

PROYECTO DE PRÁCTICA PROFESIONAL: PROMOVRIENDO LO QUE SOY Y LO QUE
HAGO.

Estudiante:

Jonier David Quiceno Barrientos

Docente Asesor de Prácticas:

Viviana Racero Lopez

Cooperador de la agencia de prácticas:

Lucas Tadeo Lopera Molina

Secretaría de Salud de la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos.

Nivel de prácticas II - Noveno Semestre

Santa Rosa de Osos

2022

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Pregrado Trabajo Social a Distancia

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
MOMENTO 1.....	5
1. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	5
1.1. Identificación general de la agencia de práctica.....	5
2. DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO:.....	6
2.1. Historia de la institución.....	6
2.2. Misión.....	7
2.3. Visión.....	7
2.4. Políticas de la institución.....	8
2.5. Organigrama de la institución.....	9
2.6. Programas, proyectos y servicios.....	9
3. MARCO LEGAL.....	10
4. ROL DEL TRABAJO SOCIAL.....	11
MOMENTO 2 – DIAGNÓSTICO.....	13
1. DIAGNÓSTICO SOCIAL.....	13
2. SITUACIÓN PROBLEMA:.....	14
3. OBJETIVOS.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específico.....	15
4. MARCO CATEGORIAL:.....	15
5. METODOLOGÍA.....	16
5.1. Paradigma Comprensivo-Interpretativo.....	16
5.2. Teoría.....	17
5.3. Enfoque.....	18
5.4. Técnicas.....	18
5.5. Instrumentos.....	19
6. MATRIZ CATEGORIAL.....	20
7. CRONOGRAMA Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	22
8. TABULAR LA INFORMACIÓN.....	22
9. ANÁLISIS.....	28
10. OBJETO DE ESTUDIO:.....	31

11. ARBOL DE PROBLEMAS	32
MOMENTO 3 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	33
1. NOMBRE DEL PROYECTO:	33
2. JUSTIFICACIÓN	33
3. BENEFICIARIOS	34
4. OBJETIVOS	34
4.1. Objeto General	34
4.2. Objetivos Específicos	34
5. Metodología de la Propuesta	34
5.1. Paradigma Socio-crítico	35
5.2. Teoría De La Acción Comunicativa	35
5.3. Método de Trabajo Social Grupo	36
5.4. Modelo Sistémico	37
5.5. Tipología de actuación profesional	38
5.6. Nivel de intervención directa	39
6. PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA	39
7. PRESUPUESTO TOTAL DE LA PROPUESTA	41
8. CRONOGRAMA DE TRABAJO	42
9. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	42
9.1. Justificación	42
9.2. Objetivo de evaluación	43
9.3. Metodología	43
10. ANÁLISIS	48
11. CONCLUSIONES	55
12. RECOMENDACIONES	56
12.1. Aciertos y aprendizajes del proceso de prácticas.	56
12.2. Dificultades del Proceso	57
12.3. Oportunidades de Mejora	58
12.4. Recomendaciones para la agencia de prácticas	58
REFERENCIAS.	59
Anexos.	61

INTRODUCCIÓN

La caracterización tiene como finalidad evidenciar aspectos estructurales y funcionales del entorno, lugar, escenario u organización que se desea abordar, resaltando cómo dicha estrategia contribuye a tener un acercamiento a los elementos fundamentales del escenario a intervenir, en donde se da lugar al conocimiento de las dinámicas, procesos y estrategias propias del accionar de la institución. El reconocimiento de estos aspectos se da a partir de la recolección de información que ayuda al análisis y entendimiento de las dinámicas de un grupo priorizado, un entorno, un ambiente social o, en su defecto, en una organización determinada. Así mismo, pretende ampliar la información que garantice y a su vez permita conocer las condiciones, factores y elementos relevantes de la institución y a la población que esta contempla.

Es por ello, que en el presente documento se plasma y se da a conocer la caracterización realizada a la Secretaría de Salud de la Administración Municipal de Santa Rosa de Osos, informando sobre aspectos relacionados con su funcionamiento en los procesos, dinámicas y articulación tanto con políticas públicas y demás normatividades legales vigentes que rigen y dan guía al accionar de la organización.

Así mismos, se pretende llevar a cabo un diagnóstico con la población juvenil que abarca la Secretaría de Salud, en relación a la aplicación de hábitos de vida que promueven la salud mental en los jóvenes, identificando los conocimientos que tiene la población sobre la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de esta.

Se resalta a su vez, como el presente documento cuenta con momentos en relación a la elaboración del diagnóstico y proyecto de intervención acorde a la necesidad identificada, para posteriormente pasar al segundo momento de ejecución de la intervención elaborada y por último a un tercer momento, donde se llevaba a cabo el análisis y evaluación de resultados del proyecto elaborado por el practicante.

De igual modo, se tiene como intención informar sobre los elementos concernientes al rol y la función del profesional en Trabajo Social en las dinámicas y procesos del escenario de protección social o, desde luego, en el contexto laboral de la Secretaría de Salud.

MOMENTO 1.

En el primer momento, se pretende recolectar información relacionada con la dinámica de la organización, así como la estructura, funcionalidad y operatividad en los procesos que se desempeñen y realicen en la Secretaría de Salud del Municipio de Santa Rosa de Osos. De igual modo, en dicha recolección de información, se realizará una asociación entre los procesos de la Secretaría de Salud y las funciones y rol del practicante de Trabajo Social.

1. CONTEXTO INSTITUCIONAL

En el contexto institucional, se resaltan aspectos básicos y generales de la agencia de prácticas. Mencionado elementos como la razón social, NIT, dirección, contactos, ubicación geográfica y demás aspectos que contribuyan a la contextualización de la organización.

1.1. Identificación general de la agencia de práctica

- **Nombre del escenario de práctica:** Secretaría de Salud del Municipio de Santa Rosa de Osos
- **Nit:** 890.981.554-6
- **Dirección:** Calle 31 N° 30 – 10 Plaza Principal
- **Telefono:** 860 90 20 Ext 107
- **Municipio:** Santa Rosa de Osos
- **Departamento:** Antioquia

- **Director o Gerente:** Carlos Alberto Posada Molina
- **Teléfono de contacto:** 860 90 20 Ext
- **Correo electrónico:** alcaldia@santarosadeosos.gov.co
- **Nombre del Cooperante:** Lucas Tadeo Lopóera Molina
- **Teléfono de contacto:** 3103507536
- **Correo electrónico:** secsalud@santarosadeosos.gov.co

2. DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO:

2.1. Historia de la institución

Santa Rosa de Osos, corresponde a una meseta irregular, ubicada en uno de los ramales de la cordillera central, al norte del departamento de Antioquia. Resaltando que dicha meseta donde se contempla la zona urbana del municipio, fue descubierta en el año 1541 por el Capitán Español Francisco Vallejo, a lo que le dio el nombre de Valle de los Osos, debido a la gran cantidad de estos animales que se encontraban en la región. Posteriormente, en 1972 recibe el nombre de Villa de Nuestra Señora de los Osos, en donde al pasar el tiempo, en el año 1811 se le denominó Santa Rosa de Osos y en el año 1814 el distrito fue erigido como municipio según dispuso el dictador Juan del Corral.

En cuanto a la historia de la Secretaría de Salud de Santa Rosa de Osos, el 16 de septiembre de 1997, se certifica como municipio descentralizado en salud desde la Gobernación de Antioquia y la dirección seccional de salud, por parte del gobernador de Antioquia, en su momento, el señor Álvaro Uribe Vélez y el señor Luciano Alejandro Vélez, director seccional de salud departamental, debido a antecedentes ligados a asumir la prestación de servicios de salud de su competencia y la dirección local del sistema General de Seguridad Social en Salud, según lo estipula y dispone normatividades como la ley 10 de 1990, la ley 60 y la 100 de 1993, y a su vez, sus decretos reglamentarios, según constaba en la Resolución Departamental N° 670 del 29 de julio de 1996. Allí se menciona que hasta la actualidad, la cobertura del Sistema de Seguridad Social en Salud en la población, sigue siendo uno de los ejes, pilares y metas de la Secretaría de Salud del Municipio.

La Secretaría de Salud desde la certificación, inicia con los procesos de gestión y dirección, encargados al secretario de salud y el aseguramiento de la población al Sistema General de Seguridad Social en Salud, perteneciente a la oficina de aseguramiento. Posteriormente, a través de los años y creación de nuevas políticas, normatividades y requerimientos por parte del ministerio de salud, se anexaron más procesos en la Secretaría de Salud, como lo fueron la Gerencia de Sistemas de Información en Salud perteneciente al Sistema General de Seguridad Social en Salud, la vigilancia epidemiológica en salud y en salud mental, el Programa de Auditoria para el Mejoramiento de la Calidad-PAMEC, el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) y el proceso de salud pública. Lo cual ha reflejado grandes impactos en la comunidad, puesto que se abarca de mayor y mejor forma las necesidades que se evidencian en el territorio.

Se resalta, que no se tiene información detallada de la historia de la Secretaría de Salud, y es por tal motivo que se menciona de manera general la historia de la Secretaría, lo cual da como resultado el asumir que se evidencia una falencia en cuanto al reconocimiento y documentación de los antecedentes históricos que dieron valor a toda la estructura y funcionalidad que se contempla en la Secretaría de Salud en la actualidad.

2.2. Misión

La misión de la Secretaría de Salud, basa su estructura y funcionalidad en la garantía de los derechos en salud de la población, mejorando la calidad de vida de los ciudadanos del área rural y urbana del municipio de Santa Rosa de Osos, desde la implementación de estrategias y acciones oportunas que promuevan el cuidado de la salud en la comunidad, pero a su vez, de los servicios en salud que se brindan en el Municipio.

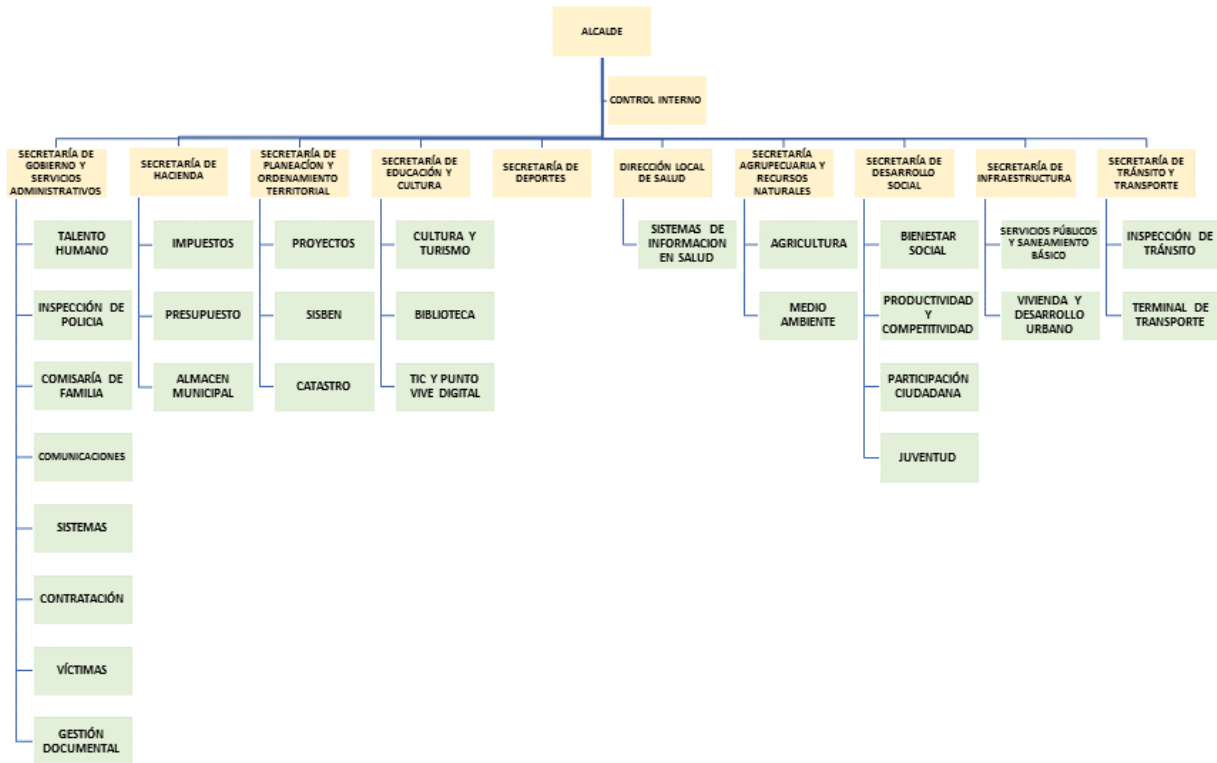
2.3. Visión

La Secretaría de Salud de Santa Rosa de Osos, para el año 2023, pretende ser un modelo de gestión en salud a nivel departamental y nacional, en aspectos técnicos, administrativos y financieros, contemplando la transparencia y valores de una administración segura, educada y competitiva que permita la promoción, fortalecimiento y garantía de los derechos en salud de todo el Municipio. Así mismo, se pretende la creación y estructuración de estrategias o acciones intersectoriales articuladas que den lugar a la gestión integral de la prevención del riesgo en salud y a su vez, del cuidado de la salud en toda la comunidad y territorio.

2.4. Políticas de la institución

- **Política Pública de Salud Mental**, por la cual se promueve la salud mental del municipio, los intentos de suicidio y los centros de escucha en el territorio, y en la cual se hace apoyo desde el proceso de prácticas en la implementación y ejecución de las escuelas de no violencia por parte del practicante de Trabajo Social.
- **Política Pública de Discapacidad e Inclusión Social**, por la cual se dictan disposiciones de inclusión de todo grupo poblacional y a su vez se promueve la prestación de servicios laborales de las personas con alguna discapacidad en el territorio. En dicha política se lleva a cabo el apoyo desde el proceso de prácticas con la convocatoria de la elección del representante de la población mencionada en el Comité de Participación Comunitaria en Salud – COPACO.
- **Política Pública de Participación Social en Salud**, por la cual se promueve la participación social ciudadana en la toma de decisiones concernientes a salud y a su vez se incita a realizar control social en entidades públicas. En dicha política se realiza apoyo por parte del practicante de Trabajo Social, en la promoción de la participación social ciudadana en relación a las Veedurías en Salud y Comités de Participación Comunitaria - COPACO.
- **Política Pública de Infancia, Adolescencia y Familia**, por la cual se promueven acciones que garanticen los derechos de los niños, niñas, adolescentes y familias, mejorando así las condiciones de vida, sustentados en principios de equidad, igualdad, inclusión y corresponsabilidad social. En dicha política se realiza apoyo por parte del practicante de Trabajo Social, en relación a la actualización de las líneas estratégicas que componen la política, la elaboración del plan de acción que promueva su operatividad y, a su vez, en la operatividad de la mesa de infancia, adolescencia y familia que se contempla en la Política Pública.

2.5. Organigrama de la institución



2.6. Programas, proyectos y servicios.

Los servicios y programas que se han logrado evidenciar en el proceso de prácticas que se ofrecen en la Secretaría de salud son los siguientes:

- **Sistemas de información:** Se encarga de los reportes e indicadores de la situación actual del municipio, en donde a través del ordenamiento de datos se describen las eventualidades y los problemas concernientes a salud existentes en el municipio y, por ende, se realizan propuestas acerca de las medidas a tomar. Se resalta que desde el proceso de prácticas, no se lleva acciones relacionadas con dicho proceso.
- **Aseguramiento:** Este subproceso de la secretaria se encarga de afiliar a la población al sistema general de seguridad social en salud, así como también el contribuir en la solicitud de medicamentos y/o citas médicas prioritarias que requieran los usuarios. De igual modo tiene la autoridad de auditar las entidades de salud como IPS y EPS establecidas en el municipio, verificando la atención y servicios suministrados a los usuarios. En el proceso de prácticas, se realiza apoyo desde el proceso de participación en

relación a los programas radiales que promuevan la afiliación al Sistema General de Seguridad Social en Salud.

- **Vigilancia epidemiológica:** Se encarga de monitorear eventos epidemiológicos en el municipio, así como también el monitoreo de la morbi-mortalidad en el territorio y desde dicha información se realizan estrategias de control o mitigación de las causalidades y efectos presentados en la población. Se resalta que desde el proceso de prácticas, no se lleva acciones relacionadas con dicho proceso.
- **Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI):** este proceso se encarga de lograr la mayor cobertura municipal en temas de vacunación, el cual tiene como objetivo el disminuir las tasas de mortalidad y morbilidad causadas por las enfermedades inmunoprevenibles. Se resalta que desde el proceso de prácticas, no se lleva acciones relacionadas con dicho proceso.
- **Salud Pública:** Tiene como finalidad la prevención y promoción ante factores de riesgo a nivel de la salud presentes en el municipio, en donde a partir de la promoción de estrategias de bienestar poblacional desde lo educacional se previenen enfermedades o condiciones de riesgos que afecten a los habitantes del municipio, promoviendo unos hábitos y entornos saludables en el territorio. En el proceso de prácticas se realiza apoyo en la ejecución de las escuelas de la no violencia y en el proceso de participación social en salud.

3. MARCO LEGAL

La normatividad legal que se contempla desde los procesos, accionar y funciones en la Secretaría de Salud son:

- Ley 715 de 2001 por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. En el proceso de prácticas, se realiza apoyo desde la Política de Participación Social en Salud, en relación a los espacios de educación del Consejo Territorial de Salud, el COPACO y la Veeduría Ciudadana.
- Ley 1966 de 2019 por medio de la cual se adoptan medidas para la gestión y transparencia en el Sistema de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. En el proceso

de prácticas, se realiza apoyo desde la conformación y educación de la Veeduría Ciudadana en salud, con el fin de hacer control social a los procesos del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC.

- Resolución 518 de 2015 por la cual se dictan disposiciones en relación con la Gestión de Salud Pública y se establecen directrices para la ejecución, seguimiento y evaluación del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – (PIC). En el proceso de prácticas, se realiza apoyo desde la conformación y educación de la Veeduría Ciudadana en salud, con el fin de hacer control social a los procesos del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC. De igual modo, se apoya desde la ejecución de las escuelas de la no violencia implementadas en el Municipio.
- Resolución 1536 de 2015, por medio de la cual se da la Planeación Integral para la Salud. En el proceso de prácticas, se apoya desde la Política de Participación Social en Salud, en relación a los espacios del Consejo Territorial de Salud y el COPACO, en cuanto a las decisiones de salud que se toman en el Municipio.

4. ROL DEL TRABAJO SOCIAL

El trabajo social tiene un rol específico en cada institución o escenario a intervenir, mencionando que, aunque realice trabajos de manera articulada con otras profesiones y disciplinas, no trasgrede sus límites como profesión, ni lleva a cabo acciones fuera de su competencia, siendo entonces este el motivo por el cual se da la importancia de mencionar lo establecido en el rol del trabajo social desde el escenario de prácticas en el área de protección social.

El trabajo social tiene como base fundamental contribuir al desarrollo social y a la transformación de las realidades sociales a través de la intervención de problemáticas o fenomenologías tanto individuales, grupales y colectivas que existan o surjan en los diferentes contextos de la sociedad; lo cual se da a partir de conocimientos metodológicos y epistemológicos que dan fuerza y garantía al accionar de la profesión.

Es por ello, que se resalta, como en el área de protección social el trabajador social realiza acciones concernientes a estrategias educativas que promuevan el bienestar tanto de la institución como el de la población contemplada, así como también el apoyo en actividades colectivas que

conlleven a la educación de la población en temas concernientes a la prevención y promoción de temas de salud. De igual modo el profesional tiene la capacidad de generar, diseñar e implementar estrategias que den lugar a la participación ciudadana, y así mismo, tiene la capacidad, comprensión, conocimientos y saberes necesarios para la formulación, actualización e implementación de políticas públicas.

De igual modo, se menciona, que en el escenario de prácticas, el practicante de trabajo social realizara funciones como las mencionadas anteriormente, y a su vez, llevara a cabo estrategias concernientes a la promoción de mecanismos de transformación social, como lo son la actualización de políticas públicas y la creación de una escuela de participación saludable, que dé lugar a espacios de protección y fortalecimiento del bienestar de la población infantil desde la política pública y también, en la difusión de conocimientos que fortalezcan el Sistema General de Seguridad Social en Salud, la Participación Social en Salud y la promoción de la salud mental en el territorio.

MOMENTO 2 – DIAGNÓSTICO

En este momento, se pretende contemplar el diagnóstico realizado en la agencia de práctica, desde lo evidenciando y observado en los procesos, la estructura, la funcionalidad y la población que abarca o contempla la Secretaría de Salud del Municipio de Santa Rosa de Osos.

1. DIAGNÓSTICO SOCIAL

Para entender el diagnóstico, se hace pertinente mencionar que “Entendemos el diagnóstico social como el proceso que sintetiza, interpreta y conceptualiza la naturaleza y magnitud de las necesidades sociales en sus efectos, génesis y causas personales y sociales.” (Díaz Herráiz E., 2013). El diagnóstico puede ser visto como un proceso o estrategia utilizada para analizar, interpretar, definir y evaluar información relacionada con problemáticas y necesidades latentes en algún escenario o contexto determinado, asumiendo entonces desde dicha información la posibilidad de dar respuesta al por qué de los problemas a partir de la comprensión de sus causas y efectos. Desde lo mencionado, se resaltan aspectos de gran importancia para ser aplicados en el proceso y desarrollo del diagnóstico a llevar a cabo en el escenario de prácticas, en donde se espera identificar las problemáticas que afectan el contexto determinado que se esté abordando, así como sus causas y efectos, para posteriormente plantear una propuesta de intervención que permita atender a la necesidad encontrada.

