

TRABAJO DE GRADO MODALIDAD SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE  
PRÁCTICAS PROFESIONALES

Fortaleciendo Hábitos Para La Salud Mental

Estudiante:

Jonier David Quiceno Barrientos

Asesor de prácticas:

Lucas Lopera Molina

Docente:

Vanesa Paola De León Negrete

Secretaría de Salud de la Administración Municipal de Santa Rosa de Osos

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Pregrado Trabajo Social a Distancia

2022 – 1 / 2023 - 1

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>2. Descripción de la práctica a sistematizar – “Encontrando aprendizajes”</b>	<b>4</b>
<b>3. Pregunta de sistematización</b>	<b>7</b>
<b>4. Objetivo general</b>	<b>7</b>
<b>5. Objetivos específicos</b>	<b>7</b>
<b>6. Justificación</b>	<b>8</b>
<b>7. Referentes conceptuales</b>	<b>9</b>
<b>7.1. Sistematización</b>	<b>9</b>
<b>7.2. Hábitos de vida</b>	<b>9</b>
<b>7.3. Encuentros formativos</b>	<b>10</b>
<b>7.4. Juventud</b>	<b>11</b>
<b>7.5. Salud mental</b>	<b>11</b>
<b>8. Diseño metodológico</b>	<b>12</b>
<b>8.1. Enfoque cualitativo</b>	<b>12</b>
<b>8.2. Estrategias e instrumento, recopilación de la información - “Escuchemos experiencias”</b>	<b>13</b>
<b>8.2.1. Técnicas de sistematización</b>	<b>13</b>
<b>8.2.1.1. Colcha de retazos</b>	<b>13</b>
<b>8.2.1.2. Grupo focal</b>	<b>14</b>
<b>8.2.2. Instrumentos de sistematización</b>	<b>14</b>
<b>8.2.2.1. Colcha de retazos</b>	<b>14</b>
<b>8.2.2.2. Grupo Focal</b>	<b>16</b>
<b>8.3. Estrategias de recopilación histórica de la práctica – “Recopilando Experiencias”</b>	<b>17</b>
<b>8.4. Estrategias de análisis y reflexión con los actores del proceso – “Concientizando lo Aprendido”</b>	<b>22</b>
<b>9. Significación De La Práctica Lecciones Aprendidas</b>	<b>30</b>
<b>9.1. Aprendizajes</b>	<b>31</b>
<b>9.2. Logros Del Proceso</b>	<b>32</b>
<b>9.3. Dificultades Del Proceso</b>	<b>33</b>
<b>9.4. Acciones De Mejora</b>	<b>33</b>
<b>10. Observaciones Generales</b>	<b>34</b>
<b>11. Referencias</b>	<b>37</b>

## Introducción

La sistematización es considerada como la recopilación y construcción de manera ordenada y organizada de una experiencia determinada, siendo un proceso de reflexión histórica que pretende analizar y ordenar procesos o resultados de un proyecto o investigación en particular con el fin de comprender las dinámicas del trabajo realizado. En donde a su vez, se da como respuesta adquirir nuevos conocimientos que sean originarios de mejoras ante la intervención de procesos de intervención e investigación. Para Graciela Ramos la sistematización es: “un proceso de reflexión que pretende ordenar u organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tal dinámica las dimensiones que pueden explicar el curso que asumió el trabajo realizado.” (Leonard-Rodríguez, 2015, pág. 109). Lo cual permite evidenciar factores relevantes como los son dificultades, aspectos a mejorar o fortalecer y logros que se obtuvieron en el proyecto o proceso de intervención y sistematización realizado.

Es por ello que, a partir del proceso de sistematización, se contribuye en este documento, a la reflexión, la reconstrucción y ordenamiento de la experiencia, la producción de conocimientos, la conceptualización de la práctica y la creación de conocimientos teórico prácticos que permitirán evidenciar factores consecuentes a las debilidades y fortalezas del proyecto.

Así mismo, para la elaboración del trabajo fortaleciendo hábitos para la salud mental se hizo importante establecer momentos que orientaran el desarrollo y estructuración del proceso de sistematización, entre los cuales se resaltan la elaboración de una descripción de la práctica a sistematizar que dio lugar a una pregunta de sistematización, así como también a un primer momento en el plantear objetivos y justificación que dieran guía al proceso y resultados deseados en la sistematización, para posteriormente desencadenar un segundo momento en el cual se dio lugar al planteamiento y definición de referentes conceptuales para organizar y percibir relaciones entre los datos sistematizados. Seguidamente se estableció un tercer momento en donde se planteó un diseño metodológico que orientara el recolectar información de vital importancia para sistematizar, y esta fuera concerniente a los objetivos propuestos. De igual modo, a partir del diseño metodológico e información sistematizada, se estableció un análisis y reflexión del proceso para posteriormente desarrollar un cuarto momento con el fin de realizar una significación del proceso de prácticas y sistematización desde las lecciones aprendidas.

## 2. Descripción de la práctica a sistematizar – “Encontrando aprendizajes”

La experiencia de prácticas profesionales, comenzó el primero de febrero del año 2022, momento en el cual se realizó un convenio contractual entre la Universidad Católica Luisa Amigo, la administración municipal de Santa Rosa de Osos, y el practicante; resaltando en el convenio de prácticas que el estudiante estaría adscrito a la Secretaría de Salud de la misma institución. Posteriormente al convenio de prácticas, se realizó la inducción correspondiente a la dependencia mencionada, iniciando con la historia del escenario, en la cual se logró conocer que, 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.

En la inducción del escenario de prácticas se enfatizó que, debido a la historia de la Secretaría de Salud, su meta es referente al sistema general de seguridad social en salud, el bienestar de la población en materia de salud física y mental, y la participación activa de la población del municipio en dicho sistema. Resaltando entonces desde lo mencionado, el contar con procesos como salud pública, gerencia en sistemas de información, vigilancia en salud mental y epidemiológica, aseguramiento en salud y vacunación, que hacen parte del funcionamiento de la Secretaría. Estos procesos, factores y aspectos, dieron lugar a que las funciones asignadas para el desarrollo de la práctica profesional del estudiante, fueran en relación al proceso de participación social en salud, la elaboración de una guía técnica para el proceso de unas escuelas saludables a implementar en el municipio y el apoyo en la actualización y operatividad de la política pública de infancia, adolescencia y familia.

Al ser asignadas las funciones por parte de la agencia de prácticas, el estudiante programo con el docente asesor y el cooperador, la reunión de instalación de prácticas el 10 de febrero del 2022 con el fin evaluar y aprobar las funciones asignadas por la agencia. Resaltando que en la reunión se aprobaron las funciones y se dio inicio de manera oficial al proceso de prácticas con la autorización del docente del STAF de práctica de protección social.

Para el desarrollo de las prácticas, el cooperador explico a detalle cada una de las funciones asignadas al estudiante, mencionando que el proceso de participación social en salud pertenecía al programa de salud pública, y los actores que se contemplan en dicho proceso son concernientes al Comité de participación Comunitaria en Salud, el cual lo conforman representantes de organizaciones sociales y de salud presentes en el municipio. Así mismo, se mencionó a la veeduría en salud conformada por tres integrantes de la comunidad en general, con el fin de hacer control social de los recursos destinados para la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC.

En cuanto a la elaboración de la guía técnica para las escuelas saludables, perteneciente al programa de salud pública y participación social en salud, el cooperador hizo énfasis en la población juvenil del municipio como enfoque principal de las escuelas, lo cual, fue un aspecto importante, ya que el docente de prácticas recomendó llevar a cabo el diagnóstico con dicha población. Lo cual conlleva a que el diagnóstico se realizara con la población juvenil perteneciente al grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes del corregimiento de Aragón, articulando en ese sentido, la propuesta de intervención del proyecto de prácticas según los resultados del diagnóstico, y a su vez la guía técnica de las escuelas saludables.

