

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN

DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN EL MARCO DE
LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



GUÍA PRÁCTICA

Autoras

YURY ARENIS OLARTE ARIAS

Terapeuta Ocupacional.
Especialista en Epistemologías del Sur
Magister en educación
Candidata a Dra. Ciencias Humanas
y Sociales
Docente Investigadora ECR
yury.olarte@ecr.edu.co

ANDREA CAROLINA TINJACÁ VELOSA

Terapeuta Ocupacional.
Joven investigadora MinCiencias.
andrea.tinjaca@ecr.edu.co

MARIA ISABEL ANGULO TRUJILLO

Terapeuta ocupacional.
Joven investigadora MinCiencias.
maria.angulo@ecr.edu.co

Proyecto de investigación estrategias de
prevención de violencias y promoción de
la salud mental en el contexto de la
educación superior inclusiva.

Institución Educativa Escuela
Colombiana de Rehabilitación.
Proyecto ganador convocatoria
874-2020 para el fortalecimiento de
proyectos en ejecución de CTel en ciencias
de la salud con talento joven e impacto
regional. Colocar contrato 461-2021.
Ministerio en Ciencia, Tecnología
e Innovación. Colombia.

Diseño y diagramación



El conocimiento
es de todos

Minciencias

Contrato 461-2021 MinCiencias-ECR



GUÍA PRÁCTICA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN
EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

1

INTRODUCCIÓN

Los Lineamientos de la Política de educación Superior inclusiva (2013) tienen como objetivo orientar a las Instituciones de Educación Superior (IES) colombianas, en el desarrollo de políticas institucionales que favorezcan el acceso, permanencia y graduación de todos los y las estudiantes y en particular de aquellos grupos que, teniendo en cuenta el contexto, han sido más proclives a ser excluidos del sistema educativo. La política enfoca sus estrategias en pro de una educación inclusiva en donde la diversidad marca un eje fundamental, rescatando la riqueza propia de la identidad y la particularidad de aquellos estudiantes que, por razones de orden social, económico, político, cultural, lingüístico, físico y geográfico requieren especial protección.



GUÍA PRÁCTICA

INTRODUCCIÓN

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

La naturaleza multidimensional de los contextos educativos representa un reto teniendo en cuenta los fenómenos sociales que se viven dentro de las instituciones, muchos de los cuales son generadores y reproductores de violencias y discriminaciones que decantan en desigualdades sociales y exclusión social. De esta manera, adquirir una mirada global e integral de la comunidad universitaria es esencial para co-crear espacios en donde las identidades puedan ser valoradas en términos de reconocimiento y celebración de la diversidad, distribución equitativa de recursos y mecanismos accesibles de participación (Fraiser, 2006). Los efectos de las desigualdades sociales, las discriminaciones, violencias y la exclusión social en las IES representan un factor de riesgo transversal en la dinámica social de los contextos educativos. Dichos efectos se hacen visibles en los desempeños de los actores educativos, sean académicos o laborales, sin embargo, una acepción invisibilizada de los efectos recae en el sentido de salud y bienestar mental de los actores educativos y en colectivo en las formas de concebir la construcción de tejido social y relaciones humanas fraternas. Si bien las instituciones educativas se consideran en esencia el espacio idóneo para el desarrollo humano y para el aprendizaje y la construcción de conocimiento, a lo largo del tiempo se ha identificado que estos contextos también tienen la responsabilidad y el potencial para la construcción de entornos seguros que promuevan la inclusión y la diversidad.

Teniendo en cuenta, las responsabilidades sociales que tienen las instituciones educativas en el proceso de formación de seres humanos, se construye este programa y se propone desde una perspectiva sentipensante hacer inclusión en los contextos educativos. Por tanto, se enuncia y comprende la inclusión como un conjunto de prácticas y comportamientos que los actores educativos viven y dan vida, reconociendo que si bien las adaptaciones de infraestructura son importantes, el corazón de la inclusión le pertenece a la transformación del sistema ideológico y de creencias que orienta la noción de sí mismo y del "otro" y que en el marco de relaciones de poder y de saber legitima el nivel de valor que se le da a determinados actores educativos, a sus características identitarias, sus experiencias de vida y sus conocimientos.

En definitiva, este programa presenta actividades para la reflexión práctica de fenómenos sociales que aquejan a los contextos educativos y propone estrategias para la formación sentipensante que permita propiciar la transformación del sistema de creencias actual, que se observa segregador, discriminatorio y excluyente.

El programa se organiza en tres componentes: cultura inclusiva, formación sentipensante y bienestar mental, y con un enfoque de prevención y promoción de bienestar humano propone actividades que, desde el hacer, pensar, sentir, compartir y crear sean útiles para contextos educativos, principalmente de educación superior. Se busca entonces, contribuir con; la identificación de violencias y discriminaciones productoras de barreras para la inclusión en IES para su prevención, el desarrollo de habilidades psicosociales para la protección y la promoción de la salud mental individual y colectiva afectada por las dinámicas discriminatorias y de violencia, y, contribuir con estrategias que favorezcan la construcción de culturas inclusivas en los contextos educativos desde la apropiación sensible del cuidado como ética y práctica para el relacionamiento humano.

Este programa desea llegar a múltiples instituciones educativas y diferentes actores educativos comprometidos con hacer de la inclusión una práctica humana viva, que no solo cuestione los sistemas sociales, sino que además interpele el propio comportamiento humano y proponga acciones transformadoras situadas en las realidades sociales y humanas de las personas que habitan los contextos educativos.





GUÍA PRÁCTICA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

2

JUSTIFICACIÓN





PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

La sensación de bienestar mental individual y colectiva es un proceso complejo de construcción que demanda desplegar todos los recursos cognitivos, emocionales y conductuales de una comunidad. Además, exige cuestionarse y reaprender comportamientos y creencias para lograr que las diversas realidades puedan ser percibidas desde una mirada más empática y enriquecedora. Sentir bienestar mental se relaciona con el estado de salud mental y de calidad de vida que los sujetos perciben en su día a día; aquí intervienen sus creencias, sus estilos de vida, sus recursos y sus potenciales (Mogollón, 2016).

En los contextos de educación superior como en muchos otros contextos educativos y de interacción humana se evidencian dinámicas sociales desafiantes para la salud mental. Como lo cita Suárez (2015) el conjunto de actividades que se realizan en la universidad, indispensables para superar los retos académicos y laborales, son importante fuente de estrés y ansiedad. En suma, los efectos sociales de las violencias y discriminaciones que se experimente en el ámbito educativo no solo repercuten en los retos académicos y laborales, de forma multidimensional afectan de forma negativa la salud mental individual de los actores educativos y el sistema de creencias que permite la construcción de espacios seguros y fraternos promotores de salud mental colectiva. En una función bidireccional persona - comunidad - persona los efectos de las discriminaciones, violencias, marginaciones y exclusiones destruyen las posibilidades de propiciar la salud mental colectiva y personal, limitando el desarrollo del potencial humano y la experiencia subjetiva de bien estar.



Se hace indispensable entender que, para la construcción de una cultura de la inclusión, es fundamental tener en cuenta las condiciones, necesidades y deseos sociales, emocionales, económicos, familiares, culturales e institucionales donde interactúan las personas, para tratar las causas profundas generadoras de exclusión. Es muy común encontrar estrategias para la promoción de la inclusión social sin cuestionar las causas que generan la sensación de no inclusión. Incluso en los contextos educativos, los lineamientos de bienestar institucional privilegian la mitigación de factores de riesgo psicosocial que afectan directamente el desempeño académico o laboral, o los mecanismos de participación en igualdad de condiciones, interviniendo las consecuencias del sistema de creencias global sustentado en la segregación y la exclusión y prestando poca o nula atención a las causas estructurales y culturales productoras de dichos factores de riesgo y su relación con la inclusión en educación.



**PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA**

Los Lineamientos Política de Educación Superior Inclusiva (2013) orientan que la educación inclusiva tiene la capacidad de potenciar y valorar la diversidad (entendiendo y protegiendo las particularidades), además de, promover el respeto a ser diferente, lo cual implica aprender a vivir con los demás, y garantizar la participación de la comunidad dentro de una estructura intercultural en los procesos educativos. Al trascender lo estrictamente académico y curricular para enfocarse en la constitución misma de lo social, la educación inclusiva tiene como objetivo central examinar las barreras para el aprendizaje y la participación propias de todo el sistema. Por lo tanto, este programa apunta hacia la educación inclusiva como una cultura, que está relacionada con el acceso, la participación y los logros de los actores educativos, con especial énfasis en aquellos que son o están en riesgo de ser excluidos.

Enunciarse como una institución educativa inclusiva Implicará entonces: transformar la cultura, las políticas y las prácticas de los contextos educativos para visibilizar, reconocer y sobre todo celebrar la diversidad, auto cuestionar los espacios y actores educativos como posibles generadores de exclusión al permitir o producir discursos, comportamientos y prácticas discriminatorias, violentas y segregadoras, prestar atención en el marco de la no patologización y estigmatización a las formas de fomento de la salud mental personal y colectiva en los contextos educativos, y establecer estrategias comprometidas, situadas, participativas y sostenibles que incluyan a todos los actores educativos y que ubiquen en el centro el cuidado colectivo como mecanismos para caminar firme hacia la construcción de culturas inclusivas en educación.

De esta manera, este programa brinda conocimientos prácticos para: la identificación y prevención de violencias y discriminaciones en el contexto educativo, el reconocimiento de la riqueza propia de la identidad, la promoción de la salud mental y su relación con el desempeño académico y laboral y para la construcción de ideas que generen nuevas visiones de lo educativo como espacio para la transformación personal y social.





GUÍA PRÁCTICA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

3

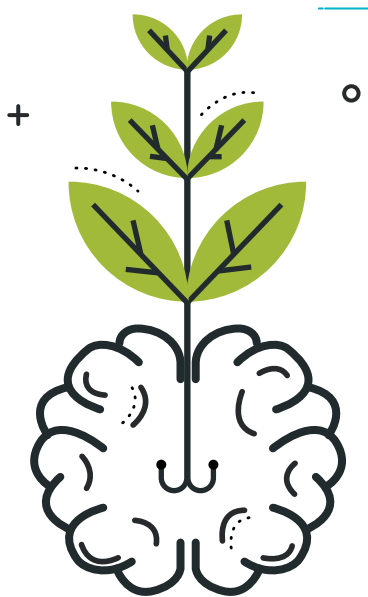
ORIENTACIONES TEÓRICAS





PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Este programa se fundamenta teóricamente en diversas teorías y conceptos. En relación con las violencias y discriminaciones se sustenta en la teoría de conflictos del matemático y sociólogo noruego Johan Galtung. Respecto a la noción de justicia social en los aportes teóricos de Nancy Fraiser, los conceptos de bienestar y salud de acuerdo con lo orientado por la OMS y las nociones de inclusión en coherencia con las políticas públicas de inclusión en Colombia. A continuación, se presenta la definición de los términos más relevantes que sustentan teóricamente este programa:



✓ **Inclusión:** Proceso político, estructural, relacional y actitudinal que busca la garantía de derechos de todas las personas y colectivos en el marco del reconocimiento de la diversidad.


✓ **Educación inclusiva:** Implica una visión diferente de la educación basada en la diversidad, no en la homogeneidad, donde el énfasis se destaca en desarrollar una educación que valore y respete la diferencia enriqueciendo los procesos de enseñanza y aprendizaje (Blanco, 2008). La UNESCO (2009) considera la educación inclusiva como una estrategia clave para alcanzar la educación para todos, partiendo del hecho de que la educación es un derecho humano básico y fundamental de una sociedad más justa e igualitaria.


✓ **Cultura de la Inclusión:** En ámbitos educativos se puede definir como el conjunto de reglas, símbolos, creencias, prácticas y valores compartidos por los actores educativos, que proporcionan la cohesión necesaria al ámbito educativo para trabajar armónicamente hacia la consecución de objetivos comunes (Plancarte, 2017). Según los lineamientos de la Política de educación Superior inclusiva (2013) estos objetivos están relacionados con la capacidad de potenciar y valorar la diversidad y promover el respeto a ser diferente, lo cual implica aprender a vivir con los demás y garantizar la participación de la comunidad dentro de una estructura intercultural en los procesos educativos.


✓ **Educación superior:** De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (2019) es un nivel académico del sistema de educación con una estructura operativa que se organiza en: a) Instituciones Técnicas Profesionales; b) Instituciones Tecnológicas; c) Instituciones Universitarias o Escuelas Tecnológicas, y, d) Universidades. En este contexto educativo se busca el desarrollo personal, profesional y del ejercicio de la ciudadanía y se desarrollan las principales habilidades humanas a partir de la autogestión.





PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA


- 


Barreras para la inclusión: Estructuras individuales y colectivas que imposibilitan la construcción de una cultura inclusiva. Estas barreras están constituidas por estereotipos, prejuicios, estigmas, discriminaciones y violencias que se manifiestan en discursos y prácticas estructurales y relacionales de tipo actitudinal, cultural, comunicativo, legal, físico y económico.
- 


Violencias: De acuerdo con Galtung (1998) corresponde a manifestaciones directas, estructurales y culturales del fracaso en la tramitación de conflictos. La presencia de violencias establece la generación de daño a personas y colectivos en diferentes niveles de intensidad.
- 

Discriminaciones: Conducta sistemática y culturalmente aceptada que genera daño a los derechos y libertades de un ser humano o de un grupo social a causa de la reproducción de estereotipos, prejuicios o incluso estigmas que colocan en un lugar de desventaja a determinadas personas o colectivos.
- 

Tipos de Violencias: Para Galtung la violencia tiene una triple dimensión: directa, estructural y cultural. Bajo esta clasificación podemos encontrar diferentes tipos de violencia como: violencia de género, violencia económica, violencia por prejuicio, violencia moral, violencia simbólica, violencia epistémica, violencia psicológica, violencia física, violencia sexual, violencia verbal, ciberviolencias.
- 

Tipos de discriminaciones: Conductas hacia otras personas o colectivos que producen segregación, desvalorización y desprecio. Las discriminaciones se ejercen a razón de diferentes sistemas de opresión que se relacionan con las categorías identitarias que nutren la diversidad humana. Algunos tipos de discriminación son: xenofobia, gordofobia, homofobia, racismo, sexismo, adultocentrismo, capacitismo.
- 

Justicia Social: Según Nancy Fraser (2006) la justicia social se da en ausencia de la injusticia distributiva, de reconocimiento y de participación. La justicia social se da en la medida que los mecanismos de decisión brinden a los miembros de la comunidad la oportunidad de participar en las decisiones o cuando se presenta la posibilidad de que algún miembro o grupo pueda ser reconocido para asumir decisiones públicas.
- 


Salud Mental: La OMS (2020) refiere que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.
- 

Procesos de Prevención y Promoción: Son enfoques de intervención principalmente del campo de la salud que orientan determinadas acciones para proteger la vida. La promoción en salud se refiere a acciones que fomentan estilos de vida saludables, tanto a la población general como a los individuos en el contexto de su vida cotidiana; busca actuar en lo colectivo sobre los determinantes de la salud y en últimas, promueve el desarrollo humano y el bienestar. La prevención está ligada al proceso salud-enfermedad, y recoge a individuos y grupos sociales susceptibles de adquirir enfermedades. Actúa sobre los determinantes sociales de la salud para prevenir la aparición de enfermedades o condiciones que pongan en riesgo el bienestar.







PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

- 


Determinantes sociales de la salud mental: son aquellas condiciones en que las personas viven, nacen, crecen, envejecen, trabajan y se desenvuelven cotidianamente, incluido su sistema de salud. Estas circunstancias impactan en la salud y explican muchas de las inequidades sanitarias existentes, que aumentan o disminuyen el riesgo de enfermarse (OMS, 2020). Consecuentemente, la salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de pobreza y nivel educativo.

- 

Ocupación Humana: Conjunto de actividades que desarrollan las personas para preservar la existencia humana en el marco de la autonomía y la libertad. Según Alicia Trujillo (2011) a través del desempeño de ocupaciones el ser humano desarrolla potenciales biológicos, individuales y socioculturales para hacerse sujeto, gestor y constructor de su propia historia. La ocupación es un proceso ecológico en la medida que se encuentra implicada en la constitución del entorno y de las relaciones humanas que le dan forma; lo cual permite entender las múltiples y variadas dimensiones de la realidad humana.

- 

Justicia Ocupacional: Según la descripción de Stadnyk et al. (2010), la justicia ocupacional se centra en el acceso y la oportunidad de participación en ocupaciones (tareas y actividades) significativas y con sentido considerando circunstancias individuales y situacionales de las personas, ya que, el ser humano se encuentra permeado por una confluencia constante de experiencias que se conectan con la justicia y el apartheid ocupacional.

- 

Ética del cuidado: La ética del cuidado se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones en la que nos sentimos inmersos, y de donde surge un reconocimiento de la responsabilidad mutua del cuidado de la vida. Es una disposición ética y política que implica visibilizar las prácticas de cuidado como respuesta a la vulnerabilidad humana en general, y por tanto, con importancia absoluta para la vida, incluso más allá, de los alcances puramente morales (Paperman, 2011).





GUÍA PRÁCTICA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

4

MARCO METODOLÓGICO

Esta guía práctica se realizó como resultado del desarrollo participativo del proyecto de investigación estrategias para la prevención de violencias y promoción de la salud mental en el marco de la educación inclusiva propiciado por las mismas autoras en una institución de educación superior en Bogotá – Colombia. La metodología de investigación que orientó tanto el proyecto como el programa fue la investigación acción educativa y las metas de la investigación-acción se centraron en mejorar y/o transformar la práctica educativa a través de la comprensión de la propia realidad institucional. En este orden de ideas, los actores educativos participaron en la identificación de las necesidades o los potenciales problemas por investigar, en la recolección de información, en la toma de decisiones y en los procesos de reflexión y acción.

El proyecto y el programa se desarrolló en contexto de pandemia y pos-pandemia por tanto, se compartieron saberes en el marco de encuentros formativos y de sensibilización virtuales y presenciales, talleres para la reflexión teórica y práctica y mesas de discusión para la co-construcción de estrategias viables y autosostenibles de prevención de violencias y promoción de la salud mental como mecanismos para la co-construcción de una cultura de educación inclusiva.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Esta guía práctica del programa de prevención de violencias y promoción de la salud mental en el marco de la educación inclusiva está distribuida en los siguientes tres componentes:



- **Cultura inclusiva:** componente que presenta actividades encaminadas a sensibilizar frente a la diversidad y la inclusión, favorecer la identificación de violencias y discriminaciones y propiciar el cuidado colectivo, como ejercicio de construcción de tejido social en contextos inclusivos.

- **Formación sentipensante:** componente que presenta actividades para el desarrollo o el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y comunicativas que propicien relaciones humanas fraternas y procesos de interacción social en los contextos educativos en el marco de la equidad, la diversidad y la justicia, considerando que el sentipensar denota la disposición a un hacer que combina la razón y la pasión, el cuerpo y el corazón (Anónimo de la ciénaga del magdalena en Fals Borda, 2008). El desarrollo de habilidades sentipensantes encierra el aprendizaje de “sentir al otro”; implica como lo expone Espinosa (2014) el reconocimiento de la dignidad intrínseca e igualdad sin distinción entre personas, posibilitando que la escuela sea una práctica y una manera de vivir los derechos humanos en comunidad.

- **Bienestar mental:** componente que presenta actividades que promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales, la identificación de estrategias para promover la salud y el bienestar mental personal y colectivo y la formación en mecanismos de construcción de equilibrio ocupacional.

Esta guía práctica presenta 30 actividades grupales, 10 actividades de cada componente que pueden ser adaptadas a las necesidades y características específicas de grupos educativos diversos. Cada actividad cuenta con: objetivo general, espacio recomendado para su ejecución, tiempo, materiales, cantidad de participantes, descripción detallada de la actividad e intención reflexiva que se busca con cada actividad.

Usé este programa con la firme intención de promover nuevas ideas, sentires, haceres, deseos y estrategias que aporten a la construcción de culturas inclusivas en contextos educativos y como forma de compromiso con la construcción de una educación más incluyente en Colombia¹.

¹ Para profundizar en temáticas necesarias para el desarrollo de algunas actividades explorar la guía temática 1 y 2 del programa para la prevención de violencias y promoción de la salud mental en el marco de la educación inclusiva que reposan en esta misma página web.



CULTURA INCLUSIVA

CAMBIANDO DESDE LO QUE SOMOS



- **Objetivo:** Prevenir la reproducción de estereotipos y prejuicios generadores de daño a través de la visibilización y celebración de la diversidad humana.
- **Espacio:** Salón o espacio que cuente con proyector
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Entre 5 a 20 personas
- **Materiales:** Hojas de papel blancas, post-it, silueta asexuada en pliego de papel kraft, ruleta de categorías identitarias, lápices o plumones.

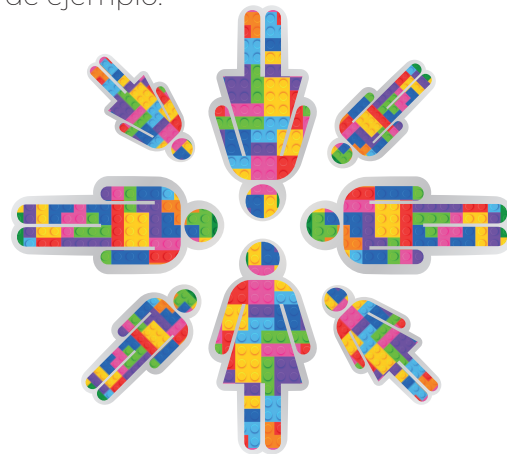
Descripción de la actividad

1. Inicialmente se presenta una ruleta con 12 categorías identitarias (raza-etnia, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo-género, orientación sexual, ocupación, ideología, apariencia física, clase social), tres participantes al azar tendrán que dar vuelta a la ruleta para escoger 3 categorías identitarias diferentes.

2. Se proyectará o compartirá a los y las participantes el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=ZXgcv-FEwhKk>, el video trata sobre los prejuicios que se tienen frente a otras personas. Será muy importante resaltar al final, que muchos de estos imaginarios o prejuicios se originan desde la niñez en contextos familiares o escolares.

