

**“Desarrollo de habilidades socioemocionales en líderes comunitarios del municipio de el Tambo como estrategia para el mejoramiento de la salud mental”**

Greysi Lorena Llanten Campo

Tutor

Sonia Olave

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)

Psicología

2026

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Presentación de la Comunidad.....	8
Presentación de las Necesidades Identificadas .....	10
Objetivos.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos .....	11
Justificación .....	12
Marco Teórico.....	14
Marco Conceptual.....	17
Metodología .....	24
Fase I: Identificación de Problemáticas.....	26
Fase II: Implementación de los Objetivos 2, 3 y 4.....	26
Fase III: Evaluación Participativa y Cierre del Proyecto. ....	27
Plan de Actividades.....	28
Cronograma.....	33
Contexto de Desarrollo de la Práctica.....	34
Resultados.....	35
Fase I.....	35
Fase II .....	38
Fase III.....	43
Fase IV: Evaluación.....	47
Análisis de Resultados .....	51

Objetivo 1. Identificación Participativa de Necesidades Psicosociales Comunitarias .....	51
Objetivo 2. Fortalecimiento de Habilidades Socioemocionales y Comunicación Asertiva .....	52
Objetivo 3. Desarrollo de Estrategias para el Afrontamiento del Estrés y el Autocuidado Emocional.....	53
Objetivo 4. Consolidación de Redes de Apoyo y Fortalecimiento del Tejido Comunitario .....	54
Fase IV: Evaluación.....	54
Conclusiones .....	56
Recomendaciones.....	58
Referencias Bibliográficas .....	59
Apéndices .....	60

**Lista de tablas**

**Tabla 1** *Matriz Detallada de Acciones a Implementar* ..... 28

**Tabla 2** *Cronograma de Actividades* ..... 33

## Lista de apéndices

<b>Apéndice A</b> <i>Matriz de Priorización de Problemas</i> .....	62
<b>Apéndice B</b> <i>Registro Fotográfico Priorización de Problemas</i> .....	63
<b>Apéndice C</b> <i>Registro Fotográfico Diario de Emociones</i> .....	64
<b>Apéndice D</b> <i>Diario de Emociones</i> .....	65
<b>Apéndice E</b> <i>Registro Fotográfico Técnicas de Manejo de Estrés</i> .....	66
<b>Apéndice F</b> <i>Registro de Aprendizajes y Experiencias</i> .....	67
<b>Apéndice G</b> <i>Registro Fotográfico Fase de Evaluación</i> .....	68
<b>Apéndice H</b> <i>Registro Fotográfico Acto Simbólico de Reconocimiento</i> .....	69
<b>Apéndice I</b> <i>Lista de Asistencia</i> .....	70
<b>Apéndice J</b> <i>Registro Fotográfico Espacios de Diálogo y Reflexión</i> .....	71

## Introducción

En el contexto actual de transformación social, económica y cultural que enfrentan las comunidades rurales en Colombia, se hace indispensable realizar análisis situados que permitan comprender las problemáticas psicosociales que afectan a sus habitantes. Esta comprensión no solo facilita la interpretación de las dinámicas comunitarias, sino que también posibilita la construcción de propuestas de intervención pertinentes, desde un enfoque psicosocial comunitario.

Este documento presenta el informe del proyecto aplicado del programa de Psicología de la UNAD, desarrollada en la comunidad del municipio de El Tambo, Cauca. El propósito de esta intervención es acompañar las principales necesidades psicosociales del territorio y diseñar estrategias de acompañamiento que respondan a las realidades del contexto.

El enfoque adoptado se fundamenta en un proceso diagnóstico participativo, soportado teóricamente desde la psicología psicosocial comunitaria. Se recurre a técnicas cualitativas como entrevistas, observación participante y talleres comunitarios, que permiten una lectura profunda de las condiciones sociales, culturales y emocionales que configuran la vida en la comunidad.

A lo largo del informe se tratarán los elementos clave como es el fortalecimiento de los procesos de salud mental que aborda el municipio teniendo en cuenta las necesidades de la población de acuerdo con el documento de ANÁLISIS SITUACIONAL DE INFORMACIÓN DE SALUD ASIS que refleja preocupantes situaciones que afectan el equilibrio emocional y la estabilidad mental de los habitantes de la localidad. en cuenta aspectos sociales, comunitarios, que perjudican el bienestar mental de la población. Con este ejercicio, se pretender generar un aporte a dar fortalecimiento de los procesos comunitarios de los habitantes, desde una perspectiva crítica, ética y comprometida con la transformación social.

Permite implementar una estrategia basada en talleres psicoeducativos y participativos, orientada al fortalecimiento de la promoción y el cuidado de la salud mental, así como al fortalecimiento de las redes de apoyo comunitario en adultos y jóvenes de este municipio.

El presente proyecto se adelanta desde el Plan de Intervenciones Colectivas PIC municipal que pretende fortalecer la salud mental con los líderes comunitarios donde se conviertan en replicadores de información, se tiene un aproximado de 40 participantes, donde se plasma como uno de los objetivos más importantes que es consolidar una red de apoyo. En articulación con los líderes comunitarios del municipio de El Tambo, orientadas a robustecer la resiliencia psicológica de la ciudadanía de forma integral, mediante la implementación de la estrategia integral de acompañamiento en salud mental.

Se llevarán a cabo tres fases para su aplicación como lo es la planificación, la implementación de acompañamiento y por último el seguimiento y evaluación de resultados.

## Presentación de la Comunidad

El municipio de El Tambo, situado aproximadamente a 33 kilómetros de Popayán, se caracteriza por ser uno de los territorios más extensos del departamento, con una superficie cercana a los 3.280 km<sup>2</sup>. Su geografía accidentada reina sobre diversos pisos térmicos (frío, medio y cálido), lo que favorece una rica biodiversidad agrícola donde se cultivan café, caña panelera, plátano, yuca, entre otros productos. La población se distribuye principalmente en zonas rurales, conformada por mestizos, afrodescendientes y comunidades indígenas. A pesar de contar con infraestructura básica en la cabecera municipal —como hospital, colegios y espacios públicos—, estos presentan deterioro y la oferta es muy limitada en las veredas, donde faltan colegios, puestos de salud y espacios comunitarios adecuados. Son comunidades rurales y urbanas del municipio.

La población está compuesta principalmente por familias campesinas, población indígena, personas víctimas del conflicto armado y adultos mayores. Se observa una estructura social basada en relaciones familiares y vecinales, con una fuerte identidad cultural ligada al territorio. (Municipio de El Tambo Cauca, 2024, p.15)

Se han identificado situaciones complejas vinculadas con problemáticas de salud mental, violencia en el entorno familiar y consumo de sustancias psicoactivas., escasa participación juvenil y desconocimiento de rutas de atención institucional. Estos factores afectan la calidad de vida de los habitantes y evidencian la necesidad de un acompañamiento contextualizado desde un enfoque psicosocial y comunitario. De acuerdo con el Análisis de Situación de Salud (ASIS, 2023).

La entidad territorial quien toma las iniciativas a través de los diferentes programas sociales o proyectos comunitarios realiza a través del plan de intervenciones colectivas PIC

donde los recursos llegan al municipio pero son ejecutados por la ESE Hospital de El Tambo y su principal objetivo es brindar acompañamiento a la población vulnerable del municipio con diferentes estrategias y mecanismos que permitan implementar acciones de acompañamiento de promoción, prevención y fortalecimiento socioemocional con los programas de carácter social y educativo.

El PIC Municipal atiende diferentes corregimientos del municipio especialmente a la población más dispersa de la cabecera municipal con el fin de descentralizar e identificar diferentes problemáticas de salud expuestas en los diferentes contextos, hace presencia en los territorios con un equipo interdisciplinar como trabajadores sociales, psicólogos, entrenadores deportivos, auxiliares de enfermería, ingenieros de alimentos, que trabajan de manera articulada con una atención de manera integral, lo que permite formar líderes empoderados replicadores de conocimiento como red de apoyo comunitario e institucional.

### **Presentación de las Necesidades Identificadas**

Teniendo en cuenta las siguientes necesidades identificadas por el Plan de intervenciones colectivas PIC el documento Análisis situacional en Salud ASIS del año 2023. Se logra identificar las siguientes necesidades:

Falta de acompañamiento emocional.

Presencia de violencia intrafamiliar y conflictos interpersonales.

Escasa participación de jóvenes en procesos comunitarios.

Desconocimiento de rutas de atención psicosocial.

Fortalecer los lazos comunitarios y las redes de apoyo.

Problemas de Salud mental

Para lograr evidenciar estas principales necesidades se realizaron unas mesas técnicas de trabajo en los diecinueve corregimientos y sus 226 veredas como aparecen en su división geográfica del Municipio de el Tambo Cauca, líderes comunitarios, grupos organizados estudiantes, docentes institucionalidad Tambeña en el que quedaron reflejadas las diferentes situaciones relacionadas con la salud mental que impactan a la comunidad.

Estas problemáticas evidencian la necesidad de realizar un diagnóstico contextual que permita diseñar un plan de acción ajustado a las realidades del territorio.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los líderes comunitarios del municipio de El Tambo, Cauca, mediante un laboratorio social, con el propósito de fortalecer sus capacidades para contribuir al mejoramiento de la salud mental en sus comunidades.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las principales problemáticas de salud mental contempladas en el Análisis de Situación de Salud ASIS municipal 2023 presentes en las comunidades del municipio de El Tambo, Cauca, construido con la participación de los líderes comunitarios.

Capacitar a los líderes comunitarios en técnicas y herramientas socioemocionales que les permitan el conocimiento de situaciones relacionadas con la salud mental en sus comunidades.

Desarrollar una estrategia de apoyo emocional y prevención del estrés dirigida a los líderes comunitarios que favorezca el bienestar mental de la comunidad del municipio de El Tambo.

Generar espacios de diálogo para la creación de redes de apoyo que permita el fortalecimiento de la SM.