Por otra parte, el estudiante del pregrado de Trabajo Social realizo apoyo a la actualización y operatividad de la política pública de infancia adolescencia y familia, a partir del acompañamiento de la personería municipal, Secretaría de Salud y comisaria de familia, puesto que esta última dependencia mencionada era la dependencia encargada de la política, resaltando en ese sentido, que en el proceso de prácticas, también se le brindó apoyo a comisaria de familia del Municipio, y los sujetos involucrados, que son, los mencionados en el nombre de la política pública.

En cuanto a las actividades y funciones más fuertes o con mayor reto en el proceso de prácticas, fueron en relación a la articulación del diagnóstico con la guía técnica de las escuelas saludables ya que fue complejo articular lo que solicitaba la universidad, y su vez el cooperador de prácticas; sin embargo, el practicante le dio solución y articulación a medida que se elaboraba el proceso de diagnóstico y la propuesta de intervención. De igual modo, el apoyo a la actualización de la política pública fue algo impactante y de gran aprendizaje, puesto que el practicante identificó la necesidad de buscar antecedentes teóricos que dieran lugar al abordaje de la población infantil, adolescente y familiar que logran ser plasmados en la política como sustento para la operatividad en los procesos de intervención.

Es de resaltar, como desde el desarrollo de las actividades mencionadas, se llevó a cabo el accionar del rol del practicante de trabajo social, ante el generar cambios consecuentes a mejorar y fortalecer los procesos tanto de la Secretaría de Salud, como de la población beneficiada, en donde a su vez, se dio lugar a la creación de propuestas de participación de la comunidad en relación al aprendizaje en temas de salud desde la guía técnica de las escuelas saludables, la cual impregna estrategias, enfoques, métodos, modelos y técnicas concernientes a la práctica y accionar del trabajo social.

Así mismo, en el desarrollo de las prácticas se realizaron reuniones de seguimiento y de cierre de prácticas, mencionado en dichas reuniones que el practicante realizaba con puntualidad y eficiencia las funciones asignadas por el cooperador, enfatizando en la creación y aplicación de las escuelas saludables y de participación desde encuentros formativos, como prueba piloto en el primer semestre del 2022 con la población juvenil, las cuales dieron lugar a la construcción de la guía técnica a trabajar con la población el segundo semestre del año 2022 de manera organizada y en base a estructuras concernientes a la práctica profesional del estudiante, así como también en la articulación del proceso de intervención en dicha población, y demás procesos concerniente al proceso de prácticas, lo cual dio cierre al Nivel I, Nivel II y Nivel III de prácticas de manera satisfactoria y aprobada.

### **3. Pregunta de sistematización**

¿Cómo han contribuido los encuentros formativos, para el fortalecimiento de la salud mental, liderados por el área de trabajo social de la secretaría de salud del municipio de Santa Rosa de Osos en los hábitos de vida de los jóvenes que hacen parte de la Institución Educativa Monseñor Miguel ángel Builes?

### **4. Objetivo general**

Conocer cómo han contribuido los encuentros formativos, en el fortalecimiento de la salud mental, liderados por el área de trabajo social de la secretaría de salud del municipio de Santa Rosa de Osos en los hábitos de vida de los jóvenes que hacen parte de la institución educativa monseñor miguel ángel Builes

### **5. Objetivos específicos**

- Identificar qué hábitos de vida han adoptado los jóvenes para el fortalecimiento de la salud mental como resultado de la participación en los encuentros formativos brindados por la Secretaría de Salud.
- Reflexionar con los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel ángel Builes, cuáles han sido los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud.

## 6. Justificación

Analizar y comprender los procesos de intervención o investigación se vuelve de vital importancia para lograr evidenciar las debilidades y fortalezas que se presentaron en dichos procesos, lo cual se ve reflejado en el desarrollo e importancia de la sistematización, ya que a partir de las reflexiones que se dan en relación a las experiencias históricas de algún proceso determinado, se pueden destacar mejoras en las prácticas a partir de nuevas metodologías y conocimientos brindados por la reflexión y análisis desencadenante de la sistematización.

Es por ello, que para lograr evidenciar elementos importantes en este proyecto, se hace necesario recurrir al proceso de sistematización a partir de las experiencias concernientes al proyecto de intervención “promoviendo lo que soy y lo que hago” ya que esto permitirá evidenciar las experiencias de los jóvenes ante los nuevos conocimientos obtenidos en relación a los hábitos de vida que promuevan la salud mental, y a su vez, se sistematizó la práctica del trabajador social en la aplicación del proyecto de intervención, en donde se reconocerá tanto en la población como en el profesional, limitaciones, cualidades y fortalezas que se tienen en el proceso de intervención.

De igual modo, a partir del proceso de sistematización, se pretende descubrir cuáles fueron los conocimientos, valores, símbolos y percepciones adquiridos por los jóvenes en relación al proyecto de intervención, evaluando y analizando así, tanto los temas como la metodología empleada para el abordaje con la población y por ende los hábitos adoptados por los sujetos que participaron en dicha intervención.

## **7. Referentes conceptuales**

Para el proceso de sistematización se hacen necesarios referentes que orienten y relacionen la información concerniente a las experiencias y resultados obtenidos que se puedan sistematizar a partir de conceptos claves en base de fundamentaciones teóricas de utilidad.

### **7.1. Sistematización**

La sistematización se refiere al proceso de interpretación de manera crítica que se da a partir de una o varias experiencias de carácter histórico, reflejando en cierto sentido un proceso de reflexión que permite descubrir, ordenar y organizar el conocimiento de los resultados de algún proyecto o experiencia determinada.

Según (Leonard-Rodríguez, 2015, pág. 108) menciona que (Jara, 1998, p.10). Plantea como la sistematización “es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo”.

Se considera que la sistematización es observar y analizar las experiencias como procesos históricos, procesos complejos en los que intervienen diferentes actores, que se realizan en un contexto económico-social determinado y en un momento institucional del cual formamos parte

la sistematización representa una articulación entre teoría y práctica por lo que otra percepción al término es plantear que sistematizar implica conceptualizar la práctica, para darle coherencia a todos sus elementos, "uno de los propósitos principales de la sistematización es la conceptualización de la práctica (...), para poner en orden todos los elementos que intervienen en ella, no un orden cualquiera, sino aquel que organice el quehacer, que le dé cuerpo, que lo articule en un todo, en la que cada una de sus partes ubique su razón de ser, sus potencialidades y sus limitaciones (...),” (Leonard-Rodríguez, 2015, pág. 108) lo cual refleja una búsqueda de coherencia entre lo que se pretende y lo que se hace.

### **7.2. Hábitos de vida**

Según lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010, pág. 17) 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 comúnmente se le llama estilo o hábito de vida.

De igual modo, El estilo y hábito de vida Según lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010) menciona que Perea (2004), es un “constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.” lo cual es el reflejo de cómo el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir de las personas.

Así mismo, el constructo estilo de vida según se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Según lo planteado por (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010, pág. 15) Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo en la vida cotidiana de los sujetos.

### **7.3. Encuentros formativos**

Según (Gijón Casares & Puig Rovira, 2010, pág. 370) Menciona que según (GOFFMAN, 1961). “Los encuentros son momentos de relación cara a cara, ubicados en un espacio preciso y limitados en el tiempo, en los que se establece un vínculo que compromete a los dos protagonistas a participar en el desarrollo de una acción conjunta – en educación, la mayoría de veces se trata de un proceso de negociación de saberes, normas, comportamientos, valores y elementos identitarios.”

Los encuentros formativos “pretenden facilitar la adquisición de contenidos informativos, procedimentales y de valor.” (Gijón Casares & Puig Rovira, 2010, pág. 372). Lo cual facilita la transmisión de saberes desde una simple explicación a un intercambio de opiniones en relación a

algún tema de interés determinado que se desee abarcar de manera individual o colectiva con la población.

Así mismo, los encuentros formativos proporcionan el espacio de construcciones colectivas de conocimiento a través del intercambio de opiniones, ideas o percepciones guiadas por el tema abordado y el profesional a cargo, en donde se originan expresiones de manera individual o colectiva los sujetos participantes en los encuentros formativos.