De igual modo, en el accionar del diagnóstico se constituye la segunda fase del método básico del Trabajo Social en la que, según Colomer (1979), “se expresa el juicio sintético e interpretativo que hace el trabajador social de la situación estructural o personal, con miras a señalar las causas de los problemas o conflictos a fin de establecer posibles hipótesis de trabajo o de intervención profesional” (Díaz Herráiz E., 2013), lo cual da lugar a través del diagnóstico, la apreciación de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades concernientes al escenario determinado donde se desee llevar a cabo dicha intervención, a partir de la identificación de las verdaderas causas y efectos de las necesidades y problemáticas, pero también de las oportunidades, recursos o medios que sirvan como estrategias de intervención para lograr generar un cambio social ligado al bienestar de los sujetos inmersos en el contexto en el cual se realiza el trabajo. En este caso, se desarrolla un diagnóstico en la población juvenil del municipio de Santa Rosa de Osos que contempla los elementos anteriormente mencionados.

2. SITUACIÓN PROBLEMA:

A partir de lo observado en el escenario de prácticas desde el área de protección social en la Secretaría de Salud del Municipio de Santa Rosa de Osos, en relación al proceso de escuelas saludables, se identifican factores que desencadenan una problemática y necesidad en la población juvenil del municipio, referente a la falta de hábitos de vida que permitan un bienestar y promoción de la salud mental, probablemente debido a que la población desconoce temas y prácticas que sean promotoras de su salud mental.

La falta de hábitos de vida que promuevan un bienestar mental, desencadenan factores que deterioran la salud mental de todo grupo poblacional de manera individual y colectiva, ya que a partir de la ausencia o inexistencia de dicho conocimiento y aplicación se deterioran aspectos como el autocuidado, la salud física, la buena interacción social, la comunicación, la estabilidad emocional y demás elementos relacionados con los estilos y hábitos de vida que mejoran la salud física y mental de los sujetos. Motivo por el cual, se menciona como según la definición de Calvo-Fernández et al. (1996), “Por cuanto el objetivo es modificar los conocimientos acerca de la salud, algunas costumbres ancestrales bloquean la salud de los individuos y las actitudes negativas hacia la educación dificultan los estilos de vida saludables.” (Cajina Pérez, 2020, pág. 172), lo cual da como resultado, el reflejar condiciones que no favorecen el desarrollo de la población y de los contextos sociales en salud mental, así como la promoción de esta, a causa de la ausencia o falta de educación y conocimiento en la comunidad en temas concernientes a la salud mental y promoción de ella.

De igual modo, se resalta, que aunque dicha problemática afecta a todo tipo de grupo poblacional, el diagnóstico estará enfocado en la población juvenil del municipio, puesto que según Duarte (2001) “habla de cuatro sentidos o significados de juventud: la juventud como etapa de la vida, la juventud como grupo social, la juventud como conjunto de actitudes ante la vida y la juventud como la generación futura” (Fandiño Parra, 2011, pág. 151), lo cual da a entender, como es una etapa de vital importancia para el desarrollo del sujeto, siendo así, importante la aplicación de hábitos de vida que promuevan factores protectores ante su crecimiento personal y social a través del fortalecimiento de la salud mental. Motivo por el cual se resalta, que a través del conocimiento y aplicación de los hábitos de vida que promuevan de manera exponencial el

bienestar y salud mental de los sujetos de manera individual como colectiva, se puede dar lugar a un mejor desarrollo social en cualquier comunidad o sociedad.

3. OBJETIVOS

Se pretende con los objetivos, plantear y definir las pautas que den como resultado las metas que se desean alcanzar, a partir de los aspectos a conocer en el proceso de diagnóstico.

Objetivo General

- Comprender cuáles son las razones por las cuales la población juvenil no aplica hábitos de vida que promuevan la salud mental.

Objetivos Específico

- Identificar cuáles son las razones por las cuales la población juvenil no aplica hábitos de vida que promuevan la salud mental
- Describir cuáles son las razones por las cuales la población juvenil no aplica hábitos de vida que promuevan la salud mental.

4. MARCO CATEGORIAL:

A partir del planteamiento del problema se da lugar en el marco categorial, a los aspectos de interés para entender de manera adecuada y detallada la comprensión de la problemática, a partir de la definición de conceptos claves concernientes a fundamentaciones teóricas de utilidad para el proceso y ejecución del diagnóstico.

Conocimientos en salud: según lo planteado por (Cajina Pérez, 2020, pág. 172), Calvo-Fernández et al. (1996), “Por cuanto el objetivo es modificar los conocimientos acerca de la salud, algunas costumbres ancestrales bloquean la salud de los individuos y las actitudes negativas hacia la educación dificultan los estilos de vida saludables.”

Hábitos de vida saludables: Según lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010) el comportamiento se manifiesta como un producto de la interacción entre componentes genéticos, neurológicos, psicológicos, y el medio sociocultural, y educativo. Por lo tanto, la proyección operativa de estas preferencias en la forma de percibir, pensar, sentir, actuar, decidir, persistir e interactuar, es lo que según Torre y Tejada (2007) llaman estilo o habito de vida.

Juventud: Según lo planteado por (Fandiño Parra, 2011, pág. 151) menciona que Duarte (2001) habla de cuatro sentidos o significados de juventud: la juventud como etapa de la vida, la juventud como grupo social, la juventud como conjunto de actitudes ante la vida y la juventud como la generación futura

5. METODOLOGÍA

La metodología en el proceso de diagnóstico, resulta de vital importancia, ya que es un proceso de análisis que se realiza para identificar situaciones, eventualidades o problemáticas determinadas que afectan o acosan la realidad o contextos de cualquier escenario en el que está inmerso la población.

5.1. Paradigma Comprensivo-Interpretativo

Este paradigma cualitativo se basa en comprender los campos del proceder social y sus dinámicas a través de la acción, la práctica e interacción entre los sujetos y el objeto que se desea intervenir, abordar o investigar, así como también atender aspectos en relación a la construcción del accionar de los individuos desde las necesidades, realidades y medios de interacción en el ambiente explícito en el que se desarrollan y conviven. Por tal motivo, se asume desde el paradigma y a partir de lo observado en el escenario de prácticas, la necesidad de hacer énfasis en comprender las causas y las realidades que conllevan a la falta de hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil del municipio de Santa Rosa de Osos.

De igual modo, es importante resaltar como según lo planteado por (Ricoy Lorenzo, 2006, pág. 17). Pérez Serrano (1994), menciona que “el paradigma interpretativo Intenta comprender la realidad, considera que el conocimiento no es neutral. Es relativo a los significados de los sujetos en interacción mutua y tiene pleno sentido en la cultura y en las peculiaridades de la cotidianidad del fenómeno educativo”. Es por ello que se hace énfasis en abarcar a partir de dicha perspectiva mencionada, la problemática concerniente a la falta de hábitos de vida que promuevan el bienestar y salud mental de la población juvenil del municipio de Santa Rosa de Osos, ya que desde la aplicación de fundamentos metodológicos, se puede comprender la praxis de la realidad de los sujetos y el contexto abordado, para aplicar herramientas que promuevan la participación de la población y lograr identificar las afectaciones o problemáticas que deterioran lo individual y colectivo de la comunidad, siendo entonces, este paradigma un elemento fundamental que

contribuya a evidenciar aspectos que permitan guiar y desarrollar el diagnóstico a partir de elementos como lo histórico, lo dialéctico, lo observado y lo reconocido en la población.

5.2. Teoría

Los fundamentos teóricos nos permiten observar, describir y analizar las realidades sociales de manera detallada, con el fin de evidenciar diversas causales que den explicación a la realidad social existente o las que surgen a través del tiempo. Es por ello, que se hace necesario tener en cuenta algunos fundamentos teóricos, referidos al interaccionismo simbólico, que sean de utilidad para el proceso del diagnóstico que se está llevando a cabo.

Interaccionismo simbólico

El interaccionismo simbólico surge durante los años veinte en la Universidad de Chicago, a partir de la influencia de perspectivas como el pragmatismo, el conductismo y de otras influencias, como la sociología simmeliana. Esta teoría del interaccionismo simbólico, según autores como George Herbert Mead y Herbert Blumer, centra su interés en la influencia de los significados y los símbolos sobre la acción y la interacción humana, “Los interaccionistas simbólicos suelen asignar siguiendo a Mead, un significado causal a la interacción social. Así, el significado no se deriva de los procesos mentales sino del proceso de la interacción. Este enfoque se deriva del pragmatismo de Mead, el cual se centró en la acción y la interacción humana, no en procesos mentales aislados.” (Ritzer., 1993) Esto hace alusión a cómo se puede lograr evidenciar, a partir de este enfoque teórico, los factores que guíen el diagnóstico desde la identificación de situaciones, causas o efectos que sean concernientes a la interacción con los sujetos desde sus discursos, formas de comunicarse, atribución a significados y símbolos, y expresiones de la realidad en la que viven, y a su vez en relación a los hábitos de vida que desconocen o que no aplican para mejorar y promover la salud mental de manera individual y colectiva en el territorio.

De igual modo, el interaccionismo simbólico, plantea que los seres humanos se comunican e interaccionan todo el tiempo desde diferentes ámbitos, contemplando una concepción micro-macro del mundo social, y a su vez un sistema flexible que permita comprender la realidad mediada por la interacción social, lo cual, se entiende como aspectos de gran interés, ya que a partir de dichas perspectivas, es posible conocer lo que ocasiona la falta de aplicación de prácticas y hábitos de vida que sean consecuentes con la salud mental. De igual modo, se resalta cómo a través de la participación y discurso de la población juvenil, se obtendrá

como resultado la evidencia de los factores que dificultan dicha aplicación y promoción de la salud mental.

5.3. Enfoque

Para el desarrollo del diagnóstico, se hace importante determinar el enfoque a ser utilizado en el proceso metodológico, para lo cual en este caso se ha empleado el enfoque cualitativo.

Enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo es de gran importancia en el desarrollo del diagnóstico abordado en este documento, puesto que desde dicho enfoque se puede dar lugar a la generación de datos descriptivos a partir de discursos o escritos de los sujetos, así como también de la observación de sus conductas o experiencias vivenciales. Según lo planteado por (Quecedo & Castaño, 2002, pág. 8), mencionan como Taylor y Bogdan (1986), “sintetizan criterios de los estudios cualitativos al mencionar No se busca la verdad o la moralidad”, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. Esto refleja las perspectivas que conllevan a la población juvenil, a asuntos como la falta de hábitos de vida que promuevan la salud mental.

De igual modo, el enfoque cualitativo a partir de la participación de los sujetos, contribuirá a la obtención de información acorde a la realidad de la población juvenil, ya que es desde esta, el poder comprender las situaciones, eventualidades o perspectivas que desencadenan la ausencia de hábitos de vida que promuevan la salud mental de manera individual y colectiva, siendo así, un enfoque que permite conocer las creencias, significados, conceptos o factores personales desde la realidad del contexto y vivencias de los sujetos.

5.4. Técnicas

Para el proceso de diagnóstico, se hace necesaria la implementación de diversos procedimientos y herramientas metodológicas para garantizar la de información que dé lugar a respuestas concretas relacionadas con la problemática abordada.

Grupo focal

La técnica de grupo focal se considera como un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los sujetos que conforman el grupo focal y así, lograr información que sea relevante y en concordancia con la problemática indagada en el diagnóstico. Según lo planteado por (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013, pág. 56) “Kitzinger lo define como una forma de

entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información”; mientras que “Para Martínez-Miguel, el grupo focal “es un método de investigación colectivista, más que individualista, y se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes”, lo cual resalta esta técnica como elemento de gran utilidad para el proceso de diagnóstico, debido a que se enfoca en explorar en los sujetos, las experiencias y conocimientos en ambientes de interacción entre los mismos y el investigador, para lograr una construcción colectiva mediante la cual se puedan identificar aspectos relacionados con la falta de aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil.

5.5. Instrumentos

Se pretende con los instrumentos, extraer información relevante en relación a la problemática abordada en el proceso de diagnóstico, con el fin de evidenciar las verdaderas causas que desencadenan la falta de aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil.

Guía del instrumento

Número total de participantes:

Fecha:

Zona rural o urbana:

Barrio/ Corregimiento/Vereda:

Lugar:

Población:

Rango de edades:

Municipio:

Información de hábitos de vida que promuevan la salud mental.

Primera parte

En la primera parte de la guía, con las preguntas a realizar, se pretende conocer la información que brinden los sujetos desde su conocimiento en el tema, para posteriormente en una segunda parte, centrar a los participantes en el tema principal y referido a los hábitos de vida que promueven la salud mental.

De igual modo, se mencionara a los participantes que para el proceso de diagnóstico, se llevara a cabo la técnica del grupo focal, con el fin de dar respuesta a una serie de preguntas de forma colectiva, resaltando que para dicho proceso se tendrá como condiciones un tiempo límite

de 9 minutos por pregunta, así como también el respetar las diferentes apreciaciones que aborden los participantes.

1. ¿Cómo promueves tu salud mental?
2. ¿Cuáles hábitos de vida saludable conoces para promover la salud mental?
3. ¿Cuáles hábitos de vida aplicas para promover la salud mental?

Segunda parte.

Para realizar las siguientes preguntas, se socializa y explica a la población juvenil, cuales son los hábitos de vida que promueven la salud mental, con el fin de conocer información importante que conlleve a comprender las razones de no aplicar dichos hábitos de vida.

4. ¿Qué dificultades se presentan para que no puedas aplicar hábitos de vida que promuevan la salud mental?
5. ¿Cuáles hábitos de vida creen que aplica, la población juvenil del Municipio para promover la salud mental?
6. ¿Cuáles hábitos de vida creen que debería aplicar la población juvenil del municipio para promover la salud mental?
7. ¿Qué actividades realizan en tu colegio para promocionar y fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?
8. ¿Qué actividades realizan en tu hogar para fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?
9. ¿Por qué razón no te es posible aplicar algunos hábitos de vida que promuevan la salud mental?

6. MATRIZ CATEGORIAL

CATEGORIA	AUTOR	PREGUNTA
Conocimiento en salud	Según lo planteado por (Cajina Pérez, 2020, pág. 172), Calvo-Fernández et al. (1996), “Por	1. ¿Cuáles hábitos de vida saludable conoces para

	<p>cuanto el objetivo es modificar los conocimientos acerca de la salud, algunas costumbres ancestrales bloquean la salud de los individuos y las actitudes negativas hacia la educación dificultan los estilos de vida saludables.”</p>	<p>promover la salud mental?</p> <p>2. ¿Cuáles hábitos de vida saludable conoces para promover la salud mental?</p>
<p>Hábitos De Vida</p>	<p>Según lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010) el comportamiento se manifiesta como un producto de la interacción entre componentes genéticos, neurológicos, psicológicos, y el medio sociocultural, y educativo. Por lo tanto, la proyección operativa de estas preferencias en la forma de percibir, pensar, sentir, actuar, decidir, persistir e interactuar, es lo que según Torre y Tejada (2007) llaman estilo o habito de vida.</p>	<p>3. ¿Cuáles hábitos de vida aplicas para promover la salud mental?</p> <p>4. ¿Qué dificultades se presentan para que no puedas aplicar hábitos de vida que promuevan la salud mental?</p> <p>7. ¿Qué actividades realizan en tu colegio para promocionar y fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?</p> <p>8. ¿Qué actividades realizan en tu hogar para fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?</p> <p>9. ¿Por qué razón no te es posible aplicar algunos hábitos de vida que promuevan la salud mental?</p>

Juventud	Según lo planteado por (Fandiño Parra, 2011, pág. 151) menciona que Duarte (2001) habla de la juventud como etapa de la vida, y como un conjunto de actitudes ante la vida.	<p>5. ¿Cuáles hábitos de vida creen que aplica, la población juvenil del municipio para promover la salud mental?</p> <p>6. ¿Cuáles hábitos de vida creen que debería aplicar la población juvenil del municipio para promover la salud mental?</p>
----------	---	---

7. CRONOGRAMA Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

TECNICA	FECHA	RECURSO	PARTICIPANTES
Grupo focal	07 al 08/04/2020	Guía del grupo focal	10 estudiantes del grado decimo del colegio Miguel Ángel Builes de Aragón

8. TABULAR LA INFORMACIÓN

Número total de participantes: 10

Fecha: 07 de abril de 2022

Zona rural o urbana: Rural **Barrio/ Corregimiento/Vereda:** Aragón

Lugar: Institución Educativa Miguel Ángel Builes

Población: Jóvenes del grado decimo de la institución **Rango de edades:** 15 y 17 años de edad

Municipio: Santa Rosa de Osos

Información de hábitos de vida que promuevan la salud mental.

Primera parte

En la primera parte de la guía y preguntas a realizar a la población, se pretende conocer la información que brinden los sujetos desde su conocimiento en el tema, para posteriormente en una segunda parte, centrar a los participantes en el tema principal y en cuales son los hábitos de vida que promueven la salud mental.

1. ¿Cómo promueves tu salud mental?

Los participantes, informaron desde el grupo focal que se realizó, aspectos que a su consideración promuevan la salud mental, como lo son:

- La estabilidad con la familia.
- Ir al psicólogo
- Tener estabilidad emocional
- Ser carismático con los demás
- Evitar los malos tratos
- Realizar juegos mentales
- Tener empatía

Sin embargo, mencionan que aunque tengan conocimientos de cómo es posible promover la salud mental.

2. ¿Cuáles hábitos de vida saludable conoces para promover la salud mental?

Los participantes, a partir de la pregunta, dieron a conocer los siguientes aspectos:

- Ir al psicólogo
- Tener estabilidad emocional
- Buscar ayuda con la familia cuando hay algún tipo de amenaza física
- Asistir a charlas de sexualidad y salud
- Estar solo
- Saber manejar el tiempo y tener tiempo para uno mismo
- No pensar en los problemas y evitar problemas
- Tener buena autoestima
- Tener confianza en sí mismo

- No aplican todos los mencionados anteriormente, ya que no saben cómo aplicarlos o prefieren invertir su tiempo en otras actividades.

Así mismo, varios integrantes del grupo focal, precisamente 5 de ellos, informaron y estuvieron de acuerdo en no conocer los hábitos de vida saludable que promovieran la salud mental.

3. ¿Cuáles hábitos de vida aplicas para promover la salud mental?

La población juvenil del grupo focal, mencionan que para promover la salud mental, aplican hábitos como:

- La buena alimentación
- Tratar de entender su propia existencia
- Soñar con metas o propósitos
- Leer un libro
- Pasar tiempo en el celular jugando, viendo videos o en redes sociales
- Comunicarse con Dios
- Ver televisión
- Ver recetas de comida
- Jugar con las mascotas
- Llorar
- Escuchar música

De igual modo, cinco integrantes del grupo focal, mencionaron que al no conocer los hábitos de vida que promovieran la salud mental, no sabrían decir si los aplican y cuales aplicarían.

Segunda parte.

Para realizar las siguientes preguntas, se socializa y explica a los participantes, cuales son los hábitos de vida que promueven la salud mental, con el fin de conocer información importante que conlleve a comprender las razones por las cuales no los aplican.

4. ¿Qué dificultades se presentan para que no puedas aplicar hábitos de vida que promuevan la salud mental?

Los participantes del grupo focal, informaron que presentan dificultades como:

- La falta de conocimiento
- La falta de apoyo familiar, institucional y social para conocer y aplicar hábitos que mejoren la autoestima y la toma de decisiones.
- La pereza y el desconocimiento
- La falta de voluntad
- No tener espacios para realizar o aprender los hábitos
- La irresponsabilidad por no saber cómo cuidarse
- La presión del estudio y lo social que no deja tiempo para aplicarlos
- La falta de autoestima
- El bullying que te hacen por ser diferente
- El sentir que se burlaran por lo que pienso y digo o expreso y que no es tan importante
- La falta de estabilidad emocional
- La poca confianza en sí mismo

Se resalta que la mayoría de los participantes del grupo focal mencionan el desconocen los hábitos de vida que promueven la salud mental. Por lo que no eran conscientes de la aplicación de estos en su vida.

5. ¿Cuáles hábitos de vida creen que aplican, la población juvenil del Municipio para promover la salud mental?

En la interacción que se dio en el grupo focal desde la guía de preguntas realizadas, se dio a conocer los hábitos de vida que los participantes creen que aplica la población juvenil del municipio, entre los cuales se resaltó el siguiente:

- El practicar deporte

Así mismo, en la discusión y discurso presentado en el grupo focal por parte de los participantes, informaron que la población juvenil únicamente práctica el deporte, ya que el resto del tiempo se mantienen en los celulares o se dedican a salir a tomar licor y socializar con sus amigos, mencionando también, que los jóvenes no conocen cuales son los hábitos de vida para promover la salud mental y que tampoco hay lugares de ocio para promover dichos hábitos, ya sea para enseñarlos o practicarlos, como lo es la actividad física en general, puesto que únicamente se aplican deportes como lo es el fútbol, baloncesto o voleibol, los cuales son deportes que no son del agrado de todos los jóvenes y por ende no se promueve la actividad física en toda la población juvenil del municipio.

6. ¿Cuáles hábitos de vida creen que debería aplicar la población juvenil del municipio para promover la salud mental?

En el grupo focal, se informa que la población juvenil debería aplicar hábitos de vida como:

- Asistir a centros o lugares de apoyo psicosocial
- Fomentar el conocimiento de hábitos de vida que promuevan la salud mental
- La comunicación asertiva
- Tener buena autoestima
- Tener confianza en sí mismos
- La resolución de conflictos personales, familiares y con amigos

- La buena alimentación
- Tener estabilidad emocional
- Asistir a educaciones que ayuden a conocer los hábitos de vida de salud mental
- Aprender a tener buena estabilidad emocional y autoestima

7. ¿Qué actividades realizan en tu colegio para promocionar y fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?

Se informa que en el colegio realizan las siguientes actividades:

- Capacitaciones con psicólogos sobre sexualidad, inclusión social y equidad de género
- Días lúdicos promoviendo torneos deportivos

8. ¿Qué actividades realizan en tu hogar para fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental?