## **Justificación**

La salud mental representa un aspecto esencial para el bienestar tanto individual como colectivo, además de desempeñar un papel importante en el desarrollo social de las comunidades. En el municipio de El Tambo, Cauca, se han identificado diversos factores psicosociales que afectan negativamente este aspecto, entre ellos el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia intrafamiliar, las condiciones de pobreza, el desempleo, el aislamiento social y las limitaciones en el acceso a servicios de salud.

Esta realidad impacta profundamente a las personas, las familias y las dinámicas comunitarias, generando tensiones sociales, debilitamiento del tejido comunitario y sobrecarga del sistema de salud local.

Trabajar en esta problemática es importante porque los efectos de estos factores no solo impactan negativamente la calidad de vida, sino que además perpetúan la exclusión, el estigma y las brechas de acceso a atención oportuna. Sin intervención, la situación tiende a agravarse, generando mayores costos sociales, económicos y en salud pública.

Este proyecto se realiza con el propósito de fortalecer las capacidades psicosociales de los líderes comunitarios, para que puedan desempeñar un rol activo en la promoción del bienestar mental en sus territorios. Se busca empoderar a estos actores mediante herramientas socioemocionales y espacios de reflexión colectiva, que les permitan comprender, contener y movilizar acciones comunitarias frente a tales factores que afectan la salud mental de sus comunidades.

Lo novedoso de esta propuesta radica en su enfoque desde la salud mental comunitaria, el cual reconoce que los problemas de salud mental no deben abordarse exclusivamente desde una perspectiva clínica-individual, sino desde los determinantes sociales, culturales y relacionales. Se

propone la implementación de laboratorios sociales como estrategia participativa e innovadora, donde se construyan conocimientos desde la experiencia, se generen redes de apoyo, y se promuevan espacios de diálogo, acompañamiento y acción colectiva.

Estos laboratorios sociales permitirán que los líderes comunitarios comprendan mejor las problemáticas psicosociales de su entorno y se conviertan en agentes multiplicadores de procesos de cuidado, resiliencia y transformación social. En el marco de las acciones destinadas a potenciar la salud mental, se busca promover el empoderamiento comunitario, favoreciendo la generación de cambios positivos dentro de la comunidad y la concientización sobre los factores protectores y de riesgo presentes en el contexto social.

De la misma manera, esta propuesta se articula con los lineamientos establecidos en el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) municipal, el cual identifica la salud mental como una de las problemáticas de mayor incidencia en la población de El Tambo.

La Alcaldía Municipal de El Tambo, en concordancia con el Plan de Desarrollo Municipal 2024–2027 “Por Amor a El Tambo” y el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), reconoce la importancia de implementar acciones orientadas al fortalecimiento y bienestar de la salud mental de la población tambeña (Alcaldía Municipal de El Tambo, 2024).

Asimismo, La Ley 1616 de 2013 consagra la salud mental como un derecho esencial de carácter fundamental para la población., asignando a las entidades territoriales la responsabilidad de desarrollar estrategias de promoción, prevención y atención en salud mental. De esta manera se plantea este objetivo “Desarrollar una estrategia de apoyo emocional y prevención del estrés dirigida a los líderes comunitarios que permita el bienestar mental en la comunidad del Municipio de El Tambo Cauca”.

## Marco Teórico

Este proyecto se fundamenta en la psicología social comunitaria, la cual sostiene que las situaciones sociales y psicológicas deben ser comprendidas a partir del contexto en el que se desenvuelven las personas, promoviendo procesos de transformación social mediante la participación comunitaria.

Uno de los principales referentes es Ignacio Martín-Baró (1990), quien propone que la psicología debe orientarse hacia la realidad social de los pueblos, especialmente aquellos en condiciones de vulnerabilidad. Desde su perspectiva, el conocimiento no debe ser impuesto, sino construido colectivamente, reconociendo las experiencias, saberes y necesidades de las comunidades. Así mismo, plantea que el fortalecimiento del tejido social y la conciencia crítica son fundamentales para generar procesos de cambio social.

En esta misma línea, el enfoque psicosocial comunitario se centra en comprender la interacción entre los factores individuales y sociales que influyen en el bienestar de las personas. Este enfoque promueve la participación comunitaria, el empoderamiento y la construcción de redes de apoyo como estrategias para mejorar la calidad de vida y la salud mental de las poblaciones.

En coherencia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad, reconociendo además la influencia de factores sociales y contextuales en el bienestar de las personas (OMS, 2025).

En las dinámicas propias del sector rural, como el del municipio de El Tambo, estos factores adquieren mayor relevancia debido a las limitaciones en la disponibilidad de servicios

de salud y en el estado de pobreza y las dinámicas socioculturales propias del territorio. Por ello, la intervención psicosocial comunitaria se convierte en una estrategia pertinente para abordar las problemáticas de salud mental desde una perspectiva integral.

De manera complementaria y propuesto por Maritza Montero, constituye una base fundamental para comprender e intervenir problemáticas sociales desde una perspectiva participativa. Esta corriente plantea que las comunidades no deben ser consideradas únicamente como receptores de intervención, sino como actores activos en la construcción de soluciones a sus propias necesidades, reconociendo sus saberes, experiencias y recursos internos (Montero, 2004).

Desde esta perspectiva, la participación comunitaria se convierte en un eje central, ya que permite que los individuos se involucren comprender sus realidades elegir decisiones y realizar acciones que mejoren el bienestar colectivo. En este sentido, el trabajo con líderes comunitarios cobra especial relevancia, debido a que ellos cumplen un rol de articuladores sociales que facilitan la organización, la comunicación y la movilización dentro de sus comunidades.

Otro de los conceptos centrales propuestos por Maritza Montero (2004) es el empoderamiento comunitario, entendido como un proceso mediante el cual las personas fortalecen su capacidad de participación y adquieren mayor control sobre las decisiones relacionadas con su vida y el contexto en el que se desenvuelven. Este proceso contribuye al desarrollo de habilidades individuales y colectivas, favoreciendo la autonomía, la confianza y la capacidad de afrontar las situaciones presentes en su realidad cotidiana.

En ese sentido, la psicología comunitaria enfatiza la importancia de comprender los fenómenos desde su contexto sociocultural, reconociendo que las problemáticas sociales y de salud mental están influenciadas por factores históricos, económicos y culturales. Por ello, las

intervenciones deben ser contextualizadas y construidas de manera conjunta con la comunidad, promoviendo espacios de diálogo, reflexión y participación activa.

En coherencia con lo anterior, el presente proyecto se fundamenta en este enfoque, ya que propone el desarrollo de un laboratorio social orientado al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en líderes comunitarios del municipio de El Tambo, Cauca. mediante estrategias participativas, se pretende promover la construcción de redes de apoyo, el fortalecimiento de la regulación emocional y el desarrollo de capacidades comunitarias, contribuyendo de esta manera al bienestar mental colectivo.

## Marco Conceptual

El bienestar mental incide directamente en los pensamientos, emociones y comportamientos que las personas manifiestan en su cotidianidad, constituyéndose además como un elemento esencial para el bienestar individual y el desarrollo de las comunidades. A su vez, la Organización Mundial de la Salud señala que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que comprende un estado de bienestar en el que las personas reconocen sus capacidades, afrontan las tensiones de la vida diaria, se desempeñan de manera productiva y contribuyen activamente a su entorno social (OMS, 2025).

En este sentido, la salud mental puede comprenderse como la habilidad que tienen las personas para mantener un equilibrio emocional que les permita enfrentar las dificultades del entorno, tomar decisiones adecuadas y establecer relaciones interpersonales saludables. Este bienestar está estrechamente relacionado con factores sociales, culturales y económicos, especialmente en contextos rurales como el municipio de El Tambo, donde las condiciones de vida pueden influir significativamente en la calidad de vida de la población.

En el contexto de la salud pública en Colombia, los procesos orientados al acompañamiento psicoemocional, buscan potenciar recursos personales y comunitarios como la resiliencia, las redes de apoyo, la autoestima y las habilidades para afrontar las diferentes situaciones de la vida. Sumado a ello, las estrategias preventivas están encaminadas a disminuir factores de riesgo relacionados con problemáticas sociales y emocionales, entre ellas el estrés, la violencia en el entorno familiar y el consumo de sustancias psicoactivas. El desarrollo de estas acciones favorece la protección del bienestar psicológico y contribuye a disminuir la aparición de afectaciones en la salud mental de la población.

Para la identificación de estas problemáticas, se utiliza el Análisis de Situación de Salud (ASIS), herramienta que permite reconocer las principales necesidades y condiciones de salud presentes en una comunidad, facilitando la planificación de acciones e intervenciones orientadas al bienestar de la población (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). En concordancia con ello, el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) se consolida como una estrategia fundamental para el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de riesgos en los territorios, especialmente en comunidades en condición de vulnerabilidad o con limitado acceso a los servicios de salud (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023).

Desde un enfoque psicosocial comunitario, se resalta la importancia de la participación activa de los individuos en la construcción de soluciones a sus problemáticas. En este contexto, las redes de apoyo juegan un papel fundamental, ya que están conformadas por vínculos familiares, comunitarios e institucionales que brindan acompañamiento emocional y social. Estas redes fortalecen el tejido social y permiten generar estrategias colectivas para el afrontamiento de situaciones que afectan la salud mental.

Asimismo, los espacios de diálogo se convierten en herramientas esenciales dentro de los procesos comunitarios, ya que permiten la expresión de emociones, el intercambio de experiencias y la construcción conjunta de alternativas de solución. Estos espacios favorecen la escucha activa, el respeto y la participación, elementos clave para el fortalecimiento de la convivencia y la salud mental.

Por otra parte, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, tales como la empatía, la comunicación asertiva, la regulación emocional y el trabajo en equipo, constituye un elemento clave para favorecer el bienestar tanto individual como colectivo. Estas capacidades permiten

que los líderes comunitarios asuman un papel más activo dentro de sus territorios, promoviendo procesos de acompañamiento, orientación y apoyo en beneficio de sus comunidades.

En conjunto, estos conceptos permiten sustentar el presente proyecto, orientado al fortalecimiento de la salud mental mediante la promoción, la prevención y la consolidación de redes de apoyo comunitario, en coherencia con las necesidades identificadas en el contexto del municipio de El Tambo.