#### **7.4. Juventud**

Según lo planteado por (Fandiño Parra, 2011, pág. 151) menciona que Duarte (2001) habla de 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, resaltando a su vez, que es históricamente construida puesto que los contextos sociales, económicos y políticos configuran características concretas sobre el vivir y percibir lo joven.

De igual modo, se afirma que la condición de juventud muestra una forma específica de estar en la vida —potencialidades, ambiciones, requerimientos, singularidades éticas, estéticas y de lenguajes, (Fandiño Parra, 2011), lo cual permite abordar a los sujetos desde dichas dimensiones al momento de realizar abordajes o intervenciones determinadas, en donde se asuma al joven desde sus capacidades y potencialidades como precursor de su mismo cambio desarrollo.

(Fandiño Parra, 2011, pág. 151), Citando a Kon (1990), Domínguez (2008) sostiene que, la adolescencia y la juventud se pueden ver desde tres enfoques. El enfoque bio-genético considera la maduración de los procesos biológicos como base del análisis de los procesos del desarrollo experimentados en la adolescencia y la juventud. Por su parte, el enfoque socio-genético caracteriza estas etapas en función de las regularidades que adopta el proceso de socialización del individuo y el enfoque psicogenético centra su atención en las funciones y los procesos psíquicos que caracterizan cada etapa, ya sea como desarrollo afectivo, el desarrollo cognitivo o el desarrollo de la personalidad.

#### **7.5. Salud mental**

Según (Mebarak, Castro, Salamanca, & Quintero, 2009, pág. 92), expresa que, para la salud mental se internaliza el derecho a sentirse bien consigo mismo al conseguir las cosas, el

derecho a sentirse orgulloso y a valorar lo que se hace. Implica la convicción interna de que está bien expresar los propios sentimientos, necesidades y opiniones cuando sea necesario.

Así mismo, la promoción y mantenimiento de la salud mental, mediante un conocimiento contextualizado en sus aspectos afectivos, cognoscitivos y socio-culturales, orientados al desarrollo de estilos de vida sanos y coherentes que permitan y den lugar a reducir el impacto negativo de las problemáticas psicosocial de las distintas poblaciones, comunidades, grupos, organizaciones y familias que deterioran la salud mental (Mebarak, Castro, Salamanca, & Quintero, 2009, pág. 95). Lo cual desencadena la aplicación de mecanismos y estrategias que originen cambios y transformaciones positivas en el bienestar mental de la población.

De igual modo, el desarrollo y experiencias vivenciales del ser humano, están de manera implícita y explícita en el accionar que el sujeto manifiesta desde los hábitos comportamentales que impregna en su diario vivir, lo cual se ve reflejado en cómo dichas prácticas y costumbres deterioran o promueven la salud mental de las personas, puesto que dichas prácticas, pueden posibilitar el bienestar mental o emocional de los sujetos, a través de sentimientos, deseos, pensamiento que influyan en el estado de ánimo. Dicho aspecto es reflejado en los hábitos, costumbres o prácticas que el ser humano realiza como influencia del bienestar, estabilidad y/o salud mental en su desarrollo vivencial.

## **8. Diseño metodológico**

Se hace importante establecer en el proceso de sistematización una guía o diseño metodológico que oriente y ayude a la identificación de experiencias a sistematizar de acuerdo a lo abordado con la población intervenida.

### **8.1. Enfoque cualitativo**

Para el desarrollo del proceso de sistematización, se pretende dar lugar al enfoque cualitativo, ya que este permitirá desde su accionar, el generar datos descriptivos a partir de lo expresado por los sujetos en escritos, discursos, observación de las conductas y experiencias vivenciales que estos hayan impregnado luego de participar de la propuesta de intervención. De igual modo, se resalta como según lo planteado por (Quecedo & Castaño, 2002, pág. 8), mencionan como Taylor y Bogdan (1986), “sintetizan criterios de los estudios cualitativos al mencionar que No se busca la verdad o la moralidad”, sino una comprensión detallada de las

perspectivas de otras personas. Lo cual refleja y desencadena, perspectivas que conllevan a sistematizar aspectos relevantes de la población inmersa en la intervención.

Así mismo, se resalta como el enfoque cualitativo contribuirá a obtener información relevante y de vital importancia al proceso de sistematización, desde el comprender situaciones, eventualidades, percepciones y perspectivas que adoptaron los sujetos inmersos en la propuesta de intervención, y así evidenciar el impacto que se logró y, por ende, en caso de ser necesario, realizar los ajustes pertinentes que se requieran en la propuesta para su mejoría.

## **8.2. Estrategias e instrumento, recopilación de la información - “Escuchemos experiencias”**

Se pretende con los instrumentos, recolectar información relevante para el proceso de sistematización, con el fin de evidenciar las experiencias, aprendizajes y resultados que desencadenaron los encuentros formativos, liderados por la Secretaría de Salud con la población juvenil perteneciente a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes.

### **8.2.1. Técnicas de sistematización**

Las técnicas a utilizar en el proceso de sistematización, promoverán y contribuirán a la recolección de información de experiencias del abordaje e intervención realizada con la población.

#### **8.2.1.1. Colcha de retazos**

Esta técnica se basa en representaciones en las que los sujetos reconocen y exteriorizan sus sensaciones, experiencias, sentimientos, intenciones y expectativas frente a su vida cotidiana, donde se pretende que se manifiesten los aspectos más significativos para las personas. “Así mismo la técnica permite develar las distintas formas en que los sujetos apropian su cotidianidad y su realidad, formas que son divergentes entre sujeto y sujeto pero que en la interacción con el otro conforman un texto común. La colcha de retazos da cuenta de emociones, procesos, cambios y percepciones de los sujetos frente a diversas situaciones y momentos” (Chacón, Zabala, Trujillo, & Velásquez., 2002).

Esta técnica contempla momentos individuales en los cuales los sujetos darán su percepción del tema a sistematizar, permitiendo analizar dichas percepciones individuales y

posteriormente se da lugar a momentos colectivos en la construcción de la colcha, evidenciado así una perspectiva amplia de los aprendizajes adquiridos por toda la población intervenida.

### 8.2.1.2. Grupo focal

El grupo focal es una técnica que busca estudiar y analizar las actitudes, opiniones, ideales o aprendizajes de una población determinada a través de la interacción grupal, en donde se recopila información que sea de interés para el proceso de investigación y a su vez de respuesta a las metas contempladas en los objetivos de investigación.

El grupo focal es un método de investigación colectivo, centrado en la variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, así como una la técnica que permite un espacio de opiniones que dan lugar a una construcción colectiva en donde se trata de captar aspectos relacionados con el sentir, pensar y vivir de los sujetos que hacen parte del grupo focal, con el fin de lograr información relevante y en concordancia con el tema de investigación o intervención que se desee abordar. **Fuente especificada no válida.** menciona que “Kitzinger define al grupo focal como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información”; lo cual conlleva a obtener información concerniente a los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud.

### 8.2.2. Instrumentos de sistematización

Los instrumentos serán de utilidad al momento de guiar y orientar los resultados que den respuesta a los objetivos propuestos en el proceso de sistematización.

#### 8.2.2.1. Colcha de retazos

Objetivo específico	Identificar qué hábitos de vida han adoptado los jóvenes para el fortalecimiento de la salud mental como resultado de la participación en los encuentros formativos brindados por la Secretaría de Salud.
Actividad	Colcha de retazos
Desarrollo de la actividad	Para el desarrollo de la actividad, se explicará a la población que es una colcha de retazo y el tema a tratar según el objetivo.

Posteriormente se procederá a explicar cómo de manera individual, cada participante deberá elaborar en un pedazo de papel en forma de cuadrado su percepción del tema a trabajar en relación a qué hábitos de vida han adoptado los jóvenes a partir de los encuentros formativos. Especificando que, para poder identificar los resultados obtenidos en el proceso de intervención, los participantes dibujarán, escribirán, pegaran láminas o recortes de periódico y asociaron lugares o espacios que determinen los hábitos de vida que adoptaron para el fortalecimiento de la salud mental. Para dicha actividad se definirá un tiempo de 30 minutos o más, según el ritmo de trabajo de los participantes.