En el hogar realizan las siguientes actividades para fomentar hábitos de vida que promuevan la salud mental:

- Respetar las opiniones de los demás
- Apoyo de los padres
- La toma de decisiones en familia

De igual modo se menciona, que no son muchos los hábitos que se aplican, ya que por ejemplo, al resolver problemas lo hacen llorando, corriendo o se dejan de hablar.

9. ¿Por qué razón no te es posible aplicar algunos hábitos de vida que promuevan la salud mental?

Los participantes del grupo focal, considera y menciona las siguientes razones por las cuáles no les es posible aplicar dichos hábitos:

- Por la falta de conocimiento de estos hábitos
- Por el uso excesivo del celular hasta altas horas de la noche
- Por pereza
- Por la falta de interés en mi salud física y mental.
- Porque no los consideran necesarios

Posteriormente y luego de realizar todas las preguntas de la guía, se agradece a los participantes del grupo focal y se da por terminado el encuentro.

9. ANÁLISIS

El análisis se lleva a cabo a partir de la información suministrada en el grupo focal realizado con la población juvenil perteneciente al grado décimo de la Institución Educativa del corregimiento de Aragón perteneciente al Municipio de Santa Rosa de Osos.

En relación a las respuestas de los participantes, se observa como estos mencionan y resaltan que conocen algunos aspectos para promover la salud mental, relacionados con la actividad física, el alimentarse bien y tener estabilidad emocional, pero son aspectos que no aplican o promueven en su totalidad, a causa de factores como lo son la falta de tiempo, el desconocimiento de cómo aplicar acciones o actividades que promuevan la salud mental, la falta de interés, el preferir invertir su tiempo en otras labores y la poca autoestima o confianza en sí mismos para cuidar de su salud física y mental.

Así mismo, se logró evidenciar en la primera parte de la guía del grupo focal, como los participantes informaron elementos que no competen a los hábitos de vida para promover la salud mental y a su vez, cinco de ellos informaron no conocerlos y por tanto no aplicarlos.

En el segundo momento del grupo focal, luego de haber socializado cuáles son dichos hábitos de vida que se aplican para promover la salud mental, los participantes dieron a conocer

que no los aplican, debido al desconocimiento que se tiene de estos y de cómo aplicarlos, así como también la falta de voluntad y pereza para implementarlos.

Esto resalta cómo la falta de estimulación, sensibilización, educación y conocimiento en los jóvenes en relación a los hábitos de vida que promueva la salud mental, repercute en el deterioro de esta, pero también en la falta de interés de los jóvenes para aplicarlos y preferir realizar otras actividades como lo son el uso excesivo del celular, incluso hasta la madrugada y el consumo de bebidas alcohólicas, lo cual deteriora progresivamente la salud mental de la población juvenil y sociedad en general. Dichos aspectos se asocian, segundo lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010, pág. 6) en el mencionan como para Torre y Tejada (2007) llaman estilo o hábito de vida, a la forma de percibir, pensar, sentir, actuar, decidir, persistir e interactuar de los sujetos, lo cual son estilos y hábitos de vida que adopta la población debido a la poca estimulación y conocimientos que se le brinda para promover la salud mental. Además los participantes hacen énfasis en que prefieren hacer actividades que no conlleven a expresar mucho lo que piensan con los demás, debido al bullying o la burla de otras personas por decir algo que no sea de gran importancia para todos.

De igual modo, se resalta como en la pregunta número 5 (¿Cuáles hábitos de vida creen que aplica, la población juvenil del municipio para promover la salud mental?) propuesta en el grupo focal, todos los participantes coincidieron en mencionar el deporte, sin embargo informan que se promueve es el deporte, pero no la actividad física en general. Además, se hace énfasis en que los jóvenes no conocen cuales son los hábitos de vida para promover la salud mental.

Según lo planteado por (Fandiño Parra, 2011, pág. 151), “Duarte habla de la juventud como grupo social, la juventud como conjunto de actitudes ante la vida y la juventud como la generación futura”. Lo que conlleva a observar y a analizar desde lo evidenciado en la información suministrada por los participantes, como los jóvenes toman actitudes desligadas de la promoción de hábitos de vida que promuevan la salud mental, debido a la falta de estimulación, sensibilización y educación en los jóvenes que promueva la importancia e implementación de actividades, acciones o prácticas que generen de forma positiva un bienestar

tanto individual como colectivo en relación a la salud mental desde el conocer y concientizar los factores y elementos que fortalezcan dicho bienestar mental.

Además, se resalta que aunque haya algunas actividades de ocio que realizan los jóvenes para promover la salud mental, no todas son concernientes a los hábitos de vida que pueden dar lugar a una estabilidad y mejoría constante a futuro de un bienestar mental en la población juvenil.

Es de resaltar, que en el análisis hecho en cada una de las preguntas, se evidencian varios elementos que son reiterativos por los jóvenes, entre los cuales está la falta de conocimiento de los hábitos de vida que promuevan la salud mental, la falta de confianza y autoestima y otros aspectos que son de gran importancia que serán temas a resaltar en la propuesta de intervención a realizar luego del diagnóstico.

Es por ello, que se hace énfasis a categorías que dan lugar a lo planteado por los jóvenes en el grupo focal.

Primera categoría

En esta categoría, resaltan las razones de mayor relevancia por las cuáles los jóvenes no aplican los hábitos de vida que promuevan la salud mental, entre las cuáles están:

- La falta de autoestima que lleva a que los jóvenes se sientan desvalorizados y tiendan a descuidar su salud física y mental. El cual, es el aspecto que más mencionan los participantes en el grupo focal.
- La falta de conocimiento de la población juvenil sobre los hábitos de vida que promueven la salud mental y de cómo aplicarlos.
- La falta de voluntad para aplicar dichos hábitos de vida, específicamente por la pereza
- La preferencia por emplear su tiempo en otras actividades que los distraigan como en el uso del celular.
- La falta de apoyo, estimulación, sensibilización y educación en los jóvenes aplicar hábitos vida que promueven la salud mental.

Segunda categoría

En esta categoría, se tienen en cuenta los aspectos que son tan relevantes aquellos de la primera categoría, pero que de igual modo sirven de complemento, y llaman la atención en el proceso de diagnóstico, para comprender las razones por las cuales no aplican los hábitos de vida que promuevan la salud mental.

- La poca responsabilidad que tienen los jóvenes en el cuidado de salud física y mental.
- No tener espacios para aprender de los hábitos y a su vez, que estimulen su práctica en la sociedad.
- No considerar necesario aplicar estos hábitos de vida.
- De dedicar gran parte del tiempo a realizar actividades académicas que no permiten hacer otras actividades.

A partir de lo expresado con anterioridad, se asume que la principal problemática es el deterioro de la autoestima, la cual causa que los jóvenes se sientan desinteresados por su salud física y mental, y a su vez, evitan expresar en gran medida lo que piensan por temor a recibir burlas por parte de los demás, lo que conlleva a preferir invertir una mayor cantidad de tiempo en el celular, evitando en este sentido, llevar a cabo acciones que promuevan el conocimiento y la aplicación de hábitos de vida que fortalezcan la salud mental. Se resalta, que en el análisis se asume dicha problemática, debido a que es la más mencionada en la mayoría de preguntas contempladas en la guía del grupo focal.

10. OBJETO DE ESTUDIO:

A partir del análisis realizado en relación al instrumento que se aplicó en los jóvenes del grado décimo de la Institución Educativa Miguel Ángel Builes del corregimiento de Aragón, perteneciente al Municipio de Santa Rosa de Osos, se logró identificar que la problemática y objeto de estudio a ser contemplada en el proceso de diagnóstico es el deterioro de la autoestima en la población juvenil, la falta de conocimiento de hábitos de vida que promueven la salud mental y de cómo aplicarlos, la falta de voluntad, la preferencia por emplear su tiempo en otras actividades que los distraigan como en el uso del celular y la falta de apoyo, estimulación, sensibilización y educación en los jóvenes.

11. ARBOL DE PROBLEMAS



MOMENTO 3 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención tendrá como finalidad, orientar la actuación profesional para dar mejorías y solución a la problemática evidenciada en el diagnóstico.

1. NOMBRE DEL PROYECTO:

Promoviendo lo que soy y lo que hago.

2. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto o propuesta de intervención pretende contribuir aspectos, estrategias y/o herramientas que sean de utilidad para fortalecer los conocimientos que dan lugar a mejorar la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil del municipio de Santa Rosa de Osos, ya que a partir del diagnóstico realizado en los evaluados pertenecientes dicha población, se ha evidenciado como los jóvenes son recurrentes en el mencionar elementos como la falta de confianza o autoestima en la población juvenil, que evitan la promoción de la salud y aplicación de hábitos que promuevan la salud mental en los jóvenes, debido al poco interés que tienen por cuidar su salud tanto física como mental.

Es por tal motivo, que a partir de la implementación de la propuesta o proyecto de intervención, se beneficiara la población juvenil, a partir del fortalecimiento en relación a los conocimientos que ayuden a mejorar la autoestima y aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental, ya que, se generara en los jóvenes la capacidad, habilidad y/o posibilidad de enfrentar con mayor eficiencia los obstáculos, desafíos o adversidades que se presenten en el transcurso de su vida, conllevando en ese sentido a mejorar la confianza, el respeto y cuidado por ellos mismos.

De igual modo, la población juvenil, a partir del proyecto de intervención, lograra abarcar y aplicar conocimientos que promuevan la autoestima y la salud mental, permitiendo el reconocimiento tanto de las limitaciones de los sujetos, pero también de las cualidades y fortalezas que tienen como personas, lo que, a su vez, permitiría valorar y apreciar su identidad propia. Esto será de gran utilidad social, ya que, a partir de dicho fortalecimiento, se desencadenaran aspectos como mejorías en el tejido social y desarrollo de una homeostasis en las comunidades, puesto que los sujetos serán capaces establecer y tomar decisiones propias que los

beneficien de manera individual y colectiva sin temor a expresar lo que piensan. Esto dará como resultado que los jóvenes se interesaran más por su salud física y mental, aplicando hábitos de vida que promuevan su bienestar en todos los sentidos.

3. BENEFICIARIOS

La población beneficiada por el proyecto de intervención, será la población juvenil perteneciente a la institución educativa del corregimiento de Aragón, con la cual se aplicará el proyecto de manera directa.

De igual modo, se menciona que dicha población es la perteneciente al grado décimo de la Institución Educativa, los cuales están en un rango de edad de 16 a 17 años, y están ubicados en una zona rural del municipio.

4. OBJETIVOS

Los objetivos plantearan los alcances y logros que se deseen con la propuesta de intervención.

4.1. Objeto General

Implementar estrategias que promuevan la comprensión del autocuidado a través de hábitos y estilos de vida que fortalezcan la salud mental de los jóvenes del corregimiento de Aragón del municipio de Santa Rosa de Osos en el periodo del 2022-2 al 2023 - 1

4.2. Objetivos Específicos

- Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
- Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes

5. Metodología de la Propuesta

La metodología permitirá tener el sustento teórico que orientará las prácticas, temas, técnicas y procedimientos a ser aplicadas en la propuesta de intervención.

5.1. Paradigma Socio-crítico

Para el desarrollo de la propuesta de intervención se hace necesario el sustentar con fundamentos metodológicos el accionar de dicho proceso, motivo por el cual se da lugar a proponer el paradigma socio-crítico para el sustento de la propuesta.

Este paradigma cualitativo se basa en el entender y comprender los campos del proceder social a través de la acción, la práctica y el cambio del escenario que se desea intervenir o abordar, así como también el atender aspectos en relación a la construcción de la acción reflexiva o auto-reflexiva de los individuos desde las necesidades y medios de interacción en el ambiente explícito en el que se desarrollan y conviven dichos sujetos. Asumiendo en ese sentido por parte del paradigma y a partir de lo observado en el diagnóstico, el procurar hacer énfasis en el desarrollo de la autonomía racional, la autorreflexión crítica, el conocimiento interno y personalizado para lograr generar una participación que sea consecuente a la transformación social desde la intervención a realizar en relación al fomentar la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental.

Por lo mencionado anteriormente, se hace referencia a “Popkewitz (1988) afirma que algunos de los principios del paradigma son: (a) conocer y comprender la realidad como praxis; (b) unir teoría y práctica, integrando conocimiento, acción y valores; (c) orientar el conocimiento hacia la emancipación y liberación del ser humano; y (d) proponer la integración de todos los participantes, incluyendo al investigador, en procesos de autorreflexión y de toma de decisiones consensuadas, las cuales se asumen de manera corresponsable.” (Alvarado & García, 2008, pág. 5) Lo cual desencadena el hacer énfasis en el abarcar a partir de dichas perspectivas mencionadas, la problemática concerniente a la falta de conocimiento y aplicación de los hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil del municipio de Santa Rosa de Osos. De igual modo, se resalta como desde el accionar del trabajo social y fundamentos metodológicos, se da lugar a comprender la praxis de la realidad para llevar a cabo instrumentos o herramientas que promuevan la participación e integración de los participantes en corresponsabilidad para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y por ende, su bienestar tanto físico como mental.

5.2. Teoría De La Acción Comunicativa

La Teoría De La Acción Comunicativa es postulada en el siglo XX, por el filósofo y sociólogo Jürgen Habermas, el cual es considerado un teórico influyente de la escuela de Frankfurt; resaltando que en la ejecución y producción teórico-analítica de la teoría mencionada, tuvo influencias a partir de los pensamientos de Karl Marx. Esta teoría tiene como finalidad el concebir la acción comunicativa como toda acción social orientada al entendimiento y a su vez hacer alusión a la acción instrumental; entendiendo entonces en ese sentido a la acción comunicativa como la interacción mediada entre los sujetos por el lenguaje y el comunicarse lingüísticamente, en donde se llevan a cabo acciones que establezcan una relación interpersonal que conlleve al entendimiento de las partes involucradas en el accionar del comunicarse.

Así mismo se puede hacer referencia en como “Habermas analiza las condiciones de la racionalidad de la acción social a partir de la interacción basada en el uso del lenguaje, apoyado en el principio de que la razón subyacente en la acción de los sujetos es una propiedad de las estructuras de comunicación, más no de los individuos por sí solos.” (Garrido Vergara, 2011, pág. 3) Lo cual hace alusión en asumir, cómo a través de aspectos como lo inteligible, la verdad, la veracidad y la rectitud, relacionados con la teoría de la acción comunicativa y aplicados por el profesional, puede conllevar al entendimiento y reconocimiento de la importancia de conocer y aplicar hábitos de vida que promuevan la salud mental, ya que a través de la comunicación, tanto el profesional, como la población a intervenir expresaran de forma individual y colectiva, elementos que ayuden a fomentar los hábitos que fortalezcan la salud mental en los jóvenes; Resaltando que a partir del discurso que se vaya adaptando en los jóvenes en consecuencia de los conocimientos adquiridos por medio de una acción comunicativa, conllevara a la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental como acciones instrumentales.

5.3. Método de Trabajo Social Grupo

El Trabajo Social cuenta con diversos métodos para el accionar de su profesión e intervención, entre los cuales está el método de Trabajo Social en grupo, cuyo origen empieza en el siglo XIX en Inglaterra, pero a su vez se resalta que dicho modelo empezó a tener gran importancia y carácter profesional en el siglo XX. “G. konopka en el año 1963 definió el trabajo social de grupo como un método de trabajo social que ayuda a los individuos a mejorar su funcionamiento social a través de experiencias constructivas de grupo, y a enfrentarse con sus problemas personales, de grupo y de comunidad” (Rosell Poch, 1998, pág. 103), dando a

entender que es un método orientado en ayudar a los sujetos a mejorar el funcionamiento en la sociedad, en donde se promueva a partir de las experiencias vivenciales en grupos el originar cambios, mejorías o soluciones a los problemas personales, grupales y/o de la comunidad, lo cual a su vez, desde el proceso de interacción e interrelación de los participantes en los grupos se promueve la aplicación de soluciones a partir de una construcción colectiva. De igual modo el accionar del trabajo social desde lo mencionado anteriormente y a partir de otras estrategias, orienta la transformación social desde el brindar apoyo a cada integrante del grupo, asumiendo enfoques ligados a mejorar el potencial individual, para lograr un bienestar grupal, en donde el sujeto aprenda e interactúe en el grupo y por ende promueva la estructura y funcionalidad de éste, dando como resultado en ese sentido, que los jóvenes a partir de la adquisición de conocimientos y construcciones colectivas que se desarrollen en el grupo, logren adaptar dichas perspectivas ante la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental de forma individual y grupal.

El aplicar el método de Trabajo Social en Grupo en la propuesta de intervención dirigida a la población juvenil del Municipio de Santa Rosa de Osos, promoverá de manera significativa, el detallar aspectos referentes a regular, orientar, transformar u organizar las conductas de los jóvenes, a partir de enfoques comprometidos en el promover la aplicación de hábitos de vida que fortalezcan la salud mental.

5.4. Modelo Sistémico

El modelo sistémico se origina en el siglo XX, en donde se resalta que su desarrollo es a partir de influencias y aportaciones epistemológicas en relación a perspectivas de la teoría de sistemas, teorías de la comunicación y de la cibernética, permitiendo así, evidenciar como “El enfoque sistémico se levanta sobre esta idea de estructura entendida como sistema en el que las partes se organizan, comparten información, se retroalimentan y alcanzan situaciones de equilibrio” (Fernández & López, 2006, pág. 207) lo cual da lugar al entender como dicho modelo impregna enfoques en los cuales las relaciones entre individuos, grupos y/o comunidades, se vuelven circulares en la medida en que cada integrante o sujeto compone el sistema en el que influye o se desarrolla, asumiendo en ese sentido, como a partir de enfoques referentes a la retroalimentación del contexto, el compartir información y alcance de equilibrios, se puede dar lugar a herramientas, instrumentos o procesos que sean de utilidad para el desarrollo y aplicación

de conocimientos concernientes a los hábitos de vida que promuevan la salud mental en la población juvenil.

De igual modo, se hace énfasis en llevar a cabo estrategias que den lugar a la modificación y reconstrucción adecuada de conductas que originen y refuercen conocimientos relacionados a los hábitos de vida que promuevan la salud mental, dando como resultado el transformar conductas negativas que deterioran la salud física y mental, por otras más convenientes, positivas y adecuadas para la población juvenil del Municipio. Así mismo, se resalta y expresa como el modelo sistémico, considera importante el entender como todas las formas conductuales dentro de los sistemas son impregnaciones y proyecciones de la interacción y de la comunicación; lo cual conlleva a mencionar como “la intervención en grupo tiene como objetivo modificar el significado de las creencias que operan dentro del sistema (Anderson, Reiss, Cogarty, 1988)” (Fernández & López, 2006, pág. 210) Lo que permite asumir desde lo expresado, el aplicar a partir del modelo sistémico, nuevas formas de acción dirigidas a crear diversas alternativas ante las soluciones de los problemas evidenciados, las cuales darán lugar a nuevas formas de percibir la promoción de la salud mental y los hábitos de vida que la fortalecen.

5.5. Tipología de actuación profesional

El trabajo social en su riguroso accionar profesional y desarrollo conceptual y disciplinario, ha resaltado y destacado en los procesos profesionales las tipologías de actuación profesional, como la prestacional o asistencial, la preventiva, la promocional y la educativa. Por lo cual y desde lo mencionado, para la implementación de la propuesta o abordaje de intervención, se dará lugar a la tipología de actuación promocional.

Tipología de actuación promocional

La tipología de actuación promocional, “se caracteriza por el énfasis en el desarrollo social y humano, considerando al individuo como constructor de la realidad y sujeto activo de su propio bienestar” (Vélez Restrepo, 2003, pág. 70), Lo cual se asume en entender, que dicha tipología tiene como eje central la motivación, la participación y la autogestión de los sujetos, lo cual da como resultado el lograr orientar la acción social ante la organización y promoción de los individuos, grupos y comunidades, enfatizando así, en el promover el desarrollo social y humano, desde el considerar como elemento principal, el potenciar las capacidades individuales y colectivas para el mejoramiento de habilidades referentes a la toma de decisiones ante el asumir e

interiorizar cambios y superar dificultades. Por tal motivo dicha tipología es de gran utilidad, ya que, a partir del fortalecimiento de la motivación, autogestión y otros elementos concernientes a la tipología, se logrará enfatizar en estrategias que generen nuevas dinámicas en los sujetos referentes a la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes.

5.6. Nivel de intervención directa

Para la propuesta de intervención, se pretende llevar a cabo un nivel de actuación profesional directa, la cual “se ha entendido como aquella en la cual el profesional establece un contacto “cara a cara” con las personas, grupos o colectividades afectadas por una situación dada,” (Vélez Restrepo, 2003, pág. 73). Dicho nivel de intervención será de gran utilidad, ya que el acercamiento y abordaje con la población de manera directa conllevará a realizar una mejor gestión de la situación problema y a su vez, contribuirá a soluciones favorables encaminadas desde una construcción colectiva y no tanto a directrices de un profesional encargado.

6. PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA

El plan de acción de la propuesta serán las actividades que guiarán el actuar del profesional y dar resultado de los objetivos propuestos.

