunicación familiar
Ser empático.	Malas compañías
Alta resiliencia como herramienta para afrontamiento de conflictos y problemas.	Consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas.

Fortalecimiento de autoestima y amor propio.	Perdida del tiempo en juegos de azar que conllevan a la pérdida de dinero y posible endeudamiento.
Buscar ayuda profesional ante cualquier ideación negativa.	Cambios de estado emocional y comportamientos antisociales.
Realizar actividades lúdicas o deportes, juegos de mesa y otros.	Perdidas de interés en las actividades.
Equipo interdisciplinario	Conducta poco comunicativa, desesperanza
Involucrarse con la sociedad y la familia.	Reincidencia ante un tratamiento de minimización ante conducta suicida
Tener contacto con la naturaleza como estrategia de baja de estrés y pensamientos negativos.	Soledad
Leer libros ver videos y escuchar música con temáticas de superación personal.	Conducta agresiva ante una situación.
Dialogar con personas que ofrezcan seguridad y confianza.	Alegría o alta efusividad como barrera para ocultar bajo estado de ánimo.
Asumir las consecuencias de cualquier acto con responsabilidad tomando conciencia.	Decepciones en relaciones sentimentales, amistades y familiares.
Conocer nuevas personas, nuevos lugares y otras costumbres.	Bullyng-matoneo., acoso escolar y laboral
Buen uso del tiempo libre y proyectos planteados.	Estados de tristeza, encierro, llanto y poco interés por alimentarse
Escribir de acuerdo a los sentimientos y momentos por lo que se esté pasando como estrategia de distracción.	Desinterés por actividades cotidianas e inseguridad
Fortalecer la dimensión espiritual.	Cultura enmarcada por el machismo.
	Culturalmente se ha enseñado que los conflictos se solucionan con violencia, lo que conlleva a generar más conflictos y desestabilidad emocional.
	Los padres son los que toman decisiones importantes de los hijos generándoles frustración.
	Problemas económicos, sociales, familiares y falta de empleo.
	Falta de confianza y poca comunicación entre padres e hijos.
	Mal uso de redes sociales

Segundo nivel: Impacto de intervención de actividades de Fortalecimiento.

Un segundo nivel en la implementación del proyecto, se relaciona con la intervención didáctica con el desarrollo de actividades de fortalecimiento de sensibilización ante las tres habilidades elegidas en este proyecto aplicado. Los resultados que se presentan en el (*Cuadro 4*) *Reflexiones y conclusiones*, donde a continuación se presentan las correspondientes reflexiones generadas al finalizar cada una de las actividades.

Tabla 9

Reflexiones y conclusiones.

Proyecto social aplicado					
Maestrante: Fabián Silva Masmela		Nombre del proyecto: HABILIDADES BASICAS PARA ACOMPAÑAR EN LA VIDA			
Reflexiones y conclusiones					
¿Qué reflexiones le generó la sesión frente al reto de reducir la ideación suicida y la atención a población con pensamientos suicidas?:					
EMPATIA- APRENDICES	EMPATIA PADRES	TOMA DE DECISIONES APRENDICES	TOMA DE DECISIONES PADRES	RES DE CONFLICTO S APRENDICE S	RES DE CONFLICTOS PADRES
escuchar por qué quiere tomar esa decisión, no dejarlo solo y tratar de ayudarle a	Hay que aprender a escuchar al otro cuando lo necesite, para poder así ayudar a la solución de la problemática	La vida es un reto constante se debe asumir las adversidades para conseguir lo planeado	Todo problema tiene solución, Dios te ama, yo te amo siempre estaremos para ti, para escucharte, ayudarte y apoyarte con todo	Debemos manejar mejor el dialogo, dedicar tiempo y si una persona busca ayuda por estar en un conflicto	concientizar a nuestros hijos a no cometer ese gran error, dialogar con ellos, dándoles a saber que la vida vale mucho

buscar una solución	que conduce a esta tendencia		el amor del mundo	debemos escucharla en el momento preciso no cuando ya sea demasiado tarde.	brindándoles confianza y atención
La falta de comunicación, ayuda, comprensión, lealtad pero sobre todo la falta de amor hace que pase las inadecuadas decisiones como la ideación suicida y el suicidio consumado	La solución más eficiente es dar y brindar un buen dialogo para así llegar a comprender la situación del otro, las condiciones y en la problemática que se encuentre para no llegar a tomar una decisión errónea	* Hablar con la Mama * Pedir consejos a la hermana mayor * Pensar en todas las personas que lo rodean * "Tener cabeza fría " antes de actuar * hablar con los amigos cercanos * Subir el autoestima porque todos somos grandes seres humanos * Si en caso que fuera	* Piénsalo bien * Piensa en las personas que te rodean y las importantes para ti * Habla con Dios que Él te da la paz que necesitas * Acude a tu persona más cercana * Alza tu autoestima, recuerda que eres muy importante * Tu eres muy valioso si Dios te trajo a este mundo es porque tiene un propósito contigo * No te	Para mitigar el suicidio deberíamos aprender a escuchar y comprender los problemas de los demás, un consejo en momentos críticos puede ayudar a que una persona No tome una decisión equivocada, contribuir a la búsqueda de una ayuda profesional y a tiempo.	* hablar con ellos claramente y escucharlos. * estar pendiente de ellos * no dejarlos mucho tiempo solos * brindarles siempre apoyo * preguntarles sobre sus problemas * felicitarlos por sus buenos logros y metas.

		alguien cerca de mi jamás los dejaría solo * le hablaría sobre lo importante que es la vida *	consideres menos que los demás.		
		Concientizarlo de lo afortunado que es al tener la vida			
Hay que aprender a escuchar a la otra persona, nada perdemos con brindar un poco de tiempo y comprensión para ayudar de manera positiva a los demás	Tratar de reconocer y entender que las personas tenemos problemas y por eso a veces se toman malas decisiones, hay que tratar de comprender los sentimientos y problemas de los demás y ayudar a	Buscaría como acercarme a esa persona creando un buen ambiente para hablar, buscar soluciones, apoyo, hablar con la familia para que lo apoyen y así poder salir adelante y para mí lo más importante es que este de la	Debemos cambiar y no compararnos frente a diferentes situaciones, evitar tomas malas decisiones que nos puedan causar más problemas, ayudaría dando diferentes soluciones al problema, pondría ejemplos de vida por ejemplo personas con discapacidad para que se diera	1.- ver si el problema existe 2.- Ver que necesita la otra persona 3.- Buscar una solución bien sea en familia o con ayuda profesional.	Escuchar a mi hija o a esa persona para saber los motivos de esta situación y buscar juntos una solución.