Seguidamente, cuando todas las personas pertenecientes al grupo finalicen la elaboración del retazo, cada participante lo ubicará sobre un pedazo de papel grande que será expuesto en el centro del salón con el fin de que todos los retazos queden fijados, formando una Colcha de retazos, permitiendo así que los participantes vayan visualizando la construcción colectiva del grupo y las percepciones de los aprendizajes adquiridos.

Posteriormente los participantes expresan sus opiniones y percepciones sobre lo que observan en la Colcha de Retazos a partir de preguntas guiadas por el trabajador social.

- ¿Qué se logra observar en la colcha de retazos?
- ¿Cuáles hábitos de los que ves en la colcha de retazos has adoptado?
- ¿Qué sensaciones genera lo expresado?
- ¿Cuáles son los aspectos más relevantes que expresa la Colcha de Retazos, en relación a los hábitos de vida que han adoptado los sujetos?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la colcha?
- ¿Qué hábitos que fortalecen la salud mental se resaltan en la colcha?
- ¿Qué aprendizaje deja la colcha?
- ¿Qué hábito crees que se le podría agregar a la colcha?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Mencione que cambios creen que han identificado a partir de la aplicación de los hábitos de vida que promueven la salud mental?</li> </ul> <p>Posteriormente se les pedirá a los participantes que den conclusiones de la actividad realizada y el trabajador social dará la percepción en relación al tema y dará por finalizada la técnica.</p>
--	---

### 8.2.2.2. Grupo Focal

Objetivo específico	Reflexionar con los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, cuáles han sido los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud.
Actividad	Grupo focal
Desarrollo de la actividad	<p>Para el desarrollo de la actividad, se informará en qué consiste el grupo focal y cuál es el objetivo de este.</p> <p>Posteriormente se les informará a los participantes que, para llevar a cabo el grupo focal, se realizarán una serie de preguntas con el fin de que estas sean resultan por el grupo. Dicha estrategia será con la finalidad de reflexionar con los jóvenes los aprendizajes que han adquirido en los encuentros formativos y en relación a los hábitos de vida que fortalezcan la salud mental.</p> <p>Seguidamente, para el desarrollo del grupo focal, se realizarán las siguientes preguntas, las cuales servirán como guía para el desarrollo del grupo focal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles fueron los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos para la promoción de la salud mental?</li> <li>• ¿Desde la experiencia que has tenido en los encuentros formativos, de qué manera ha fortalecido la salud mental en tu vida?</li> <li>• ¿Qué aspectos de los mencionados en los encuentros formativos, consideran importantes para promover la salud mental?</li> </ul>

- ¿Qué hábitos de vida para fortalecer la salud mental, aprendieron en los encuentros formativos?
- ¿De qué manera han aplicado en su vida cotidiana los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos?
- ¿Qué reflexión les ha dejado los encuentros formativos?
- ¿Qué información de los encuentros formativos te gustaría decirle a otra persona?
- ¿Mencione que cambios creen que han identificado a partir de la participación de los encuentros formativos?

Posteriormente se agradece a la población por su participación y se da por finalizado el grupo focal.

### **8.3. Estrategias de recopilación histórica de la práctica – “Recopilando Experiencias”**

La experiencia de prácticas profesionales del estudiante del pregrado de Trabajo Social, inicio el primero de febrero del año 2022, debido a que anteriormente la universidad había solicitado a todos los estudiantes el buscar un escenario donde llevar a cabo las prácticas profesionales; motivo por el cual, el estudiante realizó una solicitud de manera informal a la secretaria de salud del Municipio de Santa Rosa de Osos con el fin de llevar a cabo en esta institución el proceso de prácticas del pregrado de Trabajo Social. Resaltando que posterior a la solicitud realizada por el practicante en la agencia de prácticas, la Universidad Católica Luisa Amigo para realizar dicho proceso de manera formal, realizo él envió de una carta dirigida a la administración municipal con el fin de presentar de manera formal al estudiante en el escenario de prácticas, así como también los requisitos a cumplir por parte del estudiante y a su vez, los compromisos que debía asumir la agencia de prácticas.

Posteriormente a la presentación del estudiante por parte de la universidad, la administración municipal de Santa Rosa de Osos, le solicita la documentación requerida al practicante para la contratación y convenio de prácticas desde la función pública, informando que las funciones serían las asignadas por el Secretario de Salud según el perfil del estudiante y acorde a los requisitos establecidos por la Universidad Católica Luisa Amigo.

Al momento de ingreso del practicante en la agencia de prácticas, se realizó la respectiva inducción de la Secretaría de Salud por parte del cooperador, en donde le informaron al estudiante aspectos históricos que resaltaban como 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. Resaltando en la inducción, que la meta de la Secretaría de Salud, es en relación al desarrollo del Sistema General de Seguridad Social en Salud, y el bienestar de la población en materia de salud física y mental. En ese mismo proceso de inducción, el cooperador de la agencia explico y asigno las funciones al estudiante para ser desarrolladas en el proceso de prácticas, asignando funciones como la promoción de la participación social en materia de salud y el apoyo en las diferentes gestiones que se realiza desde el proceso de participación social en salud, el apoyo en la implementación y operatividad de la Política de Participación Social en Salud y el apoyo en la implementación y operatividad de la política de infancia, adolescencia y familia. Estas funciones fueron evaluadas y aprobadas en la reunión de instalación de prácticas con el docente asesor.

En la función concerniente a la promoción de la participación social en materia de salud y el apoyo en las diferentes gestiones que se realiza desde el proceso de participación social en salud, el cooperador de prácticas propuso la implementación de las escuelas saludables y de participación, así como la elaboración de una guía técnica de las escuelas que orientara y sustentara el proceso realizado por el practicante y a su vez, que este se asociara con el proceso de aprendizaje requerido en el STAFF, como lo fue la elaboración del diagnóstico en el Nivel I de prácticas, puesto que el docente asesor recomendó asociar las escuelas con el proceso de diagnóstico ya que se llevaría a cabo un acercamiento y abordaje directo con un grupo poblacional de jóvenes. En estas funciones y actividades, el practicante, recolecto información

para tener en cuenta en la elaboración de la guía técnica de las escuelas saludables y de participación, así como también en el diagnóstico, asociando como tema principal la salud física y mental de la población juvenil desde los hábitos de vida que conocen y aplica la población para promover la salud mental. Resaltando que para la elaboración de la guía técnica se le atribuyo enfoques metodológicos aprendidos en el proceso académico del practicante como lo fue enfoques, modelos, métodos y teorías a utilizar en la intervención con la población desde las escuelas.

Así mismo, para la elaboración del diagnóstico, el practicante uso como herramienta el grupo focal y su respectivo instrumento con el fin de recolectar información concerniente a los conocimientos que los jóvenes tuvieran en relación a los hábitos de vida que promueven la salud mental, dando como resultado, el obtener información importante para elaborar la guía del diagnóstico suministrada por el docente asesor, la cual fue entregada en el primer nivel de práctica. La elaboración del diagnóstico dio lugar al desarrollo e implementación del proyecto de intervención por parte del practicante en el segundo nivel de prácticas con los jóvenes del grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Builes.

La elaboración e implementación del proyecto de intervención por parte del practicante se llevó a cabo en el Nivel II y Nivel III del proceso de prácticas con los jóvenes del grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Builes del corregimiento de Aragón, en relación a la promoción de conocimientos concernientes a los hábitos de vida que promueven la salud mental en la población, desde actividades y técnicas como el árbol de problemas y de soluciones, cine foros, talleres, foto-lenguajes, foto-palabras, carreras de observación y otras actividades que se realizaban de manera semanal con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados en el proyecto de intervención. Aclarando que la agencia de prácticas asumía el transporte y materiales a utilizar para el traslado y el desarrollo de todas las actividades propuestas en el proyecto de intervención elaborado por el practicante. Resaltando que en el nivel III se realizó tanto la intervención como la evaluación del proceso desarrollado con la población objeto, recolectando y evaluando información de la metodología aplicada en el proyecto con el fin de verificar los resultados, declives y aciertos del proceso de intervención.