3. Se dividirá a los participantes en 3 subgrupos, a cada grupo se le indicará una categoría identitaria. A partir de las tres categorías identitarias escogidas en la ruleta, se repartirá post-it para escribir las respuestas de las siguientes preguntas ¿con que imaginarios o prejuicios crecieron frente a esta categoría? ¿Qué personas influenciaron estos pensamientos? Se reunirán todos los papeles de las 3 categorías y serán pegados dentro de la silueta de papel Kraft.

4. Se leerán todos los papeles pegados en la silueta y se explicará que esos son los prejuicios con los que viven las personas que encarnan esas tres categorías identitarias, a manera de ejemplo.



5. Finalmente, se brindan hojas pequeñas de color blanco a cada participante y se les pedirá escribir alguna experiencia o idea para desdibujar o desmentir los prejuicios de la silueta, los cuales son o propician discriminaciones o violencias. Los participantes que deseen leerán la idea del papel blanco y se ubicará en el lugar de la silueta donde está el imaginario o prejuicio que quiere desmentir. Cada prejuicio reemplazado será desechado.

Intensión Reflexiva

¿Qué efectos en las personas y en la sociedad tiene colocar etiquetas basadas en prejuicios e imaginarios sobre las categorías identitarias que encarnamos los seres humanos?

HISTORIAS DE LA NO FICCIÓN



- **Objetivo:** Propiciar el reconocimiento de violencias y discriminaciones a razón de características identitarias para una mayor comprensión de las desigualdades sociales.
- **Espacio:** Salón o espacio cerrado y tranquilo.
- **Tiempo:** 2 horas y 30 minutos.
- **Número de participantes:** Entre 5 a 20 personas
- **Materiales:** Hojas de papel, marcadores, pliego de papel, ruleta de categorías identitarias, lápices, esferos, celular o computador.

Descripción de la actividad

1. Los participantes serán divididos en grupos de igual cantidad de personas. Un representante del grupo girará la ruleta de categorías identitarias (raza-etnia, nacionalidad, edad, dis-capacidad, sexo-género, orientación sexual, ocupación, ideología, apariencia física, clase social), de esta forma cada grupo se le asignará una categoría identitaria.

2. A partir de la categoría, el grupo se dispondrá a indagar sobre las posibles desigualdades que enfrenta las personas que encarnan dicha categoría en sus experiencias de vida. Indagar noticias, informes o demás fuentes que puedan encontrar en internet.



3. Posteriormente colocarán en un pliego de papel de forma creativa y a manera de presentación la información encontrada, de tal manera, que se puedan comprender las desigualdades, discriminaciones o violencias que viven las personas de forma más reiterativa por vivir cada categoría.

4. Se pegarán todos los pliegos de papel en la pared con la actividad desarrollada por cada grupo. Se usa de nuevo la ruleta para seleccionar el orden en el que se socializarán las actividades de indagación desarrolladas.



Intensión Reflexiva

¿Qué tipos de discriminaciones o violencias son las más frecuentes y cómo afectan el desarrollo personal y social de las personas implicadas en ellas?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿CÓMO VIVES LOS GÉNEROS?

- **Objetivo:** Identificar ideas de discriminación y oportunidades de inclusión en clave de género desde la socialización de imaginarios de a-normalidad impuestos socialmente en dicha categoría.
- **Espacio:** Salón o espacio cerrado y tranquilo.
- **Tiempo:** 1 hora y 30 minutos.
- **Número de participantes:** Entre 5 a 20 personas
- **Materiales:** Papeles de colores amarillo y verde, esferos, tapete para círculo de la palabra (opcional)



Descripción de la actividad

1. Inicialmente se repartirá a las personas participantes papeles de color naranja, color amarillo y color azul. En ellos responderán: ¿Qué es lo que más les gusta de identificarse mujer? (papel naranja) / ¿Qué es lo que más les gusta de identificarse hombre? (papel amarillo) / ¿Qué es lo que más les gusta de identificarse género no binario? (papel azul) según corresponda. Tendrán 7 minutos para escribirlo.
2. A cada participante se entregará un papel verde donde responderá a la pregunta ¿qué formas de vivir el género consideras “positivas o normales”?
3. Posteriormente se entregará a cada participante un papel de color rosa donde responderán a la pregunta ¿qué formas de vivir el género consideras “negativas o anormales”?
4. Posteriormente, el grupo se dividirá en 4 subgrupos iguales (según la cantidad de personas) se indicará que cada persona tendrá que arrugar sus papeles formando una bolita, esta bolita será lanzada a los grupos contrarios.
5. Pasados 2 minutos, un/a/e representante de cada grupo recogerá todos los papeles lanzados hacia su grupo.
6. Una vez recogidos los papeles, cada participante por grupo tomará un papel al azar y se convocarán en el círculo de la palabra, donde inicialmente se leerán los papeles verdes y luego los rosa y se reflexionará sobre: ¿por qué son formas “positivas-normales” o “negativas-anormales” de vivir el género las escritas en los papeles? Los papeles verde y rosa a manera que se van leyendo se pondrán en un tablero. Posterior a la lectura y reflexión sobre los imaginarios de género considerados “normales o anormales”, se usaran papeles blancos para escribir a modo de ideas formas de reconfigurar los imaginarios expresados en los papeles verdes y rosa para llegar a comprender y celebrar las diversidades de género, se tomará cada papel blanco y se pegará en el tablero reemplazando un papel verde o rosa y estos papeles de color serán depositados en un bote de basura haciendo alusión a la necesidad de desechar las ideas discriminatorias a razón del género. Finalmente, se les pide a las personas participantes que lean las ideas de los papeles de color blanco y las contrasten con las respuestas escritas en los papeles iniciales de color naranja, amarillo o azul y en el respaldo de ese papel escribir una idea a manera de compromiso para vivir y celebrar el género en su diversidad.



Intensión Reflexiva

¿Cómo propiciar la reconfiguración de imaginarios sobre el género en los contextos más próximos de interacción social?

PENSANDO EN ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO



- **Objetivo:** Orientar las nociones de género y su impacto en la construcción de identidades colectivas e individuales.
- **Espacio:** Salón o espacio al aire libre que cuente con un piso sin relieve.
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Entre 5 a 20 personas
- **Materiales:** Papel kraft, marcadores, revistas, tijeras, proyector y computador, ruleta de ciclo vital.

Descripción de la actividad

1. Inicialmente se realiza una breve introducción de lo que se entiende por género y cómo influye en el desarrollo y construcción de nuestras identidades, para ello se puede proyectar el siguiente video como apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=0d4y8pfSNiA>

2. Cada estudiante realizará una silueta de sí mismx, resaltando aquellos aspectos sociales que les ubican en hombres-masculino o mujeres-femenino (forma de vestir, ocupaciones, conductas, formas de expresar y sentir sus emociones, etc.). Por medio, de la pregunta guía ¿cómo vives el género más allá de los imaginarios sociales de hombre-masculino y mujer-femenino? Ubicar en la silueta las formas diversas de vivir el género y de forma voluntaria socializar algunas siluetas.

3. Dividir las personas en grupos de 3 máximo 4 personas y dibujar una silueta de una persona que viva el género de forma no normativa (hombre-masculino, mujer-femenino); dicha silueta responderá a una persona en etapa del ciclo vital diferente (niñx, adolescente, persona adulta o persona mayor) asignación por sorteo. Al finalizar la silueta, lxs estudiantes presentaran las siluetas compartiendo las múltiples formas en que las personas pueden vivir el género.



