

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EQUIPOS COMPONENTE SALUD CON ENFASIS EN SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN

En el marco del Artículo 346, del Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026, se ha establecido en el párrafo 5º que el “Ministerio de Salud junto con las secretarías de salud de los municipios y distritos, definirán la metodología, los protocolos y los abordajes en materia de las intervenciones en salud mental”. En tal sentido, se propone la siguiente estructura de intervención sectorial para garantizar el ejercicio del derecho a la salud de adolescentes y jóvenes vinculados al programa. Por una parte, el fortalecimiento de la *gestión del aseguramiento* que permita el acceso integral al plan de beneficios en salud y por otra, la *atención integral en salud*, con énfasis en salud mental.

DIRIGIDO A

Esta guía está dirigida al personal que implementa el componente de atención integral en salud con énfasis en salud mental: Profesionales y personal de apoyo que hace parte de los equipos de atención en salud, con experiencia en la atención en salud de adolescentes y jóvenes, salud mental, convivencia, o salud sexual y reproductiva, que desarrollarán las acciones de acompañamiento psicosocial a jóvenes beneficiarios/as del Programa Nacional Jóvenes en 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 ESPECÍFICOS

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.

LINEAS ESTRATÉGICAS

Las líneas estratégicas para la atención integral en salud con énfasis en salud mental en el marco de la garantía del derecho fundamental a la salud incluirán la oferta de servicios en: (a) salud mental, (b) derechos sexuales y reproductivos, (c) prevención y atención de consumo de sustancias psicoactivas, (d) prevención de violencias y demás riesgos que se identifiquen en el marco de la atención.

a. SALUD MENTAL

→ *Reducción del estigma y la discriminación:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>Reconocer y prevenir las vulneraciones asociadas a factores de riesgo para el cuidado de la salud integral, con énfasis en salud mental.</p> <p>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.</p>	<p>Campañas de concientización digital: Utilizar las plataformas digitales para difundir información y promover una cultura de cuidado de la salud mental, que incluya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3mOAWd4j5wY&ab_channel=AmericanPsychiatricAssociation ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf ✓ https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/servicios-sociales/estigma_y_enfermedad_mental_analisis_del_rechazo_social_que_sufren_las_personas_con_enfermedad_mental.pdf ✓ https://www.paho.org/sites/default/files/estigma-en-salud-mental_0.pdf ✓ https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Estigma-salud-mental-2016.pdf ✓ https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-12/Lo%20que%20debes%20saber%20frente%20al%20estigma.pdf ✓ https://www.youtube.com/watch?v=Vf7N6ADsmKg&ab_channel=Psych2GoEspa%C3%B1ol-Psicolog%C3%ADaParaLlevar ✓

→ *Competencias y habilidades psicosociales:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Círculos de conversación: Generar espacios seguros donde las personas puedan compartir experiencias y reflexionar sobre el cuidado de sí mismos y de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/92c3bef3-c191-411b-bba8-ded88df1401f/content ✓ https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20#BuenTrato%20y%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20violencia.pdf ✓ https://www.unilibre.edu.co/bogota/pdfs/boletines-salud/habilidades-sociales.pdf

→ *Manejo de emociones:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Talleres de alfabetización emocional: Facilitar el reconocimiento y expresión de las emociones propias, promoviendo un entendimiento más profundo de cómo las emociones influyen en nuestras vidas y relaciones. Pueden incluir educación sobre las emociones, ejercicios de auto exploración y juegos de rol para identificar posibles situaciones donde se requiera asistencia emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu5.g1.mo18.pp_ficha_tecnica_-_regulacion_emocional_v1.pdf ✓ https://cientificamente.ucp.edu.co/wp-content/uploads/2021/11/guia-talleres-socioemocional_.pdf ✓ https://www.uniagustiniana.edu.co/sites/default/files/2019-03/Cartilla-Aprendiendo%20manejar%20mis%20emociones%20de%20manera%20inteligente.pdf

