

GUIA PEDAGÓGICA: ORIENTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL COMPONENTE DE SALUD INTEGRAL CON ÉNFASIS EN SALUD MENTAL

Anexo del Manual Operativo del Componente de atención integral con
énfasis en salud mental

PRESENTACIÓN

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026, “Colombia Potencia Mundial de Vida” (Ley 2294 de 2023), estableció como objetivo sentar las bases para que el país se convierta en un líder de la protección de la vida a partir de la construcción de un nuevo contrato social que propicie la superación de injusticias y exclusiones históricas, la no repetición del conflicto, el cambio de nuestro relacionamiento con el ambiente y una transformación productiva sustentada en el conocimiento y en la armonía con la naturaleza. Este proceso debe desembocar en la paz total, entendida como la búsqueda de una oportunidad para que todos podamos vivir una vida digna, basada en la justicia.

En este sentido, unas de las apuestas bandera de transformación y consolidación para procesos de reconciliación y paz en Colombia es el Programa Nacional Jóvenes en Paz, el cual reconoce que existe una población significativa de adolescentes y jóvenes en condición de vulnerabilidad, quienes encuentran en su camino obstáculos para construir libremente sus identidades y, de esa manera, imaginar y alcanzar sus planes de vida y vivir sus derechos. Por tal motivo, el componente de atención en salud con énfasis en salud mental busca aportar en desarrollar acciones con enfoque restaurativo, que permitan que adolescentes y jóvenes del programa puedan sanar de manera individual y colectiva y construir horizontes de sentidos desde la diversidad y el buen vivir.

Esta guía plantea la ruta de navegación para el componente de Atención integral en salud, que reconoce las necesidades en materia de salud mental, la prevención de las vulneraciones, riesgos relacionados con el curso de vida en el que se encuentran y la discriminación, los cuales son factores asociados a la afectación de la salud integral en esta población. Desde el acompañamiento psicosocial se busca brindar un escenario de reconocimiento y fortalecimiento de los saberes adquiridos en la vida de cada persona desde sus contextos histórico, cultural, social y político, así como de la promoción de nuevos conocimientos y habilidades que permitan la transformación de realidades propias y territoriales en coherencia con la materialización de planes y sentidos de vida.

Se ha proyectado en la implementación del presente componente una postura respetuosa frente a las historias y propósitos de vida, por lo que es necesario precisar que los ejes temáticos y líneas estratégicas que aquí se proponen, apuntan a la co-construcción de procesos reflexivos que sirvan como base a los procesos de transformación, a la participación como agentes de cambio de los escenarios y contextos en los que la población habita y a la acción corresponsable y restaurativa de asumirse como multiplicadores de saberes y prácticas adquiridas.

INTRODUCCIÓN

De manera operativa, la guía contempla el desarrollo del componente de salud integral con énfasis en salud mental, permitiendo un trabajo mancomunado e integral, en el cual los equipos interdisciplinarios dialogan para fortalecer las actividades y vincular escenarios tejido y soporte psicosocial a los adolescentes y jóvenes del Programa Jóvenes en Paz.

Desde este acompañamiento se busca desarrollar el componente de atención integral en salud con énfasis en salud mental, promoviendo en las y los adolescentes y jóvenes los pilares fundamentales del Buen Vivir o vivir bien, en los que se encuentra; (I) el cuidado de mí mismo (el valor de mi propia vida), (II) el cuidado del otro u otra (la vida del otro y otra en todos los sentidos es sagrada¹) y (III) el cuidado de lo otro (la relación con el territorio, los derechos de la naturaleza y la memoria).

El propósito de este acompañamiento es la promoción y garantía de derechos en adolescentes y jóvenes, especialmente el derecho fundamental a la salud, desde el buen vivir, como parte fundamental del cuidado de la Salud Mental y su relación con la vida desde una mirada de cotidianidad y de responsabilidad como ser activo para la construcción de paz territorial.

Por tanto, la presente guía para la implementación del componente de salud integral con énfasis en salud mental corresponde a una herramienta teórico-práctica dirigida a los equipos territoriales, la cual ofrece diferentes recursos de apoyo conceptuales y metodológicos para la implementación de las intervenciones individuales y grupales, acompañadas de ejercicios prácticos de implementación de los aprendizajes. Se espera que esta guía, a manera de caja de herramientas, favorezca el ejercicio de acompañamiento y los ejercicios reflexivos, el fortalecimiento de habilidades, los talentos y vocaciones como parte del ser y hacer territorial para sanar de manera individual y colectiva.

Se espera los siguientes efectos sobre los adolescentes y jóvenes a partir de la implementación de la ruta del componente de salud integral:

A largo plazo

- Consolidación de hábitos del cuidado propio y colectivo desde el reconocimiento de las diferencias y realidades territoriales.

A mediano plazo:

- Brindar elementos para la reflexión y el tránsito a procesos de perdón, reconciliación y sanación individual y colectiva.
- Fortalecimiento de habilidades socioemocionales y gestión restaurativa de conflictos.

¹ Entiéndase por “vida sagrada” como uno de los principios fundamentales para la construcción de paz y fin del conflicto armado en Colombia, como se establece después de la firma del acuerdo de paz y en el informe de la comisión de la verdad la protección de la vida es fundamental.

- Reconocimiento de vínculos familiares y redes de apoyo
- Mejoramiento de la relación de adolescentes y jóvenes consigo mismos y con el territorio.
- Reconocimiento de la salud integral como parte del buen vivir que impulsa la gobernanza para la transformación social y la construcción de paz.

OBJETIVO GENERAL

Potenciar capacidades de cuidado de sí y de los otros, en torno a las líneas estratégicas del componente de atención integral en salud con énfasis en salud mental y al acompañamiento psicosocial, que favorezcan la construcción de paz, la participación social y la recomposición del tejido social de las y los jóvenes vinculados al Programa Nacional Jóvenes en Paz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Desarrollar estrategias para el auto reconocimiento de las expresiones e identidades propias de las y los jóvenes desde sus formas de vida y en sus contextos.
2. Generar espacios de sensibilización y reflexión dialógica a través de procesos educativos y psicosociales, en torno a las dimensiones del cuidado de sí y de los otros.
3. Desarrollar y fortalecer nuevas competencias frente el cuidado de si y de los otros en la vida cotidiana, proporcionando herramientas psicosociales para el cuidado de la salud integral, con énfasis en la salud mental individual y comunitaria para el buen vivir.
4. Reconocer y prevenir las vulneraciones asociadas a factores de riesgo para el cuidado de la salud integral, con énfasis en salud mental.

¿PARA QUIÉNES ESTA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Personal que implementa el componente de atención integral en salud con énfasis en salud mental del Programa Nacional Jóvenes en Paz: Profesionales y personas de apoyo que hace parte de los equipos de atención en salud y de acompañamiento psicosocial, con experiencia en la atención en salud de adolescentes y jóvenes, salud mental, convivencia, o salud sexual y reproductiva.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO CON JÓVENES VINCULADOS AL PROGRAMA

Los enfoques sobre jóvenes que se adoptan para la propuesta de salud que sustenta la metodología del programa *Jóvenes en paz*, parten de reconocerlos como parte de la dinámica socio histórica del país. Se considera que los y las jóvenes experimentan condiciones vitales particulares derivadas de sus características sociales y las especificidades culturales de los contextos que habitan, lo que influye en la configuración de sus subjetividades. En este sentido, se entiende la subjetivación juvenil como parte de las formas contemporáneas de construcción identitaria y discursiva del sentido de la vida, donde los y las jóvenes buscan el auto-reconocimiento y su autoafirmación. Estas

construcciones se desarrollan tanto en el plano social, a través de la interacción con otros y otras en un contexto histórico específico, como en el plano intrapsíquico de las elaboraciones inconscientes que determinan la constitución psíquica del o la joven. Este proceso de cambio constante solo es aprehensible a partir de las formas en que se desenvuelven y se integran al mundo de la vida (Sepúlveda y López, 2010)

La metodología del Programa Jóvenes en paz en el campo de salud genera un proceso que permite a los y las jóvenes ponerse en sintonía de sus mundos, expectativas, formas de ser y búsquedas, con el fin de lograr prácticas pertinentes a las características de lo que son en cada territorio, logrando un deseo más allá de continuidad y permanencia en el programa, de encontrar nuevas puertas de transformación de sus vidas. Así mismo, esto facilita tener mayor incidencia desde la propuesta educativa y psicosocial del programa y conocer sus formas de manifestarse desde la diversidad de su ser. En este sentido, la propuesta metodológica desde salud se orienta en facilitar herramientas para que los jóvenes se piensen a sí mismos y no ser o sentirse receptores de contenidos que no relacionan con su propia vida.

La subjetivación juvenil permite recuperar el valor de la subjetividad al entender la realidad como narración en el marco de una construcción colectiva, da valor al contexto donde se produce el relato (Rivas, 2011), haciendo visible los saberes sociales que adquieren los y las jóvenes, en este sentido los procesos de formación se configuran desde una estética, una ética y una política de los modos de subjetivación juvenil (Erazo, 2009) constituidas a partir de las condiciones socioculturales de cada territorio. En este sentido, la incidencia en los procesos de subjetivación juvenil a través del programa, contiene una variada forma de propiciar reflexiones desde los jóvenes para los jóvenes en el orden de lo sensible, de lo estético, del sentipensar, de lo proyectivo desde sus historias de vida. La propuesta retoma el ser como territorio de experiencias y busca generar de manera intencional y creativa, nuevas formas de incidir en los sentidos y significados con los y las jóvenes dan a sus vidas en sus territorios. Por ello, el programa reconoce la importancia de comprender las subjetivaciones juveniles como parte de una construcción sociocultural más compleja, que se oponen a toda forma homogeneizante y universalista en sus formas de vida.

Es necesario que el reconocimiento de la condición juvenil en los diferentes territorios no se quede en el primer ejercicio de caracterización, sino que el proceso de conocimiento de los jóvenes en territorio sea transversal a través de ejercicios e instrumentos que permitan acercarse al mundo de la vida de los jóvenes a través de sus experiencias de vida frente a lo que es significativo y cobra sentido en sus existencia. La situación de los jóvenes en las zonas urbanas es muy distinta a los de las zonas rurales, así también es muy diferente la situación de las mujeres a los hombres jóvenes o de otros géneros. Debemos partir de reconocer que la subjetivación juvenil es un proceso situado, dinámico e inacabado (Erazo, 2009), teniendo en cuenta la realidad cambiante que condiciona la vida de esta población en su territorio. Esto implica en la práctica contemplar la heterogeneidad como parte del proceso, reconociendo en las historias de vida de los y las jóvenes discursos, prácticas e imaginarios particulares en torno a aquello que aporta a su vida salud mental desde su condición de jóvenes.

El Programa Nacional Jóvenes en Paz intenciona los procesos en doble vía, por un lado en la recuperación de experiencias significativas de los jóvenes y por el otro en acercarse a dichas experiencias desde preguntas movilizadoras y nuevos conocimientos a partir de los temas propuestos para el acompañamiento psicosocial, esto con el fin de facilitar la ampliación de conciencia sobre sí, retornar a ellos mismos desde una propuesta de reflexividad dialógica, de ida y vuelta, por un lado desde lo que son y por el otro, desde lo que interpela y propone el programa para desarrollar una capacidad generadora para incidir en los procesos de subjetivación juvenil, permitiendo que durante las reflexiones sobre sí mismos los jóvenes construyan aprendizajes que les permita recrear desde sus propios discursos, prácticas e imaginarios, teniendo en cuenta que las formas de ser juvenil se renuevan permanentemente,.

Para lograr las intencionalidades del proceso, es necesario contar con estrategias como los círculos de sentido y las actividades didactobiográficas que permitirán articular durante el proceso las reflexiones partiendo de las experiencias propias de los y las jóvenes, así mismo, facilitarán una construcción colectiva de las reflexiones hacia ellas y ellos mismos ganando en conciencia propia, en tanto permite no sólo socializar y enunciarse desde sus cosmovisiones, pensamientos, prácticas y discursos desde las circunstancias que les atraviesan en sus contextos culturales y sociales, sino que además, al articular los temas de interés del proceso desde la salud integral de los y las jóvenes, les facilitará la resignificación de aspectos de su vida ganando en un despliegue mayor como sujetos que aportan a la paz del país.

Constitución del círculo de sentido como estrategia de proceso

Los círculos de sentido se proponen como una de las estrategias principales que orientarán los encuentros psicosociales y educativos en salud, buscando generar las condiciones para que los y las jóvenes entren en confianza, permitan circular la palabra desde sus historias de vidas. El círculo se convierte en una experiencia en sí para los y las jóvenes, donde encontrarán pares que pueden estar atravesando circunstancias similares y en el intercambio de la palabra se busca promover relaciones desde el principio de horizontalidad y construcción colectiva. El encuentro cara a cara da paso al reconocimiento de sí, del otro y otra, en un espacio donde se comparte la vida, convirtiéndose el círculo en un espacio estratégico donde se genera las reflexiones desde los jóvenes para los mismos jóvenes.

El o la profesional que implemente el presente componente se convierte en quien facilita la dinámica de encuentro en torno a la deconstrucción y la estructuración de nuevos referentes de sentido que se van constituyendo a través de la interacción de los participantes mediados por las preguntas y las afirmaciones que surgen de los temas que se pretenden intencionar a través del diálogo de saberes durante el proceso, buscando generar nuevos significados, discursos y prácticas en los y las jóvenes en sus vidas y en el entorno que habitan.

En estos círculos de sentido se concibe al joven y la joven como participante activo y protagonista principal del proceso, evitando que se conviertan en receptores de información o contenidos, y por el contrario, sean inclusive ellos quienes nutran la propuesta temática durante el proceso. En este

sentido, es importante presentar la propuesta temática inicial como una propuesta flexible que se irá nutriendo a partir de nuevas necesidades temáticas que surjan en la particularidad de cada territorio, así mismo en el lenguaje y sistemas de representaciones simbólicas propios de cada cultura.

El círculo de sentido, al ser una experiencia en sí desde la práctica psicosocial y educativa, aparece a su vez como un potencial colectivo de subjetivación juvenil, tanto del orden individual como grupal. Recordemos que “no hay ninguna subjetividad que se construya fuera de lo social ni hay ningún sujeto social que se construya fuera de lo social” (Quintar, 2001). Por eso, las claves interpretativas que se proponen para dinamizar las conversaciones del grupo estarán en vía a aquello que narre el joven de su relato y los temas que empiezan a cruzar las reflexiones de sus experiencias. De esta forma, el conocimiento del o la joven sobre sí mismo o sobre sí misma, se construye, resultado de la interacción con el círculo de reflexión, las temáticas propuestas y su propia experiencia. Compartiendo inicialmente situaciones percibidas respecto a sus vivencias, generando significados propios hacia esta y compartiendo significados desde quienes componen el círculo de reflexión, donde se socializan las preguntas que ayudan a movilizar la mirada y las interpretaciones que viene teniendo sobre su propia vida.

El círculo es transversal al proceso en términos de estrategia. Puede configurarse a partir de tres etapas: la primera, la generación de confianzas, la segunda, compartir para movilizar y profundizar, y finalmente, una tercera, construcción conjunta donde se comparten nuevas significaciones de vida.

- a) En la etapa inicial **generar confianzas**, se pretende que el facilitador o la facilitadora genere un ambiente donde inicialmente se disponga la mente, el cuerpo y la palabra de los y las participantes para generar conexiones como grupo, donde en la medida que avanzan los primeros encuentros puedan reconocerse en sus particularidades, con información básica de cada uno y cada una. Donde se vaya ganando al temor de participar y pueda irse garantizando un diálogo de saberes. La generación de vínculos entre los integrantes del círculo es un aspecto clave para ganar en estas confianzas que facilitarán el abordaje psicosocial y educativo desde salud. Esta sintonía inicial en el círculo de sentido, será la que garantice durante el resto de los encuentros, la confianza que cada joven pueda tener para expresar y manifestar sus ideas, opiniones, preguntas, pensamientos, entre otros. Para esto es fundamental generar unos acuerdos de la dinámica del círculo, donde prevalezca la escucha atenta, el respeto, la participación activa.

Se invita a los y las participantes a nombrar su círculo de sentido con algo que los identifique como grupo y los potencie como seres humanos. Esta etapa se inicia desde el primer mes de los encuentros, pero en la medida que se avance en el proceso grupal, la confianza para expresarse y socializar se irá consolidando, generando un vínculo significativo como grupo. Para esta primera etapa de los círculos de sentido se proponen actividades de conocimiento e integración entre los y las jóvenes, que vayan ganando en conocimiento entre ellos y ellas mismas; se podrán realizar los primeros ejercicios didactobiográficos para empezar a socializar las experiencias importantes de su vida que quieran compartir, teniendo en cuenta que dichos ejercicios se intencionan desde los aspectos que se articularán a la temáticas que se abordarán .

- b) La segunda etapa **compartir para movilizar y profundizar**. Para este momento el grupo ha ganado en confianza, en socialización e integración, en este sentido se empieza a profundizar los ejercicios didactobiográficos articulando las temáticas que se proponen para el proceso. Esta articulación es clave en el sentido que la facilitadora o el facilitador debe tener presente los aspectos que los y las jóvenes fueron compartiendo en sus primeros ejercicios didactobiográficos, con el fin de ir intencionando los temas en relación a las experiencias que los y las jóvenes van expresando. Las temáticas en el círculo se propone desde una orientación de reflexión dialógica, experiencias y conceptos temáticos se articulan, a través no solo de afirmaciones conceptuales y explicaciones, sino también de preguntas movilizadoras que permita al o la joven pensar sus dimensiones de vida desde otras perspectivas. Esta etapa del círculo puede ir acompañada de actividades o técnicas participativas, lúdicas y creativas, que permitan generar diálogos en torno a los temas propuestos, teniendo presente siempre generar técnicas que traiga al espacio de diálogo, las experiencias de vida de los y las jóvenes.
- c) Y la tercera etapa de los círculos, se orienta a **la construcción conjunta para nuevas significaciones de vida**, este momento se hace visible los nuevos aprendizajes y conocimientos que surgen de las reflexiones construidas durante los círculos, donde los y las jóvenes nombran y reconocen la nuevas miradas que dan cuenta de lo aprendido no solo en aprehensión temática sino en relación a las lecturas que hacen de su historia de vida. Los aprendizajes también estarán orientados a develar nuevos horizontes posibles en la experiencia de vida de cada una y cada uno de los jóvenes. Para estos momentos de los círculos se puede acudir a técnicas que permitan construir y socializar los aprendizajes de forma narrativa, visual, actuada, de construcción simbólica, que den cuenta de lo nuevo.