Intensión Reflexiva

¿Qué tipos de discriminaciones pueden vivir las personas a razón del género y sus formas de vivirlo?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

TWIST DE VIOLENCIAS



- **Objetivo:** Propiciar el reconocimiento de violencias cotidianas en los contextos educativos.
- **Espacio:** Salón o espacio al aire libre tranquilo
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Entre 5 a 20 personas
- **Materiales:** Hojas de papel de colores, lápices o plumones, proyector, tablero de corcho, cronómetro.

Descripción de la actividad

1. Inicialmente para esta actividad será necesario contextualizar previamente sobre los diferentes tipos de violencias.
2. Una vez socializada la temática, se repartirá cartulina de dos colores (azul y verde), la mitad del grupo tendrá un color y la otra mitad el otro color. Los y las estudiantes con la cartulina azul escribirán la violencia o discriminación que experimentan con mayor frecuencia en su cotidianidad y los estudiantes con la cartulina verde dibujaran el tipo de violencia que más experimentan en su cotidianidad. Tendrán 5 minutos para realizar este paso.
3. Posteriormente, las personas participantes se reunirán en un círculo, enumerarán sus cartulinas y empezarán a rotar las cartulinas entre los participantes hacia el lado derecho. De acuerdo con la cartulina que les corresponda en cada rotación tendrán que escribir en un post it el número de la cartulina y contestar qué tipo de violencia o discriminación representa el dibujo de la cartulina o dibujar cómo representarían el tipo de violencia que se menciona en la cartulina. Cada rotación tendrá un tiempo máximo de 1 minuto.



4. Al finalizar, cada cartulina se pegará en el tablero de corcho y cada participante pasará a pegar los post it elaborados según el número de la cartulina que corresponda.
5. Finalmente se reflexionará con las personas participantes las múltiples formas en las que se expresan las violencias y discriminaciones en la vida cotidiana.

Intensión Reflexiva

¿Qué tipos de violencias o discriminaciones se repiten con mayor frecuencia en la actividad?, ¿por qué consideras que estas violencias o discriminaciones se repiten tanto? ¿cuál puede ser la causa de experimentar estas violencias o discriminaciones de forma cotidiana en el contexto educativo?

ANDAN DICRIENDO

POR AHÍ



- **Objetivo:** Identificar los imaginarios, estereotipos y prejuicios cotidianos constructores de barreras para culturas inclusivas.
- **Espacio:** Salón o espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Entre 6 a 10 participantes.
- **Materiales:** Jenga, bloques con frases y reproductor de video.

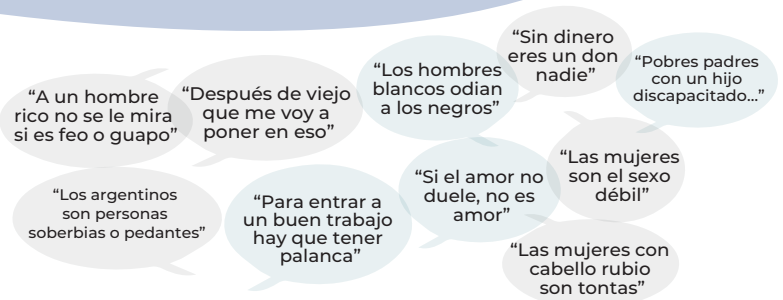
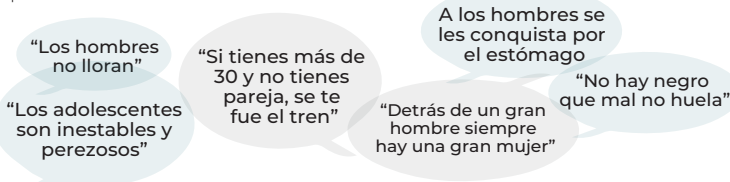
Descripción de la actividad

1. Se inicia compartiendo una introducción sobre la temática de barreras para la inclusión, entendiéndolas desde la construcción de muros conformados por prejuicios, creencias, estereotipos, violencias y discriminaciones, que dificultan el desarrollo de nuevas perspectivas, conductas y sistemas que permitan la construcción de una cultura inclusiva

2. Se comparte el siguiente video <https://youtu.be/AfjKrRnNoxk> en donde, se reflexiona acerca de las construcciones sociales que se acogen desde pequeños y que favorecen la aparición de barreras en nuestras vidas; haciendo énfasis en la importancia de derribar barreras propias, para deconstruir las barreras colectivas.

3. Se construye una torre de jenga, las fichas del jenga se entenderán como los “ladrillos” que forman barreras para la inclusión (violencias, discriminaciones, estereotipos, creencias, experiencias, costumbres o prejuicios), a algunas fichas se les pegaran frases que responden a barreras para la inclusión.

A continuación, se dejan ejemplos de las frases que podrían ir en las fichas:



4. Cuando la torre este construida, se inicia la actividad con la dinámica del juego similar a la del jenga clásico. Los participantes pasaran por turnos, para quitar la mayor cantidad de fichas con frases. Cuando saquen una ficha con frase, se leerá en voz alta y se responderán las siguientes preguntas de manera colectiva:

- ¿Has vivido o escuchado el mensaje que propone esta frase?
- ¿Cómo podemos transformar el mensaje para que se convierta en una pieza de construcción de una cultura inclusiva?



5. Finalmente, a diferencia del objetivo del jenga clásico, gana la persona o el equipo que saque la mayor cantidad de fichas con frases y derribe la torre (barrera para la inclusión).

Intensión Reflexiva

- ¿Cuáles son las creencias, costumbres, estereotipos, prejuicios, discriminaciones o violencias que has interiorizado como “normales” por el contexto familiar, social y/o cultural donde creciste o vives y que consideras están fortaleciendo barreras para la inclusión?
- ¿Con qué tipo de acciones o comportamientos podrías contribuir a la eliminación de estas barreras colectivas?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

UNA IMAGEN HABLA COMO MIL PALABRAS



- **Objetivo:** Reconocer situaciones cotidianas del contexto educativo que reproducen violencias y discriminaciones para su prevención.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Entre 10 a 16 personas.
- **Materiales:** Tarjeta de ilustraciones con violencias y discriminaciones, tarjetas con casos narrativos y cinta.

Descripción de la actividad

1. Esta actividad tiene la dinámica de juego de concéntrese, con el fin de asociar de forma gráfica y narrativa formas cotidianas de violencias y discriminaciones en el contexto educativo. Tener en cuenta los siguientes tipos de violencias y discriminaciones:

2. La actividad puede adaptarse para jugar por grupos o de manera individual.

3. Por turnos cada participante o una persona de cada grupo participante tomará dos tarjetas y las mostrará al resto de participantes, en caso de ser una tarjeta de caso la leerá.

DISCRIMINACIONES

- Racismo
- Adultocentrismo
- Capacitismo
- Clasismo
- Homofobia
- Gordofobia
- Sexismo
- Xenofobia

VIOLENCIAS

- De genero
- Económica
- Por prejuicio
- Moral
- Simbólica
- Epistémica
- Psicológica
- Física
- Sexual
- Verbal
- Ciberviolencia



Juan es un docente investigador afrodescendiente, desde hace 8 meses que trabaja en la universidad. Nota que cada vez que esta programa una reunión le asignan clases o le dan horas de descanso. Juan considera que es importante su presencia en estas reuniones para aportar conocimiento e ideas al equipo de investigación, sin embargo siempre programan alguna actividad que se cruza con su participación en este espacio.

4. Gana el equipo o la persona que logre identificar la mayor cantidad de parejas de tarjetas en donde concuerde la tarjeta gráfica de violencia o discriminación con el caso narrado que ejemplifica dicha violencia o discriminación.