→ *Prevención al comportamiento suicida:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>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.</p> <p>Desarrollar y fortalecer nuevas competencias frente el cuidado de sí 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.</p> <p>Reconocer y prevenir las vulneraciones asociadas a factores de riesgo para el cuidado de la salud integral, con énfasis en salud mental.</p>	<p>Programas de mentoría: Fomentar relaciones de apoyo entre pares que pueden compartir experiencias y estrategias para el manejo de situaciones relacionadas con la salud mental.</p> <p>Capacitación de Mentores: Entrenar a individuos que han demostrado un manejo efectivo de su propia salud mental para que actúen como mentores.</p> <p>Emparejamiento: Conectar a mentores con personas que buscan apoyo, basándose en intereses comunes y experiencias de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2021/03/Primeros-auxilios-psicologicos-6-2020.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf ✓ https://www.unicef.org/argentina/media/11246/file/Abordajeintegraldelsuicidioenlasadolescencias.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nacional-conducta-suicida-2021.pdf ✓ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/boletin_suicidio_25.07.2018.pdf ✓ https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/SUICIDIO%20Y%20SPA%20FAMILIAS_0.pdf ✓ https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/Conducta%20suicida%20Estudiantes.pdf ✓ https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/Conducta%20suicida%20Docentes.pdf ✓ https://consaludmental.org/publicaciones/Guiaprevencionsuicidio.pdf ✓ https://www.cop.es/pdf/Guia-digital.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Lineamientos-msps-salud-mental-indigena.pdf ✓ https://www.youtube.com/watch?v=JBKMMM72kjU&ab_channel=WorldHealthOrganization%28WHO%29 ✓

→ *Prevención de problemas y trastornos mentales:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>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.</p> <p>Reconocer y prevenir las vulneraciones asociadas a factores de riesgo para el cuidado de la salud integral, con énfasis en salud mental.</p>	<p>Talleres de habilidades para la vida: Desarrollar habilidades prácticas para el manejo de la vida cotidiana y la resolución de conflictos, promoviendo relaciones saludables.</p> <p>Programas de bienestar emocional: Ofrecer talleres que enseñen técnicas de meditación, atención plena y respiración consciente para gestionar el estrés y otras las emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf ✓ https://psiquiatria.org.co/documentos/Caja%20de%20herramientas%20para%20el%20manejo%20de%20la%20depresi%C3%B3n.pdf ✓ https://unisucre.edu.co/wp-content/uploads/2023/10/Adolescencia-y-Autocuidado.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/convivenciasocial-y-salud-mental.pdf ✓ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/documentos-construccion/09_anexo_tecnico_de_salud_mental_hablar_lo_cura.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf

b. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

→ *Promoción de derechos sexuales y reproductivos y prevención del embarazo en la adolescencia:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>Reconocer y comprender aspectos esenciales para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes relacionados con el cuerpo, la sexualidad, la vivencia de las emociones, las relaciones de género, los derechos sexuales y los derechos reproductivos.</p>	<p>Generar espacios de diálogo abierto: Proveer espacios donde se puedan tocar todas las dudas y temas relacionados a la salud sexual y reproductiva. Que aborden temas como la anatomía y fisiología, las relaciones interpersonales, los mecanismos de cuidado,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_3.pdf ✓ https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2022/12/Determinantes-del-aborto-inseguro-y-barreras-de-acceso-para-la-atencio%CC%81n-de-la-IVE-en-mujeres-colombianas.pdf ✓ https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/09/Algunas-motivaciones-o-razones-por-la-que-

	<p>el amor, el respeto y el consentimiento.</p>	<p>los-hombres-se-realizaron-la-vasectomia.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/prevencion-embarazo-adolescente-perspectiva-genero-enfoque-rep-dominicana-2011.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/promocion-monitoreo-derechos%20sexuales.pdf</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=ILFaypMbx8&ab_channel=MinisteriodeSaluddeLaNaci%C3%B3n</p> <p>✓</p>
--	---	--