En la función concerniente al apoyo de la implementación y operatividad de la política pública de infancia, adolescencia y familia el practicante asistió en el Nivel I, Nivel II y Nivel III

a reuniones con la comisaria de familia, Secretaría de Salud y personería municipal, con el fin de ser asesorados por parte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICFB, en la implementación de manera anual del plan de acción perteneciente a la política pública, para posteriormente asignar al practicante la revisión de las líneas estratégicas dos y cinco de la política pública en el Nivel I de prácticas y así, llevar a cabo una propuesta de actualización de estas líneas para ser presentada, revisada y aprobada por la comisaria de familia y el cooperador de prácticas.

De igual modo, en el Nivel II y Nivel III se le asignó al practicante la elaboración de propuestas a implementar y ejecutar en las líneas estratégicas dos y cinco del plan de acción de la política pública de infancia, adolescencia y familia, dando como propuesta por parte del practicante en la línea dos: el amor como entorno protector, el realizar actividades en relación a las acciones de gestión en salud pública que propicien escenarios de educación e inclusión para grupos vulnerables en las familias, niños, niñas y adolescentes del municipio desde un enfoque diferencial, campañas de prevención de violencia y prevención de suicidio, campaña radial o televisiva que promuevan espacios protectores en la familia y fortalecer el cuidado basado en el amor, conformación de la mesa de participación de niños, niñas y adolescentes, y en la línea cinco: familia como núcleo para el desarrollo humano del niño, niña y adolescente, el realizar actividades como la atención e intervención a familias por parte de la comisaria de familia.

Las actividades propuestas para el plan de acción de la política pública por el practicante fueron aprobadas por parte de la comisaria de familia y el cooperador de prácticas, resaltando que el practicante al socializar las actividades propuestas para el plan de acción, socializo que era importante informar de dicho plan a la secretaria de hacienda con el fin de atribuirle presupuesto a la política pública de infancia, adolescencia y familia, y de ese modo lograr mayor cobertura en la aplicación y abordaje de las actividades, lo cual fue un aspecto que reconoció el cooperador de prácticas como iniciativa y aprendizaje adquirido del practicante en el proceso de prácticas.

En la función relacionada con el apoyo en la implementación y operatividad de la Política Pública de Participación Social en Salud – PPSS, el practicante en compañía del encargado del proceso de participación, realizo en el Nivel I de prácticas, la estructuración de las metas y actividades de todo el plan de acción anual de la Política Pública de Participación Social en Salud según lo estipulado en los cinco ejes y líneas estrategias que son el fortalecimiento institucional,

el empoderamiento de la ciudadanía y las organizaciones sociales en salud, el impulso a la cultura de salud, el control social en salud y, la gestión y garantía en salud con participación en proceso de decisión. Actividades entre las cuales el practicante en el Nivel II y Nivel III apoyo en la creación de la veeduría en salud y a su vez, en la formulación de informes de control social para ser presentados a la veeduría como requisito para la promoción de la participación ciudadana y la gestión de transparencia con la comunidad en cuanto a las inversiones con recursos públicos.

Así mismo, entre las actividades propuestas en el plan de acción de la política pública de participación el practicante apoyo en el Nivel II y Nivel III en la reuniones del Comité de Participación Comunitario en Salud – COPACO, y el consejo territorial de seguridad social en salud – CTSSS, en donde se hacía referencia en el COPACO sobre las necesidades de salud de los diferentes sectores del territorio, invitando a líderes sociales tanto de la zona rural y urbana, así como también a diferentes representantes de grupos poblacionales, para posteriormente hacer planes de acción en salud de acuerdo a las necesidades planteadas por la comunidad, y por otra parte, en el Consejo de salud, se tomaban decisiones referente a la promoción de la salud en el territorio, invitando representantes de las EPS, IPS, personal de salud privado, empresas privadas establecidas en el municipio, secretaria de salud y secretaria de hacienda con el fin de programar en articulación con dichas entidades acciones como lo eran jornadas de vacunación, jornadas de salud, ferias de salud mental y demás actividades que promovieran la salud en los diferentes sectores y grupos poblacionales del municipio.

En la recopilación de experiencias de prácticas, es importante resaltar que, en el Nivel I, II y III se llevaba a cabo reuniones de seguimiento con el fin de verificar el desarrollo y avances del practicante en la agencia de prácticas, y por ende evaluar por parte del cooperador y el docente, todas las actividades realizadas en el semestre, dando como resultado la aprobación del desarrollo de las funciones asignadas y por ende de los niveles de prácticas. De igual modo, en dichas reuniones el cooperador de la agencia de prácticas resalto que el practicante realizaba con puntualidad y eficiencia las funciones asignadas por la agencia, enfatizando en la creación de la guía técnica de las escuelas saludables y de participación y su vez, en la aplicación e implementación de estas, desde los encuentros formativos, en los tres niveles de prácticas, dando así por finalizado el cierre al Nivel I, Nivel II y Nivel III de prácticas de manera satisfactoria y aprobada.

#### **8.4. Estrategias de análisis y reflexión con los actores del proceso – “Concientizando lo Aprendido”**

Para el proceso de sistematización de experiencias se planteó en el diseño metodológico, la implementación de dos técnicas que dieran lugar a la recolección de información, significados, experiencias y aprendizajes desencadenados a partir del proceso realizado con los jóvenes del grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, que fueron en relación a una colcha de retazos y un grupo focal, que tenían como finalidad además de recolectar información, dar respuesta a los objetivos planteados por el proceso de sistematización, como lo era el identificar que hábitos de vida han adoptado los jóvenes para el fortalecimiento de la salud mental como resultado de la participación en los encuentros formativos brindados por la Secretaría de Salud y el reflexionar con los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, cuáles han sido los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud.

Así mismo, es a partir de la implementación de cada instrumento el lograr sistematizar y evidenciar el alcance las actividades realizadas en los encuentros formativos con los jóvenes, así como también el responder a los objetivos propuestos en el proceso de sistematización.

Desde los objetivos planteados, se llevó a cabo una colcha de retazos con 15 jóvenes pertenecientes al grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, 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 y adoptaron los jóvenes, con el fin de identificar que hábitos de vida habían adoptado los jóvenes para fortalecer la salud mental a partir de los encuentros formativos.



A partir de la sistematización de lo elaborado y plasmado en la colcha de retazos se logró evidenciar aspectos relevantes en relación a los aprendizajes y hábitos de vida adoptados en los participantes respecto al fortalecimiento de la salud mental, 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 hábitos aplicaban y que cambios percibieron a partir de dicha aplicación en relación al fortalecimiento de la salud mental. A medida que se va analizando la información, en relación a la identificación de los hábitos de vida que los jóvenes han adoptado, se refleja como los encuentros formativos fueron de gran ayuda para la promoción de conocimientos y aplicación de hábitos en la población, puesto que a medida que se sistematizaba la información recolectada y suministrada por los jóvenes, se evidenciaba los aspectos, conocimientos, factores y hábitos que los participantes adoptaron para fortalecer la salud mental, lo que a su vez, da respuesta al objetivo planteado ante el identificar los hábitos de vida que han adoptado los jóvenes para el fortalecimiento de la salud mental.

En cuanto al hábito de vida en relación a los horarios de sueño, los jóvenes expresaron y mencionaron que al dormir entre 8 y 9 horas diarias, han evidenciados cambios como lo son el sentirse más cargados de energía, más animados y han mejorado su concentración en las actividades que realizan diariamente, mencionado y reflejando en la colcha de retazos que se han sentidos más tranquilos y más activos a partir del dormir mejor y no pasar tanto tiempo inmersos en el teléfono hasta altas horas de la noche. Aspecto que de manera indirecta y directa ha mejorado la salud mental de los jóvenes a partir del descanso físico y mental para realizar las diversas actividades cotidianas. Evidenciando desde lo sistematizado, el identificar como los jóvenes adoptaron adecuados horarios de sueño desde los beneficios y aspectos protectores para la salud mental, mencionados en los encuentros formativos realizados por el practicante.