	buscar soluciones	mano de Dios ya que Él lo puede todo	cuenta que existen problemas más graves, la vida es algo que no recupera y estemos en la situación que estemos, debemos valorarla y buscar muchas salidas para mejorar en lo que se está fallando.		
Saber escuchar a los demás, cada quien es un mundo, así que debemos entender y comprender las diferentes situaciones que se nos presenten; todos tenemos	* Escuchar y no juzgar * Comprender y no burlarse * Empatizar y atender * acompañar en todo lo que sea posible * Buscar salidas rápidas, factibles seguras y responsables * Mostrar otros caminos diferentes para	Escuchar la persona y hacerla tomar conciencia acerca de la decisión que está a punto de tomar. Lo acompañaría a buscar ayuda para que cambie de opinión y le dé sentido a su vida	Buscar ayuda profesional es la mejor decisión. Evitar el suicidio en las personas se podría reducir bajando la venta de alcohol, la venta de sustancias psicoactivas dialogando con las personas dándoles buenos consejos y dirigiéndoles por	siempre debemos brindar afecto de nuestra parte y ayudar de la manera en que podamos, estar dispuesto apoyar en todo momento, brindar una mano amiga, escuchar y siendo un apoyo para ellos	Hablar con alguien que usted considere que lo puede aconsejar o ayudar a resolver sus problemas, pedir la ayuda a Dios primeramente que le de Espíritu Santo para buscar la mejor guía

problemas y encontrar			buen camino.		
en algún momento	soluciones		Dictar charlas		
también necesitamos a alguien que nos escuche					
Me ofrezco con grato cariño a escuchar a esa persona y entender lo que le está pasando, aconsejarlo y ayudarlo	No debemos criticar a los demás para evitar hacerlos sentir mal, hay que respetar sus cualidades y defectos, mas dialogo para evitar pensamientos que hacen que estos casos sean traumáticos para una familia	Hay que pensar que todo tiene solución y por más que se sienta desfallecer lo que en ese momento afecta no durará para siempre, aunque no lo veamos a simple vista siempre habrá alguien dispuesto a escuchar y ayudar. Le haría sentir que cuenta	* Escuchar a las personas * Buscar solución a los problemas * Alejarse de malas influencias y vicios * Encaminarlo a Dios * No dejarlo solo * Ayudarlo en todo * Darle buenos consejos	Prestar atención a los mínimos detalles que indiquen o muestren indicios de un problema, para si es posible que dicha persona se sienta mejor. Una persona generalmente tiende a esconder los problemas realmente importantes por eso la importancia de	Siempre tenemos que estar dispuestos a escuchar a la demás gente siempre hay que estar dispuestos a ayudar a los demás, brindar apoyo teniendo en cuenta los sentimientos y la situación en la que se encuentra

		<p>conmigo, lo escucho, le escucho los motivos de su decisión le mostraría lo bonito que es la vida y que los problemas no son para siempre. Le aconsejo buscar ayuda profesional y estaría ahí hasta que vuelva amar la vida.</p>		<p>nuestro apoyo y compañía a todas las personas de nuestro alrededor, así como la comunicación, comprender los conflictos internos de cada persona, aplicar la comunicación asertiva y tener en cuenta el papel de un mediador</p>	
<p>Piense que hay que conocer la situación de la otra persona y la reflexión es que deberíamos buscar ayuda</p>	<p>Ponerse siempre en los zapatos del otro, nunca debemos juzgar ni criticar a las personas ya que estas críticas hacen que se sienta</p>	<p>Ayudando con charlas y aportando ideas de educación para buena toma de decisiones, cambiando pensamientos malos con actividades</p>	<p>Demos compartir más con nuestros hijos, escucharlos, respetarlos, valorarlos, dedicarles tiempo necesario para saber que piensan, ayudarlos y que sean mejores personas.</p>	<p>Ante una persona que se quiere suicidar lo primero es que la familia esté al tanto de la situación, no lo dejaría solo y lo llevaría a una iglesia</p>	<p>Lo persuadiría para que me diera la oportunidad de hablarle y hacer que cambie su decisión ya que hay miles de cosas por las cuales vivir y</p>

porque muchas veces no decimos las cosas pero hay personas dispuestas ayudar	mal y menospreciada y pueden llegar a tomar malas decisiones como quitarse la vida	lúdicas, enseñándole que como persona vale más que por lo que está pasando, le ayudaría a entrar en oración y aferrarse a Dios para que pueda sanar su alma y después dar solución a sus problemas, que tenga en cuenta que siempre puede contar conmigo.	cristiana y que sepa que la vida no es fácil pero que hay que salir adelante brindándole todo el apoyo y el amor posible	luchar, dar solución a los problemas para hacer la vida más amena y generar lazos de afecto para que tenga siempre con quien contar y busque salidas a todos los problemas pero menos pensar en la muerte
Debemos ponernos en los zapatos de los demás ya que no sabemos porque situación		* Escuchar a la persona sobre el problema que le acontece * Ayudar a solucionar el problema ya sea con la familia o con	Lo escucharía y le buscaría la mejor solución para el problema para que cambiara de decisión, además de	Al no saber enfrentar un problema y darle solución esto se puede agravar y tener consecuencias lamentables tanto para el

están	ayuda	buscar la	individuo
pasando,	* Aclarar los	ayuda de Dios	como a nivel
muchas	motivos por		colectivo.
veces	los cuales vale		Debemos
juzgamos	la pena vivir.		comprender
sin saber			que no todos
			somos iguales
			ni vamos a
			estar todos los
			días con un
			mismo estado
			de ánimo por
			lo tanto no
			sabemos cómo
			se reaccionara
			ni como se
			aborde el
			problema.
Debemos	Debemos	* Yo le pediría	A pesar de las
saber	pensar bien la	que me	dificultades y
escuchar a	situación y	contara su	problemas uno
las personas	pensar en las	situación	no debe darse
cuando lo	consecuencias	* Sugiero que	por vencido
necesiten de	de que	busque las	acabando con
esa manera	personas muy	personas más	su vida hay que
ayudamos a	cercanas como	importantes en	pensar bien las
evitar	familia y	su vida o	cosas y con la
pensamientos	amigos les	alguien de su	ayuda de Dios
suicidas	podemos hacer	confianza	dar soluciones.
pasando	falta y	* Puede contar	