Objetivo	Estrategia	Actividad	Recurso	Meta	Fuente de verificación	Responsable
Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.	Escuela saludable	-Talleres - Debates - Cine foro - Foto-lenguaje -Socio-drama	-Transporte -Lapiceros -Marcadores -Resmas de papel -Video beam -Computador -Cartulina -Fichas bibliográficas -Practicante	Reconocer e identificar hábitos de vida que promueven la salud mental, y la importancia de su aplicación.	Listado de asistencia y evidencia fotográfica	-Agencia de prácticas
Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes	Encuentros formativos	-Árbol de problemas y soluciones -Talleres -Carrera de observación -El juicio -Siluetas -Foto palabra	-Transporte -Cartulina -Fotocopias -Lapiceros -Marcadores -Resmas de papel -Rollo de cinta adhesiva -Fichas bibliográficas -Practicante	Reconocer las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, y a su vez, los beneficios que trae aplicarla.	Listado de asistencia y evidencia fotográfica	-Agencia de prácticas

7. PRESUPUESTO TOTAL DE LA PROPUESTA

Actividad	Recurso	Valor U	Valor total	Quien asume
Talleres	-Transporte	20.000	80.000	-Agencia de prácticas
	-1 Caja de Lapiceros	8.000	8.000	
	-1 Caja de marcadores Marcadores	20.000	20.000	
	-2 Resma de papel	15.000	30.000	
	-1 Practicante	-----	-----	
Debates	-5 hojas	-----	-----	-Participantes
	-Transporte	20.000	40.000	-Agencia de prácticas
	-1 Practicante de Trabajo Social	-----	-----	
Cine foro	-Transporte	20.000	40.000	-Agencia de prácticas
	-Video Beams	2.389.000	2.389.000	
	-1 computador	2.500.000	2.500.000	
	-10 Lapiceros	7.000	7.000	
	-1 Practicante	----	----	
Foto- lenguaje	-Transporte	20.000	60.000	-Agencia de prácticas
	- 40 fotocopias	100	4.000	
	-1 Caja de Lapiceros	8.000	8.000	
	-1 Practicante	-----	-----	
Socio- drama	-Transporte	20.000	-20.000	-Agencia de prácticas
	-1 Practicante			
Árbol de problemas y de soluciones	-Transporte	20.000	60.000	-Agencia de prácticas
	-40 Fotocopias	100	4.000	
	- 2 pliegos de cartulina	1.500	3.000	
	-1 Practicante	-----	-----	
Carrera de observación	-Transporte	20.000	40.000	-Agencia de prácticas
	-40 Fotocopias para imprimir preguntas de la carrera	100	4.000	
	-1 Practicante	-----	-----	
El juicio	- 5Hojas	-----	-----	-Participantes
	- 2 Lapiceros	-----	-----	-Agencia de prácticas
	-Transporte	20.000	40.000	
	-1 Practicante	----	----	
Siluetas	-Transporte	20.000	40.000	-Agencia de prácticas
	-40 Fotocopias	100	4.000	

	- 1 pliego de cartulina	1.500	1.500	
	-1 Practicante	----	----	
Foto palabra	-Transporte	20.000	40.000	Agencia de prácticas
	- 40 fotocopias	100	4.000	
	-1 Practicante	----	----	
Total de la propuesta			5.446.500	Agencia de prácticas

8. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Actividades	Programación																															
	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				Mes 6				Mes 7							
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Escuela saludable																																
Taller: aprendiendo hábitos																																
Debate																																
Cine foro																																
Foto-lenguaje																																
Socio-drama																																
Encuentros formativos																																
Arbol de problemas y de soluciones																																
Taller: beneficios de la actividad Fisica en la salud mental																																
Carrera de Observación																																
El juicio																																
Siluetas																																
Foto palabra																																

9. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

9.1. Justificación

Evaluar la propuesta de intervención dará lugar a evidenciar, detectar y determinar tanto las debilidades como las fortalezas de la propuesta, así como también el impacto y la confiabilidad del proceso de intervención en el contexto, lo cual desencadenará hacer un análisis que contemple acciones de mejora en caso de ser necesario y de este modo establecerlas en la propuesta.

De igual modo, es de resaltar que según (González, 2018) menciona que “Stufflebeam y Schikfield (1987) consideran la evaluación como un proceso para proporcionar información

descriptiva sobre el valor y el mérito de la ejecución de los resultados e impacto de una intervención social.” Lo cual, en el proceso de evaluación, se permitirá evidenciar los impactos de la propuesta de intervención y a su vez los resultados que se hayan impregnado a partir de su implementación, logrando así revisar y reflexionar a partir de la información suministrada de la evolución, aspectos negativos y positivos dentro de los parámetros y acciones establecidas en la propuesta, y así, realizar los cambios que se consideren pertinentes desde la información obtenida.

9.2. Objetivo de evaluación

Evaluar la propuesta de intervención llamada “promoviendo lo que soy y lo que hago” realizada en el periodo 2022 – 2 y 2023 – 1 de acuerdo a su objetivo principal en relación a la implementación de estrategias que permitan la aplicación de hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes, a través de mecanismos educativos articulados a los procesos de la Secretaría de Salud.

9.3. Metodología

Matriz de indicadores

Objetivo: Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad Escuela saludable
Meta Jóvenes conscientes sobre la importancia de los hábitos de vida que promueven la salud mental
<p>Indicador cualitativo</p> <p># de jóvenes pertenecientes a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, que fortalecieron el conocimiento de los hábitos de vida saludables para promover la salud mental a través de la escuela saludable liderada por la secretaría de salud durante el periodo 2022 -2 a 2023 – 1</p> <p>_____</p>

Total, de jóvenes pertenecientes a la institución educativa monseñor miguel ángel Builes que participaron en la escuela saludable sobre los conocimientos de los hábitos de vida saludables que promueven la salud mental durante el periodo 2022 -2 a 2023 – 1

Técnica e Instrumento

Colcha de retazos

Esta técnica tiene como característica el resaltar “las sensaciones, experiencias, sentimientos, intenciones y expectativas frente a su vida cotidiana, donde se pretende que se manifiesten los aspectos más significativos para las personas.” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez., 2002). Aspecto que será de gran ayuda ante el evidenciar el significado que le han atribuido a lo aprendido en la escuela saludable en relación a los hábitos de vida que fortalecen la salud mental. Así mismo, tendrá como finalidad, evidenciar los conocimientos adquiridos por parte de la población y a su vez, si estos han promovido y contribuido al fortalecimiento de la salud mental de los mismos sujetos.

De igual modo, la técnica permite “develar las distintas formas en que los sujetos apropian su cotidianidad y su realidad, dando cuenta de emociones, procesos, cambios y percepciones de los sujetos frente a diversas situaciones y momentos.” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez., 2002). Lo cual, será reflejado en lo expresado por los sujetos al momento de realizar la colcha de retazos en relación a lo aprendido y adaptado en sus cotidianidades, actividades y realidades.

Instrumento

Para el desarrollo de la colcha de retazos, se explicará a la población en que consiste la técnica y el tema a tratar según el objetivo del indicador.

Seguidamente, se les socializara a los jóvenes, que cada persona tendrá que realizar y plasmar en un pedazo de papel de manera individual, los conocimientos de los hábitos de vida que promuevan la salud mental adquiridos en la escuela saludable perteneciente al proyecto de intervención de prácticas. Explicando, que es necesario realizar una colcha de retazos de manera detallada, en la cual los participantes dibujen, escriban, peguen fotografías, imágenes, recortes de periódico y demás recursos o

materiales que den como resultado el observar los conocimientos adquiridos por los jóvenes en relación a los hábitos de vida que promueven la salud mental

Posteriormente, cuando las personas den por terminado su pedazo de papel de manera individual, se procederá a que cada participante ubique su retazo en un pedazo de papel grande, con el fin de dar lugar a la creación de la colcha de retazos con cada una de las creaciones de los sujetos plasmadas en este papel, lo cual permitirá que los participantes puedan visualizar la construcción de cada uno de los compañeros de forma unificada.

Así mismo, se les informara a los participantes que deberán expresar opiniones y percepciones de lo que pueden observar en la Colcha de Retazos. Resaltando que cada persona compartirá con el resto del grupo aquello que quiso expresar en su retazo y por ende los conocimientos adquiridos.

Posterior a lo anterior, se realizarán preguntas a todo el grupo con el fin de evidenciar la percepción de todos los participantes ante la colcha de retazos.

- ¿Qué relaciones se pueden establecer entre los retazos?
- ¿Qué hábitos de vida reconoces en los retazos?
- ¿Qué aspectos evidenciados en la colcha de retazos aplicas en tu vida?
- ¿Por qué crees que los hábitos expresados en la colcha de retazos fortalecen la salud mental?
- ¿Qué habito de vida te gusto más para fortalecer la salud mental?
- ¿Qué información de la socializada en la escuela saludable te pareció importante?

Luego se les pedirá a los participantes que mencionen una conclusión referente a lo observado en la colcha de retazos, y se dará por terminada la actividad.

Objetivo: Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes

Actividad

Encuentros formativos

Meta

Jóvenes conscientes sobre la importancia de la actividad física como hábito de vida para promover la salud mental

Indicador cualitativo

de jóvenes pertenecientes a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que fortalecieron el desarrollo de la actividad física para el fortalecimiento de la salud mental durante el periodo 2022-2 a 2023-1

Total, de jóvenes pertenecientes a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que participaron de las estrategias de promoción de la actividad física como recurso para el fortalecimiento de la salud mental durante el periodo 2022-2 a 2023-1

Técnica e Instrumento

Foto palabra

Esta técnica se basa en “narrar desde las fotografías o álbumes de fotos: tiempos, espacios, situaciones y vivencias de la vida cotidiana de sujetos, grupos y comunidades” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez., 2002). Lo cual permitirá que los participantes a través de fotografías describan, escriban y narren aspectos de su vida cotidiana en los cuales aplican como hábito la actividad física para fortalecer su salud mental.

Evidenciando así, que lugares, espacios, tiempos y demás factores usan o acuden los jóvenes para realizar actividad física.

Así mismo, se lograra evidenciar como los encuentros formativos han contribuido a la aplicación de la actividad física como hábito de vida que promueve la salud mental, puesto que se pretende que los jóvenes narren como dichos encuentros han influenciado en la aplicación de dicho habito en diversos contextos vivenciales de los sujetos, en donde a partir de la fotografía se evoquen aspectos y momentos significativos de los sujetos en relación a la actividad física, ya que “La fotografía es memoria y por ende, facilita la recuperación de esta, al evocar recuerdos, momentos y hechos significativos. De esta forma, las fotografías se relacionan con modos de la vida profunda, con imaginarios, con las maneras como los seres humanos conciben la vida.” (Chacón,

Zabala, Trujillo, & Velásquez., 2002). Siendo así, una buena herramienta para evidenciar como los encuentros formativos promovieron la actividad física como hábito para fortalecer la salud mental.

Instrumento

Para el desarrollo de la foto palabra, se explicará a la población en que consiste la técnica y el tema a tratar según el objetivo del indicador. Resaltando que de manera previa se les habrá informado a los participantes llevar algunas fotografías que consideren representativas en relación al hábito de vida aprendido en los encuentros formativos.

Posteriormente, se dividirá el grupo en subgrupos con el fin de que los integrantes muestren sus fotos a los demás, y estos, traten de describir lo que observan en la foto de sus compañeros, como actos, sentimientos, actividades, hábitos o demás acciones. Posteriormente, cada participante describirá y narrará su fotografía según el tema y el hábito de vida. Dicha actividad tendrá como objetivo que cada participante intercambie y/o comparta sentimientos, vivencias, significados, y relaciones que se visualizan en las fotos y sus relatos, así como también, los modos de vida que se revelan en ellas.

Seguidamente, el grupo establecerá relaciones entre las fotos con la comprensión de lo cotidiano, en relación a las prácticas sociales, y de los procesos de interacción, cambios y transformaciones, que han desencadenado los encuentros formativos concernientes a la actividad física como hábito de vida para fortalecer la salud mental del proceso de intervención.

Así mismo, se realizarán las siguientes preguntas al grupo.

- ¿Qué observan en las fotos?
- ¿Por qué esas fotos pueden reflejar que la actividad física fortalece la salud mental?
- ¿Que reflejan las fotos de su vida cotidiana?
- ¿Cómo asocian las fotos con los encuentros formativos?
- ¿Qué actividad física se evidencian en las fotos?
- ¿Qué actividades físicas aplicas?

- ¿Qué lugar evidencias en la foto y que actividades realizas en ese lugar?

Dichas preguntas se realizarán con el objetivo de que los participantes den conclusiones sobre la actividad y posterior a ellos, dar por terminado lo realizado.

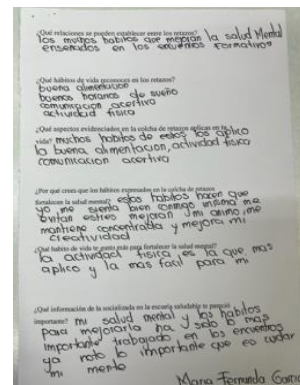
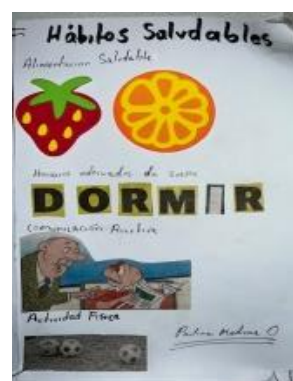
10. ANÁLISIS

Para realizar el proceso de análisis de los objetivos propuestos en el plan de intervención del proyecto de prácticas, así como el impacto, eficiencia, cobertura y/o alcance de las actividades que comprendía cada objetivo, se llevó a cabo el plantear e implementar un diseño metodológico que orientara el proceso de indicadores consecuentes a la evaluación y análisis de la cobertura y alcance de lo propuesto en el proyecto de prácticas. Motivo por el cual, se implementaron dos técnicas con sus respectivos instrumentos que orientaran de manera significativa el recolectar información, conocimientos y aprendizajes que los participantes adquirieron en el proceso de intervención. Resaltando entonces que las técnicas utilizadas fueron en relación a la colcha de retazos y la foto palabra, que tenían como propósito dar respuesta a los objetivos planteados en el proceso de intervención desde la información recolectada, y a partir de los instrumentos aplicados con la población en relación a la información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos y la promoción de la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes.

Así mismo, es a partir de la implementación de cada instrumento el lograr evidenciar el alcance las actividades realizadas en las estrategias relacionadas con la escuela saludable y los encuentros formativos con los jóvenes pertenecientes a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que participaron en el proceso de intervención, con el fin de evidenciar el fortalecimiento de los conocimientos en relación a los hábitos de vida saludables que promueven la salud mental a través de la escuela saludable, así como también el fortalecer la implementación de la actividad física para el fortalecimiento de la salud mental en la población.

Objetivo: Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.

Desde los objetivos planteados, se llevó a cabo una colcha de retazos con 12 jóvenes pertenecientes al grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que participaron en el proceso de intervención, en donde se tenía como enfoque principal el especificar y detallar desde el dibujar, escribir, pegar laminas o recortes de periódico los hábitos de vida que aprendieron los jóvenes, identificado que hábitos de vida fueron de mayor relevancia para los sujetos, así como también, cuales hábitos adoptaron los jóvenes para fortalecer la salud mental a partir de la escuela saludable y las actividades que se contemplaban en dicha estrategia. Lo cual, desde la aplicación de la colcha de retazos se pretendió “develar las distintas formas en que los sujetos apropian su cotidianidad y su realidad, dando cuenta de emociones, procesos, cambios y percepciones de los sujetos frente a diversas situaciones y momentos.” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez,, 2002), a partir de las estrategias y actividades realizadas con los sujetos para la promoción de los conocimientos en relación a los hábitos de vida que promueven la salud mental.



Es por ello, que a partir de lo plasmado en la colcha de retazos se lograron evidenciar factores importantes en relación a los conocimientos que los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que participaron en el proceso de intervención, fortalecieron en concordancia con los hábitos de vida que promueven la salud mental, ya que se evidenciaba en la colcha de retazos el mencionar hábitos como lo fueron la actividad física, los horarios de sueño, la comunicación asertiva y la alimentación saludable. Resaltando que para dicha elaboración los participantes especificaron que aspectos de los hábitos conocieron y aplicaban para el beneficio de la salud mental.

A partir de lo observado en la colcha, los jóvenes expresaron conocimientos como el hábito de vida en relación a los horarios de sueño, mencionando que al dormir o descansar entre 8

y 9 horas diarias, pueden evidenciar cambios como lo son el sentirse más cargados de energía, más animados y mejorías en la concentración de las actividades que realizan diariamente. Resaltando y reflejando en la colcha de retazos que además de conocerlos también los han aplicado, y se han sentidos más tranquilos y más activos a partir del dormir mejor y no pasar tanto tiempo inmerso en el teléfono hasta altas horas de la noche. Esto se refleja en un aspecto que de manera indirecta y directa fortalece la salud mental de los jóvenes a partir del descanso físico y mental para realizar las diversas actividades cotidianas.

De igual modo, los jóvenes mencionaron el conocer la comunicación asertiva, como hábito de vida que fortalece la salud mental, resaltando por parte de los participantes el conocer factores como lo son el mejorar la autoestima, la autopercepción y autoconfianza desde la claridad de ideales asociados a la comunicación asertiva que fortalecen de manera directa e indirecta la salud mental de la población. Se resalta que, a partir de los conocimientos adquiridos, los jóvenes han aplicado este hábito de vida en el colegio con docentes, amigos y compañeros, y en con los integrantes de sus familias, con el objetivo de dar a conocer lo que piensan de forma respetuosa y empática sin ofender a los demás, con el fin de mejorar la comunicación a partir de tener claridad en lo que desean decir o expresar.

Así mismo, la actividad física fue otro de los hábitos plasmados en la cocha de retazos por los participantes, informando conocimientos adquiridos como lo fueron el saber que dicho hábito mejora aspectos en relación a controlar, mitigar o reducir el estrés y la ansiedad en las personas, así como también el aumento de energía, resistencia física y mejoría en la atención y capacidad de memoria de las personas, además de evidenciar mejorías en la autoestima y autopercepción de la población que realiza actividad física en su vida cotidiana. Mencionado su vez en la colcha de retazos, el aplicar y adoptar la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental.



Por último, en la evaluación de la colcha de retazos por parte de los participantes a partir de preguntas orientadas por el practicante de trabajo social, se evidenció el fortalecimiento de los conocimientos en relación a los hábitos de vida que promueven la salud mental, como lo fueron la actividad física, la alimentación saludable, los horarios de sueño y la comunicación asertiva, los cuales fueron aspectos socializados en las actividades, técnicas e instrumentos abordados en la escuela saludable. Así mismo, se hace referencia en como la colcha de retazos fue de utilidad ya que, a partir de su elaboración de manera detallada, se logró evidenciar los diferentes hábitos de vida que los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, conocieron con el fin de fortalecer la salud mental a partir de la escuela saludable realizada por el practicante de trabajo social.



Objetivo: Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes.

De igual modo, para el desarrollo de indicadores y análisis de resultados de los objetivos propuestos, se realizó la implementación de una técnica interactiva llamada foto palabra, con el fin de dar respuesta al objetivo en relación a la promoción de la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes, desde el indicador planteado concerniente al fortalecimiento de la implementación de la actividad física como hábito para fortalecer la salud mental en la población intervenida. Resaltando a su vez, el querer evidenciar las narraciones, experiencias y significaciones de los sujetos a partir de los encuentros formativos, por medio de la foto palabra, ya que “La fotografía es memoria y, por ende, facilita la recuperación de esta, al

evocar recuerdos, momentos y hechos significativos.” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez, 2002).

En el desarrollo de la foto palabra, participaron 12 jóvenes pertenecientes al grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, con los cuales se orientó la elaboración de la técnica interactiva de la foto palabra desde la realización de preguntadas orientadas por el practicante en trabajo social, que dieran como resultado el recolectar información concerniente a la promoción de la actividad física como hábito de vida para el fortalecimiento de la salud mental en los participantes.

A partir de la información recolectada, se evidenciaron aprendizajes que los participantes a consecuencia de los encuentros formativos han implementado para fortalecer la salud mental, resaltando el poder evitar aspectos como la ansiedad, el estrés, la depresión o el deterioro de la salud mental, desde la aplicación de la actividad física como hábito de vida que promueve constantemente la salud física y mental de las personas.

Así mismo, desde la información recolectada a partir de lo mencionado por los participantes, se evidencio que los jóvenes empezaron a promover la actividad física a partir de los encuentros formativos de manera consciente para el fortalecimiento de la salud mental, informando y expresando en las fotos, actividades y lugares en los cuales realizaban actividad física y que actividades realizaban, expresando a su vez, como a partir de dicha aplicación han sentido mejorías y cambios en la vida cotidiana en relación a la resistencia física, mejores niveles de energía, mayor concentración, y la reducción de los niveles de ansiedad y de estrés de la población a partir de la aplicación de algún deporte o actividad física.

De igual modo, los participantes informaron que a partir de los aprendizajes adquiridos, han empezado a promover hábitos en relación a la actividad física desde la implementación de ejercicios como caminatas, montar bicicleta y sentadillas, y en la aplicación de deportes como lo es el futbol y el voleibol, con el fin de tomar conciencia e importancia de la salud mental a través de la actividad física, puesto que a partir de su aplicación expresaron los participantes, se logra observar mejorías en la concentración, la memoria, el manejo de la ansiedad y emociones, el estado de ánimo, la motivación, la depresión y el estrés en las personas.

Además, se dio a conocer, como los participantes a partir de la aplicación de la actividad física en sus vidas cotidianas han evidenciado tener mayor carga energética y resistencia física en las actividades que realizan, resaltando que dichos factores desencadenan aspectos protectores y promotores del fortalecimiento de la salud mental.



Así mismo, a partir de la foto palabra, se lograron evidenciar aspectos en los cuales los participantes expresaron como desde la promoción de la actividad física se puede mejorar las habilidades para tomar decisiones, el ganar confianza, desarrollar relaciones sinceras y la mejora de autoestima al tener claridad en las metas que la actividad física promueve en los sujetos, manifestando además por parte de los jóvenes, el mejorar la autopercepción que tienen las personas. Siendo importante además mencionar como los aprendizajes en relación a promover la actividad física los participantes demuestran el querer desempeñarlos con amigos, compañeros de colegio, profesores y familiares, reconociendo la importancia de la salud mental de la población en general.