Así mismo, los participantes mencionan que se han sentido con mayor carga energética y más optimistas puesto que han mejorado su alimentación en cuanto a consumir más comidas al día de manera balanceada, al igual que el aumentar la prevalencia en el comer frutas que ayuden a mejorar las condiciones de salud de manera física y mental, reflejando que dicha alimentación, es la responsable de la carga energética que se le brinda al cuerpo para la variedad de actividades que desarrollan las personas, lo cual, a partir de la alimentación saludable, fortalece a gran modo los nutrientes que mantienen y desencadenan la mejoría y protección de las conexiones cerebrales

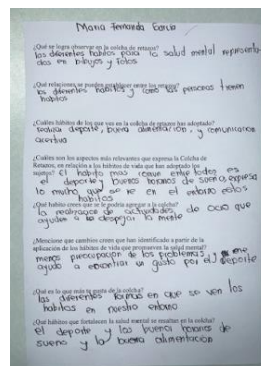
que mejoran las condiciones mentales de los sujetos. Lo cual, fueron aspectos tratados en los encuentros formativos con los jóvenes, con el fin de brindar conocimientos, beneficios y aspectos protectores que brindan los hábitos para el fortalecimiento de la salud mental, reflejando así, como a partir de dicha implementación de estrategias educativas con los jóvenes, estos adoptaron dicho hábito a consecuencia de las estrategias y beneficios socializados.

En relación a la comunicación asertiva, los jóvenes expresaron el adoptar este hábito de vida en sus casas con los familiares, en el colegio con sus compañeros y desde lo social con los amigos, con el fin de dar a conocer lo que piensan de forma respetuosa y empática sin ofender a los demás, mejorando la comunicación en todos sus entornos a partir de tener la claridad en lo que desean decir o expresar, mencionado por parte de los participantes, que lo aplican ya que desean comunicarse mejor, lo cual desencadena aspectos que mejoran la autoestima, la autoconfianza y demás factores que permiten en las personas tener claridad en sus ideas, y por ende, da como resultado el fortalecimiento de la salud mental. Resaltando que al plasmar dicha información en la colcha de retazos, los participantes mencionaron que a partir de los aspectos socializados en los encuentros formativos y la adopción de la comunicación asertiva como hábito de vida, han evidenciado mejorías en relación a la forma que se expresan y comunican con los demás desde sus intereses personales, pero a su vez, desde la empatía ante el llegar acuerdos que genera el comunicarse de manera asertiva, lo cual ha desencadenado sensación de bienestar en los participantes.

De igual forma, los participantes plasmaron en la colcha de retazos el adoptar la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental, ya que a partir del realizar ejercicios en las casas, salir a caminar y practicar algún deporte que los jóvenes mencionaron como lo fue el tenis, el voleibol o el futbol, han observado cambios y mejorías en aspectos relacionados al reducir o controlar la ansiedad y el estrés que tenían a causa de las actividades escolares o cotidianas, además de evidenciar el aumento de resistencia física y aumento de energía, el mejorar la memoria y atención en clases, la autopercepción y la autoestima de los participantes a causa de realizar alguna a actividad física de manera constante. Así mismo, los participantes expresaron como a partir de la información suministrada en los encuentros liderados por la secretaria de salud y a cargo del practicante, empezaron con la aplican y adopción de la actividad física de manera consciente en relación a los beneficios que puede generar para la salud física y

mental, identificando en ese sentido, como los jóvenes adoptan la actividad física como hábito de vida que fortalece la salud mental.

Es por ello que se hace referencia en como a partir de los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud y a cargo del practicante de Trabajo Social, se logra identificar que los jóvenes asumen el aplicar y adoptar todos los hábitos de vida tratados en los encuentros formativos, resaltando a su vez, como dicho hábitos como son los mencionados anteriormente en relación a la actividad física, los horarios de sueño, la alimentación saludable y la comunicación asertiva, han sido factores desencadenantes de acciones protectoras en los jóvenes a raíz de la intervención realizada por el practicante, reflejando en ese sentido, como la colcha de retazos ayudo a identificar que hábitos de vida han adoptado los jóvenes para el fortalecimiento de la salud mental a partir del resultado de la participación en los encuentros formativos brindados por la Secretaría de Salud. Resaltando así como aspecto importante la “promoción y mantenimiento de la salud mental, mediante un conocimiento contextualizado en sus aspectos afectivos, cognoscitivos y socio-culturales, orientados al desarrollo de estilos de vida sanos y coherentes que permitan y den lugar a reducir el impacto negativo de las problemáticas psicosocial de las distintas poblaciones, comunidades, grupos, organizaciones y familias que deterioran la salud mental” (Mebarak, Castro, Salamanca, & Quintero, 2009, pág. 95). Lo cual refleja la adopción y aplicación de los hábitos de vida que fortalecen la salud mental, por parte de los jóvenes, a partir de las estrategias utilizadas en los encuentros formativos.



Al evaluar la colcha de manera general por parte de los integrantes del grupo desde preguntas guiadas, los participantes mencionan el evidenciar que en la colcha se resaltan los hábitos relacionados con la actividad física, los horarios de sueño y la comunicación asertiva de

manera relevante, informando que se observa la alimentación saludable, pero no de manera constante como lo es los demás hábitos mencionados.

Por último, 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, adoptaron con el fin de fortalecer la salud mental a partir de los encuentros formativos realizados por el practicante de trabajo social.



De igual modo, en el mismo proceso de sistematización se llevó a cabo la implementación de un grupo focal que diera respuesta al objetivo en relación a reflexionar con los jóvenes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, cuáles han sido los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud, a partir de diversas preguntas orientadas por parte del practicante de Trabajo Social que dieran como resultado el conocer dichos aprendizajes, cambios en las experiencias vivenciales y reflexiones, que los participantes adquirieron a causa de los encuentros formativos.

En el grupo focal participaron 15 jóvenes pertenecientes al grado decimo de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, con el fin de recolectar información concerniente a las reflexiones de los participantes de los encuentros formativos, entre las cuales, dieron a conocer, que los aprendizajes adquiridos fueron en relación a conocer los hábitos de vida que promueven la salud mental como los son el dormir bien, o tener buenos horarios de sueño, tener buena alimentación, comunicarse de manera asertiva y realizar ejercicio o alguna actividad física que

promueva el bienestar mental en las personas. Así mismo, los jóvenes expresaron el poder evitar enfermedades como la ansiedad, el estrés, la depresión y el deterioro de la salud mental, a partir de la aplicación de los hábitos aprendidos en los encuentros formativos, los cuales han evidenciado a través de su aplicación, el promover constantemente la salud física y mental de las personas. Lo cual va reflejando las reflexiones y aprendizajes adquiridos por los participantes de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, a partir de los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud y por ende, a cargo del practicante de trabajo social.

Además, los participantes expresaron que no todo es tecnología y que el tiempo invertido en los teléfonos lo pueden usar en otras actividades que mejoren y contribuyan al bienestar individual, mencionando por parte de los participantes, el aprender lo importante que es la salud física y mental para el cuerpo. Resaltando que en sus vidas cotidianas han aplicado los aprendizajes adquiridos en aspectos como lo son el intentar alimentarse de forma balanceada cada día, el dormir bien desde los adecuados horarios de sueño, con el fin de adquirir más energía que contribuya a realizar todas las actividades cotidianas que se presenten en sus vidas, logrando evitar sensaciones de fatiga a causa de no darle el descanso adecuado al cuerpo y mente a través del sueño o el no alimentarse bien. Aspectos que fueron mencionados en el desarrollo del grupo focal y a su vez, también socializados en los encuentros formativos.

Así mismo, los jóvenes mencionaron que a partir de los aprendizajes adquiridos, han empezado a promover aspectos y hábitos en relación a la actividad física desde el deporte como lo es el fútbol y el voleibol o hacer ejercicios como caminatas, con la finalidad de tomar conciencia e importancia de la salud mental a través de la actividad física, ya 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 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. Lo cual refleja el evidenciar como los aspectos socializados en los encuentros formativos dieron resultado desde los objetivos planteados en el proceso de intervención y a su vez en el proceso de sistematización en relación a la reflexión con los sujetos participantes según los aprendizajes adquiridos en el desarrollo del proyecto de prácticas.