La evaluación participativa es una forma de valorar un proceso donde la comunidad no solo participa en las actividades, sino también en la reflexión sobre lo que se hizo y lo que se aprendió. Más que medir resultados, busca escuchar a las personas, reconocer sus experiencias y construir aprendizajes de manera conjunta. (Ver Apéndice A).

Desde la psicología comunitaria, este tipo de evaluación es muy importante porque promueve la participación activa y el diálogo, permitiendo que las personas se participen activamente en el análisis de su contexto y en la construcción de alternativas de solución. Como lo plantea Maritza Montero, la participación fortalece el sentido de pertenencia y el compromiso con la comunidad.

En este proyecto, la evaluación participativa permitió que los líderes comunitarios compartieran sus experiencias, expresaran sus opiniones y reconocieran los cambios logrados, no solo en sus conocimientos, sino también en su forma de relacionarse y apoyarse entre ellos.

### **Marco Legal**

Este proyecto se constituye a partir de las normas y lineamientos establecidos en el contexto legal colombiano vigente en materia de salud mental, el cual establece mecanismos orientados a la promoción del bienestar, la prevención de problemáticas psicosociales y la atención integral de la población, especialmente en contextos comunitarios.

De manera inicial, la Ley 1616 de 2013 garantiza la salud mental como un derecho esencial que se brinda a la población colombiana y establece la responsabilidad del Estado en la implementación de acciones orientadas a la promoción, prevención, atención integral y rehabilitación en este ámbito. Asimismo, esta normativa destaca la importancia de desarrollar estrategias comunitarias que favorezcan el bienestar emocional y social de las personas, respaldando así iniciativas enfocadas en el fortalecimiento de la salud mental en territorios como El Tambo.

La Ley 1438 de 2011 plantea una serie de cambios importantes en el sistema de salud en Colombia, dando un lugar central a la Atención Primaria en Salud (APS) como una forma de mejorar realmente las condiciones de vida de las personas. Desde esta mirada, no solo busca atender la enfermedad, sino también trabajar en la prevención y en el fortalecimiento de la salud, involucrando activamente a las comunidades y reconociendo su papel en el cuidado de su propio bienestar.

Por otra parte, la Política Nacional de Salud Mental, establecida en la Resolución 4886 de 2018, busca orientar las acciones del sistema de salud hacia el cuidado del bienestar emocional de las personas. En este sentido, no se enfoca únicamente en atender enfermedades, sino también en ayudar a que las personas se sientan bien, puedan prevenir dificultades en su salud mental y reciban una atención adecuada según sus necesidades.

También, esta política plantea que la salud mental no se encuentra determinada únicamente por la prestación de servicios de salud, sino también por las condiciones sociales, familiares y comunitarias en las que se desarrollan las personas. Por ello, enfatiza la importancia de fortalecer el trabajo articulado con la comunidad, promoviendo la participación social y la cooperación intersectorial, como estrategias fundamentales para generar transformaciones sostenibles y acordes con las necesidades del territorio.

En el contexto local, el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) se convierte en una herramienta muy importante, porque permite llevar acciones directamente a las comunidades, enfocadas en el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. Este plan se apoya en el Análisis de Situación de Salud (ASIS), el cual permite comprender mejor la realidad de la población, identificar sus principales necesidades y orientar las acciones de acuerdo con lo que realmente requiere cada comunidad.

Finalmente, la Ley 1090 de 2006 establece los lineamientos para la intervención profesional desde la psicología en Colombia, de igual manera, los principios deontológicos y bioéticos que orientan la labor del psicólogo. Esta normativa enfatiza aspectos fundamentales como el respeto por la dignidad humana, la responsabilidad social, la confidencialidad y el compromiso con el bienestar individual y comunitario, elementos esenciales en el desarrollo de procesos de acompañamiento e intervención psicosocial.

En conjunto, estas disposiciones legales sustentan la implementación de proyectos orientados al fortalecimiento de la salud mental desde un enfoque psicosocial comunitario, garantizando que las acciones propuestas se encuentren alineadas con la normatividad vigente y contribuyan al bienestar integral de la población.

## **Estado del Arte**

En el ámbito Municipal, Nacional y Departamental, diversos estudios han evidenciado la importancia de implementar estrategias comunitarias en salud mental, especialmente en contextos rurales.

En el municipio de El Tambo se han implementado diversas estrategias en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), orientadas a la promoción de la salud mental y la prevención de situaciones que puedan afectar el bienestar de la población. Estas acciones han permitido identificar, a partir del Análisis de Situación de Salud (ASIS), diferentes problemáticas relacionadas con la salud mental, entre ellas la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas y las limitaciones en el acceso a servicios de atención psicológica.

Derivado de ello, se ha evidenciado la necesidad de fortalecer los procesos comunitarios, especialmente en lo relacionado con el acompañamiento emocional, La vinculación de líderes comunitarios y la consolidación de redes de apoyo comunitario. Asimismo, se ha identificado que, aunque existen esfuerzos institucionales, persisten limitaciones en la cobertura y continuidad de las acciones encaminadas hacia la salud mental, lo que resalta la importancia de implementar estrategias sostenibles basadas en el enfoque psicosocial comunitario.

En el ámbito departamental, el programa “Motiva tu Bienestar”, desarrollado por la Gobernación del Cauca en articulación con la Universidad Cooperativa de Colombia (2021), estuvo orientado al fortalecimiento de las capacidades comunitarias e institucionales para afrontar las diferentes problemáticas relacionadas con la salud mental en los municipios del departamento del Cauca.

Este programa se enfocó en analizar y promover factores protectores como la resiliencia, la autorregulación emocional y la prevención del suicidio, especialmente en comunidades rurales, población indígena, niños y adolescentes.

Como resultado, se evidenció una mejora significativa de las redes de apoyo comunitario, un aumento en la manera que la comunidad se involucra en los diferentes espacios psicosociales y una mayor apropiación del tema de salud mental en los territorios. De este modo, se logró visibilizar la importancia de la salud mental en la gestión pública local.

A nivel internacional, el estudio realizado por Saavedra y Uchofen (2016) titulado *“Percepciones comunitarias sobre la salud mental en zonas rurales del Perú”* tuvo como objeto de estudio las percepciones comunitarias sobre los problemas de salud mental y las limitaciones de acceso a los servicios de atención.

La investigación se desarrolló desde un enfoque psicosocial comunitario analizó los factores sociales, culturales y económicos relacionados a los problemas de salud mental, identificando como principales causas los conflictos familiares, la violencia conyugal, la pobreza, el aislamiento social y las enfermedades físicas no atendidas.

Como resultado, se evidenció una limitada respuesta institucional frente a estas problemáticas, así como bajas expectativas de la población respecto a los servicios de salud mental, lo que refleja la necesidad de fortalecer estrategias de intervención comunitaria y psicosocial acordes al contexto.

En conjunto, estos antecedentes demuestran que las intervenciones desde el enfoque psicosocial comunitario favorecen el bienestar mental, especialmente mediante la participación comunitaria, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y las redes de apoyo. Estos hallazgos respaldan la pertinencia del presente proyecto en el municipio de El Tambo.

## **Metodología**

Este proyecto se enmarca dentro de un enfoque psicosocial comunitario mediante una metodología participativa con resultados cualitativos y cuantitativos, que combina la producción de conocimiento mutuo con la transformación social, mediante la participación activa de las comunidades en el análisis de su realidad, la toma de decisiones y la implementación de orientadas al cambio social (Lewin, 1946; Fals Borda, 1987).

Desde esta perspectiva, el conocimiento se construye de manera colectiva a partir de la participación y el intercambio de experiencias entre los miembros de la comunidad, favoreciendo el empoderamiento social, el diálogo de saberes y el fortalecimiento del tejido comunitario. En este sentido, Ignacio Martín-Baró (1990) plantea que los procesos de transformación social deben originarse en la participación activa de las comunidades para comprender y afrontar las problemáticas que afectan su bienestar. Desde esta mirada, la investigación no solo busca generar conocimiento compartido, sino también fortalecer las dinámicas comunitarias y la participación social.

En cuanto al diseño metodológico, de intervención psicosocial, orientado a la promoción de la salud mental, a través de procesos de formación dirigidos a líderes comunitarios, lo cual permitirá planear, ejecutar y evaluar acciones específicas en un tiempo delimitado, adaptadas a las necesidades y características del territorio, que fortalezcan las habilidades socioemocionales.

La población objetivo del presente proyecto está conformada por cuarenta (40) líderes comunitarios del municipio de El Tambo, Cauca, una zona rural caracterizada por altos índices de vulnerabilidad social, oferta mínima orientada a brindar servicios de salud mental y exposición a factores de riesgo psicosocial, como el conflicto armado, el desplazamiento forzado y el consumo de sustancias psicoactivas. Los líderes comunitarios en estos contextos suelen

desempeñar un papel fundamental en la movilización social, el acompañamiento comunitario y la promoción de derechos, lo cual los convierte en agentes estratégicos para fortalecer procesos de salud mental colectiva desde un enfoque psicosocial comunitario.

Los líderes comunitarios fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, teniendo en cuenta criterios de pertinencia y disponibilidad. Para ello, se priorizó la participación de personas vinculadas a juntas de acción comunal, comités de salud, asociaciones rurales y otros procesos organizativos comunitarios.

En esta misma línea, se consideró su interés en participar en espacios de formación y replicar los conocimientos adquiridos en sus comunidades, así como el reconocimiento que poseen como referentes sociales dentro de sus sectores. Los cuales se conforman por hombres y mujeres correspondientes a población afrodescendiente, comunidad indígena, campesina, personas en situación de desplazamiento forzado.

La observación según Castro (2021) consiste en prestar atención cuidadosa y sistemática a la forma en que las personas viven, interactúan y se expresan en su entorno cotidiano, sin intervenir ni alterar su comportamiento natural. Es un proceso que ocurre de forma espontánea en la vida diaria, ya que constantemente estamos observando lo que nos rodea: desde cómo actúan los demás, hasta cómo nos sentimos o reaccionamos nosotros mismos. En este ejercicio se recogen elementos clave como actitudes, formas de comunicación, expresiones emocionales, lenguaje corporal y silencios, los cuales pueden ofrecer información valiosa sobre el estado emocional o mental de una persona.