más tiempo con esa persona. Ayudando y poniendo al tanto del caso a su familia	causarles dolor por esto hay que buscar ayuda de personas cercanas como: Mamá, Papá, hermanos y si no es posible ayuda profesional, amigos y compañeros. Pero lo más importante es buscar la ayuda de Dios que nos guía nuestro camino.	conmigo, le aclaro que no lo voy a juzgar * lo invito a que busque ayuda y piense en todo lo bueno que puede hacer y lo bella que es la vida a pesar de los obstáculos
Se debe destacar el dialogo ya que muchas veces los suicidios pasan en hogares porque	Debemos pensar bien las consecuencias de nuestros actos porque también afecta a las personas que están a nuestro	Le aconsejaría que la vida es muy hermosa, aunque tiene dificultades pero uno siempre se debe levantar con más

callan sus problemas, hay que comprender las personas haciendo el mayor esfuerzo para que no llegue a cabo su ideación Dios nos trajo a este mundo y Él nos lleva.	alrededor, buscar primeramente a Dios, buscar ayuda profesional y apoyarse en la familia	fuerza, esto nos puede pasar a todos pero nos podemos ayudar yendo a un psicólogo que ayude con el problema. Es importante pensar en los más hermoso de este mundo que es la familia
* Escuchar a la persona * Hacerle entender que todos tenemos problemas y que son situaciones que Dios nos pone a personas fuertes * Tu eres	* Reflexionar sobre lo bella que es la vida * Brindar ayuda y ver la forma de poder arreglar el problema * Contar el problema a los padres o ceranos * Llevar a cabo un	Saber solucionar problemas o conflictos de cada uno para reducir la soledad, la ansiedad y la depresión buscando ayuda de alguna forma antes de llegar

una persona con metas puestas para Dios acá en este mundo cada persona tiene su función * Haz cosas que te gusten y te hagan sentir bien. Pásala con las personas que te agradan y te hagan sentir bien.	seguimiento * Nunca abandonar a la persona.	a la ideación suicida
---	--	--------------------------

Discusión

Proceso primer nivel

De acuerdo con los resultados obtenidos de este proyecto en cuanto al primer nivel, en el cual buscaba identificar los factores protectores y factores de riesgo relacionados con el riesgo suicida en los jóvenes aprendices de SENA CIMM Sogamoso dando cumplimiento con nuestro primer objetivo específico y de acuerdo con el proceso realizado con la población (jóvenes aprendices y padres de familia), manifestaron que el suicidio se genera en una persona en consecuencia de situaciones económicas y sociales, decepciones amorosas, diversidad de pensamiento y problemas familiares, la falta de atención de los padres de familia a los hijos ya que no ofrecen calidad de tiempo, enfocándose más en las necesidades básicas del hogar como estar pendientes del dinero, del trabajo y no se centran en la crianza y formación; estos puntos de vista se pueden corroborar con la teoría de (Carmona, Torbòn, Jaramillo y Areiza, 2010), quienes manifestaron que el suicidio se ha abordado tradicionalmente desde la perspectiva determinista que es aquella que parte de que existen ciertos factores (biológicos, sociales o psicológicos, estos inciden determinadamente sobre la conducta de los individuos.

Los padres manifestaron que las emociones de las personas suicidas se ven afectadas por la poca relación que tienen con los demás y las personas de su alrededor, también las personas se deprimen cuando están en soledad; De acuerdo con Durkeim (1974) existen 3 tipos de suicidio, entre estos el egoísta que se da cuando la persona no tiene vínculos estrechos con sus grupos sociales, por lo tanto las personas pierden el sentido de la vida por sentir que no cumplen con un rol específico dentro de las dinámicas sociales.

En cuanto a la prevención de la conducta suicida en los adolescentes aprendices del SENA los padres expresan que crear campañas de sensibilización sería útil para la prevención y

disminución de este fenómeno, actividades como implementar juegos recreativos y espacios didácticos como distracción a los jóvenes, implementación de charlas de sensibilización, realizar actividades como campeonatos, realizar eventos sociales, realizar seguimientos para detección de conducta suicida e informar a las familias para el adecuado cuidado. De acuerdo con Durkheim, se deben tener en cuenta el papel que tienen los grupos e instituciones de la sociedad por su persona moral en la sociedad sobre el individuo ya que puede incidir positivamente en forma preventiva, por otra parte (Pasarín, Forcada, Montaner de Peray y Gofin. (2010) al trabajar desde el enfoque de salud comunitaria, plantea que se ve necesario trabajar la salud individual y la salud de los grupos en una comunidad ya que esta se determina por factores personales, familiares, económicos, culturales, políticos y físicos.

Los resultados del estudio de Pérez, Viancha, Martínez & Salas (2013), de acuerdo al informe del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2010) En donde evidencia que el departamento de Boyacá es el segundo Departamento de Colombia con mayor cantidad de suicidios consumados resaltando que las ciudades de Tunja y Sogamoso representan las mayores causas de Suicidio y de acuerdo con la opinión de los Aprendices, este fenómeno en Boyacá se presenta por la cultura y el alto consumo de alcohol y drogas.

De acuerdo con Calvo, Sánchez & Tejada (2003) en el estudio realizado con estudiantes de la Universidad Nacional del Colombia, se concluyó que existen diversos factores de riesgo relacionados con la conducta suicida de los estudiantes, teniendo en cuenta que la presencia de aislamiento social, la pobre red de apoyo y eventos de vida negativos son mayores en individuos que están separados o solteros; de la misma forma se ha descubierto que la presencia de patología psiquiatría es uno de los factores fuertes asociado a conducta suicida también el factor asociado es el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y drogas; la población de Aprendices

manifiesta que la presencia del riesgo suicida se presenta por falta de comunicación con familiares y amigos que conlleva a los vicios, los cambios de ánimo relacionados a depresión, soledad y desesperanza, pérdida de interés en las actividades diarias y baja autoestima.