Es necesario aclarar que, si bien las etapas se plantean a manera de proceso, se puede vivenciar en un día de encuentro varias etapas del círculo, esto depende de la dinámica de cada grupo y de la forma como se construyan las técnicas, lo importante es no perder el sentido en términos de proceso que propone los círculos de sentido en cuanto a:

- Reconocer el círculo como espacio significativo de construcción colectiva de aprendizajes entre los y las jóvenes
- Partir de la condición juvenil, de las experiencias de vida de los y las jóvenes en cada territorio es un criterio metodológico fundamental para luego articular las temáticas.
- Las confianzas y los vínculos que se generen en el grupo son fundamentales para el aprendizaje que se logre en el proceso.
- La facilitadora o el facilitador garantiza que se propicie el ambiente de confianza, integración, socialización, diálogo respetuoso y argumentativo, animar a la participación, valorar y reconocer los aportes que cada uno y una de los y las jóvenes hacen en el espacio, promover la escucha atenta y activa entre los y las jóvenes, y tener la capacidad de articular las experiencias narradas con las temáticas propuestas.

- El círculo tiene un sentido dialéctico donde se parte de la experiencia de vida de los y las jóvenes, se reflexiona y profundiza con las temáticas, y se regresa a la experiencia resignificándola a partir de los aprendizajes obtenidos.

Criterios para el abordaje diferencial en la construcción de los círculos

Abordaje diferencial étnico: tener en cuenta en caso de constituir círculos heterogéneos con particularidades étnicas, retomar e integrar prácticas que surjan desde ellos mismos en la configuración de los círculos que evoquen su ancestralidad, espiritualidades o sistemas de conocimientos propios. Para el proceso con integrantes de comunidades indígenas, es importante retomar el ser desde las comprensiones propias de sus pueblos y sus planes de vida. Es importante que esta estrategia pueda pasar por las relaciones comunitarias del o la integrante de la comunidad indígena, desde un sentido de traer a las dinámicas del círculo sus relaciones ancestrales, colectivos y sistemas de conocimiento y espiritual.

Abordaje diferencial género: tener en cuenta en el abordaje de las reflexiones, hacer visible las diferencias en cuanto cómo se experimenta de forma desigual entre géneros las situaciones que se nos presentan en las circunstancias cotidianas. Desventajas, inequidad en oportunidades, silenciamientos, discriminaciones, formas de invisibilizar y anular.

Actividades didactobiográficas para el abordaje de las subjetividades juveniles

Las actividades didactobiográficas tiene la intencionalidad de construir conocimiento de los y las jóvenes sobre sí mismos a partir de la interpretación y resignificación de sus propias experiencias de vida. Estas actividades, al realizarlas desde un enfoque dialógico, permiten la ampliación de conciencia activando “el sujeto histórico en su memoria, en su historia y en su capacidad de imaginar, por lo tanto ese sujeto histórico cuando activa su presente, su entidad y el pasado en su memoria en relación al presente, apertura lo posible...” (Quintar, 2021, p.15); facilita a los y las jóvenes reconocer posiciones frente a la vida en determinadas situaciones y espacios cotidianos.

Estas actividades didactobiográficas permiten durante el proceso, la producción de saber sobre sí mismos, partiendo de sus propias percepciones sobre sus vidas, sus historias, las circunstancias que constituyen su condición juvenil, luego, a partir de preguntas movilizadoras y de interpelación desde las temáticas que se abordarán en el proceso, para que luego se derive como construcción de nuevas miradas desde ellos mismos, afirmaciones sobre su vida en términos proyectivos.

Las actividades didactobiográficas funcionan como dispositivo que potencia las subjetividades juveniles en un proceso que busca desarrollar capacidades generativas y constitutivas de nuevos significados y sentidos, partiendo de reflexiones desde las experiencias propias como una microestrategia para develar conjuntamente con los y las jóvenes, nuevas posibilidades de vida, nuevas formas de ser, sentirse en sociedad y de habitar el mundo. En esa medida, al retomar las

historias de vida de los y las jóvenes como punto de partida, al recuperar las experiencias significativas, también se develan trayectorias.

Es una herramienta de conciencia histórica que permite dar cuenta de lo que nos constituye; cuando el sujeto llegue a apropiarse de sí mismo puede iniciar un recorrido en donde la conciencia de lo dado y lo dando determinen inicialmente los senderos de la indagación, apropiándose la subjetividad desde la realidad, logrando así una mirada holística que reconoce al sujeto en escalas discontinuas, pero cercanas, a esto es lo que llamamos marcas vitales, que se encuentran ligadas a un campo emocional que se alimenta del pasado pero que sigue generando acción en el presente. (Daza, 2020)

En términos de aprendizajes, estas actividades permiten conocer cuáles son los cambios en su forma de percibir y actuar desde su propia vida, propiciando la deconstrucción de esas miradas sobre un tipo de subjetivación juvenil que han construido durante su trayecto de vida hasta el tiempo presente, y propiciar nuevas miradas que se incorporen a su propia subjetivación. Transformar su autopercepción inicial otorgando nuevos sentidos a las experiencias y las formas de concebir cierto tipo de relaciones que los han sumido en una forma de anclar su vida a las desesperanzas, las violencias o de sin sentidos frente a la convivencia social. De esta manera, se desarrollan criterios que permitan reconocer a partir de ellos mismos, sus capacidades y potencialidades que los conlleva a generar mecanismos más amplios de actuación, apareciendo como sujetos creadores de nuevos modos de ser. Por ello, las actividades didactobiográficas desde un enfoque dialógico permite:

“...(la) ampliación de conciencia, (como) un aspecto que pone en valor los aspectos psicocognitivos, es un dispositivo que nos permite construir el esquema conceptual, referencial y operativo que nos hace que nos comuniquemos, que nos re Coloquemos constantemente en el mundo de la vida y por supuesto a partir de nuestro presente convocamos la memoria”. (Quintar, 2021, p.20)

El recorrido entonces se hace a través de distintos formatos que permitan recuperar las experiencias, pueden ser narrados oralmente o escritos, actuados o representados gráficamente (también imágenes como la fotografía), que recoge las experiencias más significativas de sus historias de vida y el sentido que los y las jóvenes van dando a ello, partiendo de su experiencia originaria que constituye su mundo de la vida. Es por ello que las actividades didactobiográficas permiten acercarse a las miradas de los y las jóvenes contenidas a través de sus subjetividades desde esa perspectiva histórica, biográfica y narrativa a través de momentos claves de la historia de cada joven.

Aspectos claves para realizar las actividades didactobiográficas

1. Recuperación de experiencias significativas en la historia de vida

Se puede acudir a diferentes técnicas que permitan la recuperación de experiencias significativas de las historias de vida de los y las jóvenes. Hacer ejercicios de recordar e identificar aspectos importantes durante diferentes momentos de su vida que quieran narrar y compartir. Las características de estas experiencias que identifiquen deben ser importantes en cuanto consideren que estas situaciones o momentos vivenciados, han marcado lo que son ellos o ellas en la actualidad.

La idea es que este ejercicio inicial sea descriptivo. En este primer momento se inicia de esta forma un diálogo consigo mismos, consigo mismas, generando la posibilidad de reconocerse desde la mismidad, identificando momentos importantes en su trayectoria de vida. Se da a partir de una introspección donde selecciona experiencias pasadas. Se pueden apoyar en fotos, imágenes, videos o algo que pueda relacionar ese momento de su vida que se relata.

Para articularlo al círculo de sentido, se sugiere para la etapa de ambientación que puedan iniciar solicitando a los o las jóvenes, realicen una indagación sobre la historia y el significado de su nombre, donde puedan recuperar cómo fue que llegó ese nombre a su vida y qué significados pueden tener. Esto puede ser uno de los puntos de partida para entrar en confianza y reconocimiento entre los y las mismas jóvenes, y a su vez permite ir aportando valoración al o la joven desde su nombre.

Otra actividad didactobiográfica que puede realizarse en la etapa de ambientación del círculo para entrar en reconocimiento y confianza, puede orientarse a la construcción de historietas donde describan un día cotidiano en sus vidas, rutinas que generalmente realizan ellos y puedan socializarla con los y las integrantes del círculo de sentido. Actividades didactobiográficas pueden proponerse en la primera etapa del círculo para el conocimiento, reconocimiento, socialización y confianza entre los y las mismas jóvenes.

2. Preguntas de sentido para movilizar las perspectivas normalizadas

Las actividades didactobiográficas no son solo descriptivas de las experiencias, también son reflexivas, en ese sentido pueden realizarse otro tipo de actividades que articule la primera parte de descripción de las experiencias con las temáticas que se abordan en el proceso, de esta forma, las temáticas atraviesan la técnica didactobiográfica haciendo preguntas y afirmaciones que relacionen el tema con las experiencias vitales que los y las jóvenes han narrado. Estas preguntas de sentido deben abrir la puerta a que los y las jóvenes revisen sus propias miradas frente a sus experiencias de vida y si es posible exploren otras interpretaciones frente a ellas. La idea es que los y las jóvenes empiecen a ampliar la forma de verse, de percibirse, posiblemente haciendo rupturas con ciertas miradas normalizadas hacia ellos y ellas mismas, que establezcan un diálogo con su propia experiencia. En este sentido las temáticas en las actividades didactobiográficas permiten ir tejiendo nuevos sentidos a partir de las experiencias que narran, por ello es importante revisar los enfoques en los contenidos del proceso, que se articulen y comparan un horizonte hacia la resignificación de la vida de los y las jóvenes.

3. Nuevas miradas de la experiencia

Las actividades didactobiográficas consideran entonces un momento final donde permiten recoger las nuevas miradas de significación que los y las jóvenes derivan del diálogo de las experiencias con las temáticas abordadas, por ello, estas actividades articuladas a las etapas de los círculos de sentido, permiten dar cuenta de una re-creación y renovación de las miradas propias de los y las jóvenes de sus experiencias de vida, encontrando allí la posibilidad de comprender las reconfiguraciones de sus perspectivas de vida, a partir de lo que se puede lograr durante el proceso de retrospectión, diálogo propio y en interacción con otros y otras, a partir de las diferentes narrativas de vida que contribuyen a la recuperación de esos recuerdos. Se podría terminar el proceso con una galería fotográfica y de relatos donde ellos elijan fragmentos de sus historias que quieren compartir y la

manera de cómo fueron narrando y significando su historia de vida, como un hilo conductor, que ellos puedan nombrar la obra de su vida y poner títulos a momentos claves de su vida. También puede ser un video clip para sus propias historias de vida.

FICHAS PEDAGÓGICAS DE APOYO PARA LAS LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL COMPONENTE

En un primer momento es necesario que, a partir de las acciones de gestión en salud de las personas de los equipos de apoyo territoriales para la implementación del presente componente, las cuales tienen que ver con la verificación de la garantía al derecho a la salud de jóvenes pertenecientes al Programa y el impulso de acciones que permitan el acceso al sistema de salud, se desarrollen espacios encaminados a socializar y educar en términos del acceso efectivo a los servicios de salud.

Para ello, se proponen las siguientes orientaciones:

EL ASEGURAMIENTO EN EL SGSSS	
I. Información general	
Título de la actividad	<i>Reconozco mis deberes y derechos en el aseguramiento en salud</i>
Objetivo general	Realizar un encuentro dialógico sobre los aspectos básicos del Sistema de salud y los deberes y derechos de las juventudes en el SGSSS.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conciencia en las(os) participantes sobre la importancia de la afiliación en salud. • Educar a la población joven sobre los aspectos y conceptos de traslados, portabilidad, movilidad y demás relevantes del aseguramiento. • Promover una reflexión sobre los deberes y derechos en el SGSSS. • Identificar población de jóvenes no asegurada para la garantía de la afiliación. • Lograr jóvenes multiplicadores de la información en sus familias y su círculo social.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolla la actividad	Se espera realizar talleres educativos hacia la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos

	<p>Abordar temas como el manejo de la herramienta del Sistema de Afiliación Transaccional – SAT y sus utilidades. Dar a conocer las herramientas de información, educación y comunicación como el ABD de la población joven, la infografía y los diferentes mecanismos para acceder al SGSSS.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La Constitución de Colombia consagra en su artículo 1° que Colombia es un Estado social de derecho, al adoptar esta concepción, el país se comprometió a hacer efectivos los derechos de las personas, lo que incluye la garantía real de todos los derechos constitucionales, tales como los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales.</p> <p>Así mismo, el artículo 48 establece que la Seguridad Social es un servicio público de carácter obligatorio que se prestará bajo la dirección, coordinación y control del Estado, en sujeción a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad y, el artículo 49 establece que la atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Y que se garantizará a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad.</p> <p>En el marco de la Ley 1751 de 2015, Estatutaria de Salud, que reconoce la salud como un derecho fundamental, el concepto de afiliación adquiere una especial connotación, dado que se traduce en el acto mediante el cual se establece el vínculo jurídico entre la persona y el Sistema General de Seguridad Social en Salud y, se garantiza el acceso efectivo a los servicios de salud.</p> <p>En términos del documento CONPES 4040 "La juventud en Colombia afronta desafíos y problemáticas de carácter multidimensional en su curso de vida que limitan su vinculación como agentes de desarrollo político, económico, social, ambiental y cultural en el país. Los jóvenes se desenvuelven principalmente en cinco entornos: hogar, educativo, laboral, comunitario y de espacio público y digital. En dichos entornos se identifican obstáculos que no favorecen efectivamente su desarrollo integral y por ende limitan sus potencialidades"</p> <p>El artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 ordena crear el Programa Nacional de Jóvenes en Paz, que tendrá como objeto la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentra en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, que será implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p>

<p>Importancia de la actividad</p>	<p>La actividad resulta muy importante teniendo en cuenta que los jóvenes constituyen la posibilidad de ser multiplicadores del conocimiento y con ello el abordaje de la eliminación de barreras administrativas que se generan en los procesos de afiliación, traslados, movilidad y portabilidad en el SGSSS.</p> <p>El Estado es responsable de garantizar el acceso a los servicios de salud, por lo tanto, los jóvenes son priorizados en este sentido a través del Programa Jóvenes en Paz y se hace necesario promover la afiliación en el 100% de los jóvenes al Sistema como puerta de entrada a los servicios de salud y la atención integral en salud mental.</p>
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Encuentro dialógico con juventudes entre los 14 y 28 años, que busca contrastar fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario, para transformar los factores que se asocian a barreras en el acceso y la afiliación en salud.</p>
<p>Pasos o fases</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller y las reglas del encuentro. 2. Ejercicio preconceptual de indagación a los(as) jóvenes sobre los conceptos del aseguramiento en salud. En este espacio el objetivo es que los(as) participantes comuniquen las primeras palabras asociadas a estos conceptos para luego realizar una explicación conceptual y ejemplificadora. 3. Presentación de conceptos técnicos sobre el aseguramiento en salud por parte del profesional. 4. Se terminaría con ejercicios prácticos sobre el uso de la herramienta SAT.
<p>Herramientas, técnicas o recursos</p>	<p>Profesionales expertos en temas de aseguramiento en salud Vídeo beam, equipos de PC, acceso a internet.</p>

Dentro de todas las temáticas y acciones a desarrollar para la promoción de la salud mental, la convivencia y prevención de las violencias, se destacan las acciones dirigidas al desarrollo de capacidades individuales y colectivas orientadas al desarrollo de capacidades para la promoción de la salud mental, el manejo de emociones y de situaciones en los diferentes entornos en los que se desenvuelven las trayectorias de vida, a la promoción de la equidad de género en todo el ciclo de vida, al fortalecimiento del tejido social a través de las redes de apoyo institucionales, sociales y comunitarias, a la transformación de actitudes, representaciones, normas sociales que justifican el uso de las violencias, aquellas dirigidas a la reducción de estigma y la discriminación por motivos de edad, género, clase social, raza, pertenencia étnica.