En ese sentido, la observación participante se reconoce como una técnica cualitativa que implica la inmersión del investigador en el contexto natural de los participantes, estableciendo una interacción directa con ellos para la recolección sistemática de información de manera no

intrusiva (Taylor & Bogdan, 1987, citado en Castro, 2021). Esta técnica presenta diversas ventajas, entre ellas el acceso a información directa, rica y variada que facilita la comprensión profunda de las dinámicas sociales, culturales y emocionales del grupo estudiado. Asimismo, permite analizar el entorno físico y social en el que ocurren los fenómenos sin intervenir ni alterar su desarrollo natural.

Esta iniciativa se desarrollará en el municipio de El Tambo. Las actividades se llevarán a cabo en espacios comunitarios de los diferentes corregimientos, teniendo en cuenta las necesidades identificadas en el Análisis de Situación de Salud (ASIS) y articuladas con el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) municipal. Las acciones expuestas y contempladas en aquel plan de trabajo están dirigidas a líderes comunitarios, quienes participarán de manera activa en el proceso.

La propuesta se llevará a cabo en las siguientes fases:

### **Fase I: Identificación de Problemáticas**

Contempla el objetivo 1. El cual consiste en Identificar las principales problemáticas de salud mental contempladas en el Análisis de Situación de Salud ASIS municipal 2023 presentes en las comunidades del municipio de El Tambo, Cauca, construido con la participación de los líderes comunitarios. Donde se llevará a cabo un acercamiento con la comunidad con el fin de construir vínculos y generar confianza e interacción entre los participantes.

De igual manera se realizará un encuentro con los líderes comunitarios para analizar y estudiar el ASIS e identificar los principales problemas de acuerdo con el contexto

### **Fase II: Implementación de los Objetivos 2, 3 y 4**

Contempla objetivo 2 con talleres de regulación de emociones, resolución de conflictos lo que permite tener una comunicación asertiva, también aplicar técnicas de autocuidado y

resiliencia y por último un entrenamiento de habilidades sociales la empatía, trabajo en equipo y la escucha activa facilitaran la sana convivencia.

Para lograr con éxito este objetivo 3 se llevarán a cabo talleres participativos de escucha activa, técnicas de relajación y capacitación psicoeducativa en el manejo del estrés. (Ver Apéndice E).

Y como objetivo cuatro se estarán llevando a cabo grupos focales donde se discutirá sobre las red y creación de redes de apoyo que fortalezcan la salud mental.

Y por último como fase 3 se realizará un compartir y acto simbólico de reconocimiento y participación a los lideres comunitarios. (Ver Apéndice I)

### **Fase III: Evaluación Participativa y Cierre del Proyecto**

El desarrollo del proyecto se regirá por los principios éticos establecidos en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (Ley 1090 de 2006) y en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

Para mayor claridad, a continuación, se presenta un esquema gráfico que resume las fases del proyecto de intervención: planificación, implementación y evaluación-seguimiento.

## Plan de Actividades

Este plan de actividades se estableció acorde a las necesidades identificadas en el contexto comunitario del Municipio de El Tambo Cauca, desde cada fase del proceso, orientadas al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, la identificación de problemáticas en salud mental y la construcción de redes de apoyo comunitario. aquí se plasman los objetivos, las actividades y el propósito de cada acción.

Cada una de las actividades aquí plasmadas han sido evaluadas acorde a las necesidades, a los recursos humanos y a los tiempos prudentes para poder cumplir a cabalidad.

### Tabla 1

#### *Matriz Detallada de Acciones a Implementar*

“Desarrollo de habilidades socioemocionales en líderes comunitarios del Municipio de El Tambo como estrategia para el mejoramiento de la salud mental”		
Objetivo general: Fortalecer las habilidades socioemocionales de los líderes comunitarios del municipio de El Tambo, Cauca, mediante un laboratorio social, con el fin de potenciar sus capacidades para el mejoramiento de la salud mental en sus comunidades.		
Fase I: Identificación de problemáticas		
Objetivo específico	Actividad(es)	Propósito desde el componente disciplinar
objetivo específico 1 Identificar las principales problemáticas de salud mental contempladas en el Análisis de Situación de Salud ASIS municipal	1.1 Taller de acercamiento con la comunidad, con el fin de construir vínculos y generar confianza e interacción entre los participantes.	Construir vínculos de confianza

---

2023 presentes en las comunidades del municipio de El Tambo, Cauca, construido con la participación de los líderes comunitarios.

1.2 Encuentro con los líderes comunitarios para analizar y estudiar el ASIS e identificar los principales problemas de acuerdo al contexto.

Priorizar con los líderes comunitarios cuales son las principales necesidades presentes en el ASIS.

---

#### Fase II: Implementación

---

Objetivo específico

2 Capacitar a los líderes comunitarios en técnicas y herramientas socioemocionales que les permitan el conocimiento de situaciones relacionadas con la salud mental en sus comunidades.

2.1 Taller de regulación de emociones, facilita la expresión adecuada de los participantes y el reconocimiento de sus sentimientos.

Identificar que los líderes comunitarios reconozcan sus principales emociones de una manera fluida.

2.2 Resolución de conflictos, lo que permitirá obtener una comunicación

Se espera que los participantes desarrollen la capacidad de resolver de

asertiva y de esta manera tomar decisiones positivas en pro de la comunidad.

2.3 Técnicas de autocuidado y resiliencia, esta actividad nos permitirá prevenir o minimizar el agotamiento y el estrés, contribuyendo a pensar y actuar de manera resiliente.

2.4 Entrenamiento de habilidades sociales la empatía, trabajo en equipo y la escucha activa facilitaran la sana convivencia.

manera efectiva los conflictos e intervenir oportunamente ante situaciones difíciles de la comunidad.

Promover la práctica del autocuidado y la resiliencia para mantener un equilibrio emocional y desempeñar sus roles en su contexto.

Desarrollar la capacidad de relacionarse fácilmente con las personas de su alrededor, generando empatía, respeto y solidaridad para una buena convivencia.

---

### Fase II: Implementación

---

	Actividad(es)	Propósito desde el componente disciplinar
Objetivo específico 3 Desarrollar una estrategia de apoyo emocional y prevención del estrés dirigida a los líderes comunitarios que permita el bienestar mental en la	3.1 Talleres participativos escucha activa	Expresar libremente sus emociones, compartiendo experiencias significativas que contribuyan a la prevención del estrés y al crecimiento del bienestar mental en el contexto.

comunidad del  
Municipio de El  
Tambo Cauca.

3.2 Técnicas de  
relajación.

Permiten minimizar el estrés enseñando técnicas que permitan mantener la calma, la concentración y la paciencia.

3.3 Capacitación  
psicoeducativa en el manejo  
del estrés.

Brindar las herramientas necesarias conocimiento que les permitan identificar síntomas de estrés y aplicar técnicas de prevenir o afrontar dado el caso.

---

Fase II: Implementación

---

Objetivo específico 4	Actividad(es)	Propósito desde el componente disciplinar
Generar espacios de diálogo para la creación de redes de apoyo que permita el fortalecimiento de la SM.	4.1 Grupo focal Discutir sobre la red y creación de redes de apoyo que fortalezcan la S. M.	Resaltar la importancia de la creación de redes de apoyo que fortalezcan la S.M
	4.2 Compartir y acto simbólico, se compartirá un refrigerio y diplomas como acto de agradecimiento, reconocimiento, compromiso y participación de los líderes	Reconocer y agradecer la participación activa de los líderes comunitarios generando sentido de pertinencia en torno a la S.M.

comunitarios.

### Fase III: Evaluación

Evaluación participativa y cierre, donde se realizará un repaso de todas las actividades de las fases, con el fin de retroalimentar conocimientos, experiencias y observaciones de los integrantes y de la psicóloga en proceso de formación.	Actividad Evaluar el alcance de la propuesta de acción psicosocial Y cada uno de los objetivos planteados en la propuesta	Evaluar de manera integral los resultados de aprendizaje obtenidos, de igual manera la observación de mejora en el proceso del desarrollo de la propuesta.
---	---	--

*Nota:* La tabla 1 corresponde a la descripción detallada de las fases del proyecto a implementarse en el escenario asignado.

## Cronograma

El siguiente cronograma de trabajo permite planificar de manera organizada y efectiva cada una de las actividades a desarrollar en el marco de la práctica, estableciendo tiempos adecuados para la ejecución de las acciones. Esto contribuye a una mayor claridad en los plazos y facilita el seguimiento del avance del proceso.

**Tabla 2**

*Cronograma de Actividades*

Cronograma de Actividades Proyecto 2025																		
Fase	Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Fase I	Actividad 1.1.		x	x	x													
	Actividad 1.2.					x	x	x	x									
Fase II	Actividad 2.1.									x	x	x	x					
	Actividad 2.2.													x	x			
	Actividad 2.3.															x	x	
Cronograma de Actividades Proyecto 2026																		
Fase	Actividades	enero				febrero				marzo								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Fase II	Actividad 3.1.	x	x															
	Actividad 3.2.			x	x													
	Actividad 3.3			x	x													
Fase II	Actividad 4.1.									x	x	x						
	Actividad 4.2.																	
Fase III	Actividad 5.1															x	x	x

*Nota.* Distribución Semanal de las Actividades Programadas 2025-2026. Elaboración propia.

### **Contexto de Desarrollo de la Práctica**

El municipio de El Tambo se caracteriza por su amplia extensión rural y su diversidad cultural. De la misma manera, enfrenta limitaciones en el acceso a la atención en salud mental y la presencia de factores de riesgo como la violencia, el desplazamiento y el consumo de sustancias psicoactivas.

Estas condiciones sustentan la pertinencia de la implementación del presente proyecto, el cual tiene como propósito fortalecer las habilidades socioemocionales de los líderes comunitarios, con el fin de que puedan replicar los conocimientos adquiridos y promover el bienestar emocional en sus comunidades.