➔ *Prevención del VIH/SIDA:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>Brindar comprensiones básicas sobre diferentes conceptos o términos que son fundamentales para el desarrollo de una estrategia de prevención en VIH/Sida.</p> <p>Considerar 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>	<p>Charlas informativas: Hacer sesiones con profesionales de la salud, personas viviendo con VIH y activistas para compartir sus conocimientos y experiencias.</p> <p>Proporcionar información clara y actualizada sobre el VIH/Sida, incluyendo modos de transmisión, prevención, tratamiento y desmitificación de estigmas asociados.</p>	<p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/guia-s-jovenes-vih.pdf</p> <p>✓ https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/09/Como-adaptar-los-servicios-de-SSR-Trans.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/gpc-corta-vih-adolescentes-final.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/guia-s-jovenes-vih.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/guia-s-mujeres-vulnebrabilidad-vih.pdf</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=optweR2JKPY&ab_channel=FLACSOArgentina</p> <p>✓</p>

c. PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

→ *Prevención al consumo de sustancias psicoactivas:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
Desarrollar en adolescentes y jóvenes la capacidad de tomar decisiones individuales informadas frente al consumo de sustancias psicoactivas, identificando y gestionando la presión de grupo frente a este tema.	Charlas sobre gestión del riesgo y el placer: Parte de conocer cuáles son los efectos del alcohol o las drogas en el cuerpo a corto, mediano y largo plazo, así como de tener presente los efectos secundarios para que cada uno tome las decisiones correspondientes de acuerdo, también, con el nivel de placer o satisfacción obtenidos. Para cada decisión que tomamos en diferentes momentos de la vida, siempre sopesamos los pro y los contra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/caja-herramientas-5-reduccion-psicoactivas.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Implementacion-estrategia-prevencion-consumo-alcohol-universitarios.pdf ✓ https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ&ab_channel=MinisteriodeJusticiaydelDerechoColombia

→ *Eliminación de estigma y discriminación con personas que consumen sustancias psicoactivas:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
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.	Generación de espacios de sensibilización lingüística: Educar a los jóvenes sobre el impacto del lenguaje en la percepción del consumo de sustancias y las personas que consumen, promoviendo el uso de un vocabulario respetuoso y empático. (Se podría generar unos acuerdos o guías con el grupo sobre los términos más adecuados) Foros o debates: Con el fin de que los jóvenes puedan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cartilla-participante-grupos-apoyo.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/Orientaciones-eliminar-estigma-discriminacion-personas-consumen-sustancias-psicoactivas-enfoque-genero-poblacion-lgtbi.pdf ✓ https://www.youtube.com/watch?v=tm3cKiSAjtw&ab_channel=PsychHub

	dar su opinión sobre las implicaciones que tiene la estigmatización en ellos y que estrategias colectivas pueden surgir para mitigar el estigma en sus comunidades.	
--	---	--

→ *Transformación de prácticas sociales y familiares asociadas al consumo de bebidas alcohólicas:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
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.	Generación de grupos de apoyo: Estrategia de soporte terapéutico en la que un grupo de personas que comparten una situación similar (Ej. Consumo problemático de SPA, pacientes crónicos de algunas enfermedades, víctimas de algún tipo de violencia), se reúnen para apoyarse mutuamente desde el punto de vista emocional, social y de intercambio de información recíproca que les ayude a superar dificultades.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/manual-facilitador-grupos-apoyo.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/guia-metodologica-pactos-comunitarios.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/pactos-vida-estrategia-reduccion-alcohol.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-alcohol-estrategia-4x4.pdf ✓

→ *Reducción de riesgos y daños:*

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
Fomentar conocimientos y habilidades para la salud dirigida a jóvenes que les permitan tomar decisiones informadas sobre su consumo de las sustancias psicoactivas, y que desarrollen los recursos necesarios para protegerse de los riesgos asociados a este consumo.	Intervención motivacional breve: se define como una metodología sistemática dirigida a la modificación de los factores subyacentes al proceso motivacional, con el fin de fomentar el afrontamiento emocional y el afrontamiento instrumental requerido para la realización	<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.echelecabeza.com/articulos-de-opinion/ ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/1manual-facilitador-entrenamiento.pdf ✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-alcohol-estrategia-4x4.pdf