De igual modo, los participantes expresaron en el desarrollo de la foto palabra, reflexiones, comentarios y significaciones concernientes a la importancia de la salud mental, resaltando los beneficios que el deporte, los ejercicios físicos y por ende todo tipo de actividad física como hábito de vida, logra el promover de manera exponencial diferentes factores que contribuyen al bienestar físico y mental de las personas.

Se resalta que, a partir de los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos, los participantes han identificado y adoptado cambios en sus experiencias vivenciales como lo son mejorías en el desarrollo de las actividades escolares y sociales a partir de la importancia que le han atribuido a la promoción de la salud mental en sus vidas. Así mismo, se expresó con mayor

prevalencia el aprendizaje en relación a la toma de conciencia e importancia de la salud mental a través de hábitos de vida que mejoren tanto las condiciones físicas y mentales de las personas, como lo pueden ser los beneficios del hábito de vida socializado en los encuentros formativos, concierne a la actividad física.

En el proceso de recolección de información y sistematización se evidencio a su vez, la importancia que los participantes le atribuyen a los conocimientos relacionados con la promoción y fortalecimiento de la salud mental, lo cual evidencia como el practicante de trabajo social a partir de lo informado en los encuentros formativos, logro que los participantes adquieran conocimientos importantes en relación al proyecto de intervención da prácticas y a su vez, el recolectar información importante que diera lugar a dar respuesta a los objetivos e indicadores planteados en el proceso de prácticas.

Por último se logra observar cómo los jóvenes informaron en la colcha de retazos y en la foto palabra, los hábitos de vida, significaciones y aprendizajes adquiridos en el desarrollo de los encuentros formativos planteados para el proyecto de intervención de prácticas, mencionado como los jóvenes participantes en el proyecto de intervención de prácticas, resaltaron que a partir de la aplicación de los hábitos de vida aprendidos en los encuentros formativos, han evidenciado cambios relevantes en relación a la salud física y mental en sus vidas, a tal punto de querer socializarlos en los diferentes contextos y entornos del territorio en el que habitan, con el fin de promover y fortalecer factores que desencadenen el fortalecimiento de la salud mental en la población desde los hábitos de vida aprendidos a partir de las estrategias implementadas y asociadas al proyecto de intervención realizado por el practicante.



11. CONCLUSIONES

El proceso plasmado en el presente documento, abarca lo abordado e implementado en la intervención realizada en el proceso de prácticas profesionales del estudiante de trabajo social, en el escenario de prácticas concerniente a la Secretaría de Salud perteneciente a la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos – Antioquia, en donde se ve reflejado los resultados obtenidos a partir de los objetivos propuestos en el proceso de diagnóstico, intervención y evaluación del proyecto de prácticas. Resaltando de manera relevante, aspectos importantes para ser considerados como conclusiones a partir de los aprendizajes y resultados adquiridos en el proceso de prácticas.

- Proponer diseños metodológicos, objetivos, técnicas e instrumentos de recolección de información y a su vez intervención, y referentes conceptuales, son de gran utilidad para la orientación del proceso de intervención, ya que es desde dicha percepción el asociar la información en relación a las problemáticas identificadas con el fin de realizar abordajes e intervenciones acordes a lo identificado.
- El practicante de trabajo social, logro evidenciar la importancia del diagnóstico en los procesos de intervención, puesto que a medida que la información adquirida y suministrada por los participantes para el desarrollo del diagnóstico, se lograba evidenciar cual era la problemática que afectaba de manera directa o indirecta a la comunidad.
- El estudiante para el desarrollo y aplicación de instrumentos, en relación al proceso de prácticas, logro evidenciar que estos deben realizarse de manera detallada, así como también acorde a la población y por ende a los objetivos, resaltando en ese sentido como a medida que se va aplicando los instrumentos, se es necesario la neutralidad por parte del profesional al momento de realizar preguntas orientadoras que den como resultado el obtener información importante por parte de los participantes en el proceso de diagnóstico, intervención y a su vez, de evaluación del proceso de intervención.

Para concluir, se hace énfasis en el análisis y reflexión realizada por el practicante a partir de la información suministrada por los participantes a través de los instrumentos, objetivos e indicadores planteados, ya que el estudiante logro evidenciar como a partir de la planeación,

estructuración y uso adecuado de las técnicas e instrumentos de intervención, se logran cambios significativos en las conductas de los sujetos con los cuales se realiza algún abordaje o intervención social. Resaltando como los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes que participaron del proceso de intervención, evidenciaron cambios en las conductas cotidianas con el fin de mejorar su salud mental a través de la aplicación de diversos hábitos de vida que contribuyan a dicho bienestar. Desencadenando en ese sentido, el desarrollo y respuesta de los objetivos planteados en el proceso de práctica

12. RECOMENDACIONES

En las recomendaciones se pueden evidenciar aspectos concernientes a los aciertos, dificultades, oportunidades de mejora en relación al proceso de prácticas.

12.1. Aciertos y aprendizajes del proceso de prácticas.

En el proceso de prácticas realizado en la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos en el área de la Secretaria de Salud, con la población juvenil de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes como objeto de intervención, se lograron significativos aprendizajes para el quehacer profesional del estudiante de trabajo social, ya que en el proceso de prácticas, el estudiante logro fortalecer la identificación de problemáticas, situaciones y necesidades pertenecientes a un grupo determinado de la población, desencadenando así, como aprendizaje la articulación, estructuración e implementación de estrategias metodológicas acordes a las problemáticas identificadas, así como también el plantear, estructuras e implementar técnicas e instrumentos que den como resultado la obtención de información que dé respuesta a los diversos objetivos propuestos en el proceso de intervención que se haya definido en el abordaje con la población determinada.

De igual modo, el estudiante fortaleció como aprendizaje el llevar a cabo abordajes de manera directa con sujetos, comunidades o grupos determinados de trabajo, resaltando que el acercamiento con la población es de vital importancia hacerlo a partir de un análisis contextual y cultural con el fin de tener un mejor abordaje profesional sin atentar contra la cultura o perspectivas de la población.

Así mismo, en el desarrollo, ejecución y finalización del proceso de prácticas, el estudiante aprendió de manera relevante, el llevar a cabo procesos de análisis y diagnóstico con el

fin de llevar a cabo procesos y abordajes sociales acordes a las problemáticas identificadas en la sociedad. Entendiendo la importancia de la estructuración de técnicas, instrumentos y diseños metodológicos que orienten tano el proceso concerniente al diagnóstico, como el abordaje e intervención que se plantee realizar con la población.

12.2. Dificultades del Proceso

En el proceso de prácticas no se evidenciaron muchas dificultades en relación a su ejecución, puesto que el escenario, el cooperador y los participantes se prestaban para el desarrollo de las actividades propuestas. Sin embargo, entre las pocas dificultades que se presentaron fueron en relación a la programación de los encuentros, el actualizar las líneas estratégicas de la política pública de infancia adolescencia y familia, y la elaboración del plan de la misma política.

En cuanto a la programación de los encuentros formativos para el desarrollo de las actividades de prácticas, fue algo complejo, puesto que para dicha programación se tenía que organizar con el transporte que facilitaba la secretaria de salud y en ocasiones no estaba disponible y el practicante tenía que reprogramar el horario de los encuentros formativos con la población, resaltando a su vez, que en ocasiones los participantes del proceso de intervención tenían muchas actividades académicas en la semana y por ende se aplazaba el encuentro.

Así mismo, el estudiante logro presentar la actualización de la política pública de infancia adolescencia y familia, y la elaboración del plan de la misma política, sin embargo, la comisaria de familia y el secretario de salud, informaron que la actualización de la política se aplazaría puesto que la política había sido actualizada en el gobierno anterior, lo cual dio como resultado que no se lograra implementar la actualización de la política pública propuesta por el practicante, reflejando a su vez, que se vio la necesidad de reestructurar el plan de acción realizado en concordancia con los parámetros anteriormente establecidos en la política.

Por último, se resalta que lo mencionado anteriormente fueron las únicas dificultades presentadas en el escenario de prácticas, puesto que el estudiante, logro realizar de manera adecuada demás acciones y actividades del proceso de prácticas con ayuda del cooperador de prácticas.

12.3. Oportunidades de Mejora

En cuanto a las acciones de mejora evidenciadas por el practicante de trabajo social, se puede mencionar como es importante concientizar a las diversas instituciones educativas, sobre la promoción de la salud mental en la población estudiantil y juvenil, ya que los jóvenes muestran gran interés por fortalecer hábitos que promuevan un bienestar físico y mental de la población.

Así mismo, se evidenció que el proyecto de intervención de prácticas, se pudo haber implementado con la población docente, ya que estos sujetos pueden ser factores protectores y promotores de la salud mental de la población con la que trabajan, difundiendo y promoviendo la información, temáticas y estrategias utilizadas en el proyecto de intervención de toda la institución educativa.

12.4. Recomendaciones para la agencia de prácticas

En cuanto a las recomendaciones para la agencia de prácticas se resalta el tener personas profesionales en relación al trabajo social, ya que en el momento no se cuenta con personal que desempeñe dicha labor en la organización. Informando que los trabajadores sociales son de gran ayuda para la intervención desde el entorno de protección social, puesto que promueven el generar procesos de participación, articulación e intervención desde diversas perspectivas teóricas que fortalezcan las metas de la Secretaría de Salud el Municipio de Santa Rosa de Osos.

REFERENCIAS.

- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 5.
- Chacón, Zabala, Trujillo, & V. Á. (2002). *Técnicas Interactivas para la investigación social cualitativa*. Ediciones FUNLAM.
- Díaz Herráiz E., & F. (2013). Conceptualización del diagnóstico en trabajo social: Necesidades sociales básicas. En *Cuadernos de Trabajo Social* (págs. 431-443.).
- Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 150-163.
- Fernández García, T. (2015). *Trabajo social de casos*. Madrid: Difusora Larousse - Alianza Editorial.
- Fernández, T., & López, A. (2006). Modelos y ámbitos de Trabajo Social con Grupos. En T. Fernández, & A. López, *Trabajo Social con Grupos* (pág. 210). Madrid, España: Alianza Editoria.
- Fuquen Alvarado, M. E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, 265-278.
- Garrido Vergara, L. (2011). HABERMAS Y LA TEORIA DE LA ACCIÓN COMUNICATIVA. *Razón y Palabra*.
- González, M. S. (2018). La evaluación de la intervención social. Enfoques teóricos . *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 55-90.
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista KATHARSIS*, 141-149.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 13-19.
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 55-60.
- Miró, E., Cano Lozano, M. d., & Buela Casal, G. (2005,). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 11-27.
- Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-27.
- París Albert, S. (2003). Reseña de "Aprender del conflicto. Conflictología y Educación" de Eduard Vinyamata. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 315-328.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 5-39.
- Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação*, 11-22.
- Ritzer., G. (1993). *Teoría sociológica contemporánea* . Madrid: McGraw-Hill Inc.




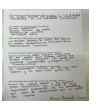

















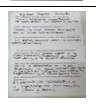


Rosell Poch, T. (1998). Trabajo Social de grupo: grupos socioterapéuticos y socioeducativos.
En B. A, *Cuadernos de Trabajo Social* (págs. 103-122). Madrid: Ed. Universidad Complutense.

Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT*,
153-162.



























Vélez Restrepo, O. L. (2003). *Reconfigurando el trabajo social : perspectivas y tendencias contemporáneas*. Buenos Aires: Espacio Editorial.

Anexos.

Sistematización Colcha de retazos

Objetivo		Sistematización de instrumentos de práctica							UNIVERSIDAD CATÓLICA LUISAMIGO	
Objetivo		Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.								
Participantes	Información suministrada en la colcha de retazos	Evidencia Fotográfica colcha de retazos	¿Qué relaciones se pueden establecer entre los retazos?	¿Qué hábitos de vida reconoces en los retazos?	¿Qué aspectos evidenciados en la colcha de retazos aplicas en tu vida?	¿Por qué crees que los hábitos expresados en la colcha de retazos fortalecen la salud mental?	¿Qué hábito de vida te gusta más para fortalecer la salud mental?	¿Qué información de la socializada en la escuela saludable te pareció importante?	Evidencia Fotográfica colcha de retazos	
Participante 1	Actividad física como voleibol La comunicación asertiva con los compañeros y la familia La buena alimentación Los horarios de sueño al dormir de 6 a 8 horas diarias y todos los hábitos que aprendimos en los encuentros		Los hábitos de vida saludable trabajados en los encuentros formativos para fortalecer la salud mental.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable y actividad física.	Actividad física y hábitos de sueño.	Mejora la autoestima, estado de ánimo, autopercepción, creatividad, mejora la concentración.	Hábitos de sueño.	Toda la información dada en los encuentros formativos.		
Participante 2	En este año he practicado deporte en mi colegio, en mi casa y con mis amigos jugando, juego voleibol y en mi casa hago rutinas de ejercicio de vez en cuando He adoptado la comunicación asertiva en mi vida día a día, al hablar con mis amigos y las personas en general de mi entorno. Mis horarios de sueño son mejor, en mi casa a la hora de dormir estoy descansando más horas. Mi alimentación no es la mejor, pero he intentado mejorar mi alimentación en casa, en mi colegio, comiendo mas frutas y en mi casa ayudándome a mi mamá a hacer la comida mejor y esos alimentos me hacen sentir mas optimistas. Estos hábitos han sido adoptados hace un año, por haber aprendido todos estos hábitos en los encuentros, mi salud mental ha mejorado y se lo mucho que han mejorado en mi vida.		Los muchos hábitos que mejoran la salud mental, enseñados en los encuentros formativos.	Buena alimentación, buenos horarios de sueño, comunicación asertiva, actividad física.	Muchos hábitos de estos los aplico, como la buena alimentación, actividad física y la comunicación asertiva.	Estos hábitos hacen que yo me sienta bien conmigo misma, me evitan estrés, mejoran mi ánimo, me mantiene concentrada y mejora mi creatividad.	La actividad física es la que más aplico y la más fácil para mí.	Mi salud mental y los hábitos para mejorarla ha sido lo más importante trabajado en los encuentros, ya que noto lo importante que es cuidar mi mente.		
Participante 3	Actividad física desde el caminar, hacer ejercicio en la casa. La comunicación asertiva hablando con la profesora y compañeros. Buena alimentación desde el comer frutas en el hogar y comer de manera balanceada. Horarios de sueño ya que casi siempre duermo de 6 a 8 horas Uso la actividad física para distraerme y entretenerme, la comunicación asertiva para evitar problemas y malos entendidos, la buena alimentación para mantenerme saludable y los horarios de sueño para descansar.		Los hábitos de vida saludable trabajados en los encuentros formativos para fortalecer la salud mental.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable y actividad física.	Comunicación asertiva y actividad física.	Mejora la autoestima, autopercepción, estado de ánimo, la creatividad y la autopercepción.	Hábitos de sueño.	Toda la información dada sobre los hábitos saludables y como aplicarlos.		
Participante 4	Alimentación saludable la practico en mi casa de vez en cuando. La actividad física la hago en espacios como mi casa, el gimnasio, la cancha deportiva y el colegio. Comunicación asertiva y los hábitos que aprendimos en los encuentros		Que son hábitos saludables trabajados en los encuentros formativos que promueven la salud mental.	Dormir bien, comunicación asertiva, alimentación saludable y actividad física.	Dormir bien, actividad física, alimentación saludable.	Porque promueven la salud mental, mejorando mi autopercepción, mejora mi creatividad, disminuye el estado de estrés, mejora mi concentración.	Actividad física, comunicación asertiva, dormir bien.	Hábitos saludables, comunicación asertiva.		
Participante 5	Deporte ya que he venido haciendo actividad física entrenando tenis y hago ejercicio en casa. Dormir bien las 8 horas. Comunicación asertiva ya que siempre trato de darme a entender sin hacer que la otra persona se sienta atacada. Aplico estos hábitos por que son saludables y se motivan a ser mejor por ti mismo y son los que mas recuerdo de los encuentros		Los hábitos de vida saludable para promover la salud mental, trabajados en los encuentros formativos.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, actividad física, alimentación saludable.	Actividad física y hábitos de sueño.	Porque mejora la autoestima, la disciplina, estado de ánimo, mejora la creatividad.	El hábito del sueño.	Todo me pareció importante para fortalecer la salud mental como el hábito de sueño o deporte que son fundamentales para la mencionada salud mental.		
Participante 6	He mejorado mi horario de sueño, lo cual ha mejorado mi estado de ánimo. Caminar para promover la actividad física.		Los hábitos de vida saludable, trabajados en los encuentros formativos para fortalecer la salud mental.	Horarios de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable y actividad física.	Actividad física y dormir bien.	Fortalecer la autoestima y estado de ánimo, la disciplina, rendimiento físico, la autopercepción, creatividad y concentración.	Hábitos de sueño.	Aquellos hábitos que aprendimos que fortalecen la salud mental.		
Participante 7	La actividad física yo la practico todos los días en el colegio, jugando futbol, y lo realizo para cuidar mi físico y mi mente. La comunicación asertiva yo la practico en todas partes con mi familia, amigos y compañeros. El horario de sueño yo lo practico por que me descansa el cerebro y mi cuerpo		Los hábitos de vida saludable, trabajados en los encuentros formativos para fortalecer la salud mental.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable, actividad física.	Actividad física, hábitos de sueño, alimentación saludable.	Mejora la autoestima, la autopercepción, la concentración.	La actividad física.	Toda la información dada en los encuentros formativos como los beneficios de la actividad física en la salud mental.		
Participante 8	La actividad física la hago en el colegio como el jugar futbol y voleibol desde lo aprendido en las clases que nos daban cada semana desde la akakáá Los horarios de sueño lo practico en mi casa Todo eso lo hago por salud mental y para sentirme bien		Los hábitos de vida saludable, que se trabajaron en los encuentros formativos para fortalecer la salud mental.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable y actividad física.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva y actividad física.	Mejora la autoestima, mejora el estado de ánimo, la autopercepción, mejora también la creatividad y la concentración.	Actividad física y horarios de sueño.	Toda la información fue muy importante, pero de staca más la alimentación saludable, la actividad física y los horarios de sueño.		
Participante 9	La comunicación asertiva la utilizo para comunicarme y hacerme entender con mayor facilidad y poder expresarme con claridad. Estoy entrenando tenis de mesa dos veces a la semana desde lo aprendido en los encuentros. Además, trato de hacer ejercicio en casa y estoy yendo a caminar todos los días.		Los hábitos saludables, trabajados en los encuentros formativos para promover la salud mental.	Horarios de sueño, comunicación asertiva, actividad física y alimentación saludable.	Trato de hacerlos todos.	Porque cuerpo sano, mente sana, porque mejora la salud mental, es decir, mejora la autopercepción, la disciplina, el estado de ánimo, el cerebro, la imaginación o creatividad.	Los horarios de sueño.	Todo lo que se habló de salud mental, como los horarios de sueño, la actividad física, la alimentación saludable y la comunicación asertiva.		
Participante 10	Hace un tiempo empecé a hacer un mejor hábito de sueño, ya comencé a dormir las 8 horas y evito estar con el celular hasta muy tarde, esto lo practico en mi casa y me ha ayudado a tener más energía. También me alimento mejor y monto bicicleta.		Todos tenemos algún hábito saludable, el más común es la actividad física ya que todos la realizamos de alguna manera.	Hábitos de sueño, alimentación y actividad física.	Hábitos de sueño y alimentarnos mejor	Porque nos hacen bien, nos quita el estrés	Los hábitos de sueño	La importancia de los hábitos de sueño.		
Participante 11	Dormir bien, ya que mi horario habitual actual es de 8 horas diarias para poder levantarme con energía y sin cansancio. Actividad física: Estor practicando actualmente voleibol hace tres meses y saliendo a caminar en las mañanas a partir de lo aprendido en los encuentros. Alimentación: estoy comiendo lo normal, pero en horarios establecidos por que quiero estar mejor. Comunicación asertiva: estoy mejorando, ya que antes no tenía buena comunicación con nadie, hace 5 meses lo estoy poniendo en practica y he mejorado, y lo hago porque quiero comunicarme mejor.		Todos tienen el mismo hábito más común que es dormir o comer mejor.	Todos, ya que todos los aplico en mi vida cotidiana.	Todos, duermo bien, me alimento adecuadamente.	Porque me ayuda a la concentración, fortalece la salud mental y a la autopercepción	Dormir bien y alimentarme bien, ya que fortalece la salud mental que al descansar nuestras neuronas se regeneran.	La importancia de los hábitos de comer y dormir bien.		
Participante 12	Mejore los hábitos y horarios de sueño, el hacer deporte como jugar voleibol, caminar por la montaña, ya que fortalece mi autoestima, estado de ánimo, salud física y mental y la circulación. Lo hago porque me gusta estar muy bien en temas de salud mental y física.		Hábitos de vida saludable, trabajados en los encuentros formativos que fortalecen la salud mental.	Hábitos de sueño, comunicación asertiva, alimentación saludable, actividad física.	Actividad física y hábitos de sueño.	Mejora la autoestima, el estado de ánimo, la autopercepción, la creatividad y concentración.	Hábitos de sueño.	Toda la información dada sobre los hábitos de vida saludable como la comunicación asertiva y la actividad física.		