Las siguientes, son fichas para el abordaje temático de las líneas estratégicas del Componente de Atención Integral en Salud con énfasis en Salud Mental del Programa Nacional Jóvenes en Paz, de acuerdo con el Manual Operativo adoptado mediante **Resolución XXX de 2023**

I. SALUD MENTAL

Los temas propuestos para el abordaje de esta línea estratégica son:

- Reducción de Estigma y discriminación
- Habilidades y competencias psicosociales
- Manejo de Emociones
- Prevención al comportamiento suicida
- Prevención de problemas y trastornos mentales

REDUCCIÓN DEL ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN	
I. Información general	
Título de la actividad	<i>Descubriendo y conociendo la salud mental más allá de los estigmas y la discriminación</i>
Objetivo general	Realizar un encuentro dialógico sobre el estigma y la discriminación en salud mental con juventudes del programa nacional Jóvenes en Paz, para la prevención y el rechazo de mitos y prejuicios en torno a la salud mental.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conciencia en las(os) participantes sobre la importancia de identificar y minimizar el estigma, los prejuicios y la discriminación asociados a las enfermedades mentales, particularmente en contextos de violencia. • Promover una reflexión sobre las necesidades particulares de ayuda que tienen las(os) jóvenes que viven con una condición de salud mental diagnosticada. • Identificar formas en que profesionales de ayuda y comunidad pueden colaborar para combatir la estigmatización y discriminación, y promover el apoyo necesario para el desarrollo pleno de las juventudes con condiciones de salud mental.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Esta actividad emana como herramienta constructiva del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de

	<p>2023 cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La Constitución de Colombia consagra en su artículo 45 la protección de los derechos de las(os) adolescentes, además de la garantía de la participación de estos en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y el progreso de la juventud. En este sentido en la Ley 1616 de 201 en su artículo 1 aboga por la garantía del ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, dando prioridad al grupo etario de las juventudes.</p> <p>Por su parte, como bases del Plan de Desarrollo Nacional 2022-2026 Colombia Potencia de la Vida, se establece el protagonismo de los(as) jóvenes como sujetos activos y participativos en la construcción de Paz Total e Integral. En este sentido un foco de intervención del Programa Jóvenes en Paz debe ser la lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental.</p> <p>El estigma es una marca que excluye a una persona de las demás y que disminuye su valor en el grupo social al que pertenece. También se refiere a la actitud y los comportamientos negativos hacia las personas con problemas por consumo de sustancias y de salud mental (OPS y OMS, s. f). Por su parte, la discriminación es una acción o decisión que amenaza a una persona o a un grupo de personas de forma diferente y que puede estar basada en la raza, el origen nacional o étnico, el color, la religión, el sexo, la edad o la discapacidad física o mental. Las personas que viven con una condición de salud mental que sufren discriminación también encuentran barreras en la búsqueda y el mantenimiento de trabajo, una vivienda segura y servicios de atención médica. También tiene un impacto en la interacción social con los miembros de la familia, amigos y con la comunidad (OPS y OMS, s. f).</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>El estigma social vinculado a la enfermedad mental relaciona tres elementos: los estereotipos, los prejuicios y la discriminación. Los primeros asocian a las personas con condiciones o trastornos mentales a la peligrosidad, extrañeza, impredecibilidad, incurabilidad, dificultad de relación, incapacidad para el manejo de la propia vida, entre otros. Lo cual propensa los prejuicios de miedo, rechazo, desconfianza, condescendencia hacia estas personas. Esto termina produciendo comportamientos</p>

	<p>estigmatizantes y discriminatorios contra las personas con una condición en salud mental, donde son aisladas, excluidas, segregadas y violentadas.</p> <p>Lo anterior conlleva a consecuencias que van desde el auto estigma, las barreras para la atención en salud, menor calidad de vida, más costos en términos de recuperación, además de una afectación a familiares, amigos y comunidad. Por esto resulta imperante trabajar en la construcción colectiva de identificación de actitudes y comportamientos estigmatizantes y discriminatorios de salud mental, para así prevenir y rechazar dichas actitudes y comportamientos impidiendo e interviniendo en los alcances negativos anteriormente mencionados.</p>
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Encuentro dialógico con juventudes entre los 14 y 28 años, que busca contrastar fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario, para transformar los factores que se asocian con la presencia de comportamientos estigmatizantes y/o discriminadores.</p>
<p>Pasos o fases</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller y las reglas del encuentro. 2. Se procede a realizar una actividad rompehielos: Las(os) participantes deben ordenarse alfabéticamente de acuerdo con su nombre sin poder hablar, es decir, sólo a través del lenguaje de señas o escrito. 3. Ejercicio preconceptual de indagación a los(as) jóvenes sobre Estigma, Prejuicios y Discriminación en salud mental. En este espacio el objetivo es que los(as) participantes comuniquen las primeras palabras asociadas a estos conceptos para luego realizar una explicación conceptual y ejemplificadora. 4. Narrativas de los(as) jóvenes sobre casos que convoquen y se definan como estigma, prejuicios y/o discriminación en salud mental en su comunidad. 5. Se presenta los videos: #HazTuParte para apoyar la salud mental, con el fin de que con base en los anteriores casos y en el video se construya con las(os) jóvenes a través de una lluvia de ideas, las causas y efectos de estos de estas actitudes y comportamientos estigmatizantes y discriminatorios. Link del video: https://youtu.be/Ux95R8oq6Bg

	<p>La historia de Bruno: salud mental y estigma</p> <p>https://youtu.be/uCFZVPKbk2Q?si=Y2w1SkVCYZD9mffQ</p> <p>6. Por último, se les convoca a las(os) jóvenes a realizar una carta para una persona que haya sido víctima de la estigmatización y/o discriminación en salud mental.</p>
Herramientas, técnicas o recursos	Video beam, hojas y lápices y/o colores o esferos.

Competencias y Habilidades Psicosociales	
Título de la actividad	Fortaleciendo Vínculos: Taller de Competencias y Habilidades Psicosociales
Objetivo general	Propiciar un encuentro constructivo por medio de los círculos de sentido con las juventudes del programa nacional Jóvenes en Paz que fomente la comunicación asertiva y la empatía para fortalecer la capacidad de gestión de desafíos, promoviendo un diálogo abierto, respetuoso y constructivo dirigido a la no violencia en su vida cotidiana y en situaciones adversas.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar a los(as) jóvenes en ejercicios diseñados para fortalecer la habilidad de expresar sus emociones de manera asertiva y respetuosa, promoviendo un ambiente de apertura y comprensión mutua • Promover la empatía entre las(os) jóvenes, alentándolos a comprender y considerar las emociones y perspectivas de los demás en situaciones conflictivas • Establecer metas individuales y grupales para la construcción de relaciones más saludables, basadas en la comunicación efectiva y la empatía • Motivar a los(as) participantes a aplicar principios de no violencia en su vida cotidiana, incentivando comportamientos y decisiones que contribuyan a un entorno pacífico y respetuoso.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz
II. Contexto	

<p>Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad</p>	<p>Esta actividad emana como herramienta constructiva del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p> <p>La OPS afirma que las habilidades básicas de apoyo psicosocial son el núcleo de cualquier intervención de salud mental y apoyo psicosocial, por lo anterior serán base para las preguntas de apertura de zlos círculos de sentido.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La OMS define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.</p> <p>Las competencias y habilidades psicosociales son aspectos fundamentales para el desarrollo personal y social de los individuos. Estas habilidades no solo influyen en la forma en que nos relacionamos con los demás, sino también en cómo manejamos nuestras emociones, resolvemos problemas y enfrentamos los desafíos de la vida. Aquí hay algunas competencias y habilidades psicosociales clave:</p> <p>Inteligencia emocional:</p> <p>Autoconciencia: Reconocer y comprender nuestras propias emociones.</p> <p>Autorregulación: Gestionar y controlar las emociones de manera efectiva.</p> <p>Empatía: Comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.</p> <p>Habilidades sociales: Desarrollar relaciones positivas y eficaces con los demás.</p> <p>Comunicación asertiva:</p> <p>Escucha activa: Prestar atención completa a lo que otros están diciendo.</p> <p>Expresión verbal y no verbal: Comunicarse claramente a través de palabras y gestos.</p> <p>Negociación y resolución de conflictos: Resolver disputas de manera constructiva.</p> <p>Toma de decisiones:</p>

	<p>Análisis crítico: Evaluar información de manera objetiva y fundamentada. Toma de decisiones informada: Considerar consecuencias y alternativas antes de decidir.</p> <p>Habilidades para la resolución de problemas:</p> <p>Identificación de problemas: Reconocer y definir problemas de manera clara. Generación de soluciones: Desarrollar estrategias efectivas para abordar los problemas.</p> <p>Habilidades sociales y de relaciones interpersonales:</p> <p>Colaboración: Trabajar eficientemente en grupo. Adaptabilidad: Ajustarse a diferentes situaciones y personas. Empatía: Comprender y responder a las necesidades y sentimientos de los demás.</p> <p>Autoeficacia:</p> <p>Confianza en uno mismo: Creer en la propia capacidad para lograr metas. Resiliencia: Superar adversidades y aprender de las experiencias difíciles.</p> <p>Gestión del estrés:</p> <p>Identificación de fuentes de estrés: Reconocer lo que causa estrés. Coping: Desarrollar estrategias para manejar el estrés de manera saludable.</p> <p>Pensamiento crítico:</p> <p>Análisis: Evaluar información de manera objetiva. Creatividad: Generar ideas innovadoras y soluciones originales.</p> <p>Autoconocimiento:</p> <p>Conciencia de uno mismo: Comprender las propias fortalezas y debilidades. Claridad en valores y metas: Tener una comprensión clara de los objetivos y principios personales.</p> <p>Estas competencias y habilidades psicosociales son interrelacionadas y contribuyen al bienestar general y al éxito en la vida personal y profesional. Su desarrollo a lo largo de la vida es un proceso continuo que se puede fomentar a través de la educación, la experiencia y la reflexión. En la didactobiografías se buscará desarrollar desde lo dado y lo dándose que tan desarrolladas tienen las habilidades los jóvenes para realizar acciones que propendan por su fortalecimiento y desarrollo.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>Resulta pertinente cultivar habilidades y competencias psicosociales que promuevan un entorno de paz y resiliencia. La juventud, al encontrarse en una</p>

	<p>etapa crucial de desarrollo personal, se enfrenta a desafíos sustanciales en su vida cotidiana y en situaciones adversas. Este taller se erige como un espacio estratégico para propiciar un encuentro constructivo, donde la comunicación asertiva y la empatía se consoliden como herramientas fundamentales. Al fortalecer estas habilidades, los(as) jóvenes no solo adquieren la capacidad de gestionar eficazmente desafíos individuales y colectivos, sino que también se preparan para ser agentes de cambio positivo en sus comunidades. La promoción de un diálogo abierto, respetuoso y constructivo se alinea directamente con los principios fundamentales de la no violencia, contribuyendo así a la construcción de una cultura de paz duradera entre las nuevas generaciones nacida en los círculos de sentido como espacios de escucha colectiva sentipensante.</p>
<p>III. Metodología utilizada</p>	
<p>Descripción de la metodología utilizada</p>	<p>Por medio de los círculos de sentido con juventudes entre los 14 y 28 años, se propende por el contraste entre fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario constructivo colectivamente que fomente la comunicación asertiva y la empatía para fortalecer la capacidad de gestión de desafíos. Apelando a la promoción de un diálogo abierto y respetuoso dirigido a la no violencia en la vida cotidiana y en situaciones adversas.</p> <p>Mediante el movimiento y la danza se busca una agencia y protagonismo del cuerpo en el taller. Apoyando así una identificación de las emociones en el sentir corpóreo, propiciando un espacio en donde la expresión no se limite a la palabra, y en donde emerja una comprensión de las emociones y los lazos relaciones a partir del movimiento y el contacto.</p>
<p>Pasos o fases seguidas</p>	<p>Momento 1: Presentación de la tallerista y de las(os) participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller 2. Se procede a realizar una actividad rompehielos: Se organiza a al grupo en círculo y se le pide a cada participante presentar a su compañero de al lado sin usar palabras, solo con gestos y movimientos. <p>Momento 2: Danzando entre redes de apoyo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De fondo sonará música, los(as) participantes deben ir bailando o realizando cualquier ejercicio que la tallerista vaya indicando. Cuando la música se detiene la tallerista da una instrucción como: debes abrazar al compañero(a) de al frente, debes confesarle algo que te disgusta y algo que te gusta de tu compañero(a), debes imitar a la persona de al lado, debes buscar tres compañeros para darse un abrazo, debes confesarle un secreto a tu compañero(a), debes recomendarle una canción a tu compañero(a), etc. La idea es empezar a crear un ambiente de apertura

y confianza entre ellos(as), fortaleciendo la red comunitaria desde el cuerpo.

Momento 3: La carrera de mis emociones

1. La idea es que se ubiquen en fila, mirando todos al frente, deben estar a la misma distancia, van a estar ubicados en la parte extrema del espacio. Se realiza una serie de afirmaciones y se les pide a los(as) participantes, según se sientan identificados avanzar o no un paso. Las afirmaciones rondan en torno a la experiencia de situaciones conflictivas y el manejo emocional de estas. Por ejemplo:
 - Da un paso sí alguna vez te has sentido culpable por haber herido con tus palabras a una persona en una discusión
 - Da un paso sí al estar enojado(a) no reflexionas sobre tus pensamientos y emociones
 - Da un paso sí no sueles hablar de lo que te incomoda y te disgusta con tu familia
 - Da un paso sí no sueles hablar de lo que te incomoda y te disgusta con tus amistades
 - Da un paso sí no te sientes apoyado emocionalmente por tus padres
 - Da un paso sí alguna vez has aguantado las ganas de llorar en una discusión
2. Culminada la carrera se conversa en torno al manejo de emociones en situaciones conflictivas. De acuerdo con la simbología de la carrera, se propicia la construcción conjunta de metas individuales y colectivas para que estos avances que los(as) participantes hicieron simbólicamente, sean tangibles en pro del manejo de emociones en conflictos.

Momento 4: Construyendo lazos de empatía

1. El grupo se encuentra sentado en círculo, se dispone de una pelota o cualquier otro objeto, el cual será lanzado a cualquier participante. La persona que recibe la pelota debe narrar una situación de conflicto o tensión en su vida. Posteriormente, esta persona le lanza la pelota a otro(a) compañero(a) diferente.
2. El último participante que respondió deberá devolver la pelota al participante que antes se la lanzó. Al momento de devolverla debe hacerle un comentario de apoyo, comprensión o acompañamiento con relación a la narración pasada.
3. Culminado el recorrido de vuelta de la pelota, se socializan los hallazgos de las respuestas y se construye una reflexión en torno a la empatía.

Momento 5: Cierre

	<p>1. Se pide a cada participante que comparta brevemente un elogio o agradecimiento al compañero(a) del lado. La tallerista se suma a esta dinámica y con esto agradece al grupo y se despide.</p>
Herramientas, técnicas o recursos empleados	Videobean, pelota.

Manejo de Emociones	
Título de la actividad	<i>Navegando conjuntamente en las mareas emociones: Identificación y comprensión de emociones frente a situaciones conflictivas</i>
Objetivo general	Fomentar la exploración conjunta entre juventudes del programa nacional Jóvenes en Paz para identificar y comprender sus emociones frente a situaciones conflictivas, buscando el establecimiento de relaciones emocionalmente saludables consigo mismos y con los demás.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de expresar verbalmente sus emociones durante un conflicto de una manera clara y respetuosa. • Explorar y practicar al menos dos estrategias prácticas para gestionar emociones durante situaciones conflictivas. • Promover la empatía entre los participantes al compartir experiencias emocionales personales, promoviendo un entendimiento mutuo. • Fomentar la práctica regular de la autorreflexión sobre las emociones y su impacto en las relaciones, fuera del entorno del encuentro de formación.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz
II. Contexto	

<p>Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad</p>	<p>Esta actividad emana como herramienta constructiva del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La Constitución de Colombia consagra en su artículo 45 la protección de los derechos de las(os) adolescentes, además de la garantía de la participación de estos en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y el progreso de la juventud. En este sentido en la Ley 1616 de 201 en su artículo 1 aboga por la garantía del ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, dando prioridad al grupo etario de las juventudes.</p> <p>En esta línea, resulta imperante reconocer que la enfermedad emocional aparece como el inadecuado manejo de las emociones (Cano et al., 2012, p.62). De manera que, de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2011) son necesarias la identificación, el etiquetado y la expresión de las emociones para la atención en salud mental. Es por esto que las emociones, particularmente en entornos marcados por conflictos pasados, pueden ser tanto catalizadoras como obstáculos para el proceso de paz. Un manejo deficiente de las emociones puede generar tensiones adicionales, perpetuar resentimientos y obstaculizar la construcción de relaciones resilientes. En este proceso, el fortalecimiento del manejo de emociones emerge como un pilar fundamental para la transformación positiva de las comunidades y la construcción de un tejido social más fuerte y cohesionado.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>La construcción de paz se basa en la construcción de relaciones resilientes y saludables. Por lo cual, se parte de tener en cuenta que “La regulación emocional implica aprender a controlar las propias emociones, en lugar de dejar que las emociones controlen el comportamiento o las acciones de la persona” (OPS, 2021, p.47). Es decir, sí se apuesta por el desarrollo de habilidades emocionales se tiene como resultado el fortalecimiento de los lazos interpersonales, fomentando así una comunidad más cohesionada y dispuesta a construir un futuro conjunto.</p>

	<p>En este marco, la actividad apunta a contribuir en la construcción de una gestión adecuada de las emociones, teniendo en cuenta que esto es pilar esencial para el proceso de reconciliación y sanación en comunidades afectadas por conflictos y la guerra en Colombia.</p>
<p>III. Metodología utilizada</p>	
<p>Descripción de la metodología utilizada</p>	<p>Es un círculo de sentido como espacio de encuentro dialógico con juventudes entre los 14 y 28 años, se busca contrastar fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario que permita fortalecer, identificar y comprender sus emociones frente a situaciones conflictivas, buscando el establecimiento de relaciones emocionalmente saludables consigo mismos y con los demás.</p> <p>También en esta formación se abre el espacio para realizar una actividad de “lo primero en la mente” - Top of mind” en donde cada joven comparte para él cuales son las emociones y con qué recuerdo subjetivo o colectivo lo relaciona, aquí se abre un espacio para buscar sentidos de las emociones en terceros a quienes los jóvenes deben preguntar fuera del proceso de formación para tener una red de sentidos sobre las emociones más amplia que permita alimentar la didactobiografías como espacio de creación central de esta formación en donde las emociones son centrales para potenciar a los jóvenes desde sus marcas vitales.</p>
<p>Pasos o fases seguidas</p>	<p>Momento 1: Presentación de la tallerista y de los(as) participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller 2. Se procede a realizar una actividad rompehielos: Se pide a los participantes que se organicen en línea según el mes de su cumpleaños, sin hablar. Solo pueden usar gestos y señales para indicar el mes <p>Momento 2: Actividad de identificación de situaciones conflictivas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en pequeños grupos y se le asigna a cada grupo una emoción. Se les pide que recreen teatralmente una situación que puede desatar esa emoción. <p>Momento 3: Escuchodromo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seguidamente, se reflexiona en torno a esas situaciones que se representaron. De manera que se crea un espacio de escucha colectiva en donde las(os) participantes cuentan sus historias, coyunturas y emociones experimentadas referentes a estas situaciones u otras que emerjan (Escuchodromo). La idea es que