## Resultados

En el desarrollo del presente proyecto orientado dirigido a potenciar las competencias socioafectivas de los líderes comunitarios del municipio de El Tambo, se obtuvieron resultados significativos organizados de acuerdo con cada uno de los objetivos específicos y las fases de acompañamiento.

### Fase I

#### *Objetivo Específico 1*

El cual consiste en identificar las principales problemáticas de salud mental a partir del (ASIS), con la participación de líderes comunitarios, se desarrollaron espacios de acercamiento inicial que permitieron generar confianza y establecer vínculos con la comunidad.

Actividades desarrolladas:

Para el cumplimiento de este objetivo se desarrollaron dos actividades principales:

Taller de acercamiento con líderes comunitarios, orientado a generar confianza, fortalecer la integración y promover la participación activa.

Encuentro participativo para el análisis del ASIS 2023, mediante la construcción de una matriz de priorización de problemas, elaborada de manera conjunta con los líderes comunitarios. (Ver Apéndice A).

Durante estas actividades se generaron espacios de diálogo abierto y respetuoso, en los cuales los participantes compartieron experiencias, situaciones vividas en sus territorios y percepciones frente a las problemáticas que afectan a sus comunidades.

Este proceso facilitó la comprensión del contexto comunitario desde la perspectiva de los propios actores sociales, evidenciando la importancia de la participación comunitaria en la

identificación de necesidades en salud mental y en la construcción de diagnósticos más cercanos a la realidad territorial.

### **Metodología Utilizada**

Se empleó una metodología participativa, apoyada en:

Construcción colectiva de la matriz de priorización

Diálogo reflexivo y participativo

Observación participante

Revisión y análisis del ASIS municipal 2023

Estas estrategias permitieron recoger información desde la experiencia directa de los líderes comunitarios, facilitando la identificación de problemáticas reales del contexto.

### ***Resultados Cuantitativos***

Número de participantes: 40 líderes comunitarios

Problemáticas priorizadas:

Afectaciones en salud mental: 30%

Violencia intrafamiliar y conflictos interpersonales: 20%

Escasa participación de jóvenes en procesos comunitarios: 20%

Desconocimiento de rutas de atención psicosocial: 15%

Necesidad de fortalecer redes de apoyo comunitario: 15%

La identificación de las problemáticas se realizó mediante un ejercicio participativo, en el que los líderes comunitarios expresaron las situaciones que afectan la salud mental en sus territorios. Estas fueron organizadas a través de una matriz de priorización basada en la frecuencia de mención.

Los porcentajes corresponden al número de veces que cada problemática fue mencionada en relación con el total de intervenciones. En este sentido, las condiciones que inciden en la salud mental (30%) fueron la principal preocupación, seguidas de la violencia intrafamiliar y conflictos interpersonales (20%), la baja participación juvenil (20%), el desconocimiento de rutas de atención (15%) y la necesidad de fortalecer redes de apoyo (15%).

Estos resultados reflejan una construcción colectiva basada en las experiencias de los líderes y evidencian las principales necesidades del contexto comunitario.

### ***Resultados Cualitativos***

Durante el desarrollo de las actividades, los líderes comunitarios compartieron de manera abierta sus experiencias y preocupaciones, lo que permitió reconocer las principales situaciones que afectan sus comunidades. En sus intervenciones fue evidente cómo las condiciones del territorio, las dificultades de acceso a servicios y las dinámicas familiares influyen en su bienestar.

Se generó un ambiente de confianza donde los participantes se sintieron escuchados y valorados, lo que facilitó su participación activa. Así mismo, se destacó la importancia de la salud mental en la vida diaria y la necesidad de fortalecer habilidades emocionales y redes de apoyo para afrontar las dificultades del contexto.

En conjunto, estos espacios no solo permitieron identificar necesidades, sino también fortalecer los vínculos entre los líderes y promover el trabajo colectivo en sus comunidades.

## **Fase II**

### ***Objetivo Específico 2***

Capacitar a los líderes comunitarios en técnicas y herramientas socioemocionales que les permitan el conocimiento y manejo de situaciones relacionadas con la salud mental en sus comunidades.

### ***Metodología y Desarrollo de Actividades***

Las actividades se orientaron al fortalecimiento de habilidades socioemocionales mediante talleres, dinámicas grupales, ejercicios prácticos y espacios de reflexión. Se promovió un ambiente de confianza que permitió a los participantes expresar sus experiencias, emociones y situaciones vividas en su contexto comunitario.

Dentro de las herramientas utilizadas se encuentran:

Diario de emociones

Donde los participantes registraron sus emociones, reflexiones y compromisos

Ejercicios de reflexión escrita

Donde los líderes expresaron aprendizajes, emociones y experiencias

Formatos de participación en talleres

Actividades donde respondían preguntas o desarrollaban ejercicios durante las sesiones

Dinámicas grupales orientadas

Aunque no sean en papel, también cuentan como guía porque tenían instrucciones y propósito

### ***Resultados Cuantitativos***

Resultados del proceso de intervención comunitaria:

Participación total: 40 líderes comunitarios

Aproximadamente el 80% logró identificar adecuadamente sus emociones

Un 70% identificó estrategias adecuadas para la resolución de conflictos

El 75% evidenció comportamientos empáticos durante las dinámicas grupales

El 60% manifestó niveles altos de estrés antes de los talleres

Un 40% reportó disminución del estrés posterior a las actividades

El 80% (32 líderes) logró identificar adecuadamente sus emociones. Esto significa que la mayoría pudo reconocer lo que sentía, nombrarlo y reflexionar sobre ello.

El 70% (28 líderes) identificó estrategias adecuadas para resolver conflictos. Es decir, aprendieron y reconocieron formas como el diálogo, la escucha activa y la comunicación asertiva.

El 75% (30 líderes) evidenció comportamientos empáticos. Esto quiere decir que mostraron comprensión hacia los demás, respetaron opiniones y supieron escuchar.

El 60% (24 líderes) manifestó tener altos niveles de estrés antes de iniciar los talleres, lo que indica que más de la mitad del grupo presentaba preocupación, cansancio o sobrecarga emocional.

De los 24 líderes que tenían estrés, el 40% (aproximadamente 10 líderes) logró disminuirlo después de las actividades.

Cabe mencionar que: en conjunto, el diario de emociones permitió evidenciar cambios en el reconocimiento, expresión y gestión de las emociones, constituyéndose en una herramienta clave para el análisis del impacto del proceso formativo. (Ver Apéndice D).

### ***Resultados Cualitativos***

A nivel cualitativo, el proceso permitió identificar cambios significativos en la manera en que los líderes comunitarios comprenden y gestionan sus emociones.

Inicialmente, varios participantes manifestaban dificultades para expresar lo que sentían, especialmente en situaciones de conflicto o presión dentro de sus comunidades. Sin embargo, a medida que avanzaron las actividades, se observó una mayor apertura emocional, permitiendo reconocer sentimientos como ansiedad, frustración, alegría, preocupación y cansancio.

Asimismo, los líderes lograron identificar que muchas de las problemáticas en sus comunidades están relacionadas con la falta de comunicación, los malentendidos y la dificultad para llegar a acuerdos. Frente a esto, comenzaron a aplicar herramientas como la escucha activa, el diálogo y la empatía.

Otro aspecto importante fue el reconocimiento del desgaste emocional asociado a su rol como líderes, lo que permitió generar conciencia sobre la importancia del autocuidado. En este sentido, los participantes identificaron estrategias como las pausas activas, la respiración consciente y el apoyo en la familia o la comunidad como elementos clave para su bienestar.

Además, se fortalecieron los lazos entre los participantes, evidenciándose un ambiente de confianza, respeto y apoyo mutuo, lo que contribuyó a la construcción de relaciones más cercanas y colaborativas.

### **Objetivo Específico 3**

Desarrollar una estrategia de apoyo emocional y prevención del estrés dirigida a los líderes comunitarios que permita el bienestar mental en la comunidad del Municipio de El Tambo Cauca.

### ***Metodología y Desarrollo de la Estrategia***

Para el cumplimiento de este objetivo se implementó una estrategia de apoyo emocional con una orientación participativa y psicoeducativa, en la cual se logró impactar a un total de 40 líderes comunitarios del municipio de El Tambo, Cauca, de acuerdo con el cronograma establecido.

Dentro de las técnicas utilizadas se destacan:

Técnicas de relajación (respiración consciente, relajación muscular progresiva, estiramientos)

Talleres de escucha activa

Estrategias psicoeducativas sobre el manejo del estrés

Espacios de diálogo y reflexión grupal

Como instrumentos de recolección de información, se emplearon:

Encuesta estructurada con escala tipo Likert (antes y después)

Observación participante

Estos instrumentos permitieron hacer seguimiento al proceso y evidenciar los cambios generados en los participantes.

### **Resultados Cuantitativos**

A partir de la información recolectada se obtuvieron los siguientes resultados:

Participación total: 40 líderes comunitarios

El 80% que reportó disminución en la tensión y mayor relajación corresponde a los participantes que, después de la intervención, seleccionaron opciones asociadas a niveles bajos de tensión o mayor bienestar emocional, en comparación con la medición realizada antes de la intervención, donde se evidenciaban niveles más altos de estrés.

El 85% que manifestó comprender mejor el manejo del estrés corresponde a los participantes que, después de la intervención, evidenciando un cambio positivo frente a lo reportado antes de la intervención.

El 100% que evidenció habilidades de escucha activa se determinó a partir de la medición realizada después de la intervención y la observación complementaria, donde todos los participantes manifestaron niveles altos de participación, atención y respeto en los espacios grupales.

Finalmente, los niveles de estrés medio y alto identificados corresponden a la medición realizada antes de la intervención, en la cual la mayoría de los participantes seleccionó opciones que indicaban alta carga emocional o tensión.

### **Resultados Cualitativos**

A nivel cualitativo, se evidenciaron cambios importantes en la forma en que los líderes comunitarios perciben y enfrentan el estrés.

Durante las actividades, los participantes expresaron que frecuentemente experimentan cansancio, preocupación y sobrecarga emocional debido a sus responsabilidades comunitarias, conflictos sociales y situaciones personales.