Sistematización foto palabra

		Sistematización de instrumentos de práctica							
Objetivo		Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes							
Participantes	Narración de las fotos por parte de los participantes	¿Qué observan en las fotos?	¿Por qué esas fotos pueden reflejar que la actividad física fortalece la salud mental?	¿Qué reflejan las fotos de su vida cotidiana?	¿Cómo asocian las fotos con los encuentros formativos?	¿Qué actividad física se evidencian en las fotos?	¿Qué actividades físicas aplicas?	¿Qué lugar evidencias en la foto y que actividades realizas en ese lugar?	Evidencia fotográfica
Participante 1	Fortalezco el cuerpo y la mente haciendo actividad física que me ayudan y quitan la ansiedad. En mi vida cotidiana juego vóleybol en el colegio pero también por ocio. Gracias al deporte corro tengo mejor agilidad y lo puedo aplicar en mi vida, y esta actividad mejora en distintos puntos de vista, mejora mi carácter, el físico, me ayuda a entretenerme y no pensar en cosas que me generen ansiedad y estrés.	Que se realiza actividad física.	Porque son actividades que nos ayudan a no pensar en cosas que nos genere estrés o ansiedad.	Realizo actividades físicas que me ayudan a fortalecer mi salud mental como el vóleybol.	Esto es un hábito que promueve la salud mental.	Vóleybol, fútbol, montar bicicleta.	Caminar, correr, saltar, jugar.	En la carretera caminar, montar bicicleta, correr – en la cancha distintos deportes y jugar – en el colegio jugar.	 
Participante 2	Estoy realizando un deporte que es vóleybol y me gusta mucho cada que puedo practicarlo en el colegio, esta es muy buena actividad física y fortalece mi buena salud mental, mejora mi autopercepción y también mi concentración. En mi vida cotidiana practico vóleybol en el colegio aunque también por fuera de este por gusto y práctico ejercicios y me he dado cuenta que estos ejercicios me han hecho mejorar mi estado de ánimo, autoestima, me han hecho sentir bien conmigo misma y con mi mente.	Compañeros realizando actividad física, deportes y ejercicios.	Porque ellos mismos me han comentado lo mejor que se siente con ellos mismos al realizar actividad física, están realizando un hábito para la buena salud mental.	Que todos practican actividad física, están realizando un hábito para la buena salud mental.	Que este es un hábito que mejora la salud mental.	Deportes como vóleybol, ejercicios como sentadillas, trotar y hacer planchas.	Realizo ejercicio como saltar, correr, el deporte vóleybol y también fútbol.	La cancha para realizar ejercicio como correr y jugar vóleybol, en el colegio jugar vóleybol y actividad física.	 
Participante 3	Estoy jugando vóleybol lo práctico y aunque no lo haga mucho, noto que fortalece mi cuerpo y me genera más energía. En mi vida cotidiana juego muy de vez en cuando vóleybol en el colegio y otras de ocio. Al realizar actividad física mejoro mi estado de ánimo, mi carácter, mi físico, mejora mi autoestima y genera menos estrés.	Se realiza actividad física.	Porque son actividades que nos ayudan a no pensar en cosas que nos generen estrés o ansiedad.	Realizo actividades físicas que me ayudan a fortalecer la salud mental a través del deporte.	Estos son hábitos que promueven la salud mental.	Vóleybol, fútbol y montar bicicleta.	Caminar, correr, saltar, jugar.	La carretera, el colegio y la cancha, en donde se puede caminar, montar bicicleta y jugar.	 
Participante 4	En mi foto estoy en un espacio público donde tengo un balón y ropa como para realizar sentadillas, esto lo realizo en clases de educación física, con esta actividad física, descanso mentalmente disminuye en mi estrés, fortalece mi cuerpo, reduce mi estrés y ansiedad y me siento mejor con mí misma. Yo en mi vida cotidiana realizo deportes en el colegio como fútbol y vóleybol y cuando corro o camino mucho. Con estos al realizarlo mejoro mi autopercepción, descanso y duermo bien, no me da tanto estrés porque después me relajo.	Todos poseemos en práctica lo aprendido de salud mental y actividad física.	Porque lo que estamos practicando promueve la actividad física y la salud mental.	Que todos practicamos actividad física, fortalecen y reflejan la salud mental a través del deporte.	Desde que tenemos los encuentros formativos tengo más presente mi cuerpo y mi mente, vivo tranquila, poniendo en práctica lo aprendido.	Sentadillas, plancha, montar bicicleta, caminar, saltar, jugar vóleybol.	Jugar vóleybol, correr, caminar, hacer sentadillas.	En la calle y se puede realizar actividades como correr, caminar, hacer ejercicios y juegos lúdicos.	 
Participante 5	Estoy practicando con el balón del vóleybol, fortaleciendo la atención y la reacción, fortalezo la mente y el cuerpo. Lo practico cada semana en mi vida cotidiana, juego vóleybol y también otros deportes que usan técnicas simples. He notado más claro los beneficios de este deporte por medio de la actividad física por ejemplo, evitar el estrés.	Que se realiza actividad física.	Porque son actividades que nos conlleva a distraernos de los problemas.	Realizo actividad y salud mental que me ayudan a fortalecer la salud mental a través de mismo.	Que estos son hábitos que promueve la salud mental.	Vóleybol, fútbol, montar bicicleta.	Caminar, hacer ejercicio y en el colegio jugar y saltar.	La cancha, el colegio y la cancha, donde se puede caminar, correr, jugar y jugar fútbol o vóleybol.	 
Participante 6	Estoy montando bicicleta en una carretera y lo práctico 3 veces a la semana, fortaleciendo mi cuerpo y mente. Lo realizo por ocio. Mediante la práctica de ejercicio reduzco mi nivel de estrés, ansiedad, aumento mi estado de ánimo.	Que se realiza actividad física	Porque son actividades que nos ayudan a manejar la ansiedad.	Realizo actividades físicas que me ayudan a fortalecer la salud mental.	Es un hábito que promueve la salud mental.	Vóleybol, fútbol y montar bicicleta.	Caminar, correr, saltar y jugar.	Carretera y cancha donde se puede caminar, hacer deporte y jugar.	 
Participante 7	Estoy practicando microfútbol, lo práctico 5 días a la semana, y esto fortalece mi cuerpo, mejora mi autoestima. Juego fútbol en el colegio y también juego cuando tengo tiempo libre en mi casa, mejorando mi físico, autoestima y el evitar la ansiedad.	Se realiza actividad física	Porque son actividades que nos ayudan a no pensar en cosas que nos generen estrés o ansiedad y nos ayudan a liberar eso que sentimos.	Realizo actividades físicas que me ayudan a fortalecer la salud mental a través del deporte.	Que estos son hábitos que promueven la salud mental.	Vóleybol, fútbol y montar bicicleta.	Caminar, correr, jugar y saltar.	La carretera, el colegio y la cancha donde se puede caminar, hacer deporte.	 
Participante 8	Estoy jugando fútbol, lo práctico varios días a la semana, ya que fortalece mi cuerpo y mi mente, y esto me da tranquilidad y me relaja. Yo en mi vida cotidiana asocio el fútbol a todo, por ejemplo en el colegio lo juego pero siempre lo juego por ocio. Jugarlo fútbol reduzco el estrés, me quita la ansiedad, he mejorado mi autopercepción y mi atención.	Que realizamos actividad física.	Porque son actividades que nos ayudan a no pensar en cosas que generen estrés y ansiedad y ayudan a combatirlos.	Realizamos actividades físicas que ayudan a fortalecer la salud mental.	Estos son hábitos que promueven la salud mental.	Vóleybol, fútbol, ciclismo.	Caminar, correr, saltar, jugar fútbol.	En la carretera se puede caminar, en la cancha se puede jugar fútbol y vóleybol.	 
Participante 9	En mi foto estoy levantando mi peso corporal con una sentadilla, esto fortalece mi cuerpo y me mantiene entretenida haciendo ejercicio. Yo en mi vida cotidiana practico esto en mi casa por ocio. A partir de los encuentros formativos soy consciente de la importancia de la actividad física, ya que yo al hacer esto he mejorado mi salud mental, me sabe el ánimo, me distrae y me fortalece mentalmente.	La actividad física como el deporte, el ejercicio.	Porque las personas se observan haciendo, porque se ven contentos realizando actividades físicas.	Todos practican cosas saludables, se refleja los cambios de autoestima, se sienten productivos con sus cuerpos.	Con los buenos hábitos para la salud mental, con la actividad física.	El ejercicio, la actividad física y el deporte como correr, jugar fútbol y vóleybol.	Ejercicio de vez en cuando y tenis de mesa.	El colegio, la cancha, donde se juega o se practica deporte, vóleybol, fútbol y actividades lúdicas.	 
Participante 10	Esta actividad la hago semanalmente aunque no tenga la ropa adecuada no me impide hacerla cómodamente, aunque no muy a menudo porque cansa mucho, pero me ayuda a sentirme mejor cuando la hago, porque al terminarla me hace sentir realizada y fuerte, me ayuda a hacer algo bien por mi cuerpo. Yo hago sentadillas por sentirme bien conmigo misma. Desde lo mencionado en los encuentros formativos, tengo presente el bienestar de mi cuerpo y mente, y haciendo este ejercicio me ayuda a sentirme mejor conmigo misma.	Las actividades físicas de todos y como nos ayuda con nuestra salud.	Porque nos ayuda a sentirnos mejor, nos libera del estrés o ansiedad a combatir la ansiedad.	Que todos hacemos ejercicio para sentirnos mejor y distraernos para mejorar nuestra salud mental.	Los encuentros nos enseñaron que esto no hace bien, y teniendo presente tan seguido pudimos tener en cuenta el realizarlos de manera más consciente y con compromiso.	Sentadillas, caminar y hacer deporte como vóleybol.	Saltar loto, caminar y hacer deporte como vóleybol.	El colegio donde podemos jugar, practicar vóleybol y realizar ejercicios.	 
Participante 11	En esta imagen estoy cambiando y la hago a diario, ya que me gusta cambiar, me sirve para desahogarme de alguna cosa que me preocupa y me ayuda a encontrar solución, me calma el estrés. A partir de los encuentros formativos me ayudó a con la autopercepción, me libera del estrés que tengo, mejora el estado de mi cuerpo y me ayuda a no pensar en cosas que me afecten.	Que cada persona está realizando alguna actividad física y deportiva.	Porque al escuchar a los compañeros, mencionan que su estabilidad mental es mejor cuando realizan actividad física, porque los libera de presiones y del estrés.	Que siempre las tengo en práctica en el colegio, en mi casa o mientras voy a mi casa.	Que estos son hábitos que promueven la salud mental.	Hacer sentadillas, jugar en el colegio, jugar vóleybol en la cancha.	Caminar, hacer sentadillas y correr.	En el corredor del colegio, la cancha y la calle se puede caminar, hacer deporte como jugar fútbol y vóleybol.	 
Participante 12	Estoy jugando fútbol realizando deporte, fortaleciendo mi salud mental aunque no lo realizo tan seguido, también me ayuda en mi estado de ánimo. En mi vida cotidiana juego fútbol en el colegio. Al realizar actividad física mejoro mi control en la ansiedad, el estrés, la depresión, la autopercepción y he tratado de mejorar más aspectos.	Que se realiza actividad física.	Porque son actividades que nos ayudan a no pensar en cosas que nos genere estrés o ansiedad.	Realizo actividad física que me ayudan a fortalecer mi salud mental a través del deporte.	Estos son hábitos que promueven la salud mental.	Vóleybol, fútbol y montar bicicleta.	Vóleybol, fútbol, saltar y jugar.	La carretera, cancha y colegio donde se puede montar bicicleta, caminar, jugar fútbol o vóleybol y jugar.	 

Link del para acceder a la información sistematizada:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1m_cuoKgW-1Do5x6_vD4dXfCvqzWkzfH1/edit?usp=sharing&oid=112193431688570806993&rtpof=true&sd=true

Anexo: Informe de actividades del plan operativo del proyecto de prácticas

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 1	Taller aprendiendo hábitos – Actividad física
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era definir que es la actividad física por parte de los participantes.</p> <p>Luego esas ideas se plasmaron en una hoja de papel por parte de los participantes y posteriormente se socializo la información sobre lo que es la actividad, y como estos hábitos fortalecen la salud mental en la población.</p> <p>Seguidamente, el practicante procedió a explicar la siguiente información:</p> <p>La actividad física hace referencia a todo movimiento producido por el cuerpo y que genere un gasto de energía diferente al del estado de reposo del cuerpo, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.</p> <p>La actividad física puede ser actividades como el jugar, correr, nadar, saltar, montar en bicicleta, hacer algún deporte, estiramiento o activación muscular o diferentes actividades que conlleven a movimientos de resistencia, fuerza y/o gasto emergentico.</p> <p>Se recomienda que hacer 60 minutos diarios de actividad física con el fin de aumentar la densidad ósea, el desarrollo de la fuerza muscular y la promoción de la salud mental.</p> <p>Beneficios</p> <p>La actividad física elimina el cansancio y brinda relajación. Además, mejora la memoria y la creatividad, es un antidepresivo natural, favorece la higiene del sueño y reduce el estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elimina el cansancio mental y brinda relajación: la actividad física aumenta la producción de neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, eliminando el cansancio y producción un estado de bienestar y relajación. Además, la actividad física,

	<p>aumenta el nivel energético en las personas, lo que elimina o disminuye la sensación de cansancio en el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alivia y reduce el estrés: la actividad física incrementa la producción de la noradrenalina, un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés, a través de la habilidad con la que el cuerpo trata la tensión que el estrés produce. • Aumenta la autoestima: El ejercicio eleva la percepción positiva el atractivo y forma de cuidarte a ti mismo, y, en consecuencia, hace que te valores más. • Alivia la ansiedad: la actividad física mantiene la mente ocupada y concentrada, produciendo endorfinas, o moléculas de la felicidad, contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad. Así como también el liberar serotonina ayuda a regular el estado de ánimo y la dopamina se encarga de regular la motivación. De la misma manera, la dopamina contribuye a varias funciones cerebrales como la atención o la memoria. Lo cual ayuda a mejorar la confianza y el estado de ánimo de las personas. • Mejora nuestra conducta: la actividad física ayuda al manejo de la respiración, la concentración, la programación de metas y la autorregulación, la cual conlleva al manejo de emociones, el control o mitigación de la ansiedad, la depresión, la ira y demás factores que deterioran la salud mental. • Mejora tu memoria, creatividad, e incluso la parte emocional: Debido al bombeo de la sangre a causa de la actividad física, se suministra más oxígeno al cerebro, por lo que el ejercicio despeja la mente. Mejora la creatividad ya que el ejercicio mantiene la mente despejada, tranquila y de manera energética. • Aumenta de la capacidad cerebral: el cerebro produce más estímulos neurológicos. Por lo tanto, ganará forma y aumentará su capacidad de aprendizaje, pensamiento y toma de decisiones. • Mejora las relaciones interpersonales: la actividad física mejora la autopercepción de las personas, y a su vez la forma de comunicarse con los demás. Este hábito influye positivamente en la autoestima de la persona por diversos motivos, que van desde la satisfacción misma de realizar el deporte, el cumplimiento de las metas en el entrenamiento y el mejoramiento en la salud física y mental”. <p>Posteriormente, los participantes asociaran la información suministrada por el practicante con lo expresado en la lluvia de ideas, con el fin de encuadrar los conocimientos relacionados al fortalecimiento de la salud mental.</p>
Meta	Obtener información referente a la importancia de la actividad física para el fortalecimiento de la salud mental.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 2	Taller aprendiendo hábitos – comunicación asertiva
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era definir que es la comunicación asertiva por parte de los participantes.</p> <p>Seguidamente, el practicante procedió a explicar la siguiente información:</p> <p>La comunicación, es la transmisión de información de un emisor a un receptor. Cuando se produce un Acto de Comunicación intervienen una serie de elementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Emisor: es el que produce el mensaje: habla, escribe, gesticula • El Receptor: destinatario del mensaje: escucha, lee, mira... <p>La Comunicación Asertiva</p> <p>Es el expresar ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que eres empático y respetuosa con las otras personas.</p> <p>La comunicación es el estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas que parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo; plantea con seguridad y confianza lo que se quiere. Las personas asertivas poseen la habilidad para mantener el estado emocional deseado en correspondencia con las particularidades de la situación. (Hidalgo & Abarca, 1992, p.52).</p> <p>Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.</p> <p>Características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La postura corporal. Un posicionamiento del cuerpo al hablar que sea abierto, franco, genera confianza en el interlocutor, transmite interés y sinceridad. Mirar al otro al hablar es clave para ello

- La gestualidad. Los gestos con que acompañamos el habla pueden jugar a favor (reforzando o acompañando lo dicho) o en contra, transmitiendo lo contrario a lo que decimos o distrayendo al escucha
- El tono de voz. La manera de pronunciar las palabras, la cadencia de la oración y el tono de voz inciden enormemente en la comunicación.
- La reciprocidad. Se debe prestar atención a cuánto tiempo invertimos en hablar y cuánto en escuchar, para no correr el riesgo de monologar o de transmitir indiferencia al otro.

Beneficios en la salud mental

- Ganar confianza en uno mismo y autoestima
- Adquirir un sentido de empoderamiento
- Comprender y reconocer tus sentimientos
- Obtener el respeto de los demás
- Mejorar la comunicación
- Crear situaciones en las que todos salgan ganando
- Mejorar tus habilidades para tomar decisiones
- Desarrollar relaciones sinceras
- Ayuda al manejo de emociones
- Ser empático
- Tener claridad en lo que se desea
- Aumenta la sensación de control tanto de nosotros mismos como del entorno.
- Mejora la autoestima y la autoconfianza.
- Ayuda a liberar la tensión emocional de forma adecuada.
- Contribuye al enriquecimiento personal, aceptando opiniones y puntos de vista diferentes a los propios.
- Aumenta satisfacción vital y el disfrute.
- Mejora el autoconocimiento y la gestión emocional.

Posteriormente se dio un ejemplo en el cual los participantes tenían que decidir cómo manejar la situación desde la comunicación asertiva.

Ejemplo:

En un banco, llega un cliente ofuscado a reclamarle a uno de los cajeros por la espera en el servicio. ¿Cómo responderían ustedes si fueran el cajero? Resaltando que dicha respuesta tendría que ser de forma colectiva y que acordaran en el grupo lo que dirían al cliente.

A lo cual, los jóvenes respondieron lo siguiente:

	<p>Escucharían el reclamo del cliente con atención y le harían saber al cliente que el servicio es lento a causa de tantas personas, pero que los cajeros están para ayudarlo a solucionar todo lo que tuviera que hacer. Además, lo asesorarían en que hay diferentes sucursales en las que puede acceder a diferentes servicios sin necesidad de asistir al banco.</p> <p>Posteriormente, se les informó a los participantes que asociaran la información suministrada con el ejemplo propuesto y a su vez con la respuesta dada por el grupo, con el fin de asociar y definir si su comunicación fue de forma asertiva o por el contrario no lo fue.</p> <p>Así mismo, se les solicito que den conclusiones de la actividad para posteriormente dar por finalizada la actividad.</p>
Meta	Reconocer aspectos básicos de la comunicación asertiva y su aplicación, así como también el concientizar a la población de su forma de comunicarse cuando están ofuscados en diversas situaciones y como en su reacción ante estas.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 3	Taller aprendiendo hábitos - horarios de sueño y alimentación saludable
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era definir que es los horarios de sueño y la alimentación saludable por parte de los participantes.</p> <p>Luego esas ideas se plasmaron en una hoja de papel por parte de los participantes y posteriormente se socializo la información sobre lo que es la actividad, y como estos hábitos fortalecen la salud mental en la población.</p> <p>Seguidamente, el practicante procedió a explicar la siguiente información:</p> <p>El horario del sueño.</p> <p>El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor.</p>

Las personas que no suelen dormir bien, tienden a ser menos productivas en el trabajo, además la falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión.

- Provoca dolores musculares, de espalda, de cervical y contracturas.
- Desordena el metabolismo, haciendo que comamos de más, o bien que no tengamos apetito.
- Provoca dificultad en la visión e hipersensibilidad a la luz.
- Reduce la capacidad de lectura y de atención durante el día.
- Crea una sensación de cansancio constante y falta de energía vital.
- Debilita nuestra capacidad emocional.
- Disminuye nuestra fuerza de voluntad y la capacidad de tomar buenas decisiones.
- Provoca depresiones, neurastenias, irritabilidad, confusión, etc.

Dormir le da al cuerpo tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, las personas se desempeñan mejor en sus actividades y toma de decisiones. Dormir lo ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas.

Beneficios

- Mejor productividad y concentración
- Más energía
- Mejora coordinación
- Mejora función mental
- Mayor inteligencia social y emocional
- Prevención de la depresión
- Incrementa la creatividad
- Aumenta la capacidad intelectual y de análisis
- Genera buen ánimo

La alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, en donde se incluyan alimentos como Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, proteína y grasas en cantidades moderadas y sin excesos.

	<p>La alimentación saludable fortalece la salud mental en relación al mantenimiento de las conexiones cerebrales a fin de que las neuronas se mantengan sanas, protegidas y en equilibrio. Además, dicha alimentación es la responsable de la carga energética que se le brinda al cuerpo para la variedad de actividades que desarrollan las personas.</p> <p>De igual modo, la alimentación influye en el estado emocional de las personas, evidenciando una conexión entre los alimentos y el estado de ánimo, ya que al consumir en exceso los siguientes alimentos pueden deteriora la salud mental de las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebidas estimulantes. • Azúcares y edulcorantes. • Comidas ricas en grasa. • Sal. • Carbohidratos y gluten. <p>Beneficios de la alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorará su estado de ánimo • Se deriva una actitud más optimista • Se mejora la carga energética de las personas • Se mejora los horarios de sueño al cuerpo asimilar mejor los alimentos <p>Posteriormente, a la información suministrada, los participantes asociaran la información con lo expresado en la lluvia de ideas, con el fin de encuadrar los conocimientos relacionados al fortalecimiento de la salud mental.</p>
Meta	Fortalecer en los participantes conocimientos relacionados en los hábitos de vida que contribuyen a la salud menta
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 4	Debate: Defendamos un hábito que promueva la salud mental
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un debate.</p> <p>Posteriormente se delegaron roles para escoger los equipos, un secretario o secretaria y un moderador.</p> <p>Seguidamente se les informo que un equipo defendería la importancia de la actividad física y la importancia comunicación asertiva.</p>

Luego de que ambos equipos socializaran sus argumentos, el secretario y el moderador dan lugar a leer las conclusiones de lo expuestos por los participantes.