Intensión Reflexiva

- ¿Qué tipo de violencias o discriminaciones has vivido o evidenciado en el contexto educativo?
- Tras participar en esta actividad ¿En qué situaciones normalizas algún tipo de violencia o discriminación?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

VIOLENCIAS ENCUBIERTAS



- **Objetivo:** Identificar niveles de normalización de violencias y discriminaciones y su impacto cultural.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado
- **Tiempo:** 2 horas y media.
- **Número de participantes:** Entre 8 personas a 20 personas
- **Materiales:** Esferos, fichas bibliográficas, cinta y tablero.

Descripción de la actividad

Esta actividad propone trabajar violencias y discriminaciones asociadas con el sexo/género y la pertenencia étnico racial (aunque se pueden trabajar otras categorías).

1. Pedir a las personas participantes que escriban en una ficha bibliográfica una frase de alguna canción que les guste en donde identifiquen la presencia de violencias de género o discriminaciones por pertenencia étnico racial – racismo (o según los tipos de violencias o discriminaciones elegidos para la actividad). Subrayar en la frase la parte exacta dónde se observa la expresión de violencia de género y/o de racismo.

Ejemplo de frases de canciones como:



3. Escuchar entre 3 a 5 de las canciones identificadas por las personas, para identificar alguna otra frase que exprese violencias o discriminaciones.



4. Con las frases y violencias/discriminaciones identificadas, se realizará un “tendedero de mensajes transformadores”. Los participantes se organizarán en dos grupos, cada equipo elegirá una canción de las trabajadas en el punto 1 y 2 y transformará su letra con el objetivo de promover la cero tolerancia a las violencias o discriminaciones y favorecer el bienestar a partir de la letra de la nueva canción creada.

5. Finalmente cada equipo escribirá la nueva letra de la canción en un octavo de cartulina y lo pondrá en el “tendedero”. Cada grupo compartirá su canción al cantarla y su experiencia frente a la actividad.

Intensión Reflexiva

- ¿En qué otras expresiones culturales y artísticas identificas que se han normalizado violencias y discriminaciones?
- ¿Cómo puedes aportar desde las expresiones culturales y artísticas a la construcción de una cultura inclusiva?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿CÓMO SIENTES Y DAS CUERPO A LAS VIOLENCIAS



- **Objetivo:** Prevenir violencias y discriminaciones a través de la tramitación de emociones.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado
- **Tiempo:** 1 hora.
- **Número de participantes:** Entre 8 a 16 personas.
- **Materiales:** Pliego de cartulina, marcadores, papel iris y cinta.

Descripción de la actividad

¿Cómo reaccionamos frente a las violencias o discriminaciones?

1. Inicialmente se dará el contexto del caso que se observa en las siguientes imágenes y se analizará de forma grupal en relación con la pregunta cómo reaccionamos frente a las violencias o discriminaciones



- Todo parecía ser un saludo amistoso a Will y Jada.
- Comentario en tono "gracioso" sobre la apariencia de Jada, quien sufre de alopecia. (La audiencia se ríe)
- Jada muestra su inconformidad y reacción emocional ante el comentario. En anteriores oportunidades a expresado que la alopecia ha afectado su salud mental.
- Will Smith se levanta y agradece con un golpe en la cara a Chris Rock
- Termina enfatizando su reacción emocional por el comentario, con un insulto.

2. Las personas participantes se organizan en dos grupos y se les pide que dispongan un pliego de cartulina para construir un "mural de conciliación y gestión de conflictos"

3. Cada grupo debe reflexionar sobre situaciones de violencia o discriminación que ocurren en el contexto educativo. Discutir y responder de forma creativa las siguientes preguntas sobre la situación de violencia o discriminación que se considere más se presenta en el contexto educativo en el que se interactúa y con las respuestas construir el mural de conciliación y gestión de conflictos:

- ¿Cuáles son las emociones que sintieron cada una de las personas involucradas en la situación?

- ¿Cuál fue la respuesta comportamental de las personas de acuerdo con las emociones sentidas frente a la situación?
- ¿Cómo las reacciones aportaron a la tramitación emocional del conflicto generado en la situación?
- ¿Cómo las reacciones a la situación previenen o facilitan la generación de violencias o discriminaciones?
- ¿Qué tipo de comportamientos pueden aportar a la solución del conflicto que generó la situación?

4. Cada equipo presentará su mural a manera de propuesta para la gestión de conflictos.

Intensión Reflexiva

- ¿Qué tipo de violencias has aceptado como "normales" en tu lugar de trabajo, estudio o entorno familiar?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

AMIGX DATE CUENTA



- **Objetivo:** Favorecer el reconocimiento de violencias y discriminaciones en experiencias cotidianas para caminar hacia la construcción de una cultura inclusiva.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado
- **Tiempo:** 1 hora y 30 min.
- **Número de participantes:** Entre 6 a 10 personas.
- **Materiales:** tablero, marcadores borrables, esferos, fichas bibliográficas, cinta

Descripción de la actividad

1. En un espacio amplio, se ubicará en la pared o tablero el nombre de 2 tipos de violencias y 2 tipos de discriminaciones de acuerdo con las temáticas que se necesite trabajar con el grupo de participantes.
2. En este caso se escogerán para violencias: psicológica y de género; para discriminaciones: xenofobia y adultocentrismo.
3. Se divide a los participantes en dos equipos para que puedan escribir en fichas bibliográficas la mayor cantidad de situaciones o experiencias que se relacionen directamente con las violencias y discriminaciones seleccionadas, por ejemplo:



*Nota: cada equipo tiene que encontrar mínimo 4 ejemplos para cada violencia o discriminación

4. Cuando los equipos tengan sus frases las pondrán boca abajo sobre el piso y se intercambiarán las fichas bibliográficas. Las frases tendrán que ubicarse lejos del tablero en donde se encuentran los nombres de las violencias o discriminaciones.
5. Las personas de cada equipo tomarán cada ficha y de acuerdo con la frase escrita la ubicarán rápidamente en la violencia o discriminación correspondiente.
6. El equipo que tenga la mayor cantidad de frases ubicadas correctamente gana.
7. Finalmente, entre todos los participantes se propone escoger una frase por violencia y discriminación para transformarla en una frase que aporte a la construcción de una cultura inclusiva.

Intensión Reflexiva

- ¿Cuáles fueron las frases (dichos, chistes, comentarios, refranes) que creciste escuchando y que reproducen violencias o discriminaciones?
- Reflexionar sobre la transformación del lenguaje a razón de la garantía de derechos y en el marco de la diversidad humana, entendiendo que los esfuerzos por garantizar derechos no son jerarquizables, es decir, el lenguaje inclusivo hacia las personas con discapacidad es igual de importante que el lenguaje inclusivo para personas de las diversidades sexuales y de género.

FORMACIÓN SENTIPENSANTE



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

DIARIO EMOCIONAL



- ♥ **Objetivo:** Favorecer el autoconocimiento emocional y el aprendizaje de la gestión de emociones.
- ♥ **Espacio:** Primera vez en el salón, en ocasiones posteriores en casa.
- ♥ **Tiempo:** 15 minutos diarios, en temporalidad semanal, quincenal y mensual.
- ♥ **Número de participantes:** Individual.
- ♥ **Materiales:** Marcadores, esferos o plumones y esquema guía.

Descripción de la actividad

1. De acuerdo al esquema guía, indica la fecha y reflexiona a diario frente a los siguientes enunciados:

- **Hoy he conseguido:** Menciona algunos propósitos diarios los cuales hayas cumplido
- **La emoción que más he sentido hoy:** Menciona la emoción que más experimentaste en el día, ¿por qué la experimentaste? Y si te sientes comodx con la misma.
- Por último, resalta mediante los emojis como percibiste tu día.