	<p>desde lo colectivo surjan estrategias prácticas para hacer frente a estos conflictos y a la intensidad de estas emociones.</p> <p>Momento 4: Sentipensando las emociones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La idea es sumergir a las(os) participantes en una situación conflictiva con base en los Momentos anteriores y ahondar en los pensamientos y emociones que pueden ir emergiendo. Esto se hará con ayuda de música de fondo y caminata por el espacio. En cierto punto se les pedirá a las juventudes cerrar sus ojos para adentrarse más en la situación o para reflexionar acerca de su sentir. Se busca durante la narración brindar técnicas de afrontamiento y estrategias prácticas para la gestión de emociones como la respiración profunda, la expresión creativa, la comunicación asertiva y el tiempo de reflexión 2. Posteriormente, con los ojos abiertos y ahora en pausa, se reflexiona sobre la importancia de implementar estas estrategias de regulación emocional fuera del taller. <p>Momento 5: Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a las(os) jóvenes formar un círculo y se pide a cada participante que comparta brevemente un agradecimiento a sí mismo y al grupo por la sesión del taller. La tallerista se suma a esta dinámica y con esto agradece al grupo y se despide.
<p>Herramientas, técnicas o recursos empleados</p>	<p>Computador para reproducir música en el espacio</p>

<p>Prevención al Comportamiento Suicida</p>	
<p>Título de la actividad</p>	<p>Amanecer colectivo: Taller de prevención y Conciencia Comunitaria ante el Comportamiento Suicida</p>
<p>Objetivo general</p>	<p>Guiar a las juventudes del programa nacional Jóvenes en Paz en un proceso de fomento de reconocimiento de las señales de alerta de comportamiento suicida, tanto en ellos mismos como en sus compañeros(as) y contexto.</p>
<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la identificación de las señales de alerta de comportamiento suicida, integrando las perspectivas y experiencias de todos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de simulación donde los jóvenes practiquen cómo abordar y responder ante situaciones de crisis, fomentando la colaboración y el apoyo entre ellos. • Guiar a los participantes en la creación colaborativa de un mapa que destaque los recursos locales disponibles en la comunidad para fortalecer la resiliencia y abordar los problemas mentales, • Explorar y diseñar estrategias de autocuidado que puedan ser implementadas colectivamente, fomentando un ambiente que apoye la salud emocional de todos.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	<p>Esta actividad emana como herramienta constructiva del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p>
Antecedentes relevantes	<p>La Constitución de Colombia consagra en su artículo 45 la protección de los derechos de las(os) adolescentes, además de la garantía de la participación de estos en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y el progreso de la juventud. En este sentido en la Ley 1616 de 201 en su artículo 1 aboga por la garantía del ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, dando prioridad al grupo etario de las juventudes</p> <p>El comportamiento suicida se define como el “conjunto de eventos complejos, que pueden afectar a personas de cualquier edad o condición; cuando se manifiesta como el suicidio consumado, tiene consecuencias devastadoras para el individuo, su familia y comunidad, y sus efectos son duraderos” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p.2). Por ende, resulta imperante reconocer las señales de alerta que indiquen la presencia de este comportamiento, para con esto prevenir las consecuencias que no sólo se presentan a nivel individual, sino también en los diferentes sistemas de relación del individuo.</p>

<p>Importancia de la actividad</p>	<p>Este taller busca, no solo generar habilidades individualmente, sino también construir una red de apoyo mutuo, promoviendo la empatía, la comprensión colectiva y la acción solidaria. Al reconocer las señales de alerta y saber cómo actuar, los participantes se convierten en agentes activos de prevención, contribuyendo no solo a la seguridad emocional de sus pares, sino también a la creación de una comunidad más conectada, informada y comprometida con la salud mental. La inversión en la formación colectiva se convierte así en un pilar fundamental para construir entornos más compasivos y resilientes.</p> <p>Repensar desde la emoción y el cuerpo los factores asociados a la conducta suicida para traerlos al presente y de ahí reflexionar colectivamente el círculo.</p> <p>La probabilidad de intentar suicidarse o consumar este hecho, aumenta en presencia de los siguientes factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con un intento previo de suicidio • En personas con depresión • En presencia de consumo abusivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas • En personas que se encuentran en momentos de crisis, que menoscaban la capacidad de afrontar las tensiones que estos producen, ejemplo: crisis económicas, pérdida del empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido • La presencia de enfermedades crónicas y/o discapacidad Experiencias relacionadas con “conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento” • La pertenencia a un grupo vulnerable objeto de discriminación como: desplazados, las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y las personas privadas de la libertad. • Deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.
<p>III. Metodología utilizada</p>	
<p>Descripción de la metodología utilizada</p>	<p>Es un encuentro dialógico por medio de los círculos de sentido con juventudes entre los 14 y 28 años, que busca contrastar fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario en pro del reconocimiento de las señales de alerta de los comportamientos suicidas, para su prevención.</p>

Pasos o fases seguidas

Momento 1: Presentación de la tallerista y de las(os) participantes

1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller
2. Se procede a realizar una actividad rompehielos: Se organiza a al grupo en círculo y se le pide a cada participante presentar a su compañero de al lado sin usar palabras, solo con gestos y movimientos.

Momento 2: Identificar las señales de alerta

3. Se reproduce el video *Consejos para ayudar a personas con pensamientos suicidas*. https://youtu.be/PaxrDUU5_fk
4. Culminado el video se busca escuchar a los(as) jóvenes en una reflexión con respecto a este. De manera que se les pide que se pongan en el lugar de alguien que lucha con pensamientos suicidas. La idea es que compartan cómo se sentirían y qué tipo de apoyo les gustaría recibir.

Momento 3: Mapa de mis redes de apoyo.

5. Con ayuda de materiales artísticos, se les pide a los(as) participantes crear un mapa de su comunidad señalando los lugares a los que pueden recurrir o refugiarse en un momento de malestar o crisis emocional. La creación de este mapa está orientada con base en preguntas como: ¿Cuáles son los lugares dónde me siento segura(o)?, ¿qué me brinda fuerza?, ¿a quién puedo recurrir en un momento de desespero, tristeza o enojo?, ¿A dónde puedo ir a reflexionar conmigo misma(o)?, entre otras.
6. Finalizados los mapas se socializan los lugares. Buscando hallar convergencias en sitios en la comunidad para hablar sobre la importancia de tener presentes estos lugares. Asimismo, se busca que los(as) participantes den cuenta de estrategias de autocuidado con base en estos espacios señalados.

Momento 4: ¿Cómo ayudar a alguien?

7. Se organiza en círculo al grupo. La tallerista pone casos de situaciones en donde se evidencia un riesgo suicida, de forma que se simula un grupo de apoyo en donde los participantes dan ideas para ayudar a esta persona en riesgo. El objetivo es que se practique cómo guiar conversaciones constructivas y proporcionar apoyo emocional.

Preguntas que salvan vidas:

Puede parecer que es poco lo que se puede hacer o muy difícil hacer algo por las personas que contemplan el suicidio. Y aunque no hay fórmula específica para prevenir el suicidio, la empatía, la compasión, preocupación genuina, conocer los recursos disponibles y el deseo de ayudar son la clave para salvar una vida (OMS, 2014). Esta guía de preguntas lo pueden orientar para ayudar a otro cuando detecta pensamientos suicidas:

¿Has pensado suicidarte?: Preguntar sobre el suicidio es una forma de demostrar a las personas que hay disposición a hablar sobre el tema de forma comprensiva y libre. Es un mito que hablar de suicidio provoca que las personas vulnerables contemplen esa alternativa o la ejecuten.

¿Quieres hablar?: Preguntar es un compromiso franco para escuchar y estar presente para la persona que contempla el suicidio, para entender su sufrimiento y abre una oportunidad para orientar la atención de la persona vulnerable en sus propios motivos para vivir. Para escuchar, es importante que deje de lado sus prejuicios y permita que la persona exprese sus propios motivos, sin que quien escucha trate de imponer los suyos.

¿Puedo acompañarte?: Ofrecer compañía a la persona que contempla el suicidio es una forma de garantizar su seguridad y evitar que acceda a medios letales. El ofrecimiento de compañía no implica que deba estar de forma presencial, puede acompañar a la persona vulnerable por medio telefónico o a través de medios virtuales, lo importante es que la persona se sienta escuchada y se le manifieste un interés genuino por su vida, sin juicios ni imposiciones.

¿Quieres recibir ayuda?: Propiciar el acceso a ayuda profesional para afrontar la situación de crisis que le genera sufrimiento a una persona que contempla el suicidio, es de suma importancia para que la persona logre restablecer su equilibrio emocional, resolver de forma integral la situación de crisis que origina sufrimiento y procurar la salud integral a futuro. Para esto, es importante conocer los servicios disponibles en Colombia para ayudar a las personas con conducta suicida.

¿Cómo te has sentido?: Hacer seguimiento a la persona con ideación suicida es una muestra importante de interés genuino en su bienestar, es una forma de demostrar que cuenta con apoyo de forma constante para expresarse y para hacerle frente a sus problemas. En situaciones de crisis y después de ellas, las personas tienen una importante necesidad de sentirse comprendidas, aceptadas y apoyadas.

8. La tallerista socializa las líneas de apoyo nacional sobre riesgo suicida junto con su importancia.

Momento 5: Cierre

	9. Se pide a cada participante que comparta brevemente una razón que le motive a levantarse cada día. La tallerista se suma a esta dinámica y con esto agradece al grupo y se despide.
Herramientas, técnicas o recursos empleados	Videobeam, papeles o cartulinas, colores, lápices.

Prevención de problemas y trastornos mentales	
Título de la actividad	Mente Colectiva, Bienestar Común: Taller de prevención de problemas y trastornos mentales.
Objetivo general	Fomentar la construcción colectiva con las juventudes del programa nacional Jóvenes en Paz de la identificación de factores que pueden aumentar el riesgo de problemas y trastornos mentales, y aquellos que actúan como protectores fortaleciendo la resiliencia.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar a los(as) participantes en la identificación de ejemplos concretos de factores que podrían aumentar el riesgo de problemas mentales y aquellos que actúan como protectores, mediante ejercicios prácticos y reflexiones grupales. • Promover la identificación conjunta de redes de apoyo disponibles para fortalecer la resiliencia y abordar los problemas mentales, impulsando así la colaboración, el apoyo mutuo y comunitario. • Facilitar la construcción colectiva de estrategias prácticas de afrontamiento desde el círculo de sentido, permitiendo que los participantes compartan y elaboren estrategias efectivas para enfrentar situaciones desafiantes. • Motivar a los participantes a comprometerse colectivamente en la implementación de acciones concretas basadas en los hallazgos del taller, fortaleciendo así la resiliencia y la prevención de problemas y trastornos mentales en su comunidad.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Esta actividad emana como herramienta constructiva del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido históricamente marginados y excluidos, el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante

	<p>acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La Constitución de Colombia consagra en su artículo 45 la protección de los derechos de las(os) adolescentes, además de la garantía de la participación de estos en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y el progreso de la juventud. En este sentido en la Ley 1616 de 201 en su artículo 1 aboga por la garantía del ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, dando prioridad al grupo etario de las juventudes.</p> <p>De acuerdo con la OMS, “un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo”. Mientras que un problema de salud mental “afecta la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental. Los problemas mentales son más comunes y menos persistentes en el tiempo” (Ministerio de Salud, 2014). De manera que, partiendo de entender que la búsqueda de la paz no solo abarca la ausencia de conflictos externos, sino también la tranquilidad interna y la estabilidad emocional de los individuos. El prevenir los problemas y trastornos mentales no sólo propicia un bienestar individual sino un bienestar colectivo que contribuye al disminuir el estigma y la discriminación.</p> <p>La prevención de problemas y trastornos mentales ha implicado un enfoque holístico que abarca diversos aspectos de la vida y requiere la colaboración de individuos, comunidades, profesionales de la salud y responsables de políticas públicas a nivel local y departamental.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>Este taller encuentra su justificación en el reconocimiento de la importancia crucial de abordar la salud mental desde una perspectiva colectiva, especialmente entre las juventudes del programa Jóvenes en Paz. Al fomentar la identificación conjunta de factores de riesgo y protectores, se busca no solo incrementar la conciencia individual sobre los desafíos emocionales, sino también fortalecer el tejido social alrededor de la resiliencia mental.</p> <p>En un contexto donde los desafíos emocionales son parte integral de la experiencia juvenil, este taller se propone fomentar la construcción colectiva de un entendimiento profundo sobre la salud mental, promoviendo así un espacio de diálogo y apoyo mutuo que empodere a los participantes para afrontar los desafíos de manera informada y solidaria. La construcción conjunta de este conocimiento contribuirá a la creación de comunidades más resilientes y comprometidas con el bienestar emocional de sus integrantes.</p>

La prevención de problemas y trastornos mentales han sido trabajada desde un enfoque integral que aborda diferentes aspectos de la vida para promover su bienestar, salud y cuidado mental. Algunas de las líneas de acción en las que se centrará la intervención son estrategias y prácticas que pueden ayudar desde la prevención y el cuidado colectivo estas acciones serán orientadas por los profesionales en campo teniendo en cuenta el contexto, la cultura y las necesidades locales:

Promoción de la Salud Mental:

Fomentar estilos de vida saludables que incluyan una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso.
Estimular la participación en actividades recreativas y sociales para fortalecer las conexiones sociales.

Educación y Concientización:

Crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y destigmatizar los problemas mentales para que los jóvenes busquen ayuda cuando la necesiten.
Proporcionar educación sobre las señales de advertencia de problemas mentales y cómo acceder a recursos de apoyo.

Manejo del Estrés:

Enseñar habilidades de afrontamiento efectivas para manejar el estrés y las presiones cotidianas.
Fomentar la práctica de técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda.

Espacios de formación Saludables:

Promover entornos educativos y formativos que respalden la salud mental, incluido el manejo adecuado de la carga de aprendizaje y la promoción del equilibrio entre la formación en el programa y la vida personal.

Apoyo Social:

Fomentar la construcción y el mantenimiento de relaciones sociales sólidas.
Proporcionar redes de apoyo para aquellos jóvenes que enfrentan dificultades emocionales o problemas mentales.

Detección Temprana:

Implementar en el marco de las formaciones acciones que propendan por la detección temprana en entornos educativos y activación de la atención médica, psicológica y psiquiátrica para identificar problemas mentales en etapas iniciales y proporcionar intervenciones tempranas en los jóvenes del programa.

Acceso a Servicios de Salud Mental:

Asegurar que haya acceso a servicios de salud mental asequibles y de calidad por medio del mapeo de actores en la zona para incentivar la

	<p>creación de redes de atención y apoyo a los jóvenes. Eliminar barreras de acceso para buscar ayuda y contribuir a disminuir el estigma y la discriminación.</p> <p>Actividades de Resiliencia: Desarrollar actividades en los círculos de sentido que fomenten la resiliencia emocional y la capacidad de recuperación ante situaciones adversas.</p> <p>Prevención del Abuso de Sustancias: Implementar acciones de prevención del abuso de sustancias, ya que el consumo de sustancias puede contribuir a problemas de salud mental que se pueden incrementar con uso excesivo.</p> <p>Vinculación de la Familia: En el marco de la construcción de las didactobiografías se invita a los jóvenes a pensar su configuración familiar partiendo de la ruptura de la familia monoparental como la familia legítima, la configuración de la familia de cada joven es diversa y se toma esta cualidad como eje que permite mejorar la comunicación y las habilidades de afrontamiento desde el hogar.</p>
III. Metodología utilizada	
<p>Descripción de la metodología utilizada</p>	<p>Es un encuentro dialógico basado en los círculos de sentido con juventudes entre los 14 y 28 años, que busca contrastar fuentes primarias con fuentes secundarias para crear un escenario que propenda por la identificación de factores que pueden aumentar el riesgo de problemas y trastornos mentales, y aquellos que actúan como protectores fortaleciendo la resiliencia colectiva y la prevención.</p>
<p>Pasos o fases seguidas</p>	<p>Momento 1: Presentación de la tallerista y de los(as) participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio inicia con una presentación de la tallerista donde se enuncia el objetivo del taller 2. Se procede a realizar una actividad rompehielos: La tallerista comienza una historia y pide a cada participante que agregue una oración. Continúa pasando la historia al siguiente participante hasta que todos hayan contribuido. <p>Momento 2: Recreación de escenarios que ilustran los factores de riesgo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los(as) jóvenes por grupos. A cada grupo se les da una situación diferente de desafío en la vida, como el cambio escolar, la pérdida de un ser querido, conflictos en relaciones de amistad o pareja, conflictos en familia, entre otros. Se busca que los grupos recreen estas escenas.