Para Ramírez, Castillo, Cardona & Mosquera (2017), expresan que el suicidio se da por diferentes factores y situaciones que acompañan al sujeto, se debe observar como un fenómeno multidimensional ya que hacen parte factores biopsicosociales como demográficos, económicos, relacionales como pareja, familia, amigos y sociedad, emocionales y personales que tienen amplia relación que influyen de anea directa o indirecta para que la persona tome la decisión o no de terminar con su vida. En este apartado los Aprendices y los Padres están de acuerdo en que los problemas e inconvenientes siempre van a estar presentes ya sea con la familia, los amigos y en la sociedad, los problemas de trabajo y falta de dinero los consideran como un factor de riesgo alto y de desesperanza, la separación y rompimiento de noviazgo conllevan a una desestabilidad emocional, pero también se consideran como aprendizajes para la vida y fortalecimiento de habilidades.

Proceso segundo nivel

De acuerdo con los resultados de la identificación de los factores protectores y factores de riesgo obtenidos en el primer nivel, se procedió a desarrollar una serie de actividades de fortalecimiento a las habilidades de empatía, resolución de conflictos y la toma de decisiones en donde los a los participantes (jóvenes aprendices y padres de familia) obtuvieron las herramientas sociales e interpersonales que les permitirán afrontar los diferentes conflictos y dificultades que tienen dentro de su diario vivir para dar cumplimiento con nuestro segundo objetivo específico de Realizar un proceso de fortalecimiento en cuanto a las habilidades sociales e interpersonales que permitan disminuir la ideación del riesgo suicida

Maroto (2017), expresa que el grupo de pares y la familia se consideran como los principales referentes para un grupo de apoyo, no obstante estos mismos grupos también pueden cumplir no solo factores protectores sino también factores de riesgo dependiendo de si brindan apoyo o por el contrario son violentos y generan expulsión, ya que la red a vincular no solo acoge contactos personales, familiares y compañeros de trabajo sino también a dinámicas comunitarias y sociales en general; Teniendo en cuenta la habilidad de la empatía escogida como una de las habilidades básicas para la realización de este proyecto, la familia como principal componente y base fundamental de principios y valores se considera como la ayuda emocional ante cualquier adversidad, de ahí la importancia de aprender a escuchar, el por qué se quieren tomar malas decisiones, la importancia de no estar solos y buscar las ayudas necesarias y profesionales para la solución de la problemática que conduce a la tendencia suicida.

Por su parte Ramírez et. al (2017) Cita a Forero quien manifiesta que la decisión de llegar al suicidio no solo es tomada por enfermedad sino que se ha actuado también por posibles amenazas de la sociedad llegando al abatimiento cuando no se tiene la capacidad de cumplir y por ende optando por la muerte. Los Padres y Aprendices, están de acuerdo que comportamientos como el bulling tanto en la escuela como en los lugares de trabajo de una u otra manera siempre va a estar presente, esta es una problemática social que ha sido generadora de los altos índices de ideación suicida y suicidio consumado.

Por otro lado, Moscovici plantea el suicidio desde las representaciones sociales refiriendo que se puede abordar desde el sistema de valores, ideas y practicas con una función adecuada para que el individuo pueda tomar posición y se ubique en un espacio social y material; también poder comunicarse entre los miembros de su entorno con el propósito de contribuir a un intercambio social dese su mundo, historia social, individual y grupal; se observa entonces la

importancia de las representaciones sociales y comunitarias en cada persona y la forma como están influyen en cada uno de ellos afirmando que como se analizan factores del suicidio de manera clínica, también existe el análisis desde el ámbito comunitario que abarca familia, amigos y sociedad.

Esta anterior teoría es respaldada por la opinión de los Padres y Aprendices en donde manifiestan que a las familias les falta capacidad de involucrarse tanto con la sociedad y con la misma familia, la diferencia de clases sociales se considera como un factor de riesgo por la indiferencia de querer y no poder encajar en un estrato al que no pertenece; la perspectiva es que se vive en una sociedad violenta, egoísta en donde el estrato social influye más en el individuo, en cuanto a las amistades se considera que también juegan un papel determinante ya que por querer buscar un soporte para una situación que se esté viviendo en el momento influyen los principios y valores, en caso que no se considere una buena amistad en un alto porcentaje se va por caminos equivocados tomando malas decisiones.

En cuanto a la teoría del modelo ecológico de Bronfenbrenner, los modelos estructurales y sociales siempre están sometidos a leyes y normas para realizar su adaptación y desarrollarlos con habilidades que el ambiente demanda es así que el diario vivir se torna aparentemente rutinario en donde se presentan elementos físicos referentes a lo llamado calidad de vida como la contaminación y calidad de vivienda entre otros, el otro elemento es el social en donde se encuentra el estatus de los individuos, el rol que puede desempeñar en una sociedad y el modelo de comportamiento, ya que son importantes puesto que constituye un modo consciente de parámetros de su realidad, teniendo en cuenta las tres vertientes de estos modelos como son: la ley vigente, las normas y las creencias. La ecología del medio social se concibe como el conjunto de estructuras seriadas como concepción de la realidad psicosocial, este modelo interpreta el medio

social como un proceso de ambientes independientes con tres niveles teniendo una concepción teórica del ambiente como algo que va más allá de lo conductual de los sujetos incluyendo sistemas funcionales; estos niveles son: nivel interno, segundo nivel y tercer nivel.

En cuanto a la población sujeto de participación en este proyecto social aplicado en el modelo ecológico de Bronfenbrenner se muestran las estructuras y niveles que teóricamente este plasma puesto que la perspectiva en cuanto a los factores influyentes en la conducta e ideación suicida de dicha población, se basa en todos los sistemas del modelo ecológico ya que se manifiesta que existen roles y relaciones interpersonales, que las personas desarrollan a lo largo de su trayecto de vida, desenvolviéndose en la sociedad con roles específicos que son necesarios para su diario subsistir.

El Microsistema como sistema en el que el individuo se desarrolla en entornos más cercanos e interpersonales, en donde crea mayor relación e interacción en su participación; la población manifiesta que la conducta e ideación suicida está presente en dicho entorno en donde los aprendices interactúan diariamente compartiendo como la escuela y la familia. El mesosistema que comprende las interrelaciones de los entornos en los que un sujeto participa activamente, también se considera un sistema influyente en la ideación y conducta suicida en los adolescentes sujetos de participación de la misma forma el exosistema y macrosistema ya que todos los seres humanos están inmersos en los marcos culturales e ideológicos que favorecen o afectan las perspectivas y actividades y que nadie está exento de no hacer parte de estos sistemas que se exponen en el modelo.