A través de las técnicas de relajación, lograron experimentar momentos de calma, reconociendo la importancia de dedicar tiempo al autocuidado. Así mismo, identificaron señales físicas y emocionales del estrés, como tensión muscular, fatiga y preocupación constante.

Los espacios de escucha activa y reflexión permitieron fortalecer la confianza, la empatía y el apoyo mutuo entre los participantes, generando un ambiente de respeto y cohesión grupal.

De igual manera, los líderes manifestaron interés en aplicar lo aprendido en su vida diaria y replicarlo en sus comunidades, reconociendo que estas herramientas pueden contribuir al bienestar emocional tanto personal como colectivo.

### **Fase III**

#### ***Objetivo Específico 4***

Generar espacios de diálogo y acompañamiento emocional para la creación de redes de apoyo que permita el fortalecimiento de la salud mental en la comunidad.

#### ***Redes de Apoyo Generadas***

Durante el desarrollo de las actividades, especialmente a través del grupo focal y los espacios de evaluación participativa, se logró fortalecer y consolidar redes de apoyo comunitarias entre los líderes participantes.

Estas redes no se constituyen como estructuras formales, sino como vínculos de apoyo mutuo, basados en la confianza, la comunicación y la colaboración entre líderes de diferentes veredas del municipio.

Entre las principales redes de apoyo identificadas se encuentran:

Apoyo emocional entre líderes comunitarios

Redes de comunicación para compartir situaciones problemáticas

Acompañamiento en la resolución de conflictos comunitarios

Apoyo en situaciones de estrés o crisis emocional

Fortalecimiento del trabajo en equipo entre veredas

#### ***Redes de Apoyo***

La existencia y fortalecimiento de estas redes se evidencia a partir de:

Se destacó la participación activa de los 40 líderes en espacios de diálogo y reflexión comunitaria.

Las respuestas obtenidas en la matriz de análisis, donde los participantes destacaron la importancia del apoyo mutuo.

Las expresiones de los participantes sobre la necesidad de acompañarse y trabajar en conjunto.

La interacción observada durante las actividades, caracterizada por la empatía, la escucha activa y la colaboración.

Los compromisos manifestados por los líderes para mantener comunicación y apoyo en sus comunidades.

Estas evidencias permiten identificar que el proceso no solo generó aprendizajes individuales, sino también fortaleció las relaciones comunitarias. (Ver Apéndice A).

### ***Ruta de Apoyo en Caso de Situaciones Emocionales o de Crisis***

Como resultado del proceso, se promovió una ruta básica de apoyo comunitario, orientada a que los líderes puedan actuar frente a situaciones de estrés o afectación emocional.

Esta ruta se construyó de manera orientativa durante los espacios de reflexión y contempla:

Identificación de la situación: reconocer señales de estrés, afectación emocional o conflicto.

Activación de la red de apoyo: buscar acompañamiento en otros líderes o personas de confianza dentro de la comunidad.

Aplicación de estrategias aprendidas: uso de técnicas como respiración, escucha activa o diálogo.

Remisión a apoyo institucional (si es necesario): acudir a servicios de salud, entidades locales o profesionales.

Seguimiento y acompañamiento: mantener el apoyo entre los miembros de la comunidad.

Esta ruta no se establece como un protocolo institucional formal, pero sí como una orientación práctica construida desde el proceso comunitario.

### ***Resultados Cualitativos***

A nivel cualitativo, se evidenció que los espacios de diálogo permitieron a los líderes reconocer la importancia del acompañamiento emocional y el trabajo conjunto.

Los participantes manifestaron que compartir experiencias les permitió sentirse escuchados, comprendidos y apoyados, lo cual fortaleció la confianza y la cohesión grupal.

Así mismo, se identificó una mayor disposición para colaborar entre líderes de diferentes veredas, generando un sentido de pertenencia y responsabilidad colectiva frente al bienestar de la comunidad.

Desde el enfoque de la psicología comunitaria, los resultados obtenidos evidencian un proceso de fortalecimiento del tejido social, en el cual los líderes no solo adquieren conocimientos, sino que también construyen relaciones basadas en el apoyo, la solidaridad y la participación.

La creación de redes de apoyo comunitarias constituye un elemento fundamental para la promoción de la salud mental, ya que permite a las personas afrontar situaciones difíciles de manera colectiva, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo el sentido de comunidad.

En este sentido, el proceso desarrollado se alinea con los planteamientos de la psicología comunitaria, los cuales destacan la importancia de la participación activa, el empoderamiento y la construcción de soluciones desde la comunidad.

De esta manera, los espacios de diálogo y acompañamiento emocional no solo contribuyen al bienestar individual, sino que también generan transformaciones en las dinámicas comunitarias, promoviendo entornos más solidarios, participativos y emocionalmente saludables.

### ***Redes de Apoyo Generadas***

Durante el proceso se identificaron y fortalecieron las siguientes formas de apoyo:

Apoyo emocional entre líderes comunitarios

Redes de comunicación para compartir situaciones problemáticas

Acompañamiento en la resolución de conflictos comunitarios

Apoyo mutuo en situaciones de estrés o afectación emocional

Trabajo articulado entre líderes de diferentes veredas

Estas redes reflejan un proceso de **construcción colectiva**, donde los participantes reconocen que el bienestar no es solo individual, sino también comunitario.

### **Ruta de apoyo construida en caso de situaciones emocionales o de crisis**

Como parte del proceso, se orientó la construcción de una ruta básica de atención comunitaria, elaborada de manera participativa, que permite a los líderes actuar frente a situaciones de afectación emocional:

Identificación de la situación: reconocimiento de señales de estrés, conflicto o malestar emocional.

Activación de la red de apoyo: búsqueda de acompañamiento en otros líderes o personas de confianza.

Aplicación de estrategias aprendidas: uso de herramientas como la respiración, la escucha activa y el diálogo.

Remisión institucional (si es necesario): acceso a servicios de salud o entidades locales.

Seguimiento comunitario: acompañamiento continuo desde la red de apoyo.

Esta ruta, aunque no es un protocolo institucional formal, representa una estrategia comunitaria de afrontamiento, coherente con el enfoque psicosocial, al promover la corresponsabilidad, el cuidado colectivo y la autonomía de la comunidad.

Los resultados obtenidos evidencian que los espacios de diálogo y acompañamiento emocional permitieron avanzar en procesos de:

Empoderamiento comunitario

Participación activa

Fortalecimiento del tejido social

Construcción de soluciones desde la comunidad

En coherencia con la psicología comunitaria, se reconoce que las redes de apoyo desempeñan un papel esencial en la promoción de la salud mental, al facilitar el afrontamiento colectivo de las problemáticas, disminuir el aislamiento social y fortalecer el sentido de pertenencia dentro de la comunidad.

#### **Fase IV: Evaluación**

##### ***Objetivo de la Fase***

Evaluar el impacto del proceso de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los líderes comunitarios, a través de un espacio participativo que permitió identificar logros, aprendizajes y cambios generados en relación con los objetivos propuestos

##### ***Metodología de Evaluación***

La evaluación del proceso se desarrolló mediante una evaluación participativa basada en mesas de trabajo, en las cuales los 40 líderes comunitarios reflexionaron sobre su experiencia en el proyecto.

Estas mesas se organizaron de acuerdo con los objetivos específicos, permitiendo analizar de manera estructurada los resultados alcanzados en cada uno de ellos.

### ***Técnicas Utilizadas***

Mesas de trabajo por objetivos

Preguntas orientadoras

Observación participante

Retroalimentación grupal

### ***Dinámica Desarrollada***

Los participantes se distribuyeron en grupos, donde cada mesa abordó uno de los objetivos del proyecto. En cada espacio se generaron preguntas como:

¿Qué aprendimos?

¿Qué cambió en nosotros?

¿Cómo aplicamos lo aprendido en la comunidad?

¿Qué aspectos fueron más útiles?

Posteriormente, cada grupo socializó sus conclusiones en plenaria, permitiendo construir una visión colectiva del impacto del proceso donde dieron a conocer que, el trabajo en equipo es indispensable para sacar adelante procesos positivos comunitarios, mencionaron los cambios en la manera de establecer una comunicación más abierta y asertiva que permita un dialogo respetuoso y empático, de igual manera que se encuentran capacitados para abordar escenarios ante iniciativas institucionales y dificultades locales, los aspectos más útiles que manifestaron fue el acompañamiento articulado de herramientas que permitieron aprender en la planificación de acciones comunitarias en pro de la población Tambaña. (Ver Apéndice F).

### ***Resultados Cuantitativos***

Participación en la evaluación: 40 líderes comunitarios

Número de mesas de trabajo: 4 (una por cada objetivo)

El 90% de los participantes manifestó que el proceso tuvo un impacto positivo en su vida personal y comunitaria

El 85% indicó que ha aplicado herramientas socioemocionales en su vida diaria

El 80% expresó haber fortalecido sus relaciones con otros líderes y su comunidad

### ***Resultados Cualitativos***

A nivel cualitativo, la evaluación permitió evidenciar cambios significativos en los líderes comunitarios:

Los participantes reconocieron avances en el manejo de sus emociones y en la forma de afrontar situaciones de conflicto.

Se evidenció mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y la salud mental.

Los líderes manifestaron sentirse más seguros para dialogar, escuchar y acompañar a otros en sus comunidades.

Se identificó una mayor disposición para el trabajo colectivo y el fortalecimiento de redes de apoyo.

Los espacios fueron valorados como útiles, prácticos y aplicables a la vida cotidiana.

### ***Impacto del Proyecto***

El proceso desarrollado generó un impacto positivo tanto a nivel individual como comunitario:

A nivel individual:

Fortalecimiento de habilidades socioemocionales

Mayor reconocimiento y regulación de emociones

Disminución de niveles de estrés

Desarrollo de estrategias de afrontamiento

A nivel comunitario:

Fortalecimiento de redes de apoyo entre líderes

Mejora en la comunicación y resolución de conflictos

Mayor participación y trabajo colaborativo

Replicación de aprendizajes en las comunidades

## Análisis de Resultados

### Objetivo 1. Identificación Participativa de Necesidades Psicosociales Comunitarias

En el desarrollo del objetivo I, los líderes comunitarios compartieron de manera abierta las situaciones que viven en su día a día. Hablaron de problemáticas como el estrés, los conflictos familiares, la falta de participación de los jóvenes, el desconocimiento de rutas de atención y la necesidad de fortalecer el apoyo entre comunidades. Más allá de mencionarlas, lograron reconocer que estas situaciones afectan directamente el bienestar emocional y la convivencia en sus territorios.