	<p>2. Después de cada representación se socializa a nivel general cada situación, buscando identificar los factores de riesgo de estos problemas. Asimismo, se propende a la construcción de factores protectores que pueden entrar en a incidir en estas situaciones.</p> <p>3. Con ayuda del grupo se construye una estrategia de afrontamiento para cada situación.</p> <p>Momento 3: Redes de apoyo en el grupo.</p> <p>1. Con ayuda de cartulinas u otro papel, colores y lápices, se le pide a cada participante que escriba tarjetas con mensajes de apoyo, o consejos que les gustaría recibir en momentos de dificultad emocional. Posteriormente, se pide que se haga un círculo con el grupo dejando las tarjetas en el centro. Seguidamente, cada participante cogerá una tarjeta diferente.</p> <p>La idea es que estas tarjetas sean intercambiadas, creando así una red de apoyo tangible dentro del propio grupo</p> <p>2. Se realiza una retroalimentación y reflexión grupal socializando los mensajes escritos y los mensajes recibidos. Ahondando en lo que llevó a su escritura y en la función e importancia del mensaje de apoyo recibido.</p> <p>Momento 4: Cierre</p> <p>1. Se pide a las(os) jóvenes formar un círculo y se pide a cada participante que comparta brevemente un agradecimiento a sí mismo y al grupo por la sesión del taller. La tallerista se suma a esta dinámica y con esto agradece al grupo y se despide.</p>
<p>Herramientas, técnicas o recursos empleados</p>	<p>Cartulinas, colores, lápices</p>

II. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Los temas propuestos para el abordaje de esta línea estratégica son promoción de derechos sexuales y derechos reproductivos, prevención del embarazo en adolescencia y prevención del VIH/Sida, para los que se propone la siguiente ficha pedagógica:

Educación en derechos sexuales y reproductivos	
I. Información general	
Título de la actividad	Desarrollo de capacidades en adolescentes y jóvenes para la promoción y mantenimiento de su salud sexual y reproductiva

Objetivo general	Desarrollar capacidades en adolescentes y jóvenes para la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> a) Adolescentes y jóvenes conocen aspectos relacionado sobre su sexualidad, sus derechos sexuales y derechos reproductivos. b) Adolescentes y jóvenes identifican prácticas de riesgo y previenen eventos que pueden como el embarazo en la adolescencia, el VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual
Participantes involucrados	Señalados en las metodologías, herramientas y recursos relacionados.
II. Contexto	
Importancia de la actividad	Adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos sexuales y derechos reproductivos.
III. Metodologías sugeridas	
Descripción	Las metodologías contenidas en los módulos y herramientas desarrolladas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y el Ministerio de Salud y Protección Social (punto 1 y 2) que se relacionan en esta guía, orientan a los profesionales en el desarrollo de actividades y talleres dirigidos a la promoción de DS-DR, y a la prevención de eventos que pueden afectar la salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes.
Pasos o fases	<p>Para el desarrollo de esta guía se dispone de dos recursos (punto 1 y 2) que han sido desarrollados por las entidades que se encargan de la protección de niñas, niños y adolescentes, y de la salud de jóvenes en Colombia. (ICBF – Minsalud).</p> <p>Por favor revise cada una de las herramientas técnicas y recursos, siga las instrucciones propuestas para el desarrollo de actividades y talleres con adolescentes y jóvenes.</p>
Herramientas, técnicas o recursos	<p>1. Derechos sexuales y reproductivos y prevención del embarazo en la adolescencia</p> <p>https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_3.pdf</p> <p>Este módulo es una invitación a reconocer y comprender aspectos esenciales para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes relacionados con el cuerpo, la sexualidad, la vivencia de las</p>

	<p>emociones, las relaciones de género, los derechos sexuales y los derechos reproductivos.</p> <p>2. Guía de prevención VIH/Sida – Jóvenes en Contextos de Vulnerabilidad</p> <p>https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/guias-jovenes-vih.pdf</p> <p>En este módulo se brinda comprensiones básicas sobre diferentes conceptos o términos que son fundamentales para el desarrollo de una estrategia de prevención en VIH/Sida. Se considera que las personas involucradas, son personas activas en los procesos de construcción de las estrategias que se desarrollan con ellos y ellas y —por supuesto— capaces de transformar sus condiciones, prácticas, nociones de sentido y, en general, su vida y su cultura.</p>
--	--

III. PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Los temas propuestos para el abordaje de esta línea estratégica son:

- Prevención al consumo de sustancias psicoactivas
- Eliminación de estigma y discriminación con personas que consumen sustancias psicoactivas
- Transformación de prácticas sociales y familiares asociadas al consumo de bebidas alcohólicas
- Reducción de riesgos y daños

Prevención al consumo de sustancias psicoactivas	
I. Información general	
Título de la actividad	“Decide Bien: Juventudes en Acción”
Objetivo general	Desarrollar en las juventudes del Programa Nacional de Jóvenes en Paz la capacidad de tomar decisiones individuales informadas frente al consumo de drogas, identificando y gestionando la presión de grupo frente a este tema.
Objetivos específicos	<p>Conocer la precepción que tienen los jóvenes del uso de las sustancias psicoactivas y aclarar las creencias erróneas</p> <p>Adquirir información para la toma de decisiones informada en relación con el consumo de Drogas</p> <p>Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.</p>

	<p>Ejercitar argumentos frente a la presión de los pares y desarrollar la capacidad de tomar decisiones en forma personal.</p> <p>Identificar situaciones en las que la presión de los pares puede llevar a actuar contra la propia voluntad.</p>
<p>Participantes involucrados</p>	<p>Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.</p>
<p>II. Contexto</p>	
<p>Breve descripción del contexto en el que se desarrolla la actividad</p>	<p>Esta actividad surge como un instrumento de implementación del componente de salud integral dentro del Programa Nacional Jóvenes en Paz, el cual está contemplado en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023. Este programa tiene como propósito la implementación de una ruta integral de atención para jóvenes de 14 a 28 años en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, víctimas de explotación sexual, involucrados en dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en áreas afectadas por la violencia y el conflicto armado, históricamente marginadas y excluidas. Este programa busca llevarse a cabo en todo el territorio nacional, abordando aspectos como la salud física, la educación, el ámbito familiar, comunitario, deportivo, recreativo, ocupacional, laboral, emprendimiento, artístico, cultural, la formación ciudadana, con un énfasis especial en el cuidado emocional y la salud mental.</p> <p>En el artículo 45 de la Constitución de Colombia se consagra la protección de los derechos de los adolescentes, así como la garantía de su participación en organismos públicos y privados responsables de la protección, educación y progreso de la juventud. La Ley 1098 de 2006 “Código de infancia y adolescencia” en su artículo 41 manifiesta que respecto de esta población el estado debe asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y brinda especial importancia a la prevención de posibles afectaciones de la salud como el consumo problemático de drogas. La Ley 1566 de 2012 “ La Ley 1616 de 2016, en su artículo 1, aboga por asegurar el pleno ejercicio del Derecho a la Salud Mental, otorgando prioridad a la población juvenil, así mismo la Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud que define a niños, niñas, adolescente y jóvenes como sujetos de especial derecho.</p> <p>El Plan de Desarrollo Nacional 2022-2026, titulado "Colombia Potencia de la Vida", establece como uno de sus fundamentos el protagonismo activo y participativo de los jóvenes en la construcción de Paz Total e Integral. En este contexto, una de las áreas de intervención destacadas del Programa Jóvenes en Paz está centrado en el goce pleno del derecho a la salud libre de las problemáticas que pueda causar el consumo de sustancias psicoactivas.</p>

<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>De acuerdo con el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (2019), el consumo de sustancias psicoactivas ilícitas muestra un aumento progresivo: pasó de 1,6% en el año 1996 a 3,36% en 2019. Por otro lado, cerca de 800 mil personas (3,4% de la población) entre 12 y 65 años han consumido sustancias ilícitas en el último año, de estas personas aproximadamente 350 mil personas, es decir aproximadamente el 43% cumplen criterios indicativos de uso problemático, sugiriendo una muy alta proporción en comparación con el 13,6 % que muestra el Informe Mundial de Drogas. Dentro del grupo de adolescentes y jóvenes uno de cada dos personas que usan sustancias psicoactivas presenta algún tipo de problema con el consumo, ya sea físico, psíquico, familiar o social, en el grupo adolescentes (12 a 17 años) el porcentaje es del 58,0%, y en el grupo de jóvenes (18 a 24 años) el porcentaje es del 50,4%.</p> <p>El más reciente estudio de consumo en escolares (2022) muestra que cerca del 10% de los escolares han consumido alguna sustancia ilícita, este consumo se va incrementando de manera significativa con la edad, siendo el grado noveno el punto de mayor incremento. Un 78,6% de quienes consumieron sustancias ilícitas en el último año son nuevos consumidores, en el estudio del año 2016, este porcentaje era del 54,1% lo que muestra un incremento sustancial.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>El programa Jóvenes en Paz está orientado a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado, por lo tanto dentro del contexto del consumo de sustancias psicoactivas son población de muy alto riesgo con exposición constante a sustancias psicoactivas en quienes la prevención indicada basada en evidencia representa la mejor opción para esta población.</p> <p>En este sentido existen muchos factores que llevan a un estilo de vida de consumo de drogas, y otros que protegen del consumo. Cada joven debe tomar sus decisiones al respecto. No una vez, sino muchas: cuando hay drogas en el grupo de amigos, incluso en la misma familia. En el momento en que hay que tomar la decisión, por lo general no hay tiempo para pensarlo bien. Siendo tan relevante el tema, conviene darse espacios de reflexión con anterioridad. Esta actividad permite reflexionar sobre las realidades para llegar a un consumo problemático. Conviene, al tomar la decisión, saber si uno joven corre mucho o poco riesgo de tener problemas a futuro con las drogas. Considerar los diferentes niveles en los que se pueden encontrar las causas, permite obtener una mirada integrada del problema que representa el consumo de drogas.</p>
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Se sabe que un factor importante en el consumo de drogas es la falta de información o las falsas creencias respecto a los efectos que producen. Explicar que los mitos acerca de las drogas parten de supuestos falsos, que pueden llevar a las personas a experimentar el consumo buscando efectos y consecuencias irreales, sin medir los riesgos. Es fundamental</p>

	que los jóvenes, al momento de tomar decisiones, lo hagan de manera responsable.
Pasos o fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los jóvenes participantes en grupos. 2. Repartir la ficha "Los mitos de las drogas" con diferentes mitos sobre el consumo de drogas entre los diferentes grupos conformados. 3. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas por cada uno de los mitos entregados (se pueden trabajar todos o escoger algunos). 4. Un portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado. 5. El facilitador corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los participantes teniendo en cuenta la información de la ficha "Los mitos de las drogas..."
Herramientas, técnicas o recursos	<p>Adaptado de: Derrumbando Mitos (CAPLAB, 2019). 60 minutos. Papel, bolígrafos y lápices. "Los mitos del consumo de drogas" (anexo): una copia por grupo</p>
Prevención al consumo de sustancias psicoactivas	
I. Información general	
Título de la actividad	CÓMO NOS INFLUYE EL GRUPO
Objetivo general	Tomar conciencia de la influencia de la presión de grupo en los comportamientos individuales y cómo hacerlo frente.
Objetivos específicos	<p>Identificar y analizar los factores que influyen en la presión de grupo en contextos específicos.</p> <p>Investigar cómo la presión de grupo afecta los comportamientos individuales en situaciones sociales y educativos</p> <p>Desarrollar estrategias efectivas para enfrentar y manejar la presión de grupo de manera constructiva.</p>
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolla la actividad	Esta actividad surge como un instrumento de implementación del componente de salud integral dentro del Programa Nacional Jóvenes en Paz, el cual está contemplado en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023. Este programa tiene como propósito la implementación de una ruta integral de atención para jóvenes de 14 a 28 años en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, víctimas de explotación sexual, involucrados en dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en áreas

	<p>afectadas por la violencia y el conflicto armado, históricamente marginadas y excluidas. Este programa busca llevarse a cabo en todo el territorio nacional, abordando aspectos como la salud física, la educación, el ámbito familiar, comunitario, deportivo, recreativo, ocupacional, laboral, emprendimiento, artístico, cultural, la formación ciudadana, con un énfasis especial en el cuidado emocional y la salud mental.</p> <p>En el artículo 45 de la Constitución de Colombia se consagra la protección de los derechos de los adolescentes, así como la garantía de su participación en organismos públicos y privados responsables de la protección, educación y progreso de la juventud. La Ley 1098 de 2006 “Código de infancia y adolescencia” en su artículo 41 manifiesta que respecto de esta población el estado debe asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y brinda especial importancia a la prevención de posibles afectaciones de la salud como el consumo problemático de drogas. La Ley 1566 de 2012 “ La Ley 1616 de 2016, en su artículo 1, aboga por asegurar el pleno ejercicio del Derecho a la Salud Mental, otorgando prioridad a la población juvenil, así mismo la Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud que define a niños, niñas, adolescente y jóvenes como sujetos de especial derecho.</p> <p>El Plan de Desarrollo Nacional 2022-2026, titulado "Colombia Potencia de la Vida", establece como uno de sus fundamentos el protagonismo activo y participativo de los jóvenes en la construcción de Paz Total e Integral. En este contexto, una de las áreas de intervención destacadas del Programa Jóvenes en Paz está centrado en el goce pleno del derecho a la salud libre de las problemáticas que pueda causar el consumo de sustancias psicoactivas.</p>
Antecedentes relevantes	<p>De acuerdo con el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (2019), el consumo de sustancias psicoactivas ilícitas muestra un aumento progresivo: pasó de 1,6% en al año 1996 a 3,36% en 2019. Por otro lado, cerca de 800 mil personas (3,4% de la población) entre 12 y 65 años han consumido sustancias ilícitas en el último año, de estas personas aproximadamente 350 mil personas, es decir aproximadamente el 43% cumplen criterios indicativos de uso problemático, sugiriendo una muy alta proporción en comparación con el 13,6 % que muestra el Informe Mundial de Drogas. Dentro del grupo de adolescentes y jóvenes uno de cada dos personas que usan sustancias psicoactivas presenta algún tipo de problema con el consumo, ya sea físico, psíquico, familiar o social, en el grupo adolescentes (12 a 17 años) el porcentaje es del 58,0%, y en el grupo de jóvenes (18 a 24 años) el porcentaje es del 50,4%.</p> <p>El más reciente estudio de consumo en escolares (2022) muestra que cerca del 10% de los escolares han consumido alguna sustancia ilícita, este consumo se va incrementando de manera significativa con la edad, siendo el grado noveno el punto de mayor incremento. Un 78,6% de quienes consumieron sustancias ilícitas en el último año son nuevos</p>

	<p>consumidores, en el estudio del año 2016, este porcentaje era del 54,1% lo que muestra un incremento sustancial.</p>
Importancia de la actividad	<p>El programa Jóvenes en Paz está orientado a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado, por lo tanto dentro del contexto del consumo de sustancias psicoactivas son población de muy alto riesgo con exposición constante a sustancias psicoactivas en quienes la prevención indicada basada en evidencia representa la mejor opción para esta población.</p> <p>En este sentido existen muchos factores que llevan a un estilo de vida de consumo de drogas, y otros que protegen del consumo. Cada joven debe tomar sus decisiones al respecto. No una vez, sino muchas: cuando hay drogas en el grupo de amigos, incluso en la misma familia. En el momento en que hay que tomar la decisión, por lo general no hay tiempo para pensarlo bien. Siendo tan relevante el tema, conviene darse espacios de reflexión con anterioridad. Esta actividad permite reflexionar sobre las realidades para llegar a un consumo problemático. Conviene, al tomar la decisión, saber si uno joven corre mucho o poco riesgo de tener problemas a futuro con las drogas. Considerar los diferentes niveles en los que se pueden encontrar las causas, permite obtener una mirada integrada del problema que representa el consumo de drogas.</p>
III. Metodologías sugeridas	
Descripción	<p>Las metodologías participativas son enfoques de enseñanza o facilitación que involucran activamente a los participantes en el proceso de aprendizaje o trabajo. Estas metodologías se centran en la participación, la interacción y la colaboración, buscando generar un ambiente de aprendizaje dinámico y significativo. Aquí hay algunas descripciones de metodologías participativas comunes</p>
Pasos o fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar una caja de cartón encima de la mesa. La caja debe ser cerrada y opaca para que no se vea su contenido. Debe tener un agujero u orificio en la parte de arriba 2. Colocar dentro de la caja un objeto (un algodón, una tela mojada, una esponja, sin ser visto por los/as participantes. 3. Seis participantes voluntarios/as tienen que desempeñar diferentes papeles. Asignar a cada voluntario/a un papel, dándole las instrucciones del papel a representar (las instrucciones se encuentran en el anexo: "Instrucciones de personajes"). Estas instrucciones no deben ser comentadas entre los voluntarios/as ni con el resto de compañeros/as. Enumerar a los/as seis voluntarios/as del 1 al 6 (es decir, personaje 1, personaje 2...hasta el 6).

	<p>El resto de participantes observarán la representación. Comienza la representación de los voluntarios/as (debe durar unos 10 minutos, aproximadamente):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los 6 voluntarios/as se acercan a la mesa. • El personaje 1, después de meter la mano por el agujero de la caja, presiona a los otros personajes para que metan la mano también. • El resto de personas que no participan en la representación pueden aumentar la presión animándolos a meter la mano en la caja. • Del resto de voluntarios/as, solamente el nº "2" introduce la mano • Ahora el personaje "1" y "2" presionan al resto de personajes ("3", "4", "5" y "6"). • Los personajes "3" y "4" acaban metiendo la mano en la caja, junto con los personajes "1" y "2". • Sin embargo, los personajes "5" y "6" se niegan a hacerlo. • Finaliza el juego sin que los personajes "5" y "6" hayan introducido la mano en la caja. <p>5 Finaliza el juego y los voluntarios/as vuelven a su sitio.</p> <p>6 El facilitador/a plantea una serie de preguntas a los participantes/es, generando un debate grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué palabras o frases se han utilizado para presionar a los compañeros? ➤ ¿Qué palabras o frases se han utilizado para resistirse? ➤ ¿Es incómodo no hacer lo que hacen todos los demás? ¿Por qué? ➤ ¿Podemos resistirnos a las presiones de los demás? ¿Por qué? ➤ ¿Podemos resistirnos a las presiones de los demás para hacer algo que no queremos? <p>¿La presión de grupo es buena o mala? ¿Por qué?</p>
Herramientas, técnicas o recursos	Adaptado de: <i>La caja misteriosa</i> (F.S.G., 2002:61-63).
I. Información general	
Título de la actividad	EL TIEMPO LIBRE
Objetivo general	Ayudar a los jóvenes a identificar actividades que les resulten significativas y gratificantes durante su tiempo libre, de acuerdo con sus habilidades, intereses, valores y metas personales
Objetivos específicos	Desarrollar habilidades de organización y planificación para aprovechar de manera efectiva el tiempo libre, incluyendo la priorización de actividades, la creación de horarios y la gestión del tiempo.