2. Se realizan 3 entregas del diario al docente encargadx para hacer análisis del estado emocional de los participantes. Posterior a la sesión en el salón de explicación del diligenciamiento se trabaja el diario durante una semana y se hace una primera entrega a la persona que lidera el proceso para verificación del desarrollo de la actividad y análisis del estado emocional registrado. Este ejercicio se sugiere desarrollar inicialmente de manera semanal, luego quincenal y finalmente de manera mensual. El seguimiento se lleva a cabo con el objetivo de analizar, identificar factores de riesgo en la salud mental y acompañar en el proceso de aprendizaje de gestión de emociones.

DIARIO EMOCIONAL

LUNES _____ 😊 😞

MARTES _____ 😊 😞

MIÉRCOLES _____ 😊 😞

JUEVES _____ 😊 😞

VIERNES _____ 😊 😞

SÁBADO _____ 😊 😞

DOMINGO _____ 😊 😞

NOMBRE

MES

NOTAS:

Intensión Reflexiva

- ¿Cuándo experimentas emociones que no te hacen sentir bien qué estrategias empleas en tu día a día para tramitarlas?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

PLANEADOR SEMANAL



- ♥ **Objetivo:** Favorecer el equilibrio ocupacional a través del reconocimiento y la gestión del tiempo en relación con el esfuerzo para la ejecución de actividades.
- ♥ **Espacio:** Primera vez en el salón, en ocasiones posteriores en casa.
- ♥ **Tiempo:** 15 minutos diarios, en temporalidad semanal, quincenal y mensual.
- ♥ **Número de participantes:** Individual.
- ♥ **Materiales:** Marcadores, esferos o plumones y esquema guía.

Descripción de la actividad

1. Partiendo de esquema guía, indica la fecha y escribe tareas diarias pendientes (académicas, de autocuidado, de ocio, etc.), teniendo en cuenta el esfuerzo que estas puedan demandarte: en color rojo escribirás aquellas tareas que demanden mayor esfuerzo, en azul aquellas que demanden esfuerzo moderado y en color verde aquellas que demanden menor esfuerzo. Adicionalmente responde los siguientes enunciados:



- **No olvidar:** Menciona aquello que es indispensable, pero se propone a largo plazo en la semana.
- **Urgente:** Menciona aquellas tareas académicas, de autocuidado, de ocio o tiempo libre que sean indispensables y no pueden ser pospuestas, por ende, requieren mayor atención para darlas por terminadas.
- **Si queda Tiempo:** Escribe aquellas tareas o actividades que pueden esperar y no son indispensables.

PLANEADOR SEMANAL

LUNES _____ _____ _____ _____ _____	MARTES _____ _____ _____ _____ _____	MIÉRCOLES _____ _____ _____ _____ _____	JUEVES _____ _____ _____ _____ _____	VIERNES _____ _____ _____ _____ _____
SÁBADO _____ _____ _____	DOMINGO _____ _____ _____			

Intensión Reflexiva

- ¿Qué estrategias empleas cuando la lista de tareas urgentes ocupa gran parte de tu tiempo y tienes tiempo limitado para realizarlas?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



PERSONAJE DE ORIGAMI

- ♥ **Objetivo:** Favorecer habilidades comunicativas mediante el uso de comunicación alternativa.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora y 30 minutos.
- ♥ **Número de participantes:** 4 a 20 personas.
- ♥ **Materiales:** Marcadores, esferos o plumones, papel de origami y libro de origami o copias guía.

Descripción de la actividad

1. El grupo de participantes se organizará en parejas.
2. Una vez seleccionada la pareja, se indicará que deben organizarse en el espacio lo más lejos de su pareja.
3. Cada integrante escogerá en el libro de origami un animal de su gusto y se dispondrá a realizarlo y le pondrá un nombre.
4. De manera visible y clara, se escribirá en alguna parte del animal el nombre que se le ha dado, una canción que te transmite tranquilidad y aquellas palabras que te hubiese gustado escuchar cuando te encontrabas en un momento emocionalmente difícil.
5. Todos los animales realizados por los participantes se reunirán en un espacio sin un orden en específico.
6. Los participantes se reunirán con sus parejas nuevamente y se encaminarán en la búsqueda del animal respectivo de su pareja, para lo cual se describirá el color, el tipo de animal, el mensaje o cualquier tipo de descriptor clave para encontrarlo. No obstante, los participantes tendrán que recurrir a otras formas de comunicación a parte de la verbal, puesto que no podrán hablar.
7. Una vez encontrados los animales, cada persona se quedará con el animal elaborado por su pareja.
8. Se indica al grupo, a quién le gustaría socializar su actividad y la experiencia vivida.



Intensión Reflexiva

- ¿Qué es lo más difícil de hacer una exposición? ¿Qué emociones experimentas cuando realizas este tipo de actividades? ¿Cómo te comportas cuando haces exposiciones?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

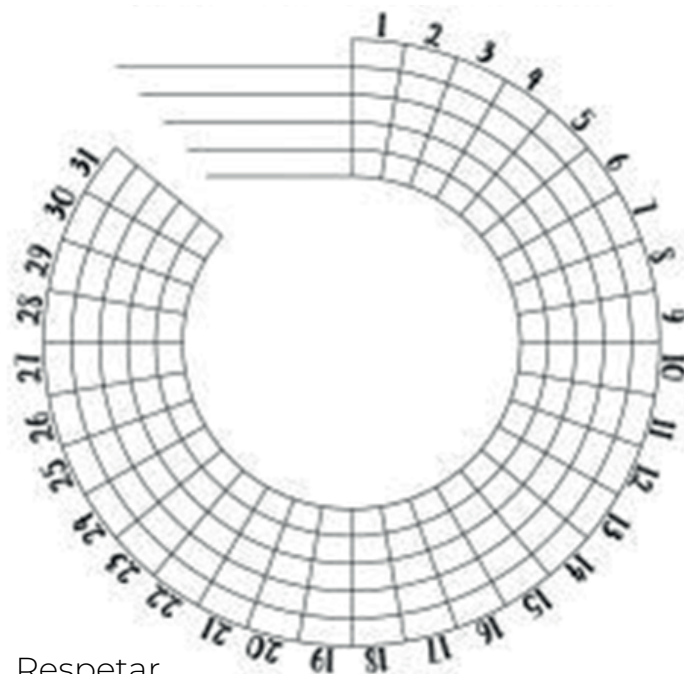
HÁBITOS COMO META



- ♥ **Objetivo:** Favorecer el sentido de realización personal y de bienestar por medio de la estructuración de hábitos y rutinas.
- ♥ **Espacio:** Primera vez en el salón, en ocasiones posteriores en casa.
- ♥ **Tiempo:** 15 minutos diarios, en temporalidad semanal, quincenal y mensual.
- ♥ **Número de participantes:** Individual.
- ♥ **Materiales:** Marcadores, esferos o plumones de color rojo y verde.