Proceso tercer nivel

Obteniendo los resultados de las actividades de reconocimiento del nivel uno y las actividades de fortalecimiento de habilidades que tenemos dentro del nivel dos, podemos

entender que la creación de redes de apoyo comunitarias se evidencian dentro de nuestro tercer nivel desde la realización de un ejercicio de encuentro con el equipo de bienestar del SENA CIMM Sogamoso donde se creó una red de apoyo comunitario desde las “Estrategias básicas para acompañar en la vida”, brindando la importancia del desarrollo de relaciones sociales como proceso colectivos y no como un proceso individual. A partir de las relaciones sociales y el apoyo de las redes comunitarias es posible entender el sentido de las acciones sociales y las acciones pertinentes que se establecen para combatir aquellas problemáticas que afectan a la misma comunidad. De esta manera se da paso al cumplimiento de nuestro tercer objetivo específico. Como señala Sonia Fleury (2002) “Las redes permiten la construcción de nuevas formas de colectivización, socialización, organización solidaria y coordinación social, compatibles con la transformación tanto de la sociedad civil como del estado”.

En esta perspectiva de discusión, las redes de apoyo creadas desde el equipo de bienestar del SENA CIMM Sogamoso comunitarias resaltan la importancia del desarrollo de relaciones sociales como colectivas y no como individuales. A partir de las relaciones sociales y el apoyo de las redes comunitarias es posible entender el sentido de las acciones sociales y las acciones pertinentes que se establecen para combatir aquellas problemáticas que afectan a la misma comunidad. Estas redes son forjadas por sujetos sociales que están dentro de los mismos ambientes y que buscan construir y facilitar procesos de acompañamiento que afectan la estabilidad social, familiar, psicológica y comunitaria del individuo desde estrategias de acción que compense las necesidades latentes.

En este sentido, el trabajo que se propuso para abordar las redes de apoyo se pensó como un ejercicio que abordara cada uno de los grupos poblacionales que hacen intervención en las dinámicas sociales del SENA CIMM Sogamoso, desarrollando temáticas que giran en torno a la

discusión del riesgo suicida en la comunidad y cómo podemos abordar estrategias desde cada uno de los roles para mitigarla. Eduardo Galeano decía que Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo, por eso se diseñaron estrategias que de manera particular abordaran esta problemática en cada grupo específico o redes de apoyo y que tuvieran un impacto general en la comunidad SENA.

De los aprendices

La adaptabilidad humana hace que las personas jueguen diferentes roles en diferentes espacios y entornos, como en los académicos, familiares, sociales, entre otros. Por lo tanto, el comportamiento de los aprendices del SENA, tanto en los ambientes de aprendizaje como en el hogar y de los miembros de la familia, es diferente del comportamiento de los estudiantes de la misma edad en otros espacios de formación superior. Entonces, la relación con los demás cambiará nuestro comportamiento de acuerdo con nuestro entorno. Este aspecto se acentúa durante la adolescencia, donde los grupos de pares juegan un papel importante en el desarrollo humano. Para un estudiante de secundaria o de pregrado, ser aceptado por sus compañeros es más importante que el rendimiento académico. Diferentes estudios han demostrado que el desempeño de los estudiantes depende en gran medida de la evaluación de él por parte de grupos o colectivos relacionados con él, de acá el trabajo de pares sea vital para su desarrollo personal, social y profesional.

El centro de atención y el principal objetivo al desarrollar este proyecto social aplicado es el fortalecimiento de las habilidades sociales y personales son los aprendices, con quienes se desarrollaron los procesos de fortalecimiento en las habilidades para la vida como la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Estas actividades tienen una doble intención, por un lado, fortalecer el ser de la persona, aquel estudiante que hace partícipe de las actividades

y a quienes se busca afincar las inquietudes y las nociones de las habilidades que la vida solicita para atender las dificultades que a diario se presentan. Este mismo grupo de personas, serían el primer nivel de las redes de apoyo, ya que al recibir la misma formación y al compartir espacios, experiencias y aprendizajes, son los primeros en identificar posibles factores de pensamientos suicidas y estarían prestos en acompañar y apoyar en estos casos.

Las investigaciones de las últimas décadas han demostrado que la interacción entre pares no solo debe tenerse en cuenta, sino que también debe desempeñar un papel de liderazgo en el logro de los objetivos educativos. Esta interacción social es un elemento básico que promueve el aprendizaje y el desarrollo intelectual y evidentemente de las relaciones sociales. Resulta que los alumnos que más aprenden son los que se apropian de los conocimientos y los hacen partícipes de los otros. Por tanto, ante este modelo de personalidad, homogeneidad y pasividad, han surgido otras alternativas, que históricamente se relacionan con el movimiento de renovación pedagógica y las teorías de la psicología del aprendizaje de autores, como: Vygotsky, Pia Jay, Johnson, Osobel, Rogers y Gardner, ofrecen postulaciones interesantes sobre la importancia de atender las necesidades de los grupos de formación.

De la familia

Históricamente se ha reconocido el papel de la familia como el entorno natural para la educación y el desarrollo humano. Por eso el trabajo que se debe desarrollar con cada uno de sus miembros es que logren ser aceptados tal como son y, naturalmente, debe el hogar debe proporcionar la ayuda necesaria cuando sea apropiado. El enseñar sobre habilidades sociales debe ser un elemento esencial para el desarrollo familiar eficaz. La comunicación es lo más importante, porque es la forma más efectiva y necesaria de conocerse y por lo tanto brindar la ayuda necesaria. Por esto, las escuelas de padres que se desarrollan en los centros de formación

se deben hacer esfuerzos para que cada aprendiz obtenga el mayor conocimiento, considerando siempre las posibilidades y limitaciones de cada persona.