Actividad física

- La actividad física promueve la concentración y el tener las metas claras de las personas, ya que ayuda a la disciplina y cuidar nuestro cuerpo
- La actividad física no es únicamente hacer algún deporte, también puede ser jugar, caminar, trotar, correr u otras actividades que requieran movimientos de alto impacto en el cuerpo, y eso genera más energía en el cuerpo y bienestar mental
- La actividad física mejora la autoestima de las personas, y no únicamente por cómo se ven, sino porque piensan en cuidar su cuerpo y bienestar físico, lo que desencadena el tener buena salud mental
- La actividad física ayuda a controlar la ansiedad de las personas debido a que la mente se mantiene ocupada y concentrada, y todas las sensaciones de la ansiedad pueden desaparecer haciendo algún ejercicio físico.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva ayuda al manejo de emociones al no dejarse afectar por lo que dicen de manera ofensiva las demás personas, ya que al responderles se hace de manera calmada y queriendo llegar a acuerdos

La comunicación asertiva promueve el tener claridad en lo que queremos decir de manera concreta sin ofender a los demás, pero siendo firmes en lo que se quiere expresar o también con los acuerdos que se deseen.

La comunicación asertiva mejora la escucha y atención de la información que se recibe y eso ayuda a que podamos responder adecuadamente a las personas

La comunicación asertiva ayuda a mejorar la empatía con las personas por que aprendemos a escuchar, entender y por ende responder de manera que ambas personas lleguen a un acuerdo en los que todos salgan ganando.

	<p>Posteriormente el practicante informa que fue de agrado la actividad y que los argumentos socializados fueron muy válidos y adecuados, así como las conclusiones realizadas por la secretaria y el moderador. Seguidamente se da por terminada la actividad y se agradece por la participación a la población.</p>
Meta	<p>Interiorizar en los participantes los conocimientos e importancia de los hábitos de vida que promueven la salud mental, a partir de sus propias argumentaciones.</p>
Responsable	<p>Practicante</p>

Objetivo	<p>Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.</p>
Actividad # 5	<p>Debate: desventajas y ventajas de los hábitos</p>
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un debate.</p> <p>Posteriormente se delegaron roles para escoger los equipos, un secretario o secretaria y un moderador.</p> <p>Seguidamente se les informo que un equipo defendería las desventajas y ventajas de aplicar los hábitos de vida que fortalecen la salud mental.</p> <p>Luego de que ambos equipos socializaran sus argumentos, el secretario y el moderador dan lugar a leer las conclusiones de lo expuestos por los participantes. Resaltando que los participantes al final del debate acordaron que tenía más beneficios que desventajas el aplicar los hábitos de vida para fortalecer la salud mental.</p> <p>Conclusiones.</p> <p>Promueven el bienestar físico y mental de las personas en el colegio, la casa y en otros espacios</p> <p>Los hábitos de vida, mejoran el autocuidado de las personas y mejoran la autoestima al tener mayor sentido de pertenencia por su bienestar físico y mental.</p> <p>Promueven la disciplina, concentración y mejoran la actitud de las personas en todos los lugares que visitan o que se mantienen</p> <p>Los hábitos de vida que fortalecen la salud mental, evitan la ansiedad, el estrés y mejoran el manejo de emociones, autoestima, autoconfianza</p>

	de las personas debido a que son más conscientes del cuidado de su salud física y mental.
Meta	Interiorizar y concientizar en los participantes la importancia de los hábitos de vida que promueven la salud mental, a partir de sus propias argumentaciones.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 6	Cine foro: película intensamente
Desarrollo de la actividad	<p>El cine foro se inició con el saludo por parte del practicante y se informó la actividad a realizar.</p> <p>Posteriormente se les informó a los participantes que para el Desarrollo del cine foro, se proyectará la película “Intensamente”, en la cual, los participantes deberían identificar los hábitos de vida que promueven la salud mental, desde los temas y hábitos tratados en las actividades anteriores.</p> <p>Al terminar la película, el practicante de Trabajo Social, pregunto a los participantes que les había parecido la película y posterior a eso, realizo los siguientes interrogantes para que los jóvenes respondieran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles hábitos de vida que promueven la salud mental identificaron en la película? • ¿Qué afectaciones identificaron al no aplicar o dejar de aplicar estos hábitos de vida? • ¿Qué recomendaciones le darían a la protagonista de la película en relación a los hábitos de vida? • ¿Creen que los hábitos de vida influyen en las emociones y en la salud mental? • ¿Qué hábito de vida podría ayudar para el manejo de emociones? <p>Luego de escuchar a la población, se darán conclusiones alusivas a los comentarios de los participantes, y se dará por terminada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tuvo como objetivo reconocer e identificar hábitos de vida que promueven la salud mental, y la importancia de su aplicación.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
----------	---

Actividad # 7	Foto lenguaje – actividad física
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad de foto-lenguaje, se inició con el saludo por parte del practicante y se informó la actividad a realizar, así como su finalidad.</p> <p>Seguidamente, para el desarrollo de la actividad, se procedió a dividir el grupo en subgrupos de trabajo, a los cuales se les entrego diferentes fotografías de lugares, espacios o escenarios que sean en común para los participantes.</p> <p>Posteriormente se informó que los grupos tendrían que explicar lo que observaron con detenimiento en cada fotografía, con el fin de que escribieran y debatieran sobre cada una de las fotos.</p> <p>De igual modo, para dar orientación y coherencia a la actividad, se les hará entrega de una guía de preguntas a los participantes, con el fin de identificar aspectos como:</p> <p>¿Qué lugar es? ¿Hay lugares similares en el lugar donde vives? ¿A quiénes les gusta utilizar este lugar? ¿Qué actividades se desarrollan allí? ¿Qué tipo de hábitos de vida se pueden desarrollar allí para promover la salud mental? ¿Con cuál hábito relacionas esta imagen? ¿Cada cuánto frecuentas este lugar? ¿Qué tipo de actividades realizas tú en este lugar?</p> <p>Luego cada subgrupo dio a conocer las respuestas elaboradas de forma colectiva y se realizaron conclusiones por parte del profesional en relación a lo mencionado por los participantes, para posteriormente, dar por terminada la actividad.</p> <p>Resaltando que los participantes asociaron la imagen a la actividad física, lo cual era el objetivo de la actividad</p>
Meta	Lograr que los sujetos relacionen los diversos escenarios que les ofrece la sociedad para llevar a cabo la aplicación de los hábitos de vida que fortalecen la salud mental.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 8	Foto lenguaje – horarios de sueño

<p>Desarrollo de la actividad</p>	<p>La actividad de foto-lenguaje, se inició con el saludo por parte del practicante y se informó la actividad a realizar, así como su finalidad.</p> <p>Seguidamente, para el desarrollo de la actividad, se procedió a dividir el grupo en subgrupos de trabajo, a los cuales se les entrego diferentes fotografías de lugares, espacios o escenarios que sean en común para los participantes.</p> <p>Así mismo se le resalta a la población que deberá identificar el hábito que predomina en las imágenes y a su vez, dar argumentaciones de por qué cree que es ese hábito de vida.</p> <p>Posteriormente, se informó que los subgrupos deben ubicarse de tal manera que cada fotografía circule por cada uno de los subgrupos. Explicando que deberían observar con detenimiento cada fotografía, con el fin de que escribieran y debatieran sobre cada una de las fotos.</p> <p>De igual modo, para dar orientación y coherencia a la actividad, se les hará entrega de una guía de preguntas a los participantes, con el fin de identificar aspectos como:</p> <p>¿Qué lugar es? ¿Qué actividades se desarrollan allí? ¿Qué tipo de hábitos de vida se pueden desarrollar allí para promover la salud mental? ¿Con cuál hábito relacionas esta imagen? ¿Con quién aplicas los hábitos que identificaste en este lugar? ¿Cada cuánto frecuentas este lugar? ¿Qué tipo de actividades realizas tú en este lugar?</p> <p>Luego cada subgrupo dio a conocer las respuestas elaboradas de forma colectiva.</p> <p>Resaltando que los participantes asociaron la imagen a la actividad física, lo cual era el objetivo de la actividad</p>
<p>Meta</p>	<p>Concientizar a la población de los lugares en donde pueden aplicar los hábitos de vida que fortalezcan la salud mental</p>
<p>Responsable</p>	<p>Practicante</p>

<p>Objetivo</p>	<p>Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.</p>
<p>Actividad # 9</p>	<p>Foto lenguaje – comunicación asertiva</p>

Desarrollo de la actividad	<p>La actividad de foto-lenguaje, se inició con el saludo por parte del practicante informando que su dinámica será la misma que hemos utilizado anteriormente en la demás foto lenguajes.</p> <p>Seguidamente, para el desarrollo de la actividad, se procedió a dividir el grupo en subgrupos de trabajo, a los cuales se les entrego diferentes fotografías de lugares, espacios o escenarios que sean en común para los participantes.</p> <p>Posteriormente se explica que cada grupo debía observar detalladamente cada fotografía, con el fin de que escribieran y debatieran sobre cada una de las fotos.</p> <p>De igual modo, para dar orientación y coherencia a la actividad, se les hará entrega de una guía de preguntas a los participantes, con el fin de identificar aspectos como:</p> <p>¿Qué actividades se desarrollan allí? ¿Qué tipo de hábitos de vida se pueden desarrollar allí para promover la salud mental? ¿Con cuál hábito relacionas esta imagen? ¿Cada cuánto frecuentas este lugar? ¿Qué tipo de actividades realizas tú en este lugar?</p> <p>Luego cada subgrupo dio a conocer las respuestas elaboradas de forma colectiva y se realizaron conclusiones por parte del profesional en relación a lo mencionado por los participantes, para posteriormente, dar por terminada la actividad.</p> <p>Resaltando que los participantes asociaron la imagen a la actividad física, lo cual era el objetivo de la actividad</p>
Meta	Incentivar a la población a la aplicación de los hábitos de vida que promueven la salud mental, desde el reconocimiento de los escenarios en donde se pueden desarrollar.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 10	Socio drama: actividad física
Desarrollo de la actividad	La actividad del socio-drama, se inició con el saludo por parte del practicante, el cual informo la actividad a realizar.

	<p>Así mismo, se informó que para el desarrollo del socio-drama, se pretendía crear una práctica simulada en la que se utilizan gestos, acciones y palabras; en donde se represente algún hecho o situación de la vida real, con el fin de ser analizada posteriormente.</p> <p>El socio drama, se trató de una carrera, en donde compitieron cuatro estudiantes, los cuales se dividieron los personajes de la siguiente manera, uno que realizaba actividad física o algún deporte, otro que era una persona sedentaria, otro que era una persona que no duerme bien y una persona que se alimenta con fritos y alimentos que tienen altos grados de grasa. Los demás integrantes del grupo, apoyaron en la carrera al participante que se les indico por medio de un sorteo, y defendieron su estilo y hábitos de vida antes de que iniciara la competencia.</p> <p>En medio del socio drama y diálogo de los personajes, se inició la carrera, la cual gano el participante que practica actividad física.</p> <p>Posteriormente se socializaron las conclusiones de la actividad por parte de los participantes y a su vez del practicante.</p>
Meta	Reconocer la importancia de la actividad física como hábito de vida, y a su vez, los horarios de sueño y la alimentación saludable que ayude al fortalecimiento de la salud física y mental de las personas
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 11	Socio drama: horarios de sueño y alimentación saludable
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad del socio-drama, se inició con el saludo por parte del practicante, el cual informo la actividad a realizar.</p> <p>Así mismo, se informó que para el desarrollo del socio-drama, se pretendía crear una práctica simulada en la que se utilizan gestos, acciones y palabras; en donde se represente algún hecho o situación de la vida real, con el fin de ser analizada posteriormente.</p> <p>El socio drama tuvo como tema los horarios de sueño y la alimentación saludable, y se propuso para la actividad, que el socio drama se desarrollara en un aula de clase, donde estuviera el profesor y sus estudiantes y como sería el desarrollo de la clase según la asignación de los siguientes roles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una persona que únicamente almuerza

	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona que se alimenta más de 7 veces al día con alimentos altos en grasa y azúcar • Una persona que se alimenta de 6 a 7 veces al día de manera balanceada • Una persona que duerme 8 horas en el transcurso de la noche pero no se alimenta bien • Una persona que tiene una alimentación balanceada y duerme 8 horas en el transcurso de la noche • Una persona que suele dormir más de 10 de horas en el día • El maestro o maestra • Los demás participantes tuvieron como papel, ser personas que no duermen bien por estar hasta altas horas de la noche en el teléfono. <p>Se resalta, que los roles fueron socializados, pero la asignación de los roles fue de forma confidencial, y a medida que fue avanzando el socio drama, los participantes tuvieron que identificar cada uno de los personajes.</p> <p>Luego de identificar los personajes, los participantes dieron conclusiones relacionadas con la importancia de los hábitos mencionados y posteriormente, se brindaron conclusiones por parte del practicante de acuerdo a lo visualizado y escuchado en el socio drama</p>
Meta	Reconocer como los horarios de sueño y la alimentación repercute en la vida cotidiana de las personas, y a su vez, como se afecta la salud y bienestar de las personas al no tener buenos hábitos de vida.
Responsable	Practicante

Objetivo	Dar información sobre los hábitos de vida que promuevan la salud mental en los jóvenes mediante diferentes técnicas e instrumentos de intervención en grupos.
Actividad # 12	Socio drama: comunicación asertiva
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad del socio-drama, se inició con el saludo por parte del practicante, el cual informo la actividad a realizar.</p> <p>Así mismo, se informó que para el desarrollo del socio-drama, se pretendía crear una práctica simulada en la que se utilizan gestos, acciones y palabras; en donde se represente algún hecho o situación de la vida real, con el fin de ser analizada posteriormente.</p> <p>Para el socio drama, se dio como propuesta el estar en una sala de urgencia, en donde había varios pacientes y personal médico, a lo cual, se delegó quien era paciente y quien era personal médico y asistencial, para posterior a ello, informar a los pacientes que deberían escoger el</p>

	<p>por qué han ido a urgencias y la razón de por qué deberían ser atendidos en primer lugar.</p> <p>Así mismo, el personal médico y asistencial, tuvo la tarea de evaluar cada caso y decidir quién será el primero en ser atendido, justificando su decisión frente al tema. Se resalta, que en la actividad la comunicación a fortalecer es la comunicación asertiva, por lo cual, algunos pacientes utilizarán la comunicación agresiva y otros la comunicación asertiva, y de igual modo, será el caso del personal asistencial y médico.</p> <p>Posteriormente se dio lugar para que los participantes expresaran en qué momento habían utilizado las comunicaciones tratadas en el socio drama y como se habían sentido en dicha situación, con el fin de realizar una reflexión desde las experiencias vivenciales de cada sujeto.</p> <p>Seguidamente, se mencionaron conclusiones en relación al tema por parte de los participantes y del practicante.</p>
Meta	Analizar las situaciones que viven de manera cotidiana y su reacción ante dichas situaciones; y a su vez, reconocer la importancia de cómo afrontarlas a futuro desde una adecuada comunicación asertiva.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #1	Árbol de problemas y de soluciones: Riesgos y beneficios
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad del árbol de problemas, se iniciará con el saludo por parte del practicante y se informará los detalles de la actividad a realizar, así como la explicación de la técnica y sus instrucciones.</p> <p>Así mismo, se informará, que la actividad se iniciará con la elaboración de un árbol de problemas de manera individual, en donde cada participante plasmará la siguiente información, a partir de una situación problema planteado.</p> <p>La pregunta problema será: la falta de actividad física como promotora de la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las raíces: Se plasmarán las causas que derivan el no aplicar la actividad física como hábito de vida para promover la salud mental. • El tronco: Se plasmará la falta de actividad física como promotora de la salud mental • Las ramas: Se plasmarán los problemas y efectos que causan la falta de dicho hábito para promover la salud mental

	<ul style="list-style-type: none"> • En los frutos: Se plasman las alternativas o posibles soluciones que den los sujetos a la situación planteada. <p>Posteriormente, se dividirá el grupo en subgrupos, con el fin de socializar en los subgrupos la construcción individual de los sujetos. Luego se entrega en cada subgrupo tarjetas de tres diferentes colores, cada color identificará las causas, los efectos, y las soluciones más relevantes de los sujetos y del subgrupo. Se aclara que en las tarjetas deberán escribir las causas y efectos.</p> <p>Seguidamente, todos los subgrupos, procederán a socializar de manera ordena las causas, los efectos y las soluciones, con el fin de ubicarlos en un árbol en común que previamente estará dibujado en un pedazo de papel y será fijado en la pared del salón que se esté realizando la actividad.</p> <p>Posteriormente, el practicante realizara preguntas que guíen a la toma de conciencia de los participantes:</p> <p>¿Cuáles son los problemas más recurrentes? ¿Cuáles son las consecuencias que más nos afectan en nuestro entorno? ¿Qué soluciones podrían ser las más pertinentes para resolverlos? ¿Quiénes son las personas que hacen parte del problema? ¿Quiénes podrían ser parte de las soluciones?</p> <p>Dichas preguntas y actividad, serán con el objetivo de que la población reconozca las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito para promover la salud mental y desde luego la salud física. Así mismo, se resaltará, en los beneficios y soluciones propuestos por los mismos participantes, concientizando y educando de ese modo a los participantes de la importancia de dicho hábito de vida para luego de las conclusiones por parte del profesional en relación a lo mencionado por los participantes, se dará por terminada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tendrá como meta que los participantes reconozcan las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, y a su vez, los beneficios que trae aplicarla.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #2	Árbol de problemas y de soluciones: Riesgos y beneficios
Desarrollo de la actividad	La actividad del árbol de problemas, se iniciará con el saludo por parte del practicante y se informará los detalles de la actividad a realizar, así como la explicación de la técnica y sus instrucciones.

Así mismo, se informará, que la actividad se iniciará con la elaboración de un árbol de problemas de manera individual, en donde cada participante plasmará la siguiente información, a partir de una situación problema planteado.

La pregunta problema será: el sedentarismo como afectación en la salud mental

- Las raíces: Se plasmarán las causas que derivan del sedentarismo para la salud mental.
- El tronco: Se plasmará el sedentarismo como afectación en la salud mental a falta de la actividad física
- Las ramas: Se plasmarán los problemas y efectos que causan dicho habito para la salud mental

Posteriormente, se dividirá el grupo en subgrupos, con el fin de socializar en los subgrupos la construcción individual de los sujetos. Luego se entrega en cada subgrupo tarjetas de tres diferentes colores, cada color identificará las causas, los efectos, y efectos más relevantes de los sujetos y del subgrupo. Se aclara que en las tarjetas deberán escribir las causas y efectos.

Seguidamente, todos los subgrupos, procederán a socializar de manera ordena las causas, los efectos y las soluciones, con el fin de ubicarlos en un árbol en común que previamente estará dibujado en un pedazo de papel y será fijado en la pared del salón que se esté realizando la actividad.

Posteriormente, el practicante realizara preguntas que guíen a la toma de conciencia de los participantes:

- ¿Cuáles son los problemas más recurrentes?
- ¿Cuáles son las consecuencias que más nos afectan en nuestro entorno?
- ¿Qué soluciones podrían ser las más pertinentes para resolverlos?
- ¿Quiénes son las personas que hacen parte del problema?