A través del ejercicio participativo, los líderes no solo identificaron estas problemáticas, sino que pudieron organizarlas y priorizarlas colectivamente. Este momento fue clave, porque permitió que cada uno se sintiera escuchado y que sus experiencias fueran valoradas dentro del grupo. Además, se evidenció que, al dialogar, comenzaron a encontrar puntos en común y a entender que muchas de sus dificultades son compartidas. Los líderes señalan: *“Estos espacios nos ayudan a entender mejor las situaciones en el territorio”*. De igual manera *“se pudo opinar y entre todos construir”*.

Ignacio Martín-Baró (1990), señala que la comprensión de la realidad social debe partir de las experiencias concretas de las personas, reconociendo su contexto y sus vivencias cotidianas. Asimismo, coincide con Maritza Montero (2004), quien resalta que la participación activa de la comunidad en la identificación de sus problemáticas es fundamental para generar procesos de cambio y fortalecimiento social.

Se pudo observar que los líderes no solo identificaron las problemáticas, sino que empezaron a verse como parte de la solución. Reconocieron la importancia de trabajar en conjunto, de apoyarse entre ellos y de asumir un rol más activo dentro de sus comunidades.

Este proceso permitió comprender que cuando las personas tienen la oportunidad de expresar lo que viven y participar en la construcción de soluciones, se generan cambios reales. No se trata solo de identificar problemas, sino de fortalecer la conciencia comunitaria y el compromiso colectivo. Esto demuestra que el trabajo desde la participación y el diálogo no solo aporta al diagnóstico, sino que también impulsa procesos de transformación social desde la misma comunidad.

## **Objetivo 2. Fortalecimiento de Habilidades Socioemocionales y Comunicación Asertiva**

Al inicio del proceso, varios líderes manifestaron dificultades para expresar sus emociones y manejar los conflictos dentro de sus comunidades. Sin embargo, durante los talleres fueron ganando confianza, aprendiendo a reconocer lo que sienten y a comunicarse de manera más asertiva.

Desde lo expresado por los participantes, herramientas como el diario de emociones y las dinámicas de escucha activa fueron las más significativas, ya que les permitieron comprender sus reacciones y mejorar la forma en que se relacionan con los demás. (Ver Apéndice C).

Según Maritza Montero (2004), quien destaca que el empoderamiento comunitario se construye cuando las personas fortalecen sus capacidades para comprender y transformar su realidad. De igual forma, Ignacio Martín-Baró (1990), señala que el aprendizaje surge de la experiencia vivida en el contexto social.

Se vio un cambio importante en la forma de relacionarse de los líderes, mostrando mayor empatía, escucha y disposición al diálogo. Además, varios participantes comenzaron a aplicar estas técnicas en sus comunidades, especialmente en la resolución de conflictos.

En conclusión, el proceso permitió fortalecer las habilidades socioemocionales y promover una convivencia más consciente y colaborativa en la comunidad.

### **Objetivo 3. Desarrollo de Estrategias para el Afrontamiento del Estrés y el Autocuidado Emocional**

Muchos líderes expresaron sentirse cansados, preocupados y con elevados niveles de estrés asociados a sus responsabilidades tanto comunitarias como personales. No obstante, durante el desarrollo de las actividades lograron reconocer estas emociones y adquirir estrategias de afrontamiento, como técnicas de respiración, ejercicios de relajación muscular y pausas activas, que contribuyeron a generar una mayor sensación de calma y bienestar.

Desde lo expresado por los participantes, las técnicas de respiración consciente y los espacios de diálogo fueron las más útiles, ya que les permitieron reconocer su estado emocional y recuperar momentos de calma en medio de sus actividades diarias.

Ignacio Martín-Baró (1990), quien señala que el contexto social influye directamente en el bienestar emocional de las personas. De igual forma, Maritza Montero (2004) destaca la importancia del apoyo social como un recurso fundamental para enfrentar las dificultades y fortalecer el bienestar comunitario.

Los líderes no solo comprendieron el concepto de estrés, sino que lograron apropiarse de herramientas prácticas para su manejo, aplicándolas en su vida cotidiana y fortaleciendo su autocuidado emocional.

En conclusión, el proceso permitió mejorar la regulación emocional y promover estrategias reales de afrontamiento frente al estrés en la comunidad. El fortalecimiento del autocuidado emocional, los líderes poseen herramientas que les permiten contribuir al mejoramiento del bienestar de la comunidad.

#### **Objetivo 4. Consolidación de Redes de Apoyo y Fortalecimiento del Tejido Comunitario**

Uno de los cambios más significativos fue que los líderes comenzaron a reconocerse como una red de apoyo mutuo. A través de los espacios de diálogo, comprendieron que no enfrentan sus dificultades de manera individual, sino que pueden acompañarse y apoyarse en momentos de crisis o dificultad.

Según Maritza Montero (2004), quien enfatiza que las redes de apoyo comunitario fortalecen la capacidad colectiva para afrontar problemáticas y mejorar el bienestar social. De igual forma, Ignacio Martín-Baró (1990) resalta que los procesos colectivos permiten generar transformaciones sociales más profundas, a partir de la experiencia y la organización de la comunidad.

Como resultado, se fortalecieron los vínculos entre los líderes y se consolidó una ruta básica de apoyo comunitario para la atención de situaciones emocionales.

Este proceso mostró que los cambios no fueron únicamente teóricos, sino prácticos y vivenciales, ya que los participantes comenzaron a escucharse, acompañarse y actuar de manera más solidaria.

En conclusión, se demostró que cuando el conocimiento se construye desde la comunidad, con participación activa y confianza, se generan procesos más significativos y sostenibles para el bienestar emocional y social.

#### **Fase IV: Evaluación**

La fase de evaluación permitió analizar el alcance del proceso desarrollado en el municipio de El Tambo, Cauca, a partir de la triangulación entre tres elementos: lo expresado por los líderes comunitarios, los aportes teóricos de Ignacio Martín-Baró y Maritza Montero, y el análisis realizado durante la intervención.

Desde la experiencia de los líderes, se evidenció que los espacios de trabajo fueron significativos, ya que les permitieron reconocer sus emociones, mejorar la comunicación y fortalecer el apoyo entre compañeros. Así mismo, manifestaron que las herramientas aprendidas fueron útiles para enfrentar situaciones de estrés, conflictos y dificultades comunitarias.

Desde el enfoque teórico, Maritza Montero (2004) plantea que la intervención comunitaria fortalece el empoderamiento cuando las personas participan activamente en la comprensión y transformación de su realidad. En coherencia con esto, los líderes no solo participaron, sino que se apropiaron de los procesos y comenzaron a aplicar lo aprendido en sus comunidades.

Por su parte, Ignacio Martín-Baró (1998), señala que la psicología debe partir de la realidad social y de la experiencia vivida por las personas. En este sentido, el proceso permitió que los líderes analizaran sus propias vivencias, reconociendo cómo el contexto influye directamente en su bienestar emocional y social.

Como facilitadora del proceso, evidencio que el proyecto generó cambios importantes a nivel individual y comunitario. Los líderes pasaron de una participación inicial más limitada a una interacción activa, empática y colaborativa, fortaleciendo así las relaciones comunitarias y la construcción de redes de apoyo.

En conclusión, la triangulación de la información permite afirmar que el proceso fue positivo, ya que no solo se alcanzaron los objetivos propuestos, sino que también se generaron transformaciones en la forma de pensar, sentir y actuar de los líderes comunitarios. Esto evidencia que la intervención tuvo un impacto real en el fortalecimiento de la salud mental comunitaria y el tejido social del municipio.

## Conclusiones

Se logró reconocer que, en las comunidades del municipio de El Tambo Cauca, se ven diferentes problemáticas de salud mental, la articulación entre los líderes comunitarios, la institucionalidad permitió reunir más información de acuerdo al contexto del territorio, donde se atendió la necesidad de fortalecer las problemáticas a través del ASIS en las comunidades.

Mediante el proceso de capacitación se registró que los líderes comunitarios fueron apropiando herramientas que les permitió comprender mejor la situación de salud mental en la comunidad, es de anotar que se observó seguridad de lo aprendido. Estos espacios no solo fortalecen el conocimiento si no el empoderamiento para afrontar las adversidades propias y comunitarias.

A través de la estrategia de apoyo emocional se logró reconocer la importancia del autocuidado y el manejo emocional que contribuyen al bienestar mental individual y colectivo.

Los espacios de diálogo y acompañamiento facilitaron la expresión de manera fluida donde manifestaron sus experiencias, emociones y preocupaciones esto fortaleció los vínculos entre líderes comunitarios y la creación de redes de apoyo basadas en la confianza y la empatía

De manera general, el proyecto permitió fortalecer las habilidades socioemocionales de los líderes comunitarios mediante laboratorio social, evidenciándose avances en el reconocimiento y gestión emocional, la habilidad para comunicarse de manera efectiva, manejar conflictos y el trabajo colaborativo.

Asimismo, se consolidaron espacios de participación activa que favorecieron la construcción de redes de apoyo comunitario, contribuyendo al mejoramiento del bienestar mental en el territorio. Los resultados obtenidos reflejan la pertinencia de implementar estrategias

basadas en el enfoque psicosocial comunitario, articuladas con herramientas como el ASIS y el PIC, en contextos rurales como el municipio de El Tambo Cauca.

Este proceso desarrollado en el municipio de El Tambo permitió una comprensión más amplia y profunda de las problemáticas psicosociales que afectan a la población, así como del valor de abordarlas desde un enfoque comunitario. A través del diagnóstico participativo y la planificación de actividades, se evidenció que la salud mental no puede analizarse únicamente desde una perspectiva clínica, sino que requiere considerar los diversos factores del contexto que influyen en la vida de las comunidades rurales.