	Fomentar el autocuidado y el bienestar emocional y físico durante el tiempo libre, incluyendo la práctica de actividades de relajación, ejercicio, hobbies y socialización positiva.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolla la actividad	<p>Esta actividad surge como un instrumento de implementación del componente de salud integral dentro del Programa Nacional Jóvenes en Paz, el cual está contemplado en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023. Este programa tiene como propósito la implementación de una ruta integral de atención para jóvenes de 14 a 28 años en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, víctimas de explotación sexual, involucrados en dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en áreas afectadas por la violencia y el conflicto armado, históricamente marginadas y excluidas. Este programa busca llevarse a cabo en todo el territorio nacional, abordando aspectos como la salud física, la educación, el ámbito familiar, comunitario, deportivo, recreativo, ocupacional, laboral, emprendimiento, artístico, cultural, la formación ciudadana, con un énfasis especial en el cuidado emocional y la salud mental.</p> <p>En el artículo 45 de la Constitución de Colombia se consagra la protección de los derechos de los adolescentes, así como la garantía de su participación en organismos públicos y privados responsables de la protección, educación y progreso de la juventud. La Ley 1098 de 2006 “Código de infancia y adolescencia” en su artículo 41 manifiesta que respecto de esta población el estado debe asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y brinda especial importancia a la prevención de posibles afectaciones de la salud como el consumo problemático de drogas. La Ley 1566 de 2012 “ La Ley 1616 de 2016, en su artículo 1, aboga por asegurar el pleno ejercicio del Derecho a la Salud Mental, otorgando prioridad a la población juvenil, así mismo la Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud que define a niños, niñas, adolescente y jóvenes como sujetos de especial derecho.</p> <p>El Plan de Desarrollo Nacional 2022-2026, titulado "Colombia Potencia de la Vida", establece como uno de sus fundamentos el protagonismo activo y participativo de los jóvenes en la construcción de Paz Total e Integral. En este contexto, una de las áreas de intervención destacadas del Programa Jóvenes en Paz está centrado en el goce pleno del derecho a la salud libre de las problemáticas que pueda causar el consumo de sustancias psicoactivas.</p>
Antecedentes relevantes	De acuerdo con el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (2019), el consumo de sustancias psicoactivas ilícitas muestra un aumento progresivo: pasó de 1,6% en el año 1996 a 3,36% en 2019. Por otro lado, cerca de 800 mil personas (3,4% de la población) entre 12 y 65 años han consumido sustancias ilícitas en el último año, de estas

	<p>personas aproximadamente 350 mil personas, es decir aproximadamente el 43% cumplen criterios indicativos de uso problemático, sugiriendo una muy alta proporción en comparación con el 13,6 % que muestra el Informe Mundial de Drogas. Dentro del grupo de adolescentes y jóvenes uno de cada dos personas que usan sustancias psicoactivas presenta algún tipo de problema con el consumo, ya sea físico, psíquico, familiar o social, en el grupo adolescentes (12 a 17 años) el porcentaje es del 58,0%, y en el grupo de jóvenes (18 a 24 años) el porcentaje es del 50,4%.</p> <p>El más reciente estudio de consumo en escolares (2022) muestra que cerca del 10% de los escolares han consumido alguna sustancia ilícita, este consumo se va incrementando de manera significativa con la edad, siendo el grado noveno el punto de mayor incremento. Un 78,6% de quienes consumieron sustancias ilícitas en el último año son nuevos consumidores, en el estudio del año 2016, este porcentaje era del 54,1% lo que muestra un incremento sustancial.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>El programa Jóvenes en Paz está orientado a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado, por lo tanto dentro del contexto del consumo de sustancias psicoactivas son población de muy alto riesgo con exposición constante a sustancias psicoactivas en quienes la prevención indicada basada en evidencia representa la mejor opción para esta población.</p> <p>En este sentido existen muchos factores que llevan a un estilo de vida de consumo de drogas, y otros que protegen del consumo. Cada joven debe tomar sus decisiones al respecto. No una vez, sino muchas: cuando hay drogas en el grupo de amigos, incluso en la misma familia. En el momento en que hay que tomar la decisión, por lo general no hay tiempo para pensarlo bien. Siendo tan relevante el tema, conviene darse espacios de reflexión con anterioridad. Esta actividad permite reflexionar sobre las realidades para llegar a un consumo problemático. Conviene, al tomar la decisión, saber si uno joven corre mucho o poco riesgo de tener problemas a futuro con las drogas. Considerar los diferentes niveles en los que se pueden encontrar las causas, permite obtener una mirada integrada del problema que representa el consumo de drogas.</p>
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Las metodologías participativas son métodos y enfoques activos que animan y fomentan que las personas se apropien del tema y contribuyan con sus experiencias. Los participantes contribuyen de forma activa al proceso de enseñar y de aprender en vez de recibir pasivamente la información de expertos de afuera, que en ocasiones pueden desconocer o no entender debidamente los temas locales. Esta metodología fomenta que la gente comparta la información, aprendan unos de los otros y trabajen juntos en temas comunes. A medida que la gente va adquiriendo más experiencia con las herramientas participativas, van tomando más responsabilidades para planificar sus propias sesiones. Aprenden cómo trabajar juntos en un grupo y adquieren experiencia sobre cómo usar las</p>

	<p>actividades y las herramientas visuales para hacer su propio trabajo de campo.</p>								
Pasos o fases	<p>1. Cada participante rellena de forma individual la ficha "Mi tiempo" (anexo). No tienen que poner su nombre en la ficha que rellenen. Una vez relleno, deben pegarla en la pared. Los/as participantes tienen unos minutos para ver las fichas del resto de participantes.</p> <p>2. Los/as participantes rellenan de forma individual la ficha "Lo que le sobra y lo que le falta a mi semana" (anexo).</p> <p>3. Se hace una ronda donde los/as participantes, de forma voluntaria, exponen lo que han anotado en su ficha. El facilitador/a, a modo de síntesis, anota en la pizarra las principales ideas conclusiones de la puesta en común.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Debate grupal sobre las dificultades y las oportunidades que existen para su ocio, y cómo pueden cambiarlo. Para dinamizar el debate, se puede diferenciar entre: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo que es imposible (de cambiar, de poder hacer ahora,) ➤ Lo que no se puede hacer de momento ➤ Lo que se puede hacer ya (para cambiar) <p>Opcional: La sesión puede completarse con información de recursos de ocios, la asistencia de algún representante de entidad o asociación que ofrezca información sobre ocio y tiempo libre. En este caso, la sesión tendría una duración de entre 30 o 60 minutos más.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">COSAS QUE HE HECHO DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA, además de dormir y comer</th> <th style="width: 30%;">N° de Horas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>COSAS QUE HE HECHO</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	COSAS QUE HE HECHO DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA, además de dormir y comer	N° de Horas	COSAS QUE HE HECHO					
COSAS QUE HE HECHO DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA, además de dormir y comer	N° de Horas								
COSAS QUE HE HECHO									
Herramientas, técnicas o recursos	<p>Basado en: <i>Poniendo al Alcohol en su sitio</i> (F.S.G., 2006:18 y 19).</p>								

Eliminación de estigma y discriminación con personas que consumen sustancias psicoactivas	
I. Información general	
Título de la actividad	Construyendo Puentes de Palabras
Objetivo general	Fomentar en los y las jóvenes la reflexión crítica sobre el uso del lenguaje relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas, promoviendo una comunicación respetuosa que contribuya a la eliminación del estigma y la discriminación.

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar el impacto del lenguaje estigmatizante en la percepción y atención hacia las personas que consumen sustancias psicoactivas. • Reflexionar sobre cómo el uso del lenguaje puede influir en la disposición de las personas a buscar ayuda para problemas relacionados con el consumo de sustancias. • Fomentar la empatía y comprensión alrededor de las experiencias individuales de consumo de sustancias.
Participantes involucrados	Juventudes entre los 14 y 28 años pertenecientes a los 100 municipios focalizados por el Programa Jóvenes en paz.
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Plan Nacional de desarrollo Política Nacional de drogas
Antecedentes relevantes	<p>El estigma relacionado con el uso de drogas y las conductas adictivas tiene un impacto significativo en diversos aspectos de la vida de las personas. Esto se refleja en la salud física y mental, la capacidad para encontrar y mantener empleo, asegurar una vivienda, gestionar relaciones sociales y construir una imagen positiva de uno mismo. Además, el estigma actúa como obstáculo para la búsqueda oportuna de tratamiento, creando una barrera que dificulta el acceso y la permanencia en programas de rehabilitación. Es importante destacar que el estigma, por sí mismo, contribuye a la participación en conductas de riesgo, exacerbando los problemas socio-sanitarios relacionados con el consumo de sustancias.</p> <p>Las personas que consumen sustancias experimentan el rechazo social, enfrentándose a la marginación y la estigmatización, con consecuencias significativas. En algunos lugares del mundo, aún en la actualidad, se criminaliza y judicializa a cientos de miles de personas, incluso imponiendo la pena de muerte por el consumo de drogas catalogadas como ilegales. Asimismo, en ciertas áreas geográficas, se condena a estas personas a llevar un registro de antecedentes penales, lo que les niega el acceso a determinados empleos.</p>
Importancia de la actividad	El uso de un lenguaje estigmatizante puede obstaculizar la búsqueda de ayuda y perpetuar la marginación social de quienes consumen sustancias. Abordar este tema es esencial para crear un ambiente de apoyo y comprensión, promoviendo la inclusión y el acceso a recursos de salud.
III. Metodologías sugeridas	
Descripción	La actividad se llevará a cabo durante una sesión grupal dentro del Programa Jóvenes en Paz, en un entorno seguro y de confianza. La actividad consiste en calificar una serie de afirmaciones sobre las personas que usan drogas y reflexionar grupalmente sobre como estas, al estar basadas en el estigma y no en la evidencia científica, pueden causar daño a las personas que usan drogas y ponerlas en una situación de mayor vulnerabilidad.

<p>Pasos o fases</p>	<p>Presentación: breve presentación del facilitador y del contexto de la actividad.</p> <p>Actividad rompehielos: palabras clave sobre sustancias: El facilitador proporciona tarjetas con palabras relacionadas con el consumo de sustancias y pide a los participantes que se presenten, digan su nombre y su edad y elijan una palabra positiva y una palabra negativa que se les venga a la mente al leer el papel que les correspondió.</p> <p>Introducción: breve contextualización por parte del facilitador sobre el estigma asociado al consumo de sustancias y su relación con el lenguaje.</p> <p>Actividad en grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador debe pedir que se dividen en grupos de 3 a 5 personas (dependiendo del tamaño del grupo) y a cada grupo le asignara un titular de noticia. • Los participantes deben hacer un análisis crítico y reflexionar sobre aquello que consideran que está mal en el titular puesto que fomenta el estigma y la discriminación hacia las personas que usan drogas. • Una vez lleguen todos a un acuerdo cada grupo compartirá al resto de los participantes del taller su titular y su reflexión al respecto. • Si otras personas quieren agregar algo o compartir su reflexión sobre los titulares de otros grupos, el facilitador podrá darles la palabra. <p>Reflexión final: el facilitador promoverá una reflexión final sobre la actividad, proporcionando unas conclusiones centrales sobre la importancia del buen uso del lenguaje y cómo podría ayudar a quienes consumen sustancias.</p>
<p>Herramientas, técnicas o recursos</p>	<p>Recurso humano: Facilitador/a: Para guiar la discusión y proporcionar información adicional sobre la importancia del lenguaje inclusivo.</p> <p>Recurso material: Tarjetas con Ejemplos: Tarjetas con expresiones estigmatizantes para el análisis.</p> <p>Registro Individual: Cuadernos o hojas para que los participantes registren sus reflexiones personales.</p> <p>Fuentes que pueden consultar: https://riod.org/wp-content/uploads/2019/06/ESTIGMA-CONSUMO-DE-DROGAS-Y-ADICCIONES.pdf</p>

	https://elementaddhh.org/wp-content/uploads/2021/03/Desintoxicando-Narrativas-Kit.pdf
--	---

Transformación de prácticas sociales y familiares asociadas al consumo de bebidas alcohólicas	
I. Información general	
Título de la actividad	Sesiones de Educación para la Salud
Objetivo general	Fomentar conocimientos y habilidades para la salud dirigida a adolescentes, jóvenes, familias y comunidades, que les permitan tomar decisiones informadas sobre el consumo de bebidas alcohólicas y que desarrollen los recursos necesarios para protegerse de los riesgos asociados a este consumo.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conocimientos e información crítica sobre el consumo de bebidas alcohólicas, sus efectos, riesgos, consecuencias e imaginarios. • Favorecer la toma de decisiones informadas a través de procesos de información educación y comunicación. • Gestión de riesgos asociados al consumo con adolescentes y jóvenes, sus redes de apoyo y otros actores con los cuales interactúan, los cuales deben adquirir herramientas básicas relacionadas con la percepción y gestión de riesgos. • Establecer redes de apoyo social que permitan a los jóvenes protegerse de los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas
Participantes involucrados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adolescentes y jóvenes entre 14 y 28 2. Padres/madres/cuidadores 3. Instituciones educativas 4. Entidades territoriales 5. Comunidad (Tenderos, bares, en general lugares expendio)
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Esta actividad se propone bajo el marco del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.
Antecedentes relevantes	La reducción de daños surge como un enfoque alternativo a la prevención en la población de jóvenes, basado en derechos humanos, que busca minimizar los impactos para la salud, sociales y legales negativos asociados con el consumo de drogas a través de políticas, programas y prácticas. Aunque se relaciona con el consumo problemático, en población joven puede ser complementario a la prevención aceptando que existe uso de sustancias de tipo experimental o social que no necesitan tratamiento.

	<p>Por su parte, la prevención de riesgos busca disminuir la probabilidad de tener consecuencias negativas asociadas al consumo de bebidas alcohólicas, en las personas que han decidido consumir, por lo tanto, se encuentra muy próxima a las estrategias de la prevención indicada. Estas estrategias se pueden adaptar a las necesidades específicas de diferentes comunidades y normas de salud pública en entornos como instituciones educativas y barrios marginales. Dentro de la gama de servicios para adolescentes y jóvenes sin consumo problemático se encuentran, programas educativos, orientación sobre consumo seguro y de autocuidado, otras pueden ser a través de alianzas con instituciones educativas y culturales para ampliar los recursos y promoviendo la creatividad artística y cultural.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Un escenario clave en el proceso de gestión de los riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas se da en el momento posterior a aplicar herramientas de tamización, ASSIST, CRAFFT, que permite a partir de los resultados del instrumento, tener una conversación acerca del consumo de sustancias psicoactivas por lo cual el talento humano deberá estar previamente familiarizado con los instrumentos y la intervención breve. Otro de los escenarios, son los lugares donde habitualmente las personas que consumen sustancias psicoactivas permanecen, en los cuales se debe realizar un trabajo con la comunidad y las instituciones los cuales se describen a continuación.</p> <p>Gestión de riesgos asociados a la aplicación de herramientas de tamización. De manera general se considera el siguiente esquema:</p> <p>Aplicar herramientas de tamización o recibir solicitud de información para gestión de riesgos. Intervención breve vinculada a la herramienta de tamización. Seguimiento y activación de servicios de salud o redes de cuidado.</p> <p>La intervención breve puede darse a partir de la solicitud del usuario o por motivación de los profesionales de salud; en este escenario, ofrezca la aplicación de herramientas de tamización o a través de la entrevista, establezca los patrones de consumo y posibles riesgos que presenta. La intervención breve vinculada a las herramientas de tamización se realiza de manera individual y tiene un tiempo de realización de aproximadamente 15 minutos siguiendo los siguientes pasos:</p> <p>Preguntar: si está interesado con conocer los resultados del instrumento de tamización.</p> <p>Retroalimentar: personalizada a los usuarios sobre sus puntuaciones por medio de la tarjeta de reporte de retroalimentación (ver anexo). Si la herramienta es CRAFFT, para la retroalimentación profundice en</p>

reconocer las sustancias que consume y reconozca el efecto del consumo en edades tempranas.

Aconsejar: sobre cómo reducir los riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

Responsabilizar: Permita que la persona se responsabilice de sus decisiones.

Preguntar: Sobre qué tan preocupados están con la puntuación.

Analizar: En relación con las percepciones sobre las cosas que considera " buenas, menos buenas o malas " del consumo de sustancias psicoactivas.

Resumir y reflexionna: sobre lo expresado por la persona, haciendo hincapié en las cosas 'menos buenas o malas'.

Preguntar: Sobre qué tan preocupados están por las cosas 'menos buenas o malas'.

Entregar información y acompañamiento: con el fin de reforzar la intervenciónn breve.

Intervención promocional y preventiva en personas sin riesgo o con bajo riesgo identificado: 1) se considera población sin riesgo identificado, aquella que, a partir de la valoración integral o en la aplicación de las herramientas de tamización, no se identifican condiciones de riesgo, y se requiere mantener su estado de salud a partir del fortalecimiento de factores protectores tales como competencias socioemocionales. 2) se considera población con riesgo bajo la cual a partir de la valoración integral (no solo de la aplicación de una prueba de tamización) se identifica con un riesgo bajo; es decir, personas con condiciones de consumo ocasional o no riesgoso y nocivo, quienes actualmente y dado sus hábitos actuales de consumo tienen un riesgo bajo de desarrollar futuros problemas. Estas personas, requieren intervención temprana para reducir la posibilidad de que más adelante que se pueda presentar un consumo problemático.

Las intervenciones, en los dos casos están dadas por procesos de Educación para la Salud individual, grupal y colectiva. Incluyendo: b) desarrollo de competencias socio-emocionales, c) fortalecimiento de involucramiento parental, d) pautas basadas en la evidencia para consumo de bajo riesgo, e) orientaciones para transformación de pautas y usos de las sustancias psicoactivas en especial, las bebidas alcohólicas al interior de las familias, f) técnicas para el manejo del estrés, g) pensamiento creativo a partir de actividades reflexiones, h) conocimiento de sí mismo, construcción de identidad acorde con el contexto, identificando capacidades, potencialidades y aspectos de la vida que deben mejorarse, i) planeación del futuro a partir de interés propios y en

contexto, j) gestión del conflicto desde la perspectiva de la aceptación de los mismo como parte de la naturaleza humana, h) Primeros Auxilios Psicológicos.

Es importante que estos procesos, cuenten con adaptación sociocultural, para el caso de los grupos étnicos. Que se incluyan creencias y prácticas acorde con su cultura.

Intervención promocional y preventiva en personas con riesgo medio o alto: Adicionalmente a las intervenciones anteriores, se realiza retroalimentación de los resultados de la tamización o de los riesgos identificados para motivar el cambio y acudir a valoración a profundidad para descartar trastornos asociados. Se realiza la remisión, acompañamiento o gestión para el acceso a los servicios de salud.

Educación individual. Se plantean sesiones de este tipo de educación que podrán incorporar actividades relacionadas con: a) valoración, b) desarrollo de competencias en técnicas, para el manejo del estrés, c) fortalecimiento de capacidades para el conocimiento de sí mismo, construcción de identidad acorde con el contexto, identificando capacidades, potencialidades y aspectos de la vida que deben mejorarse.