En este sentido, el fortalecer la escuela de padres, hace parte importante de la ejecución de este proyecto social aplicado, donde se desarrollaron las actividades de fortalecimiento de las habilidades sociales, de modo que lo visto con los aprendices, no tenga incongruencia con los patrones de crianza del hogar. Esto genera una realimentación en doble vía, donde los aprendices aprenden sobre las habilidades sociales y el hogar las refuerza. La familia debe ser modelo de crianza y es allí donde el ejemplo se hace más importante para el desarrollo del ser.

Del Centro industrial de mantenimiento y manufactura

El espacio que convoca el desarrollo de este proyecto es el centro industrial de mantenimiento y manufactura del Servicio Nacional de aprendizaje, regional Boyacá. Desde este lugar se están generando las estrategias que buscan apalancar los procesos de mitigación y fortalecimiento personal contra la ideación suicida, que se ha hecho presente en la ciudad de Sogamoso.

A nivel administrativo, se propiciaron los espacios para fortalecer la formación integral de los aprendices, las familias, el equipo de bienestar y de instructores, una tarea que generó compromiso y sensibilización en torno al riesgo suicida, aplicando el proyecto de estrategias básicas para acompañar en la vida. Este tipo de iniciativas propenden por el bienestar comunitario y son requeridas para garantizar el cumplimiento eficaz de una formación integral para el trabajo y para la vida.

El equipo de bienestar se convierte en el principal movilizador de las sinergias que se accionaron en la aplicación de este proyecto. Es a través de la integración interdisciplinar que el equipo de bienestar ofrece alternativas de acompañamiento a los aprendices y las familias para

fortalecer las relaciones interpersonales, familiares y sociales propias del ser. Con la mirada múltiple que ofrece el aporte propio de cada uno de los miembros de este equipo, se buscaron seleccionar y priorizar acciones que en determinadas situaciones puedan aportar en la atención primaria, orientación, capacitación y remisión de posibles acciones que busquen atender contra la integridad personal de los miembros de la comunidad.

El centro industrial de mantenimiento y manufactura presenta un férreo compromiso en la búsqueda constante del bienestar social y comunitario de todos los partícipes de las actividades que de allí se generan y este proceso no pudo haberse desarrollado de la mejor manera si desde esta institución no se hubiesen establecido las facilidades para su implementación.

Recomendaciones

Con el objetivo de que este proceso de acompañamiento para mitigar el riesgo suicida dentro del SENA CIMM Sogamoso posea un mayor alcance y permita sensibilizar y entregar herramientas educativas- formativas a directivos, instructores, jóvenes aprendices, padres y madres de familia y para la red de apoyo consolidada, se realizan las siguientes recomendaciones como como una estrategia integral y transformadora para mitigar el riesgo suicida, la conducta suicida, la ideación suicida y el suicidio de prevención del mismo en los jóvenes y adultos:

La adecuación de un espacio seguro y con mayor privacidad que cumpla con un estándar de calidad para la realización de la consulta integral a los jóvenes aprendices SENA. Por lo mismo, se destaca la necesidad de realizar un acompañamiento cercano a los jóvenes e identificar los riesgos suicidas para intervenir a tiempo.

Es importante poder recalcar que a partir de esta experiencia se necesita de espacios de actualización y capacitación a los integrantes de la red de apoyo para mejorar una ruta de atención integral y así poder identificar con mayor facilidad aquellos signos y síntomas de aspecto físico, social y emocional que indiquen o estén relacionados con la conducta suicida en la población con el fin de prevenir los casos de riesgo suicida.

Promoción de la participación activa de todos los actores de la comunidad, ya que es una forma directa de prevenir los factores de riesgo de la conducta suicida y problemas de salud mental. Esta medida abre paso a la creación de vínculos sociales sólidos entre los participantes que, a su vez, experimentan de la creación de espacios de apoyo y contención emocional que contribuye a la prevención del riesgo suicida.

Ejecución de actividades de prevención de la salud mental basados el fortalecimiento de habilidades sociales, cognitiva, emocionales y psicosociales potenciando aquellos factores

protectores inmersos de forma individual, familiar, académico y comunitarios, y al mismo tiempo haya una participación activa de padres, madres y personas interesadas.

La sensibilización a la comunidad sobre el riesgo suicida a través de diferentes instrumentos de difusión y participación puede contribuir al acceso a la búsqueda de ayuda por parte de los jóvenes en condición de riesgo suicida. Este mecanismo es de grande importancia para derribar aquellas barreras que dificultan la detección y el acceso a un acompañamiento de quienes se encuentran en riesgo tan delicado. De esta manera, una comunidad que es capaz de reconocer aquellos factores de riesgo y que está atenta a señales de alerta, pondrán crear un entorno seguro y protector para quiénes se vean afectados por esta problemática.

Transmitir y comunicar los problemas personales es el uno de los métodos más efectivos que hay para la prevención del acto suicida. Por esto la importancia de la creación de redes de apoyo, ya sea dentro de un ambiente académico, familiar o comunitario. En este sentido, por el apoyo proporcionado por una red comunitaria abre nuevas posibilidades y disminuir la vulnerabilidad de los jóvenes ante problemas físicos y emocionales.

Se recomienda ampliar la población y muestra, con el fin de involucrar y abarcar a la mayoría de aprendices, esto para que hagan parte del proceso y así poder crear más estrategias, identificar más riesgos presentes y continuar con la mitigación de la conducta suicida.

Involucrar las habilidades que expone la OMS, con el fin de ampliar las destrezas ante la conducta suicida abarcando no solo la empatía, la resolución de conflictos y toma de decisiones sino las demás habilidades que serían clave para el proceso de la prevención e ideación suicida.

Se ve la necesidad de que el equipo de bienestar cree la ruta de atención ante la ideación y riesgo suicida, además de la socialización para su implementación ante los demás centros del SENA, instituciones educativas y demás organizaciones que la deseen adquirir.