Es importante además, informar aprendizajes en relación a mejorar la comunicación y relación con las demás personas, ya que los participantes expresaron el tomar conciencia de la importancia de comunicarse asertivamente en espacios o entornos en los cuales estén sus amigos, compañeros de colegio, profesores y familiares, reconociendo desde la empatía y el respeto las opiniones o comentarios externos, con el fin de dar respuestas concretas y asertivas desde lo que se piensa sin agredir a las demás personas. Aspectos que mejoran habilidades para tomar decisiones, el comprender y reconocer diferentes perspectivas, ganar confianza, desarrollar relaciones sinceras y la mejora de autoestima al expresar de forma segura y asertiva lo que se piensa, manifestando además por parte de los jóvenes, el mejorar la autopercepción que tienen las personas. Aspectos que son relacionados a los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos realizados en el proyecto de intervención a partir de diversas estrategias que fueron de utilidad para socializar dichos conocimientos, lo cual ayudo de manera eficiente a que los participantes adquirieran conocimientos importantes en relación a los beneficios de cada hábito de vida que promueve la salud mental, dando así respuesta y por ende resultado al objetivo de sistematización concerniente a los aprendizajes adquiridos por los participantes a partir de los encuentros formativos liderados por la Secretaría de Salud y el practicante.

De igual modo, los jóvenes informaron en el desarrollo del grupo focal, reflexiones concernientes a entender la importancia de la buena salud mental, comprendiendo lo mucho que beneficia el deporte, la alimentación, los horarios de sueño y la comunicación asertiva en la vida cotidiana de los jóvenes, ya que cada hábito de vida, promueve de manera exponencial diferentes factores que contribuyen al bienestar físico y mental de las personas. Resaltando que, a partir de los aprendizajes de los encuentros formativos, los participantes han identificado y adoptado cambios en sus experiencias vivenciales como lo son el tener capacidad de mejorar su forma de

comunicarse y expresarse constantemente, así como 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 a partir de lo evidenciado y adquirido en los encuentros formativos.

Se resalta como en el grupo focal, 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 hábitos de vida socializados en los encuentros formativos concernientes a los horarios de sueño, la alimentación saludable, la comunicación asertiva y la actividad física.

Así mismo, se refleja en el proceso de sistematización la importancia que los jóvenes le han atribuido a los conocimientos concernientes de la promoción de la salud mental, lo cual evidencia como el practicante a partir de lo informado en los encuentros formativos, logro que los participantes adquirieran conocimientos importantes en relación al proyecto de intervención de prácticas y a su vez, en la recolección de información, se evidenciaron aspectos importantes que dieron respuesta a los objetivos planteados en el proceso de sistematización. De igual modo, en el grupo focal se logró evidenciar como los participantes pasaban por alto la importancia de la salud mental puesto que no realizaban acciones que promocionaran dicho bienestar, resaltando entonces, como a partir de los encuentros formativos, los jóvenes expresaron la toma de conciencia ante la importancia de la salud mental desde los aprendizajes adquiridos en los encuentros formativos.

Por último se logra observar cómo los jóvenes expresaron tanto en la colcha de retazos como en el grupo focal, los hábitos de vida y aprendizajes adquiridos en el desarrollo de los encuentros formativos planteados para el proyecto de intervención de prácticas, resaltando como los participantes mencionan que a partir de la aplicación de los hábitos de vida aprendidos, han evidenciado cambios en aspectos relacionados a la salud física y mental en sus vidas, a tal punto de socializarlos en entornos como lo es la familia y demás lugares del colegio, con el fin de que las personas estén informadas de los aspectos, acciones y hábitos que pueden contribuir a la promoción de la salud mental.



## 9. Significación De La Práctica Lecciones Aprendidas

En el proceso de prácticas que se realizó en la Secretaría de Salud de la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos por parte del practicante de trabajo social, se logró evidenciar grandes retos y aprendizajes significativos para el desarrollo profesional, en cuanto al quehacer y funcionalidad en el mundo laboral como profesional. Resaltando como desde un primero momento el practicante reflejo lo aprendido en el proceso académico desde el análisis contextual del escenario de prácticas con el fin de realizar un diagnóstico a partir de los conocimientos adquiridos en el proceso académico, para posteriormente en un segundo momento desde su creatividad, criterio y conocimientos académicos y profesionales realizar un proyecto de intervención y abordaje social desde lo evidenciado en el diagnóstico, reflejando así, la importancia de poner en práctica todos los conocimientos adquiridos en el proceso de aprendizaje profesional como trabajador social, lo cual se puede ver evidenciado en como el significado de las prácticas trasciende en la aplicabilidad de conocimientos, pero a su vez en la preparación de los estudiantes para la vida laboral como futuros profesionales en trabajo social. Mencionado como a su vez, de dio un tercer momento con el fin de implementar un proyecto de intervención que significo un acercamiento a la realidad de la intervención del trabajador social con la comunidad desde el aplicar estrategias, técnicas, instrumentos y herramientas acordes a una problemáticas o necesidad específica identificada, desde bases metodológicas.

Así mismo, el proceso de prácticas y de sistematización significo para el practicante madurez profesional y laboral en cuanto al criterio que el trabajador social debe impregnar en su quehacer profesional, desde el análisis, comprensión y compromiso con los diferentes escenarios que puedan ser abordados desde la profesión. A su vez, en el desarrollo de prácticas y sistematización se logra como aspecto significativo el comprender la importancia de la

articulación, aceptación y aprendizaje de las diferentes perspectivas profesionales que impregnan la vida laboral y se confabulan para lograr objetivos en comunes a partir de dichas miradas profesionales.

De igual modo, el proceso de sistematización contribuyó a reflejar los desaciertos y aciertos que desprendieron el desarrollo de las prácticas, dando como resultado significativo que el practicante reevalúe los mecanismos de intervención y a su vez, mejore continuamente en los procesos de abordaje e intervención social y por ende su operatividad profesional.

### **9.1. Aprendizajes**

Durante el proceso de sistematización realizado desde la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos en el área de la Secretaría de Salud, con la población juvenil de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, se lograron significativos e importantes aprendizajes para el quehacer profesional del estudiantes, puesto que en dicho proceso, el practicante logro fortalecer la identificación de problemáticas o necesidades pertenecientes a un grupo determinado de la población, lo que a su vez, desencadeno como aprendizaje la articulación e implementación de estrategias metodológicas acordes a problemáticas identificadas, así como también la implementación de técnicas e instrumentos que den como resultado el obtener respuestas a los diversos objetivos propuestos tanto en el proceso de sistematización.

Así mismo, el practicante adquirió y fortaleció como aprendizaje el llevar a cabo trabajos de manera directa con la comunidad o grupos determinados de trabajo, entendiendo que el acercamiento con la población es conveniente 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. Entendiendo que es importante la observación y análisis indirecto de la población, pero a su vez, el abordaje desde las opiniones y necesidades expresadas por la comunidad.

Además, desde el trabajo articulado en la secretaria de salud con diversos actores profesionales y sociales, el estudiante logro entender la importancia de la intervención multidisciplinar a partir de las diversas miradas profesionales y por ende desde líderes o representantes sociales de la comunidad, que entiendan y comprendan las necesidades sociales, para posteriormente, a partir de un trabajo articulado, se obtenga como resultado procesos de intervención acordes a lo requerido en el territorio, población o grupo determinado de la sociedad. Resaltando que el practicante para dichos procesos, consideraba la necesidad de

sistematizar la información para verificar la efectividad de los planes de acción propuestos por los profesionales y líderes sociales.

De igual modo, en el desarrollo y finalización del proyecto de prácticas y del proceso de sistematización, el estudiante aprendió como aspecto significativo el verificar la aplicabilidad y eficiencia de los procesos de intervención a partir de la sistematización de experiencias, puesto que de ser necesario, es importante el reevaluar y reestructurar metodologías, técnicas, instrumentos y herramientas, con el fin de que estas den respuesta a lo propuesto en el proceso de intervención y por ende a los resultados de los objetivos propuestos en el proceso de sistematización y evaluación a realizar en los proyectos o abordajes de intervención social.