Seguimiento: posterior a la aplicación de la intervención promocional y preventiva, se debe aplicar una nueva valoración de los riesgos identificados y la aplicación de la misma herramienta de tamización seleccionada al ingreso de la intervención y tomar las siguientes decisiones: i) Si se identifica algún riesgo, se debe remitir a servicios de salud; ii) si el riesgo permanece bajo, se debe programar un nuevo ciclo de la intervención promocional y preventiva; iii) si no se identifica riesgo, se orienta para el seguimiento a 1 año o a necesidad de la persona. Cada sesión educativa individual, así como la grupal para una familia tendrá una duración de 20 a 30 minutos.

Educación grupal y colectiva. Se plantearan sesiones de trabajo grupales, que propendan por actividades interactivas entre los participantes, a través de las cuales se puedan abordar temas que permita desarrollar o fortalecer capacidades relacionados con: a) capacidades de comunicación al interior de la familia, en el colegio y en el trabajo, b) comunicación asertiva e identificación, expresión y manejo positivo de emociones propias y de otras personas, c) fomento de pensamiento creativo a partir de actividades reflexiones propias del momento del curso de vida del grupo con el cual se esté trabajando, d) conocimiento de sí mismo, construcción de pensamiento creativo a partir de actividades reflexiones propias del momento del curso de vida, d) conocimiento de sí mismo, construcción de identidad en contexto, identificando capacidades, potencialidades y aspectos de la vida que deben mejorarse, e) planeación del futuro a partir de interés propios y el contexto, f) gestión del conflicto desde la perspectiva de la aceptación de los mismo como parte de la naturaleza humana, g) empatía, sintonización de mis emociones con las de otras personas, para una respuesta que se adecue y sincronice con las

	<p>mismas, h) fomento de estilos de vida saludables, i) toma de decisiones, j) resistencia a la presión de pares o de grupo, k) actitudes y creencias normativas, personales y culturales respecto a las sustancias psicoactivas (función de las sustancias, aceptación sociales del consumo, expectativas positivas y negativas asociados al consumo de sustancias psicoactivas). En el desarrollo de estas sesiones se deberá contemplar evaluación que permita identificar los progresos al respecto de las personas que participan en el proceso.</p> <p>Las sesiones educativas grupales y colectivas tendrán una duración entre 90 y 120 minutos y estarán integradas por mínimo seis (6) sesiones y máximo doce (12) – desarrollando cada ciclo entre uno (1) y tres (3) meses.</p>
Pasos o fases	<p>Fase 1. Alistamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterización del territorio con relación al consumo de bebidas alcohólicas • Identificación previa de actores locales para el abordaje del tema de transformación • Alistamiento de las pruebas de tamización <p>Fase 2. Convocatoria</p> <p>1.1 Acercamiento a la comunidad y entornos escogidos para la acción 1.2 Convocatoria a los adolescentes y jóvenes participantes 1.3 Convocatoria a demás actores involucrados en el territorio</p> <p>Fase 3. Diseño e implementación</p> <p>Elaborar la adaptación de las sesiones contenidos acorde a lo identificado en la caracterización local y necesidades evidenciadas con la población</p> <p>Fase 3. Gestión local</p> <p>Acciones complementarias con la comunidad para abordar el consumo nocivo de alcohol. Se puede realizar un proceso de Educación para la Salud con grupos específicos, como tenderos, dueños de comercios, establecimientos que expenden, comercializan y donde se consuman bebidas alcohólicas, con el fin de que, en estos lugares, no se expendan bebidas alcohólicas a personas menores de 18 años, acorde con lo establecido en la ley 124 de 1994; y se puedan adoptar para personas mayores de 18 años, acciones que permitan el consumo de bajo riesgo en dichos establecimientos. Para lo anterior, es preciso: i) Realizar una identificación de los lugares en los cuales se expende, comercializa o consume bebidas alcohólicas; ii) convocar reunión con dueños de los lugares identificados; iii) concertar, implementar y evaluar el proceso de Educación para la Salud, según lo definido en este documento; iv) abordar</p>

	temas relacionados con la Reducción del consumo nocivo de alcohol en el marco de la Estrategia Nacional de respuesta en Colombia: y, iv) establecer acuerdos con dueños de estos comercios para la no venta de bebidas alcohólicas a menores edad y el diseño de propuestas de consumo de alcohol de bajo riesgo con población mayor de 18 años.
Herramientas, técnicas o recursos	Estrategia Nacional de respuesta en Colombia: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/reduccion-consumo-nocivo-alcohol.pdf

Reducción de riesgos y daños	
I. Información general	
Título de la actividad	Serie de video clips
Objetivo general	Fomentar conocimientos y habilidades para la salud dirigida a jóvenes que les permitan tomar decisiones informadas sobre su consumo de sustancias psicoactivas, y que desarrollen los recursos necesarios para protegerse de los riesgos asociados a este consumo.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conocimientos e información crítica sobre las sustancias psicoactivas, sus tipos, efectos, riesgos, consecuencias e imaginarios. • Desarrollar habilidades para la vida como herramienta clave para la promoción y prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas. • Establecer redes de apoyo social que permitan a los jóvenes protegerse de los riesgos del riesgo del consumo de sustancias psicoactivas
Participantes involucrados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jóvenes entre 14 y 28 2. Padres/madres/cuidadores 3. Instituciones educativas 4. Entidades territoriales 5. Comunidad
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Esta actividad se propone bajo el marco del Programa Nacional Jóvenes en Paz, constituido en el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 el cual busca ser implementado en todo el territorio nacional, mediante acciones en los ámbitos de la salud emocional, mental y física, educación, familiar, comunitario, deporte, recreación, ocupación, empleo, emprendimiento, arte, cultura y formación de la ciudadanía.
Antecedentes relevantes	La reducción de daños surge como un enfoque alternativo a la prevención en la población de jóvenes, basado en derechos humanos, que busca minimizar los impactos para la salud, sociales y legales negativos asociados con el consumo de drogas a través de políticas, programas y prácticas. Aunque se relaciona con el consumo problemático, en

	<p>población joven puede ser complementario a la prevención aceptando que existe uso de sustancias de tipo experimental o social que no necesitan tratamiento.</p> <p>Por su parte, la prevención de riesgos busca disminuir la probabilidad de tener consecuencias negativas asociadas al consumo de las drogas, en las personas que han decidido consumir, por lo tanto, se encuentra muy próxima a las estrategias de la prevención indicada. Estas estrategias se pueden adaptar a las necesidades específicas de diferentes comunidades y normas de salud pública en entornos como instituciones educativas y barrios marginales. Dentro de la gama de servicios para jóvenes sin consumo problemático se encuentran, programas educativos, orientación sobre consumo seguro y de autocuidado, otras pueden ser a través de alianzas con instituciones educativas y culturales para ampliar los recursos y promoviendo la creatividad artística y cultural.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>El cortometraje se define todas aquellas películas de corta duración (max. 30 min), almacenadas en una única bobina y en una película de 35 mm. Se pueden considerar dentro de la franja de los cortometrajes las películas de ficción, animación, documental, los anuncios publicitarios y todas aquellos que pueden contar una historia en menos de un minuto, así como los anuncios de películas, los videoclips y narrativas audiovisuales de hasta 30 minutos. El cortometraje puede pertenecer a cualquier género o contener una mezcla de géneros, pues se considera un campo dinámico donde se puede jugar y experimentar para facilitar propuestas narrativas innovadoras de cualquier fenómeno como guerras, accidentes, enfermedades, violencias, entre otros.</p> <p>En relación con el consumo de sustancias psicoactivas, las intervenciones que utilizan los medios de comunicación como la radio, la televisión, el cine, periódicos y revistas buscan aumentar conocimientos en un amplio número de personas, producir cambios y cuestionar actitudes acerca del tema. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) estas intervenciones audiovisuales han demostrado ser eficaces cuando se trata de modificar pautas y normas sociales, además las investigaciones indican que este tipo de intervenciones resultan aún más exitosas si la audiencia a la cual se dirige se involucra en el desarrollo de las mismas.</p> <p>Lo anterior permite considerar que el lenguaje audiovisual puede pasar a lo público lo que hasta ahora se circunscribe a la esfera privada, o aquello de lo que nadie más se atreve a hablar, especialmente llevando un mensaje de contenido breve y contundente, de fácil distribución y reproducción, convirtiéndose así en una herramienta pedagógica para diferentes instituciones y entornos.</p>

	<p>Los objetivos a los que apunta esta acción son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los tipos de sustancias, riesgos, hábitos y creencias alrededor del consumo de sustancias haciendo público el problema desde una perspectiva de jóvenes. • Denunciar las condiciones relacionadas con el consumo y analizar las diferentes alternativas al consumo. • Fomentar y evidenciar formas de cuidado y reducción de riesgos y daños, formas de acceso a los factores protectores y acciones en el territorio. • Fomentar habilidades para la vida como autoestima, liderazgo, solución de problemas, comunicación asertiva, creatividad, empatía, motivación, presión de grupo y análisis crítico de la información. • Reflexionar sobre el papel de las entidades territoriales, familias y comunidad en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
Pasos o fases	<p>Fase 1. Convocatoria</p> <p>1.1 Acercamiento a la comunidad y entornos escogidos para la acción 1.2 Convocatoria a los jóvenes participantes 1.3 Convocatoria a demás actores involucrados. 1.4 Socialización de la acción y siguientes pasos.</p> <p>Fase 2. Formación</p> <p>2.1 Sensibilización en temas relacionados con: Tipos de drogas, tipos de consumo, creencias relacionadas, factores asociados, riesgos. 2.2 Charla rápida sobre aspectos técnicos en cortometrajes</p> <p>Fase 3. Diseño</p> <p>3.1 Elaboración de guion 3.1.1 Contenidos técnicos: sinopsis, argumento, guion literario, y guion técnico. 3.1.2 Lluvia de ideas participativa. ¿Qué debemos saber sobre consumo de sustancias psicoactivas? ¿Qué sabemos? . Las historias serán seleccionadas por los participantes quienes definirán la historia relacionada con el tema para el cortometraje o videoclip. ¿Qué se debe mostrar? ¿qué nos gustaría saber? ¿Qué queremos enseñar como jóvenes para jóvenes?</p> <p>3.2 Taller de actuación 3.2.1 Trabajo corporal para los participantes que actuarán en el videoclip 3.2.2 Trabajo de voz 3.2.3 Control del espacio. 3.2.4 Manejo de cámara 3.2.5 Manejo cognitivo</p>

	<p>3.3 Taller de lenguaje audiovisual</p> <p>3.3.1 Ejemplos de cortometrajes realizados por jóvenes relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas</p> <p>3.3.2 Definición de corto, plano, escala, frecuencia.</p> <p>3.3.3 Areas de producción, dirección, fotografía, sonido, maquillaje, escenografía</p> <p>3.4 Taller momentos de un cortometraje</p> <p>3.4.1 Realización audiovisual, producción/rodaje, postproducción</p> <p>3.4.2 Distribución de personajes y libretos para la fase de grabación</p> <p>3.5 Taller de escritura del guion</p> <p>4. FASE DE PRE-PRODUCCIÓN Y PRODUCCIÓN</p> <p>4.1 Búsqueda de locaciones</p> <p>4.2 Ensayos con actores</p> <p>4.3 Rodaje</p> <p>5. FASE DE POSPRODUCCIÓN</p> <p>5.1 Edición</p> <p>6. FASE DE PREMIER</p> <p>6.1 Exposición fotográfica momento a momento</p> <p>6.2 Premier y proyección de los cortos o videoclips</p> <p>6.3 Reconocimientos y palabras</p>
<p>Herramientas, técnicas o recursos</p>	<p>Para finalizar los participantes reflejan en un dibujo y una frase lo aprendido y experimentado durante cada taller respondiendo a los interrogantes: ¿Qué se puede hacer, qué se debe mostrar para evidenciar la problemática</p> <p>Video: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=LT3ufoGqYYw</p> <p>Material de lectura: Cortometraje como herramienta pedagógica. https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1694&context=maest_docencia</p> <p>Habilidades para la vida http://www.tipica.org/</p>

IV. PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y CONVIVENCIA CIUDADANA

Los temas propuestos para el abordaje de esta línea estratégica son:

- Tramitación de conflictos y transformación de conflictos interpersonales y comunitarios en jóvenes

- Equidad de género, masculinidades y feminidades no hegemónicas, prevención de las violencias por motivos de género y transformación de representaciones sociales, actitudes y normas
- Fortalecimiento del Tejido Social y Redes Sociales de Apoyo
- Convivencia, el respeto y protección por la vida
- Regulación y Autorregulación

Tramitación de Conflictos y transformación de conflictos interpersonales y comunitarios en jóvenes	
I. Información general	
Título de la actividad	Habilidades relacionales para la transformación de conflicto interpersonales de los y las jóvenes del Programa Jóvenes en Paz
Objetivo general	Potenciar habilidades relacionales de convivencia en las y los jóvenes, a través de espacios de formación que faciliten nuevas comprensiones y estrategias de transformación de conflictos interpersonales, para la prevención de las violencias en sus espacios cotidianos.
Objetivos específicos	<p>Identificar creencias y actitudes en relación a las formas de solucionar conflictos interpersonales que normalizan las violencias en su vida cotidiana</p> <p>Abordar elementos conceptuales que permita a los y jóvenes la comprensión de los componentes y el desarrollo de los conflictos interpersonales en diferentes ámbitos de su vida diaria</p> <p>Incentivar la creatividad y empoderamiento de los y las jóvenes a través de la creación de estrategias para la transformación de los conflictos interpersonales</p>
Participantes involucrados	Jóvenes entre los 14 y 28 años de edad (con diferentes características en género, étnico, condición de discapacidad, conflicto armado, migrantes)
II. Contexto	
Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad	Las complejidades del contexto colombiano se manifiestan a través de diversas circunstancias, marcadas principalmente por diversas expresiones de violencia, inequidades y desigualdades sociales. Estas situaciones han provocado consecuencias significativas en el tejido social y comunitario del país, generando graves afectaciones que recaen, en particular, sobre la juventud del país. Es por ello, que el artículo 348 de la Ley 2294 de 2023 se crea el “Programa Nacional Jóvenes en Paz” cuyo objeto es la implementación de una ruta de atención integral a la juventud entre los 14 y 28 años de edad que se encuentran en situación de extrema pobreza, jóvenes rurales, explotación sexual, vinculados a dinámicas de criminalidad y en condiciones de vulnerabilidad en territorios afectados por la violencia y el conflicto armado que han sido

	<p>históricamente marginados y excluidos, que será implementado en todo el territorio nacional. El programa ha propuesto implementar una ruta de atención integral que aborde no solo las necesidades básicas, sino también aspectos fundamentales como los emocionales y relacionales, donde el abordaje de transformación de conflictos interpersonales se convierte en uno de los elementos claves para ello.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La Ley Estatutaria de Salud 1751 de 2015, asume el enfoque de Determinantes Sociales de la Salud el cual permite la comprensión e intervención de aquellas condiciones o determinantes que inciden en la aparición de la enfermedad. Estos determinantes pueden ser de diferentes tipos: sociales, económicos, culturales, nutricionales, ambientales, ocupacionales, habitacionales, de educación, y de acceso a los servicios públicos. (Parágrafo de artículo 9 Ley 1751 de 2015). De acuerdo a esto, la cultura se constituye en un determinante estructural que por la vía de la naturalización de las violencias en las prácticas cotidianas reproducen comportamientos y conductas agresoras. Una manera de transformar la cultura es la educación. En consecuencia, la Educación para la Salud se constituye en estrategia de política, tanto para la promoción de la convivencia como la prevención de las violencias.</p> <p>En cuanto a la Política de Atención Integral en Salud PAIS, establecida mediante la Resolución 429 de 2016, es preciso afirmar que esta fundamenta su marco estratégico en la atención primaria en salud. En esta política, el centro lo constituyen las personas y comunidades por lo que se orienta a satisfacer y garantizar los derechos humanos y alcanzar resultados en salud, en términos del bienestar, calidad de vida y justicia social. Esta política contiene el Modelo Integral de Atención en Salud, MIAS, el cual se configura como la manera operativa en que se garantiza el derecho a la salud y se articula el Sistema General de Seguridad Social en Salud con el Sistema de Salud. Uno de los componentes de este modelo, corresponde a las Rutas Integrales de atención en salud, en las cuales se encuentra la ruta de Gestión Integral del Riesgo de violencia dentro de la cual opera la Educación para salud y en particular la educación para la Transformación de Conflictos para desarrollar capacidades ciudadanas para la transformación pacífica y alternativa de los conflictos.</p> <p>Una de las acciones que le permite al MSPS trabajar conjuntamente con la ciudadanía es la Educación para la Salud, a partir de la cual se promueve el desarrollo de la capacidad de agencia en las personas y comunidades para que estas encuentren vías alternativas de transformación de los conflictos. En esta dirección, se desarrollan muchas</p>

	<p>otras capacidades ciudadanas necesarias para la promoción de la convivencia social y la prevención de las violencias tales como: la empatía, la creatividad, la no violencia, el pensamiento crítico y reflexivo.</p>
<p>Importancia de la actividad</p>	<p>En el marco de la educación para la salud, la actividad que se propone para abordar la transformación de conflictos interpersonales con los y las jóvenes, permite desarrollar capacidades para el agenciamiento de los conflictos, el empoderamiento y la creatividad para resolverlos; fortaleciendo sus formas de relacionamiento, mejorando sus habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, empatía y la gestión emocional. A través de una propuesta metodológica participativa que fomenta las expresiones emocionales, el diálogo, la empatía, el discernimiento crítico y el empoderamiento juvenil.</p> <p>La transformación de los conflictos interpersonales se convierte en una herramienta fundamental para educar en una ciudadanía reflexiva, crítica y participativa, que genera capacidades para prevenir las violencias en diferentes ámbitos de relacionamiento de los y las jóvenes, desarrollando capacidades para vivir pacíficamente para contribuir a la paz del país, desde un papel activo y transformador en sus territorios con miras a alcanzar una buena salud física, mental y social.</p> <p>De igual forma, es relevante la posibilidad de dar una mirada más propositiva y constructiva de la transformación de conflictos interpersonales, reconociendo que a partir de ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Es una posibilidad de cambio e innovación personal y social - Desafía las capacidades personales - Contribuye al fortalecimiento de la identidad personal - Mejora la toma de decisiones y brinda herramientas para la solución de problemas -Facilita la comunicación de forma más abierta y asertiva entre los y las jóvenes -Fomenta el reconocimiento de la legitimidad del otro, otra, otre.
<p>III. Metodologías sugeridas</p>	
<p>Descripción</p>	<p>El Teatro del Oprimido es una metodología teatral creada por Augusto Boal que puede ser utilizada para abordar la transformación de las interpretaciones sociales de diferentes tipos de situaciones problema a través de la participación activa de sus espectadores y espectadoras.</p> <p>Se utiliza la representación teatral como una herramienta para comprender las causas de los conflictos interpersonales, promover el diálogo, explorar alternativas y empoderar a los y las participantes a</p>