	<p>de acciones que resuelvan alguna necesidad relevante para la persona; se puede poner en práctica mediante la aplicación de protocolos de intervención breve, que incorporan diversos procedimientos cognitivos y conductuales de evaluación y de modificación que son coherentes con ella, en situaciones de normalidad que descartan la presencia de patologías biológicas o psicológicas interferentes con el curso auto-regulado de las acciones por parte de la persona, cuyos resultados son susceptibles de evaluación objetiva. (Flórez-Alarcón, Vélez-Botero, & RojasRussell, 2014, pág. 57).</p>	<p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=wSpmXYp34-Q&ab_channel=Proceso</p> <p>✓</p>
--	--	---

d. PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y CONVIVENCIA CIUDADANA

➔ Promoción de la equidad de género y prevención de violencias:

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>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</p>	<p>Fortalecimiento de redes familiares o personales: Organizar talleres interactivos donde las familias o grupos cercanos puedan aprender y practicar técnicas de comunicación asertiva, escucha activa y expresión de emociones y necesidades de manera saludable.</p> <p>Generación de espacios de comunidad entre</p>	<p>✓ https://www.icbf.gov.co/programas-y-estrategias/direccion-de-adolescencia-y-juventud</p> <p>✓ https://www.icbf.gov.co/familias-y-comunidades</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/manual-prevencion-delitos-basados-violencia.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCF</p>

<p>posicionar la igualdad de género.</p> <p>Promover la garantía de los derechos humanos, sexuales, Reproductivos e identificar y las diversas desigualdades y discriminaciones de género en interrelación con las desigualdades por etnia/raza, clase social, momento del curso de vida y discapacidad.</p>	<p>mujeres: Crear espacios de mujeres para mujeres, donde ellas puedan compartir experiencias de violencia en un entorno seguro y confidencial, que se les brinde solidaridad y estrategias de afrontamiento colectivo, individual e institucional.</p> <p>Espacios de debate: Propiciar espacios de discusión abierta donde los jóvenes puedan expresar sus opiniones y reflexionar sobre las diversas desigualdades y discriminaciones de género en interrelación con las desigualdades por etnia/raza, clase social, momento del curso de vida y discapacidad e identificar posibles maneras de generar un cambio cultural positivo</p>	<p>/guia-ross-observatorio-violencia-genero.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/metodologia-comunicacion-movilizacion-violencia-genero.pdf</p> <p>✓ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/instruccion-uso-kits-pep-julio-26.pdf</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=6Qdijf6VgCQ&ab_channel=MinisteriodelGualdad</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=I3FulJnPyIM&ab_channel=MinisteriodelaMujerylaEquidaddeG%C3%A9nero</p> <p>✓</p>
--	--	--

→ Transformación de conflictos interpersonales:

Objetivos principales	Posibles metodologías	Herramientas de apoyo
<p>Desarrollar capacidades para el agenciamiento de los conflictos, el empoderamiento y la creatividad para resolverlos.</p> <p>Fortalecer sus formas de relacionamiento, mejorando sus habilidades socioemocionales como la</p>	<p>Charlas informativas: Relacionadas a enseñar cómo se ven las relaciones saludables, identificar los tipos de apego y brindar estrategias de comunicación asertiva.</p> <p>Capacitaciones en mediación de conflictos</p>	<p>✓ https://www.redalyc.org/pdf/268/26812101.pdf</p> <p>✓ https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/caja-herramientas-mrc/Documents/assets/3.1.1.-gu%C3%ADa-para-la-implementaci%C3%B3n-de-la-mediaci%C3%B3n-comunitaria---versi%C3%B3n-final.pdf</p>

<p>comunicación asertiva, empatía y la gestión emocional.</p> <p>Desarrollar capacidades para vivir pacíficamente desde la diferencia, 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>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.jstor.org/stable/j.ctv893gc7 ✓ https://www.youtube.com/playlist?list=PLIQmAlytsN9CFDS0KYnsvYMs5Qi9vJn9A ✓
--	--	---