Cooperar con los líderes comunitarios enseña mucho. Ellos comparten lo que saben y cuidan la salud de la mente. Una forma de lograr cambios que duren en la comunidad es fortalecer la capacidad de manejar emociones y relaciones. Los líderes de la comunidad muestran la fortaleza en foros y talleres. Además, crear redes de apoyo en la comunidad ayuda a atender la violencia familiar, el consumo de sustancias y la exclusión social.

## Recomendaciones

Una de las principales recomendaciones es la continuidad de los procesos llevados a cabo mediante laboratorio social que permita construir mecanismos participativos en temas de salud mental desde la realidad de las comunidades, donde la institucionalidad debe jugar un papel muy importante donde exista el acompañamiento constante y generar mayor impacto en la población, por último puedo decir que la creación de redes de apoyo comunitarias contribuyen al bienestar emocional y al fortalecimiento de tejido social en el municipio.

De igual manera se recomienda a los líderes comunitarios seguir llevando a cabo y poniendo en práctica lo aprendido, con el fin de fortalecer los procesos en pro del bienestar de la comunidad Tambeña, permitiendo que el grupo crezca mucho más, y que de esta manera las redes de apoyo puedan llegar a los lugares más dispersos del Municipio.

Así mismo se sugiere a la institucionalidad ESE Hospital y la Alcaldía Municipal para que se siga fortaleciendo y apoyando estas acciones y que se garantice la continuidad de este proceso comunitario en el “Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en Líderes Comunitarios del Municipio de El Tambo como Estrategia para el Mejoramiento de la Salud Mental”.

La articulación entre la institucionalidad y los líderes comunitarios permite construir de manera positiva en la salud de la comunidad, incentivar la labor que realiza los líderes mediante recursos económicos que faciliten realizar mejor su trabajo en el municipio.

### Referencias Bibliográficas

- Alcaldía Municipal de El Tambo. (2024). *Plan de desarrollo municipal 2024–2027: Por amor a El Tambo*.  
[https://tambocauca.micolombiadigital.gov.co/sites/tambocauca/content/files/000671/33548\\_pd--por-amor-a-el-tambo.pdf](https://tambocauca.micolombiadigital.gov.co/sites/tambocauca/content/files/000671/33548_pd--por-amor-a-el-tambo.pdf)
- Arenas, A. del P., & Mayorga Ortégón, A. I. (2024). Psychosocial action as praxis in psychology: Insights from professional practices. *Pensamiento Americano*, 17(33).  
<https://doi.org/10.21803/penamer.17.33.641>
- Aristizábal, I., & Mayorga, A. (2022). *Acercamiento a la acción psicosocial*. Documentos de Trabajo ECSAH. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/wp/article/view/6169>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=21306>
- Congreso de la República de Colombia. (2011). Ley 1438 de 2011, por medio de la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41355>
- Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013, por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Fals Borda, O. (1987). *La investigación-acción en convergencias disciplinarias*. CINEP.

Gobernación del Cauca. (2021, junio 29). *Motiva tu bienestar: Una apuesta por la salud mental*.

<https://www.cauca.gov.co/Prensa/SaladePrensa/Paginas/Gobernaci%C3%B3n-del-Cauca-lanz%C3%B3-Motiva-tu-Bienestar-una-apuesta-por-la-salud-mental.aspx>

Gobernación del Cauca. (2023). *Análisis de situación de salud del Cauca 2023*. Secretaría de Salud Departamental.

[https://ceopruebas.sispropredprod.gov.co/DocumentosASIS2024/ASIS\\_CAUCA\\_2023%20OK.pdf](https://ceopruebas.sispropredprod.gov.co/DocumentosASIS2024/ASIS_CAUCA_2023%20OK.pdf)

González-Portillo, A., & Ruiz-Ballesteros, E. (2023). El cuidado profesional en los contextos de intervención social: Un enfoque desde la organización. *Cuadernos de Relaciones*

*Laborales*, 41(2), 425–443. <https://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/view/83939>

Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34–46.

Martín-Baró, I. (1990). *Psicología social de la guerra: Trauma y terapia*. UCA Editores.

<https://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1990-%40-Psicolog%C3%ADa-social-de-la-guerra-trauma-y-terapia.pdf>

Ministerio de Salud de Colombia. (1993). Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-8430-de-1993.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 4886 de 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Análisis de Situación de Salud (ASIS)*.

Ministerio de Salud y Protección Social.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2024.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)*.

Ministerio de Salud y Protección Social.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/plan-de-intervenciones-colectivas.aspx>

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Editorial UOC.

Municipio de El Tambo. (2024). *Plan de desarrollo municipal 2024–2027*. <http://www.eltambo-cauca.gov.co/planes/plan-de-desarrollo>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Vásquez Campos, J. H. (2018). Los usos tautológicos de lo psicosocial en los procesos de intervención en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14(2), 309–320. <https://doi.org/10.15332/s17949998.2018.0014.08>

Villa Gómez, J. D. (2012). La acción y el enfoque psicosocial de la intervención en contextos sociales. *El Ágora USB*, 12(2), 349–365. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/123>

## Apéndices

### Apéndice A

#### Matriz de Priorización de Problemas

Matriz de Priorización de Problemas Enfoque Psicosocial Comunitario ASIS 2023

Problema identificado		
- Dificultades en salud Mental	- Estrés - Falta de espacios de escucha y Apoyo emocional - Sobre carga laboral familiar	- Aumento síntomas de Ansiedad depresión - Conflictos interpersonales.
- Violencia intrafamiliar	- Consumo Alcohólico y otras sustancias - Dificultades económicas. - Aumento actos violentos.	- Casos no denunciados - Ruptura tejido familiar
- consumo de sustancias psicoactivas	- Accesibilidad a sustancias. - Escasa presencia de programas preventivos.	- Deserción escolar - conflictos familiares y comunitarios.
- Escasa participación juvenil	- Carencia de liderazgo. - Poca visibilidad de iniciativas juveniles	- poca construcción de proyectos comunitarios.
- Desconocimiento Rutas de atención institucional.	- Poca socialización de oferta institucional - Carencia de liderazgo.	- No acceso oportuno a apoyo psicológico jurídico social - Desprotección población vulnerable.

Nota. Elaboración Propia

## Apéndice B

### *Registro Fotográfico Priorización de Problemas*



*Nota.* Elaboración Propia

## Apéndice C

### *Registro Fotográfico Diario de Emociones*



*Nota.* Elaboración Propia

## Apéndice D

### Diario de Emociones



#### Diario de emociones – Participante 1

Participante: Geni Urra  
 Fecha: 13/10  
 Lugar: aula comunal

#### Sección 1: Registro de emociones

- Emociones: ansiedad alegría
- Momento: ante la socialización
- Reacción: al inicio sentí nervios respiré profundo y después me anime a conversar vivencia.

#### Sección 2: Estrategias de regulación emocional

- Técnicas usadas: respiración
- Técnica más útil: respirar por más tiempo de una manera adecuada.

#### Sección 3: Reflexión

ayudó a manejar las emociones para sentir y poder actuar mejor.

#### Sección 4: Compromiso personal

- Acción: a respirar más profundo cuando siento la ansiedad.

- Firma:

Geni Urra

Nota. Elaboración Propia

## Apéndice E

### *Registro fotográfico Técnicas de Manejo de estrés*



*Nota.* Elaboración Propia

## Apéndice F

### *Registro de Aprendizajes y Experiencias.*



*Nota.* Elaboración Propia

## Apéndice G

### Registro Fotográfico Fase de Evaluación



*Nota.* Elaboración Propia

## Apéndice H

### *Registro fotografico Acto Simbólico de Reconocimiento*




*Nota. Elaboración Propia*

# Apéndice I

## Lista de Asistencia

ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO DE CONTACTO	DIAS DE VENCIMIENTO	PASA X	FORMA	TRABAJABILIDAD	FECHA DE RESPUESTA	NO. DE ASISTENCIA
---------	--------------------	----------------------	---------------------	--------	-------	----------------	--------------------	-------------------

 <b>DEPARTAMENTO DEL MUNICIPIO DEL EL TAMBÓ</b> C.E.E. 0001701 NIT: 891900978 de EL TAMBÓ-BOGOTÁ	CODIGO: TH200-AT01-CA03-F04 VERSION: 01 FECHA: 2024-2027
---	--

**FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACIONES Y/O REUNIONES**

**PLAN DE INTERVENIONES COLECTIVAS MUNICIPAL - PIC 2028**

Proyecto	Proyecto Aplicado CUID							
Evento/Tema	Conocer Espacios de Empleo Para la Ocasión de Ayudo Comunitario							
Expositor	Cecilia Lorena Urdinola							
Lugar	Salón Comunal							
Fecha	Hora Inicial							

Item	Nombre completa	Sexo (H/M)	Edad	Verificación	Etnia			Discapacidad (SI/NO)	Estrato (1-5)	Forma
					AFRO	MICHENA	WEST LED			
1	Julio Sanchez	H		La laguna						Julio Sanchez
2	Hector Humberto	H		El Curo						Hector M.
3	Nelly Ayo	M		Piaque						Nelly Ayo
4	Anny Ante	M		Betania						Anny Ante
5	Conrado Amador	M		4 Saquino						Conrado Amador
6	Karin Balmog	M		Alto del Rey						Karin Balmog
7	Sandra Urdinola	M		Alto del Rey						Sandra Urdinola
8	Arnaldo Ace	H		Betania						Arnaldo Ace
9	Lugo Gueque	H		Piaque						Lugo Gueque
10	Santiago Pambazon	H		La cedula						Santiago Pambazon
11	Sandra Solazar	H		San Joaquin						Sandra Solazar
12	Virgilio Anaya	H		San Joaquin						Virgilio Anaya
13	Leticia Castro	M		el Tambo						Leticia Castro
14	Kater Quipa	M		La venta						Kater Quipa

Nota. Elaboración Propia

## Apéndice J

### *Registro fotográfico Espacios de Dialogo y Reflexión*



*Nota. Elaboración Propia*