	<p>través de la reflexión crítica y la búsqueda colectiva de soluciones a los conflictos interpersonales.</p> <p>El teatro del oprimido se implementará como un dispositivo metodológico que permitirá a través de la participación activa de los y las jóvenes desde la representación teatral desplegar ejercicios físicos, juegos estéticos y técnicas de improvisación para construir escenas de su vida cotidiana.</p> <p>Para abordar la reflexión sobre los conflictos interpersonales, el dispositivo metodológico a través del Teatro del oprimido, se abordará a manera de proceso que implique una reflexión dialógica partiendo de las experiencias previas de los y las jóvenes frente a la forma como conciben y resuelven sus conflictos interpersonales desde la vida cotidiana; a partir de lo anterior se establece espacios de diálogo y deconstrucción de las miradas iniciales, a partir de ir tejiendo con nuevas comprensiones aportadas por herramientas conceptuales y permita ampliar la perspectiva; seguidamente se retoma la experiencia para retroalimentar la mirada del conflicto proponiendo nuevas prácticas frente a su transformación</p>
Pasos o fases	<p>Momento 1. Ambientación</p> <ol style="list-style-type: none"> Establecer un ambiente de confianza y respeto donde los y las participantes se sientan cómodos para expresarse y explorar las situaciones de conflicto que representarán. Realizar juegos y ejercicios previos de expresión corporal que ayuden a relajar a los participantes y a crear un ambiente lúdico. Esto puede facilitar la conexión entre las personas y reduce las tensiones iniciales. Subdividir el grupo en pequeños subgrupos para realizar las representaciones teatrales de los casos que desean representar <p>Momento 2. Identificación de conflicto y saberes previos</p> <ol style="list-style-type: none"> Cada subgrupo identifica y elige un conflicto interpersonal que se observa comúnmente en su vida cotidiana y que deriva en una forma de solución violenta. Para ello se pide que la representación muestre: actores implicados, intereses, situaciones que motivan el conflicto y las formas como generalmente se resuelven. Se da un tiempo prudente para que cada grupo pueda preparar su representación teatral <p>Momento 3. Dramatización de la situación.</p> <ol style="list-style-type: none"> Los y las jóvenes realizan la representación de la situación elegida a través de escenas de dramatización que representen las características del conflicto interpersonal, buscando expresar

de forma clara las perspectivas y los sentimientos expresados por todas las partes.

Momento 4. Diálogo, reflexión y profundización temática

- a) Tras la representación se abre un primer espacio de diálogo entre los participantes orientado por la facilitadora o el facilitador, quien invita a compartir impresiones. Anima el diálogo sobre las emociones, motivaciones y percepciones que surgieron durante la representación. Invita a describir las características de los conflictos interpersonales presentados e identificar creencias y actitudes que normalizan formas de resolver los conflictos de forma violenta. Para esto se proponen preguntas como:

Origen del conflicto:

- ¿Hace cuánto tiempo se manifiesta el conflicto?
- ¿Cuáles son las posibles causas del conflicto?

Actores:

- ¿qué actores intervienen y cuáles son sus posiciones?
- ¿Qué interés están presentes y que generan el conflicto?
- ¿Qué lugares de poder ocupan cada actor en el conflicto?
- ¿Qué emociones y actitudes afloran de los actores directamente vinculados en el conflicto?
- ¿Cómo afecta el conflicto a las personas involucradas?

Entornos:

- ¿En qué lugares o ámbitos se expresa el conflicto?

Proceso:

- ¿en qué momento se encuentra el conflicto identificado: iniciando, escalando, es decir viene teniendo más fuerza, ¿o está en un punto álgido presentándose el riesgo de incurrir a las violencias.

Proyección:

- ¿Qué pasaría de no resolverse el conflicto a corto, mediano y largo plazo?

- b) Seguidamente la facilitadora o el facilitador toma los casos de los conflictos representados para empezar abordar un análisis del conflicto a nivel conceptual, pero articulando todo el tiempo con los casos representados, buscando articular nuevas comprensiones sobre los conflictos interpersonales.

	<p>Momento 5. Acción transformadora.</p> <p>a) <i>Se pide a cada grupo que represente de nuevo la situación de conflicto modificando la escena final donde se explore y se proponga una nueva alternativa de transformación de conflicto a partir de lo aprendido.</i></p> <p>b) <i>Se invita también a los espectadores intervenir en la representación teatral proponiendo cambios diferentes para transformar la situación de conflicto. De esta forma las representaciones se convierten en un “espectáculo foro”, donde se invita a la audiencia a intervenir y proponer soluciones.</i></p> <p>Momento 6. Reflexión final</p> <p>a) Se cierra el espacio con una reflexión conjunta sobre los aprendizajes generados durante el taller.</p> <p>b) Se establecen compromisos concretos que los y las jóvenes estén dispuestos a asumir.</p>
Herramientas, técnicas o recursos	<p>a) <i>Vestimentas que permita a los y las jóvenes adecuar su personaje a las escenas representadas</i></p> <p>b) <i>Maquillaje</i></p> <p>c) <i>Sonido</i></p> <p>d) <i>Computador</i></p> <p>e) <i>Video beam</i></p>

Equidad de género, masculinidades y feminidades no hegemónicas, prevención de las violencias por motivos de género y transformación de representaciones sociales, actitudes y normas	
I. Información general	
Título de la actividad	Promoción de la equidad de género y prevención de violencias
Objetivo general	Desarrollar capacidades en los jóvenes sobre la igualdad de género que contribuyan a su desarrollo integral expresado en el fortalecimiento del cuidado de sí y de otros, la capacidad de agencia, el establecimiento de relaciones equitativas de género y su contribución como agentes sociales de cambio para posicionar la igualdad de género, a través de procesos pedagógicos de educación para la salud.
Objetivos específicos	Reconocer las limitaciones que producen los estereotipos y las expectativas de género en la vida de hombres y mujeres jóvenes en todo el ciclo de vida.

	<p>Visibilizar las discriminaciones y los obstáculos que enfrentan mujeres, hombres y personas trans cuando no actúan de acuerdo con las expectativas culturales y sociales de género.</p> <p>Identificar conflictos en las relaciones de pareja y saber cómo enfrentarlos democrática y pacíficamente, con el objetivo de construir relaciones basadas en el respeto y en un trato digno. Identificar comportamientos que son (o podrían ser) violentos en las relaciones de pareja.</p> <p>Brindar elementos sobre el derecho de las personas a tener encuentros y relaciones sexuales libremente elegidas y consensuadas a través de la identificación de la definición de la violencia sexual y cómo se manifiesta en diversas situaciones.</p> <p>Incentivar la reflexión sobre los prejuicios hacia personas con identidades de género y orientaciones sexuales no hegemónicas y promover el respeto por la diversidad sexual y las expresiones identitarias</p>
<p>Participantes involucrados</p>	<p>Jóvenes entre los 14 y 28 años de edad (con diferentes características en género, étnico, condición de discapacidad, conflicto armado, migrantes)</p>
<p>II. Contexto</p>	
<p>Breve descripción del contexto en el que se desarrolló la actividad</p>	<p>Esta actividad se enmarca dentro de las acciones de promoción y mantenimiento de la salud de acuerdo con la Resolución 3280 y las acciones orientadas para la promoción de la convivencia y la prevención de violencias, en particular las relacionadas con las violencias de género hacia niños, niñas, adolescentes y mujeres.</p>
<p>Antecedentes relevantes</p>	<p>La prevención de las violencias de género involucra el logro de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas, como se plantea en la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente en el objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.</p> <p>Teniendo en cuenta que el género es uno de los determinantes sociales de la salud, se hace indispensable incorporar el enfoque de género en las políticas, programas, proyectos y servicios del sector salud para lograr intervenciones que mejoren los resultados en salud de las personas, familias y comunidades, incidiendo en su bienestar y calidad de vida.</p> <p>La implementación de políticas, planes y estrategias deben transformar los modelos, imaginarios, creencias, actitudes y prácticas basados en estereotipos tradicionales de género o en la superioridad de lo masculino sobre lo femenino que legitiman las discriminaciones, desigualdades y violencias de género en todos los ámbitos, contribuyendo a que no se sigan viendo como “naturales” o “normales” muchas de las expresiones de las violencias físicas,</p>

	<p>psicológicas, sexuales, económicas y patrimoniales, ni se toleren social e institucionalmente.</p> <p>La igualdad de género debe ser asumida por parte del sector salud como una estrategia indispensable para alcanzar los resultados en salud, que tendrá incidencia en el desarrollo humano y la calidad de vida de las personas, familias y comunidades.</p>
Importancia de la actividad	<p>Para lograr el derecho a una vida libre de violencias, la educación para la igualdad de género requiere que las personas, familias y comunidades visibilicen, cuestionan y transforman los imaginarios, estereotipos y prácticas que naturalizan las violencias por razones de género, conozcan sus dinámicas y las afectaciones que producen.</p> <p>Las acciones y estrategias para prevenir las violencias por razones de género promueven la garantía de los derechos humanos, sexuales, reproductivos, al igual que permiten identificar y las diversas desigualdades y discriminaciones de género en interrelación con las desigualdades por etnia/raza, clase social, momento del curso de vida, discapacidad, (exacerbadas en contextos como el conflicto armado, la migración irregular, las zonas de extracción de recursos naturales, o los desastres naturales).</p>
III. Metodologías sugeridas	
Descripción	<p>Se incluye una propuesta temática, metodológica y pedagógica que busca fortalecer capacidades, habilidades y prácticas en las personas y las familias sobre la igualdad de género que contribuyan a su desarrollo integral expresado en el fortalecimiento del cuidado de sí, la autonomía y la capacidad de agencia, el establecimiento de relaciones equitativas de género y su contribución como agentes sociales de cambio para posicionar la igualdad de género, a través de procesos pedagógicos de educación para la salud.</p>
Pasos o fases	<p>Educación grupal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupos que jóvenes comparten un mismo momento vital o el mismo riesgo en caso de requerirlo. 2. Grupo de familias de los jóvenes que pueden o no compartir una condición o situación de salud. <p>Temas Generales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construcción social de las masculinidades y feminidades - Ser mujeres y hombres de muchas maneras - Reconociendo las violencias por razones de género - Conflictos en las relaciones de pareja: entre el respeto y la violencia de género

- ¿Qué son las violencias sexuales?
- Contra los prejuicios

Duración: Las sesiones educativas grupales estarán integradas en dos (2) ciclos (cada ciclo tendrá mínimo tres (3) sesiones y máximo seis (6) – desarrollando cada ciclo entre uno (1) y tres (3) meses. Duración entre 90 y 120 minutos.

En la familia se realizará como mínimo un ciclo cuando se defina en función de los hallazgos o necesidades, previa valoración.

En cuanto al talento humano, deberá realizarse con la asesoría de un profesional de psicología, pedagogía o psicopedagogía. Para el caso de las comunidades étnicas se tendrá en cuenta a su institucionalidad en salud (sabios, sabedores, etc.).

Estructura de las sesiones de educación para la salud:

Las sesiones de educación para la salud para promover la igualdad de género y prevenir las violencias por razones de género se han elaborado con base en el Marco conceptual y metodológico para el desarrollo de la educación para la salud de las Rutas Integrales de Atención en Salud – RIAS, Orientaciones pedagógicas, metodológicas y didácticas, del Ministerio de Salud y Protección Social (2018).

Estas sesiones se estructuran de acuerdo con fases establecidas en el marco conceptual y metodológico mencionado, para organizar cada sesión pedagógicamente, y son:

1. Fase previa

- Preparación metodológica, pedagógica y logística.
- Esta fase se debe realizar con anterioridad a la sesión, para tener el tiempo suficiente y preparar los aspectos metodológicos y pedagógicos que incluyen conocer las características y condiciones de las personas o grupos con quienes se va a desarrollar la sesión y poder hacer los ajustes pertinentes, determinar el talento humano requerido, así como los aspectos logísticos relacionados con el lugar para la sesión y los materiales necesarios.

2. Fase inicial

- Establezca las condiciones en las que se va a trabajar durante la sesión, qué se va a hacer y cómo y qué se espera de la misma.

3. Fase central

- Indague sobre los saberes previos de las personas participantes y motive la participación y el desarrollo de nuevas capacidades.
- Implemente las acciones didácticas para desarrollar los contenidos propuestos para la sesión, familiarizando a las y los participantes con los nuevos conceptos, consolidando los nuevos saberes, aplicándolos a situaciones concretas, modificando, ampliando o sustituyendo saberes o

	<p>creencias previas, comprobando la validez de los nuevos conocimientos frente a los anteriores. En lo posible realice una actividad central y algunas actividades de apoyo.</p> <p>4. Fase de cierre o final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establezca los aprendizajes logrados durante la sesión con el grupo, y el avance en el desarrollo de las capacidades, mediante una evaluación. • Retroalimente a las personas participantes respecto de lo alcanzado. • Identifique la percepción que tienen respecto del desarrollo de la sesión. <p>Se debe tener en cuenta que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanto los temas como las metodologías se deben ajustar y adaptar desde el enfoque interseccional, es decir, de acuerdo con el género, la etnia, el momento del curso de vida, la discapacidad, o vivir una situación como el conflicto armado, la migración, entre otros. - La propuesta pedagógica se basa en la construcción del conocimiento, el diálogo de saberes, la participación, siempre enmarcada desde los enfoques de derechos, genero, curso de vida. <p>Cuando se trabaje con grupos motive para que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ todas las personas participen, ○ haya respeto de opiniones y experiencias, ○ se garantice la confidencialidad de las vivencias y testimonios entre las personas participantes y, - se promueva la solidaridad y apoyo mutuo. - Se debe tener en cuenta que hay altas posibilidades de que en los procesos haya personas víctimas de violencias, se requiere preparación de los servicios para remitir los casos a la atención en salud mental.
<p>Herramientas, técnicas o recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computador, Videobeam, sonido, celulares o cámaras, de acuerdo con las actividades propuestas. • Papelería, papel de colores, marcadores, lapiceros, otros elementos de acuerdo con las actividades.

Ficha de sistematización y seguimiento mensual a la implementación de actividades

Nombre de línea estratégica del componente			
(Se espera mensualmente la entrega de 5 fichas para el informe mensual; 1 ficha por cada línea estratégica y 1 para el acompañamiento psicosocial)			
I. Información general			
Título de la / las actividades			
Fechas de realización	D/M/A	Lugar:	Departamento:
Objetivo general			
Objetivos específicos			
Participantes involucrados		Anexe copia de listados	
II. Metodologías desarrollada según orientaciones pedagógicas			
Descripción de la metodología			
Herramientas, técnicas o recursos empleados			
III. Desarrollo de la actividad			
Resumen de las principales acciones realizadas			
Resultados obtenidos			
Evalúe la participación de jóvenes			

Nombre de línea estratégica del componente	
(Se espera mensualmente la entrega de 5 fichas para el informe mensual; 1 ficha por cada línea estratégica y 1 para el acompañamiento psicosocial)	
Subregiones/municipios convocados	
IV. Construcción de saberes	
Temas o conocimientos nuevos explorados durante la actividad	
Reflexiones o aprendizajes significativos	
V. Análisis y conclusiones	
Logros alcanzados	
Desafíos o dificultades encontradas y cómo se abordaron	
Impacto de la actividad en la comunidad	
Recomendaciones para futuras actividades	
VI. Identificación de riesgos o situaciones de seguimiento	
Acciones o medidas a tomar a partir del proceso	
Seguimientos o acciones y compromisos	
Identificación de riesgos individuales o colectivos	

Nombre de línea estratégica del componente

(Se espera mensualmente la entrega de 5 fichas para el informe mensual; 1 ficha por cada línea estratégica y 1 para el acompañamiento psicosocial)

IX. Anexos

Documentos o material relevante

Bibliografía

Daza, C.(2020) Del miedo a la sin memoria. Crisálida opresora (Educación Católica) A la potencia del sujeto mariposa multicolor (etnoeducación). Instituto para el Pensamiento y la cultura en América Latina-IPECAL

Erazo, E. (2009) De la construcción histórica de la condición juvenil a su transformación contemporánea. En: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud (Vol. 7 no. 2 Especial jul-dic

Márquez, F. (2019) Un caleidoscopio de miradas sobre las juventudes de Medellín 1985-2015. Narrativas y co-relatos en perspectiva biográfica. En: Informe de investigación (Maestría en Educación) Universidad de Antioquia

Motos, T. y Ferrandis, D. (2017) El teatro Aplicado. Expresión, Comunicación Educación, (59), 67-116

Quintar, E. (2021) La didactobiografía. En : Kanya Dicea. N°1, IPECAL.

Rivas, José I. (2011) La investigación biográfica y narrativa. El sujeto en el centro. En M. Puig y J. Gómez (Eds.), Aprendizaje Permanente. Competencias para una formación crítica: aprender a lo largo de la vida (pp. 53-62). Universidad de Málaga: Edi. CREC, D.L. Recuperada de: <http://evidencia.com/wpcontent/uploads/2012/07/In-Biografica-Narrativa-RIVAS-FLORES.pdf>

Sepúlveda, M. y López, M. (2010) “Mil espadas, mil espacios”. Prácticas espaciales juveniles emergentes en Medellín: afianzamientos y rupturas en la sociedad contemporánea. En: Informe de investigación (Maestría en estudios socioespaciales. Instituto de Estudios Regionales -INER. Universidad de Antioquia