## **9.2. Logros Del Proceso**

En el proyecto de prácticas y de sistematización el estudiante evidencia obtener diversos logros que fortalecen de manera exponencial y significativa su quehacer como futuro trabajador social.

- Se logra la creación e implementación de una guía técnica de las escuelas saludables y de participación para ser asociada a los procesos de la secretaria de salud, desde la elaboración del proyecto de prácticas y por ende los resultados obtenidos en el proceso de sistematización.
- Se logró la implementación de técnicas interactivas en los procesos de intervención que diera lugar a la promoción de hábitos de vida que promovieran la salud mental en la población juvenil de la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes.
- Se logró adquirir conocimientos en la formulación de diagnósticos, planes de intervención y procesos de sistematización que den lugar al análisis, abordaje y evaluación de lo realizado por entidades públicas y privadas, y a su vez por los diversos profesionales.
- Se aprende y fortalece la aplicabilidad de técnicas de intervención y creación de instrumentos acordes a los procesos de sistematización.
- Se fortalece el acercamiento y abordaje con la población desde un quehacer profesional, así como también la aplicabilidad de técnicas de recolección de información.
- Se fortalecen aspectos como la planeación, programación y distribución del tiempo al momento de realizar toda intervención con la finalidad de mejorar la eficiencia del

abordaje que se desea realizar, como lo fueron en el proyecto de intervención y de sistematización.

- Se logran adquirir adaptabilidad en la dinámica laboral y social desde un quehacer profesional como trabajador social, resolviendo necesidades laborales y sociales a partir de la ejecución y sistematización de proyectos de intervención.

Así mismo, se evidencia como la estudiante adquiere logros en cuanto a la adaptabilidad que requiere el ambiente laboral para solucionar necesidades que surjan de manera cotidiana, trabajando de manera articulada desde una perspectiva crítica y profesional desde lo aprendido en el proceso académico y a su vez, en la misma experiencia vivencial adquirida en la práctica y proceso de sistematización.

### **9.3. Dificultades Del Proceso**

Durante el proyecto de prácticas y de sistematización no se evidenciaron muchas dificultades en relación a su ejecución, puesto que tanto el escenario y los participantes se prestaban para el desarrollo de las actividades propuestas, sin embargo, entre las pocas dificultades son en relación a la programación de los encuentros del proyecto de intervención de prácticas.

La programación de los encuentros formativos para el desarrollo de las actividades de prácticas y sistematización, fue algo complejo, puesto que la población del proyecto de intervención era estudiantil y los horarios tenían que ir variando con el fin de no interferir en las mismas clases todo el tiempo. Además, 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.

De igual modo, se logra resaltar que lo mencionado anteriormente fueron las únicas dificultades presentadas en el escenario de prácticas, ya que el estudiante, logro un adecuado desarrollo en las demás acciones, situaciones, eventos y actividades del proceso de prácticas y de sistematización.

### **9.4. Acciones De Mejora**

En cuanto a las acciones de mejora evidenciadas por el practicante en todo lo recolectado desde la sistematización de experiencias, se puede mencionar como es importante concientizar a

las diversas instituciones educativas, así como sus directivos en 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, pero las instituciones no implementan muchos programas que den respuesta a dicha situación.

Así mismo, en cuanto a las acciones de mejora, se evidencio que el proyecto de intervención de prácticas pudo haberse aplicado con la población docente, con el fin de que estos fortalecieran desde su rol la salud mental en toda la institución educativa, siendo así, gestores y promotores de los temas abordados en el proyecto de intervención realizado por el practicante.

De igual modo, se resalta que las únicas acciones de mejora evidenciadas por el practicante son en relación a las mencionadas anteriormente, puesto que, en las demás acciones y desarrollo del proceso de sistematización, se evidenciaron grandes resultados desde los objetivos propuestos. Resaltando como la población juvenil perteneciente a la Institución Educativa Monseñor Miguel Ángel Builes, que participo en el proyecto de intervención y de sistematización, expreso información concerniente a lo aprendido y adquirido, y por ende, dicha información fue de utilidad para dar respuesta a lo propuesto en el abordaje por el practicante con la población.

## **10. Observaciones Generales**

El proceso de sistematización de experiencias plasmado en el presente documento, abarca lo abordado e implementado en la intervención realizada en el proceso de prácticas profesionales del estudiante, en la Secretaría de Salud perteneciente a la Alcaldía Municipal de Santa Rosa de Osos – Antioquia, reflejando los resultados obtenidos a partir de los objetivos propuestos en el proceso de sistematización con el fin de verificar resultados, logros e información importante que contribuyera a obtener las respectivas experiencias significativas en relación a dificultades, desafíos, aspectos a mejorar y aspectos positivos que desencadenara lo abordado en el proceso de intervención de prácticas.

Así mismo, se hace importante mencionar, como los resultados del proceso de sistematización y prácticas reflejan aspectos relevantes para ser considerados como conclusiones y observaciones generales.

- Para orientar el proceso de sistematización, se hizo necesario realizar un recorrido histórico del proceso que se desea sistematizar, puesto que es desde ese punto de partida el contribuir a la formulación de objetivos de sistematización que den lugar a los resultados deseados.
- El proponer objetivos, diseños metodológicos, técnicas e instrumentos, así como también referentes conceptuales, son de gran utilidad para darle guía y orientación al proceso de sistematización, ya que es desde dicha percepción el asociar la información en relación a los resultados, reflexiones, desafíos o logros que refleje la información sistematizada.
- El estudiante para el desarrollo y aplicación de instrumentos, concernientes al proceso de sistematización, 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 desde la percepción y experiencias adquiridas por cada uno de los sujetos.
- Al sistematizar la información recolectada a partir de la aplicación de los instrumentos, el estudiante logro evidenciar, la importancia de la sistematización en los procesos de intervención, puesto que a medida que la información adquirida y suministrada por los participantes se sistematizaba, se iba evidenciando aspectos a mejorar, experiencias, conocimientos adquiridos, logros y demás aspectos que contribuyen a evaluar los objetivos o metas propuestas en los proyectos de intervención. Resaltando a su vez, como dicha información en concerniente a los objetivos planteados en el proceso de sistematización.
- Desde la realización del análisis y reflexión de experiencias, por parte del practicante, a partir de la información suministrada por los participantes, se pudo realizar un detallado análisis de los aspectos significativos para la población en relación al proyecto de intervención de prácticas, evidenciando y encontrando desafíos, retos, aspectos negativos y positivos, reflexiones y logros del proceso de intervención realizado con la población.
- A partir del análisis y reflexión realizada desde el proceso de sistematización de la información recolectada y suministrada por los participantes a través de los instrumentos implementados, el practicante evidencio que, a partir de la planeación y uso adecuado de

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.

Para finalizar, en el desarrollo de la sistematización se puede concluir que 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 prácticas y de sistematización. Así mismo se hace importante mencionar la importancia de ampliar la población del proyecto de intervención, con el fin de abarcar población que se convierta en agente promotor de la salud mental en toda la institución educativa y a su vez en el territorio.

## 11. Referencias

Chacón, Zabala, Trujillo, & V. Á. (2002). *Técnicas Interactivas para la investigación social cualitativa*. Ediciones FUMLAM.

Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, vol. II, , 150-163.

Gijón Casares, M., & Puig Rovira, J. M. (2010). Encuentros y convivencia escolar. *Educação. Revista do Centro de Educação*,, 367-379.

Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 13-19.

Leonard-Rodríguez, F. (2015). Una panorámica del concepto sistematización de resultados científicos. *EduSol*, vol. 15, 106-113.

Mebarak, M., Castro, A. D., Salamanca, M. d., & Quintero, M. F. (2009). SALUD MENTAL: UN ABORDAJE DESDE LA PERSPECTIVA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. *Psicología desde el Caribe*, 83-112.

Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, vol. 7, 1-6.

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 5-39.

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