Referencias Bibliográficas

- Avendaño, B., Pérez, M., Vianchá, M., Martínez, L & Toro, (2018). *Propiedades psicométricas del inventario de ideación suicida positiva y negativa PANSI*.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. EnglewoodCliffs, N.J. Prentice Hall.
- Bono, E. d. (2017). *Seis Sombreros para Pensar* . En E. d. Bono, *Seis Sombreros para Pensar* (pág. 90). Barcelona - España : Paidós.
- Bordigon, N. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenetico del adulto*. Revista Lasallisa de Investigación. Antioquia, Colombia.
- Bronfenbrenner, U. (1987) *La ecología del desarrollo humano*, Barcelona, Paidós,
- Bueno, G. (1998): «*Adolescencia: antropología comparada*». En José María Segovia de Arana y Francisco Mora Teruel (editores): *Sociopatología de la Adolescencia*. Madrid: Farmaindustria.
- Calvo, J., Sánchez, R & Tejada, P. (2003). *Prevalencia y factores asociados a ideación suicida en estudiantes universitarios*. Revista de Salud Pública. Colombia
- Caplan, H (1974) *Systems and Community Mental Health*. Behavioral Publications. New York.
- Cardoso, G (2012) *Habilidades para la Vida en adolescentes: Factores Predictores*
- Carmona Parra, J. A., Torbón Hoyos, F., Jaramillo Estrada, J. C., & Areiza Sánchez, Y. A. (2010). *El suicidio en la adolescencia en la pubertad y la adolescencia. Un abordaje desde la Psicología Social*. Medellín: Fondo Editorial Funlam.
- Castillo, C. & Maroto, A. (2017). *El suicidio desde un enfoque psicosocial y de salud comunitaria: Los resultados del diagnóstico en Santa María de Dota, Costa Rica*.
- Castañeda, K & Piñerez, S. (2016). *Análisis de literatura sobre la prevalencia de conducta en la ideación suicida con relación al género en Colombia*.

- Cañon,,S ., Castaño, J., Mosquera, A., Nieto, L., Orozco, M & Giraldo, W. (2018). *Propuesta de intervención educativa para la intervención de la conducta suicida, Manizales Colombia.*
- Caycedo, Alejandra; María L. Arenas, Michelle Benítez, Paula Cavanzo, Gretel Leal y Yahira Guzmán. (2010). “*Características psicosociales y familiares relacionadas con intento de suicidio en una población adolescente en Bogotá-2009*”. *Persona y BioÉtiCa*, pp. 205-213.
- Cordova, M., Cubillas, M & Román, R. (2011). *¿Es posible prevenir el suicidio? Evaluación de un programa de prevención en estudiantes de bachillerato.*
- Cohen, Imach. Coronel, Claudia. (2009). *Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes.* I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Corpas Nogales, José Manuel. (2011). *Aproximación social y cultural al fenómeno del suicidio. Comunidades étnicas amerindias.* *Gazeta de Antropología*
- Davis, M. H. (1983). *Los efectos de la empatía disposicional en las reacciones emocionales y la ayuda: Un Enfoque multidimensional.* *Diario de la personalidad de la Empatía.* Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología. Vol 1, N° 1
- Durkheim, E. (1974). *El suicidio.* Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fals borda, orlando y md. Anisur (1991) *Acción y conocimiento: Rompiendo el monopolio con la IAP.* Bogotá: Rahman.

- Fals Borda y Rodríguez Brandao C. (1987) *Investigación Participativa*. Montevideo: La Banda Oriental.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. NY: Continuum
- García, J., Montoya, R., Sánchez, L., Morfín López, L. y Cruz, J. (2011) “*Consenso Cultural sobre el Intento de Suicidio en Adolescentes*”. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(2), pp. 167-179.
- García, F. (2001). *Modelo Ecológico/ Modelo Integral de Intervención en Atención Temprana*
- Gavino, A. (1997). *Técnicas de Terapia de Conducta*. Editorial Martínez Roca, Barcelona.
- Gutiérrez, A (2001) *Habilidades Para La Vida*. Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas Proyecto: Liderazgo juvenil, emprendimiento y sostenibilidad económica. Miraflores, Perú
- Guzmán, G., A. Alonso, Y. Pouliquen y E. Sevilla (1994). *Las metodologías participativas de investigación: el aporte al desarrollo local endógeno*. Instituto de Sociología y Estudios Campesinos, ETSIAM, Córdoba.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista. M. (2014). *Metodología de la investigación* (p. 22). México: McGraw-Hill.
- Hernández, S. R., Fernández, C., & Baptista, L. P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Kitzinger J. (1995) *Qualitative Research: introducing focus group..* BMJ, 311, pp. 299-302
Disponibile en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7633241/44>
- Mangrulkar, L; Whitman, C; Posner, M (2001) *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud

División de Promoción y Protección de la Salud Programa de Salud Familiar y Población Unidad Técnica de Adolescencia. Washington DC

Maroto, A. (2017). *El suicidio en el ámbito comunitario: Lineamientos para su abordaje*

Martín Zurro, A., & Jodar, G. (2011). *Atención familiar y salud comunitaria.*

Martínez, C. (2017). *Suicidiología Comunitaria para América Latina. Teorías y experiencias.* Alfepsi Editorial.

Martínez, M. (1999) *La investigación cualitativa etnográfica en educación,* Trillas.

Mestre, M., Samper, P & Tur, A. (2008) *Empatía y conducta prosocial.* En M.M. Casullo (coord.) *Prácticas en psicología positiva.* Buenos Aires: Lugar Editorial

Molano, A. (1989). “*Cartagena revisitada*”, carta enviada al XX Congreso Mundial IAP Cartagena de Indias: “Economía, humanismo y neoliberalismo” en: *Participación popular retos del futuro.* Bogotá: ICFES, IEPRI, COLCIENCIAS.

Monjas, M., (2002). *La competencia personal y social: presente y futuro.* Jornadas sobre habilidades sociales. Valladolid.

Montero, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria. Desarrollo, Conceptos y Procesos.* Buenos Aires: Paidós.

Moscovici, S. (2000). *Social representations. Explorations in Social Psychology.* Polity Press, Cambridge

Nova, S. (2012). Reseña de “*El suicidio en la pubertad y la adolescencia. Un abordaje desde la psicología social*” de Carmona, J.A., Tobón, F., Jaramillo, J.C & Areiza, Y.A. *Revista Latinoamericana de Psicología.* Vol 44. Num 2.

Organización Panamericana de la salud (2016). *Prevención de la conducta suicida.* Washington, DC: OPS. Catalogación en la fuente, Biblioteca sede de la OPS.