Dichas preguntas y actividad, serán con el objetivo de que la población reconozca las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito para promover la salud mental y desde luego la salud física. Así mismo, se resaltará, en los beneficios y soluciones propuestos por los mismos participantes, concientizando y educando de ese modo a los participantes de la importancia de dicho hábito de vida para luego de las conclusiones por parte del profesional en

	relación a lo mencionado por los participantes, se dará por terminada la actividad.
Meta	Dicha actividad tendrá como meta que los participantes reconozcan las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, y a su vez, los beneficios que trae aplicarla.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #3	Árbol de soluciones: beneficios del hábito
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad del árbol de soluciones, se iniciará con el saludo por parte del practicante y se informará los detalles de la actividad a realizar, así como la explicación de la técnica y sus instrucciones.</p> <p>Así mismo, se informará, que la actividad se iniciará con la elaboración de un árbol de soluciones de manera individual, en donde cada participante plasmará la siguiente información, a partir de una situación problema planteado, que será el no aplicar la actividad física como hábito de vida para promover la salud mental.</p> <p>El tema central será: promoción de la actividad física como factor positivo de la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las raíces: Se plasmarán las causas que derivan el de aplicar la actividad física como hábito de vida para promover la salud mental. • El tronco: Se plasmará el tema central • Las ramas: Se plasmarán las soluciones y beneficios que den los sujetos a la situación planteada. <p>Posteriormente, se dividirá el grupo en subgrupos, con el fin de socializar en los subgrupos la construcción individual de los sujetos. Luego se entrega en cada subgrupo tarjetas de tres diferentes colores, cada color identificará las soluciones y beneficios más relevantes de los sujetos y del subgrupo. Se aclara que en las tarjetas deberán escribir las causas y efectos.</p> <p>Seguidamente, todos los subgrupos, procederán a socializar de manera ordena las causas, los efectos y las soluciones, con el fin de ubicarlos en un árbol en común que previamente estará dibujado en un pedazo de papel y será fijado en la pared del salón que se esté realizando la actividad.</p> <p>Posteriormente, el practicante realizara preguntas que guíen a la</p>

	<p>toma de conciencia de los participantes:</p> <p>¿Cuáles son las causas más recurrentes que pueden motivar a dicho hábito? ¿Qué personas pueden ser favorecidas al aplicar dicho hábito? ¿Quiénes podrían ser parte de las soluciones?</p> <p>Dichas preguntas y actividad, serán con el objetivo de que la población reconozca los beneficios de aplicar la actividad física como hábito para promover la salud mental y desde luego la salud física. Así mismo, se resaltarán, en los beneficios y soluciones propuestos por los mismos participantes, concientizando y educando de ese modo a los participantes de la importancia de dicho hábito de vida para luego dar las conclusiones por parte del profesional en relación a lo mencionado por los participantes, se dará por terminada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tendrá como meta que los participantes reconozcan las consecuencias de no aplicar la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, y a su vez, los beneficios que trae aplicarla.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #4	Taller beneficios de la actividad física
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era en relación a los beneficios que tiene la actividad física.</p> <p>Posteriormente, el practicante dio información relacionada con los beneficios de la actividad física, desde la explicación de la siguiente información:</p> <p>La actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, reduciendo el riesgo de padecer diversas enfermedades, además ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal y fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.</p> <p>Así mismo, La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, lo cual aumenta la</p>

	<p>autonomía y la integración social, contribuyendo desarrollo integral de la persona</p> <p>De igual modo, aumento de las destrezas motrices, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza, resistencia muscular y la coordinación motriz.</p> <p>Beneficios de la actividad física en la salud mental</p> <p>La actividad física provoca el aumento de neurotransmisores para mantener y proteger a las células nerviosas, las cuales promueven el aprendizaje y la atención. Mejorando además la memoria y la atención.</p> <p>Realizar actividad física conlleva a beneficios positivos para tu salud mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elimina el cansancio mental, brindándote relajación. • Aumenta la producción de los glóbulos rojos, lo cual ayuda a que el oxígeno fluya en el cerebro. • Mejora tu memoria, creatividad, e incluso la parte emocional. • Es un antidepresivo. • Ayuda a ser resistente a la enfermedad de Alzheimer • Te protege contra lesiones cerebrales <p>La actividad física es el resultado esencial para un "Cerebro sano" y sirve como tratamiento para eliminar enfermedades de la salud mental, como: ansiedad, depresión, insomnio y otras más.</p> <p>Posteriormente al no tener más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tuvo como meta que los participantes reconocieran los beneficios de la actividad física frente a la ansiedad y el alivio de esta.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #5	Taller beneficios de la actividad física
Desarrollo de la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era los beneficios que ellos creían tiene la actividad física en la salud mental.</p>

	<p>Posteriormente, el practicante dio información relacionada con los beneficios de la actividad física en la salud mental, desde la explicación de la siguiente información:</p> <p>El ejercicio proporciona una gran sensación de bienestar haciendo sentir a las personas con más energía durante el día, además de benéficos que atribuyen a dormir mejor en la noche, tener recuerdos más nítidos, y fortalecer la autoestima de las personas debido a la mejora de su percepción personal.</p> <p>Además, el ejercicio mejora el estado de ánimo debido al aumento de energía que la actividad física le atribuye al cuerpo, desencadenando factores que alivian o evitan el estrés y la depresión en las personas.</p> <p>¿Razones por las que la actividad física alivia o evita el estrés?</p> <p>El ejercicio promueve la creación de nuevas neuronas, permitiendo reemplazar aquellas que ya no son funcionales.</p> <p>el ejercicio produce sentimientos de calma y bienestar, asociados a la liberación de hormonas y neurotransmisores como lo es liberar endorfinas que hacen sentir bien a las personas, la cual se asocia a sustancias químicas cerebrales que pueden mejorar la sensación de bienestar</p> <p>Así mismo, genera el ganar confianza, alcanzando las metas o los desafíos del ejercicio, promoviendo la confianza en el mismo sujeto. Además de mejorar la autopercepción de las personas a través de mejorar su aspecto.</p> <p>Fortalece la concentración y el estado de ánimo debido a la disciplina y motivación que se adquiere al realizar alguna actividad física, ya que se genera más energía y resistencia corporal, además del fijar o proponer metas concernientes a la actividad que se desea realizar.</p> <p>Seguidamente se les pregunta a los jóvenes como se sienten luego de realizar alguna actividad física a lo cual la mayoría responde que se sienten cansados, pero con mayor energía al día siguiente.</p> <p>Posteriormente al no tener más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tuvo como meta que los participantes reconocieran los beneficios de la actividad física frente a la depresión y el alivio de esta.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes.
Actividad #6	Taller beneficios de la actividad física
Desarrollo De la actividad	<p>El practicante inicio con el saludo a la población y con la explicación de la actividad a realizar, la cual fue un taller.</p> <p>Posteriormente se inició la actividad con una lluvia de ideas del tema principal que era los beneficios que ellos creían tiene la actividad física para aliviar o evitar la ansiedad y promover la salud mental.</p> <p>Posteriormente, el practicante dio información relacionada con los beneficios de la actividad física para aliviar o evitar la ansiedad y promover la salud mental, desde la explicación de la siguiente información:</p> <p>En primer lugar, se le explico a la población que era la ansiedad, la cual se asocia a un sentimiento de miedo, temor, incertidumbre o inquietud. Puede ser desencadenada por situaciones en las cuales las personas enfrentan eventualidades difíciles, toma de decisiones importantes, o pensamientos de eventos a futuros que le atribuyen resultados catastróficos en las personas o a su alrededor.</p> <p>Posteriormente, se socializo como la actividad física puede evitar o aliviar dicha sensación de ansiedad, explicando:</p> <p>La actividad física alivia la tensión y el estrés, aumentando la energía física y mental, que contribuye a la mejoría en el bienestar desde la liberación de endorfinas.</p> <p>Así mismo, se informó que la actividad física de forma regular puede aumentar la confianza de los sujetos, mejorando el estado de ánimo, así como el estado de relajación de las personas, disminuyendo los síntomas de ansiedad debido a la concentración y fijación de metas claras que se propone cada sujeto en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>De igual modo, se mencionó como la actividad física promueve el aumento de energía en las actividades cotidianas, la disciplina y la concentración de las personas a partir de metas positivas que los sujetos se propongan, lo cual contribuye a la toma de decisiones de manera tranquila debido a la claridad de los ideales y deseos de las personas.</p> <p>Posteriormente al no tener más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>

Meta	Dicha actividad tuvo como meta que los participantes reconocieran los beneficios de la actividad física frente a la ansiedad y el alivio de esta.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #7	Carrera de observación
Desarrollo de la actividad	<p>La carrera de observación, se inició con el saludo por parte del practicante y se informó los detalles de la actividad a realizar.</p> <p>Se dividió el grupo en subgrupos, y se les indicó que es una carrera de observación. De igual modo, se les explicó que la carrera de observación tendría como guía unas preguntas que fueron resueltas a medida que realizaran la actividad, las cuales fueron:</p> <p>Busca el lugar donde personas suelen patear un balón y griten, GOOL, y tomate una foto con tus compañeros. Menciona que lugar es. _____</p> <p>En este sitio, se forman equipos para pegarles a un balón con las manos y que pase encima de una red. Que sitio será _____</p> <p>La actividad física no se asocia únicamente a algún deporte, y en el lugar que vives hay un escenario que promueve este hábito. Encuéntralo y pregunta por dos actividades físicas que realicen en este lugar. Lugar. _____ y actividades. _____, _____</p> <p>Tomate una foto con alguien que promueva la actividad física en tu colegio, pregúntale su nombre y los beneficios que piensa tiene la actividad física en la salud mental _____</p> <p>Por lo general es un deporte en el que hacen rebotar un balón para encestarlo y ganar. _____</p> <p>Es el espacio que te dan para hacer una pausa activa de las actividades escolares. _____</p> <p>Busca cuatro personas de tu misma edad y pregúntales como promueven la actividad física en su vida. Nombre _____ Actividad _____ Nombre _____ Actividad _____</p>

	<p>Nombre _____ Actividad _____ Nombre _____ Actividad _____</p> <p>Dicha actividad conlleva al reconocimiento de los espacios y escenarios donde se promueve la actividad física, así como también de las posibles actividades que pueden aplicar los participantes en su vida cotidiana.</p> <p>Luego de que todos los grupos terminaron de realizar la carrera, se revisaron y calificaron, para posteriormente dar una retroalimentación de cada una de las preguntas donde se concientice a la población de las diversas actividades físicas que se pueden desarrollar en el territorio.</p> <p>Seguidamente al no tener más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tuvo como meta que los participantes reconozcan los diferentes espacios y actividades que se pueden llevar a cabo para promover el hábito de la actividad física como factor promotor de la salud mental.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #8	Carrera de observación: busquemos persona que...
Desarrollo de la actividad	<p>La carrera de observación, se inició con el saludo por parte del practicante y se informó los detalles de la actividad a realizar. Resaltando que dicha actividad se podrá realizar por toda la institución.</p> <p>Posteriormente se dividió el grupo en subgrupos, y se les indicó que es una carrera de observación. De igual modo, se les explicó que la carrera de observación tendría como finalidad el buscar personas que realicen determinadas actividades, resaltando en ese sentido tener una guía de preguntas que fueron resueltas a medida que realizaban la actividad, las cuales fueron:</p> <p>Busca a una persona que... Y pregúntale como siente después de hacer esa actividad</p>

	<p>Haya jugado un partido de futbol esta semana _____ - _____</p> <p>Haya montado bicicleta _____ - _____</p> <p>Salga a caminar todos los días _____ - _____</p> <p>Se sienta bien después de hacer ejercicio _____ - _____</p> <p>Prefiera hacer ejercicio antes de clase o después _____ - _____</p> <p>Pertenezca a algún equipo deportivo _____ - _____</p> <p>Le guste hacer aeróbicos _____ - _____</p> <p>Lleve un registro de los pasos que da en el día _____ - _____</p> <p>Dicha actividad conlleva al reconcomiendo de las diferentes actividades que pueden aplicar los participantes en su vida cotidiana.</p> <p>Luego de que todos los grupos terminaron de realizar la carrera, se revisaron y calificaron, para posteriormente dar una retroalimentación de cada una de las preguntas donde se concientice a la población de las diversas actividades físicas que se pueden desarrollar en el territorio.</p> <p>Seguidamente al no tener más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tuvo como meta que los participantes reconozcan los diferentes espacios y actividades que se pueden llevar a cabo para promover el hábito de la actividad física como factor promotor de la salud mental.
Responsable	Practicante
Objetivo Especifico	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes

Actividad #9	El juicio: Pro y contra de aplicar la actividad física como hábito de vida que promueve la salud mental.
Desarrollo de la actividad	<p>Para el desarrollo del juicio, el grupo se dividió en subgrupos: los acusados que defendieron los contras de aplicar la actividad física, los acusadores defendieron la importancia de aplicar la actividad física y sus beneficios, el secretario que tomo nota de los asuntos y comentarios relevantes del juicio y el juez dirigió y escucho los argumentos de los mencionados anteriormente.</p> <p>El tema a tratar, fue los Pro y contra de aplicar la actividad física como hábito de vida que promueve la salud mental.</p> <p>Los acusados defendieron que no sirve de nada aplicarla la actividad física, mientras que los acusadores, lucharon con argumentos por mencionar los beneficios de la actividad física.</p> <p>Los jueces escucharon y guiaron el debate entre los acusados y acusadores, para posteriormente, con la ayuda de los apuntes realizados por la secretaria, dar un veredicto final del tema propuesto.</p> <p>Esto permitió reflexionar sobre la vivencia individual y colectiva de los sujetos en relación a los conocimientos y beneficios de la actividad física, lo cual género que se impregne en los sujetos, el aplicar la actividad física desde el desarrollo del juicio, ya que, en dicha actividad, escucharon de manera activa las ideas de sus compañeros, y desde ello, plantear de manera respetuosa, propuestas asertivas que evidencien el no estar de acuerdo con el grupo contrario al que pertenecen.</p> <p>Luego, se mencionó por parte del practicante conclusiones referentes al tema, mencionado los beneficios de aplicar como hábito de vida la actividad física, y posterior a eso, se dará por terminada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tendrá como meta que los participantes expresen de manera respetuosa y calmada lo que piensan en relación al tema, permitiendo a su vez, en medio del debate, conocer los beneficios que trae aplicar la actividad física como hábito de vida.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #10	El juicio: sedentarismo y actividad física.
Desarrollo de la actividad	Para el desarrollo del juicio, el grupo se dividió en subgrupos: los acusados que defendieron el sedentarismo, los acusadores que defendieron la actividad física, el secretario que tomo nota de los

	<p>asuntos y comentarios relevantes del juicio y el juez dirigió y escucho los argumentos de los mencionados anteriormente.</p> <p>El tema a tratar, fue el sedentarismo y la actividad física</p> <p>Los acusados defendieron la aplicación del sedentarismo, mientras que los acusadores, lucharon con argumentos por mencionar los beneficios de aplicarla la actividad física.</p> <p>Los jueces escucharon y guiaron el debate entre los acusados y acusadores, para posteriormente, con la ayuda de los apuntes realizados por la secretaria, dar un veredicto final del tema propuesto.</p> <p>Esto permitió reflexionar sobre la vivencia individual y colectiva de los sujetos en relación a las consecuencias del sedentarismo y a su vez, de los beneficios de la actividad física como factor promotor de la salud mental.</p> <p>Luego, se mencionó por parte del practicante conclusiones referentes al tema, mencionado los beneficios de aplicar como hábito de vida la actividad física para la salud mental, y posterior a eso, se dará por terminada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tenía como meta que los participantes reconozcan los riesgos que tiene el sedentarismo y a su vez, la importancia de la actividad física como hábito de vida para fortalecer tanto la salud mental como física.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #11	Siluetas: reconociendo lo que fortalezco
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad de las siluetas, se inició con el saludo por parte del practicante y se informara los detalles de la actividad a realizar, lo cual fue explicar en qué consiste la actividad de las siluetas.</p> <p>Para el desarrollo de la actividad, a cada participante se le entrego una silueta humana dibujada en un papel, en la cual, de manera individual, señalaron y plasmaron, que aspectos físicos y mentales se fortalecen en el cuerpo al aplicar la actividad física como hábito de vida. Resaltando a su vez, los beneficios que trae consigo la actividad física.</p> <p>Se resalta, que los participantes deberán plasmar en las siluetas información que contribuya tanto a la salud física como a la salud mental.</p>

	<p>Posteriormente, se ubicaron todas las siluetas en un lugar donde puedan ser visibilizadas por los participantes, donde el grupo trato de identificar a quien corresponde cada silueta.</p> <p>Luego cada persona se ubicó cerca de su silueta y compartió con los demás el significado y sentido de lo expresado en la silueta, además de los beneficios que considera tiene la actividad física como hábito de vida.</p> <p>Así mismo, se realizaron las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué aspectos llaman la atención en las siluetas? ¿Qué tipo de relaciones se encuentra entre las siluetas? ¿Qué diferencias hay entre ellas? ¿Qué benéficos encuentran en común en las siluetas? ¿Con cuál aspecto que observas en las siluetas te identificas?</p> <p>Seguidamente, se dibujó una silueta en un pedazo de papel grande, y a partir de una construcción colectiva y de acuerdo a lo plasmado por los participantes en las siluetas, se le atribuirá a la silueta grande, todos esos beneficios de mayor relevancia que los sujetos hayan mencionado. Lo cual será con un enfoque de forma física y mental.</p> <p>Luego de terminar la construcción colectiva, se le pego todas las siluetas a la silueta grande construida por todos, con el fin de dar conclusiones por parte de los participantes en relación a la actividad y reconocimiento de la actividad física como factor importante para la promoción de la salud mental en la vida de los sujetos</p> <p>Posteriormente se dio una retroalimentación de la actividad realizada, y si no hay más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tenía como finalidad reconocer que aspectos se fortalecen en el cuerpo a partir de la aplicación de la actividad física.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes
Actividad #12	Siluetas: debilidades y fortalezas
Desarrollo de la actividad	<p>La actividad de las siluetas, se inició con el saludo por parte del practicante y se informara los detalles de la actividad a realizar, lo cual fue explicar en qué consiste la actividad de las siluetas.</p> <p>Para el desarrollo de la actividad, a cada participante se le entrego una silueta humana dibujada en un papel, en la cual, de manera individual, señalaron y plasmaron, por un lado, de las siluetas las debilidades que pueda tener los sujetos desde el acondicionamiento y</p>

	<p>resistencia física y por el otro lado como pueden ser fortalecidos dichos aspectos a través de la actividad física.</p> <p>Posteriormente, se ubicaron todas las siluetas en un lugar donde puedan ser visibilizadas por los participantes, donde el grupo trato de identificar a quien corresponde cada silueta.</p> <p>Luego cada persona se ubicó cerca de su silueta y compartió con los demás el significado y sentido de lo expresado en la silueta, resaltando así el explicar las debilidades y como creen que las podría fortalecer desde la actividad física.</p> <p>Así mismo, se realizaron las siguientes preguntas:</p> <p>¿Con que debilidades te identificas de las siluetas? ¿Con que fortalezas te identificas de las siluetas? ¿Qué aspectos llaman la atención en las siluetas? ¿Qué tipo de relaciones se encuentra entre las siluetas? ¿Qué diferencias hay entre ellas?</p> <p>Seguidamente, se dibujó una silueta en un pedazo de papel grande, y a partir de una construcción colectiva y de acuerdo a lo plasmado por los participantes en las siluetas, se le atribuirá a la silueta grande, todas las fortalezas de mayor relevancia que los sujetos hayan mencionado.</p> <p>Luego de terminar la construcción colectiva, se le pego todas las siluetas a la silueta grande construida por todos, con el fin de dar conclusiones por parte de los participantes en relación a la actividad y reconocimiento de la actividad física como factor importante para la promoción de la salud mental en la vida de los sujetos</p> <p>Posteriormente se dio una retroalimentación de la actividad realizada, y al no haber más comentarios, se dará por finalizada la actividad.</p>
Meta	Dicha actividad tenía como finalidad identificar en las siluetas debilidades que pueda tener los sujetos y como pueden ser fortalecidos a través de la actividad física.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes.
Actividad #13	Foto palabra reconociendo espacios
Desarrollo de la Actividad	La actividad de la foto-palabra se inició con el saludo por parte del practicante y se informó la metodología a la actividad a realizar.

	<p>Resaltando que previamente se le informo a la población que el día del encuentro, llevara consigo una fotografía que consideren representativa en su vida en relación a los espacios donde se puede realizar la actividad física en el territorio donde viven.</p> <p>En el encuentro se conformaron subgrupos, a los cuales se les solicito colocar las fotografías de cada integrante sobre una mesa, con el fin de que cada subgrupo trate de describir lo que ven o evidencian en las fotos de los demás compañeros y respondan a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué lugares evidencian? ¿Qué relación encuentran en estos lugares? ¿Qué actividades creen se pueden realizar en estos lugares? ¿Qué actividad realizas cada uno de los integrantes del grupo en este lugar? ¿Cómo asocian la actividad física en las fotos? ¿Cómo asocian estos lugares con lo aprendido en los encuentros formativos?</p> <p>Posterior a ello, cada participante narro y describió su fotografía, con el fin de expresar el significado que le atribuyen a dicha fotografía, lo cual tenían que escribir y anexar a la foto.</p> <p>Esto, conlleva a que la población evidenciara los diferentes espacios que reconocen sus compañeros para realizar actividades físicas, así como también las diversas actividades que se pueden realizar en dichos espacios para promover la salud mental a partir de un hábito de vida como lo es la actividad física en los jóvenes.</p>
Meta	Dicha actividad tenía como meta que la población reconociera los diferentes espacios con los que cuentan para realizar la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, así como también las diversas actividades que se pueden realizar en este lugar.
Responsable	Practicante

Objetivo	Promover la actividad física como habito de vida que fortalece la salud mental en los jóvenes.
Actividad #14	Foto palabra reconociendo un hábito aplicado
Desarrollo de la actividad	La actividad de la foto-palabra se inició con el saludo por parte del practicante y se informo la metodología a la actividad a realizar. Resaltando que previamente se le informo a la población que el día del encuentro, llevara consigo una fotografía que consideren representativa en su vida en relación a la actividad física.

	<p>Se informa además que las fotografías tenían que hacer referencia a las actividades físicas que han ido aplicando desde el comienzo y desarrollo de la intervención del proyecto de prácticas, con el fin de verificar que tanto ha promocionado los encuentros formativos con los participantes la aplicación del hábito de vida que promueve la salud.</p> <p>En el encuentro se conformaron subgrupos, a los cuales se les solicito colocar las fotografías de cada integrante sobre una mesa, con el fin de que cada subgrupo trate de describir lo que ven o evidencian en las fotos de los demás compañeros y respondan a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué hábitos de vida que promuevan la salud mental evidencian en las fotos? ¿Cómo asocian la actividad física en las fotos? ¿Con cuál aspecto que evidencias en la foto te identificas o realizas? ¿Por qué creen que su compañero quiso traer esa foto? ¿De qué fecha creen es esa foto? ¿Qué aspectos de los aprendidos en los encuentros formativos evidencias en las fotos?</p> <p>Posterior a ello, cada participante narro y describió su fotografía, con el fin de expresar el significado que le atribuyen a dicha fotografía, lo cual tenían que escribir y anexar a la foto. Resaltando que se hace necesario reflejar los beneficios que dicha actividad ha contribuido a salud mental y como los encuentros formativos han dado lugar a la promoción de dicha actividad.</p> <p>Esto, conlleva a que la población evidenciara las diferentes actividades físicas que realizan sus compañeros en el territorio, demostrando si los encuentros formativos han sido de utilidad para la promoción de la actividad física como hábito de vida que promueva la salud mental, o por lo contrario no fueron de utilidad para dicho tema.</p> <p>Seguidamente, se procedió con la recolección de la información suministrada en cada una de las fotos y elaboraciones grupales para tenerlo como sustento de la actividad realizada, para posteriormente resolver dudas e inquietudes frente al tema y luego dar por finalizado el encuentro.</p>
Meta	Dicha actividad tenía como finalidad identificar las actividades físicas que los sujetos han ido aplicando como hábito de vida a partir de los encuentros formativos.
Responsable	Practicante