- Pasarín, M. I., Forcada, C., Montaner, I., De Peray, J. L., & Gofin, J. (2010). *Salud comunitaria: una integración de las competencias de atención primaria y de salud pública*. Informe SESPAS 2010.
- Palacio, C., Rodríguez, L & Gallego, A. (2018). *Sentimientos y pensamientos de jóvenes frente al acoso escolar: El suicidio como una alternativa*
- Pérez, F. (2004). *El medio social como estructura psicológica. Reflexiones a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner*. Universidad Camilo José Cela. Edupsykhé
- Pérez, M., Martínez, L., Viancha, M & Avendaño, B. (2017). *Intento suicida y su asociación con el abuso sexual en adolescentes escolarizados de Boyacá- Colombia*. Universidad Santo Tomas. Bogotá Colombia.
- Pérez, M., Vianchá, M., Martínez, L & Salas, I. (2013). *El maltrato familiar y su relación con la ideación suicida en adolescentes escolarizados de instituciones públicas y privadas de las ciudades de Tunja, Duitama y Sogamoso*. Universidad de Boyacá. Psicogente
- Pérez, M., Martínez, L., Viancha, M & Avendaño, B. (2017). *Intento e ideación suicida y su asociación con el abuso sexual en adolescentes escolarizados de Boyacá- Colombia*. Diversitas: Perspectivas en Psicología. Universidad Santo Tomas. Bogotá, Colombia
- Pescador, L., Jiménez, W. (2015). *Factores de riesgo de la ideación suicida en adolescentes de media vocacional de dos instituciones educativas de la localidad de Fontibón*. Un análisis desde la Psicología Forense.
- Ramírez, M., Castillo, A., Cardona, K & Mosquera, M. (2017). *Concepción del suicidio en los jóvenes desde la psicología social comunitaria*.

- Rodríguez, M., Hernández, M & Santos, D (2013). *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural REDIE*. Revista electrónica de investigación educativa. Universidad Autónoma de Baja California
- Sánchez Martínez, F., & Barrientos, G. (2001). *Psiquiatría Social y Comunitaria*. Búho. Santo Domingo.
- Sandín Esteban, María. (2003). *La enseñanza de la investigación cualitativa*. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Facultad de Pedagogía, Universidad de Barcelona. Revista de Enseñanza Universitaria 2003, N.º 21; 37-52. Barcelona, España.
- Socota, R. (s.f). *Vivir es la salida. Plan de prevención del suicidio y manejo de la conducta suicida*. Revista Generalitat Valencia.
- Suarez-Balcazar, Y., Balcazar, F. E., Quiros, M., Chavez, M.,& Quiros, O. (1995). *A case study of international cooperation for community development and primary prevention in Costa Rica*. Prevention in Human Services, 12,3-23.
- Tafur, Raúl. (2008). *Tesis Universitaria*. Editorial Montero. Tercera Edición. Lima Perú.
- Toro, R., Viancha, A., Martínez, L & Pérez, M. (2018). *Conducta suicida en Boyacá: factores psicosociales y prevención*. CEP- Banco de la Republica- Biblioteca Luis Ángel Arango
- Villalobos, F. (2009) *Validez y fiabilidad del Inventario de Ideación Suicida Positiva y Negativa- PANSI*, en estudiantes colombianos. Departamento de Psicología, grupo Psicología y Salud.

Infografía

- Balcazar, Fabricio E. (2003). *Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación.. Fundamentos en Humanidades*, IV(7-8),59-77.[fecha de Consulta 6 de Agosto de 2021]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400804>
- Calderon, J. Lopez, D. (2013). “Orlando Fals Borda y la investigación acción participativa: aportes en el proceso de formación para la transformación”. I encuentro hacia una pedagogía emancipadora en nuestra américa Centro Cultural De La Cooperación Floreal Gorini. Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/blogs/boviedo/files/pedagogc3adas-eman-lc3b3pez-cardona-y-calderc3b3n.pdf>
- Carrazana, Valeria. (2003). *El Concepto De Salud Mental En Psicología Humanista-Existencial*. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA, 1(1), 1-19. Recuperado en 16 de septiembre de 2020, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.
- Chacon, L., Chacon, L., & perfil, V. (2020). *Aduldez temprana*. Retrieved 16 September 2020, from <http://lesright.blogspot.com>
- Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. (1978). *Psicología General*. Argentina: Kapelusz. Tomado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001
- Gráfica: Tomado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352003000400006
- Espinel, D M (2019) *Informe intento suicida VII periodo epidemiológico*. Gobernación de Boyacá- Secretaria de Salud. https://www.boyaca.gov.co/secretariasalud/informes-de-eisp/?wpdf_download_file=L2hvbWUvYm95Z292Y28vcHVibGljX2h0bWwvU2VjU2FsdWQvaW1hZ2VzL0RvY3VtZW50b3MvSW5mb3JtZXNFNVNQLzIwMTkvcHJpbWVyc2VtZXN0cmUvYm95YWNhX2ludGVudG9fZGVfc3VpY2IkaW9fMV9zZW1lc3RyZV8yMDE5LnBkZg%3D%3D
- Fleury, S. (2002). “El desafío de la gestión de las redes de políticas”. Material de apoyo a cursos INDES-BID. Versión electrónica https://www.gurisesunidos.org.uy/wp-content/uploads/2015/06/informe_sistematizacion_redes2.pdf

- Instituto Nacional de Medicina Legal -INML. (2010). Medicina legal. Forensis: *La respuesta de muchos, la experiencia de la vida: el suicidio*. Obtenido de <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49508/Suicidios.pdf>
- Lozano Vicente, Agustín. (2014). *Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. Última década*, 22(40), 11-36. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>
- Martínez, V. (2014). *Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana*. Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89
- Materán, A. (2008). *Las representaciones sociales: un referente teórico para la investigación educativa*. *Geoenseñanza* [en línea]. 13(2), 243-248[fecha de Consulta 2 de septiembre de 2020]. ISSN: 1316-6077. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36021230010>.
- Viana, Y., & Anaya L. (2011). *Proyecto de habilidades para la vida en niños y adolescentes de la asociación cristiana de jóvenes zona san Cristóbal sur: “preparate para la vida: alimenta tu cuerpo y tu mente”*. (Proyecto para ostentar título de especialistas).Universidad Nacional, Colombia. (pp.14, 15) Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/6482/1/yamileandreavianaosorio.2011.pdf>.
- Villarroel, Gladys E. (2007). *Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad*. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 17(49),434-454.[fecha de Consulta 10 de Mayo de 2021]. ISSN: 0798-3069. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70504911>