Descripción de la actividad

1. Piensa en aquellos aspectos que quisieras mejorar desde prácticas o hábitos orientados hacia el bienestar emocional, físico, académico e interpersonal (practicar deporte favorito, respetar 8h de sueño, escribirle o mantener contacto con un/a buen/a amig/a, escribir o hablar con alguien sobre cómo me sentí en el día).
2. Plantea cada una de estas metas a partir de hábitos diarios. Escríbelo al inicio de la rueda de acuerdo con el formato guía.
3. Tacha en verde los días en los que cumples dichos hábitos y en rojo cuando no los llesves a cabo.
4. Se realizan 3 entregas del planeador de hábitos a docente encargadx para hacer la respectiva retroalimentación. Posterior a la sesión en el salón de explicación del diligenciamiento se trabaja la actividad durante una semana y se hace una primera entrega a la persona que lidera el proceso para verificación correcta del desarrollo de la actividad. Este ejercicio se sugiere desarrollar inicialmente de manera semanal, luego quincenal y finalmente de manera mensual. El seguimiento se lleva a cabo con el objetivo de analizar y facilitar organización de hábitos y rutinas en beneficio del bienestar e independencia en hábitos, rutinas y roles ocupacionales de lxs estudiantes.



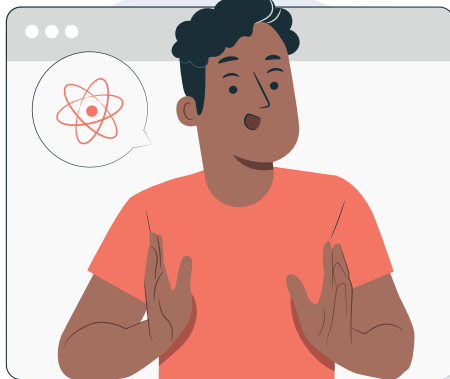
Respetar 8 horas de sueño

Intensión Reflexiva

- ¿Cuál fue el hábito que más te costó incorporar a tu rutina? ¿por qué crees que paso?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

MEMEMOCIONAL



- ♥ **Objetivo:** Favorecer la tramitación de tensiones emocionales y del estrés en situaciones académicas por medio de actividades proyectivas.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora y 30 minutos.
- ♥ **Número de participantes:** Individual.
- ♥ **Materiales:** Computador/tableta o plantillas de memes impresas, marcadores, colores o lápices.

Descripción de la actividad

1. De acuerdo a la cantidad de participantes serán divididos en 4 equipos en igualdad de cantidad.
2. Cada grupo acordará una situación académica cotidiana que desate gran estrés o tensión.
3. Dicha situación será representada a partir de la creación de un meme ingresando a la siguiente página: <https://www.iloveimg.com/es/crear-meme> donde cada grupo escogerá la plantilla que más se relacione con la situación escogida (si no se tienen herramientas tecnológicas, se hará uso de las plantillas impresas).
4. Cada grupo interpretará el meme del equipo contrario, reflexionando frente al mismo, expresando ¿cómo se sentirían en dicha situación? y ¿cómo suelen resolverla?



Intensión Reflexiva

- ¿Cuál fue la situación académica con la que más se identificó el grupo de participantes? ¿Por qué esta situación académica genera tanto estrés o tensión emocional? ¿En quién o en qué encuentras apoyo para tramitar el estrés o la tensión emocional que generan determinadas situaciones académicas?

LABORATORIO SENTIPENSANTE



- ♥ **Objetivo:** Generar ideas para el trabajo en equipo promotor de bienestar y salud mental en contextos educativos.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora y 30 minutos.
- ♥ **Número de participantes:** Entre 8 y 14 personas .
- ♥ **Materiales:** Tablero, pliego de cartulina o papel Kraft, esferos, hojas.

Descripción de la actividad

1. Se divide a las personas participantes en dos equipos, en cada equipo se realizará una lluvia de ideas de los retos laborales o académicos que se generan cuando se trabaja en grupo o equipo.

Ejemplo:

- Cambios inesperados en la planeación.
- Presentaciones en público.
- Informes de casos clínicos grupales.

*Nota: Elegir mínimo 4 retos y máximo 6

2. Escribir por columnas estos retos en un tablero o sobre un pliego de papel Kraft o cartulina.

3. Identificar las emociones que genera cada reto y escribirlas al lado de cada uno de ellos.

4. Cada participante intentará escribir en una ficha bibliográfica una fórmula de actividades o comportamientos que ayuden a que el reto se convierta en una oportunidad de bienestar que prevenga que estas situaciones reto afecten la salud mental individual y colectiva.

Por ejemplo, una fórmula para: Cambios inesperados en la planeación

Mantener la calma + comunicación asertiva + trabajo en equipo + un cafecito = Bienestar.

5. Cuando las personas participantes tengan todas sus fórmulas las ubicarán debajo de las columnas que correspondan a cada reto de trabajo en grupo.



6. Se les pide a las personas que observen o se lean las fórmulas y se le pide a cada grupo de trabajo que construya una gran fórmula para cada reto. Esta fórmula puede estar formada por elementos que están en las fórmulas pegadas en las columnas o por ideas nuevas generadas en cada equipo. Cuando el equipo termine dirá la palabra ¡EUREKA!

7. ¡Hora de compartir las grandes fórmulas!

Intensión Reflexiva

- Identificar las actividades que generan más tensión en el trabajo en equipo y reflexionar sobre la respuesta emocional a dichas tensiones.
- Favorecer la construcción de estrategias comportamentales y de tramitación emocional para mejorar el trabajo en equipo

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

CON V DE VALIENTE



- ♥ **Objetivo:** Favorecer el reconocimiento de emociones para mejorar las habilidades de comunicación asertiva e interacción social.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 2 horas
- ♥ **Número de participantes:** entre 6 a 12 personas.
- ♥ **Materiales:** Equipo audiovisual, fichas bibliográficas o piezas de cartulina, esferos, cinta, papel iris, marcadores, lana de colores.

Descripción de la actividad

- 1.** Ubicar las palabras vulnerabilidad y valentía en una pared o tablero y dividir a los participantes en dos equipos.
- 2.** Pedir a las personas participantes de cada equipo que escriban en una ficha bibliográfica o cartulina (por frase) la mayor cantidad de frases de situaciones en donde se hayan sentido vulnerables y valientes.
- 3.** Cuando cada equipo tenga sus frases, se ubicarán en espacio abierto y alejado de la pared en donde se encuentran las palabras iniciales.
- 4.** Se escogerán parejas de cada equipo para llevar los papeles con las frases sobre la vulnerabilidad (un papel por pareja) ubicándose uno al lado del otro, pondrán la cartulina antebrazo contra antebrazo con el propósito de que no se caiga hasta que lleguen a la pared donde podrán ubicar cada cartulina debajo de la palabra vulnerabilidad. Al llegar cada pareja debe escribir en un post it las emociones que genera vivir la situación de vulnerabilidad escrita en la cartulina y pegarán el post it debajo de la cartulina.
- 5.** Se realiza el ejercicio anterior con las frases de valentía, pero esta vez llevarán la cartulina espalda contra espalda hasta llegar a la pared y ubicarla en el lugar correspondiente.

- 6.** Cuando se tenga todas las frases con sus emociones ubicadas y completas en la pared. Se invita a cada pareja a seleccionar una frase de vulnerabilidad y relacionarla por medio de un pedazo de lana con una frase de valentía. Se busca encontrar formas asertivas de interacción y comunicación frente a situaciones de vulnerabilidad en relación con las siguientes frases.

- La vulnerabilidad no es debilidad
- Por el derecho a la vulnerabilidad y la fragilidad
- Sentirse o reconocerse vulnerable no habilita a otros a violentar o discriminar a causa de dicha situación.

- 7.** Posterior al tejido con lana que se cree al relacionar las frases de vulnerabilidad y valentía, se les pedirá a las personas participantes que en hojas pequeñas de papel iris escriban acciones valientes a las que se comprometen para desmitificar que el sentirse vulnerable es ser foco de recepción de violencias y discriminaciones.

Ejemplo:

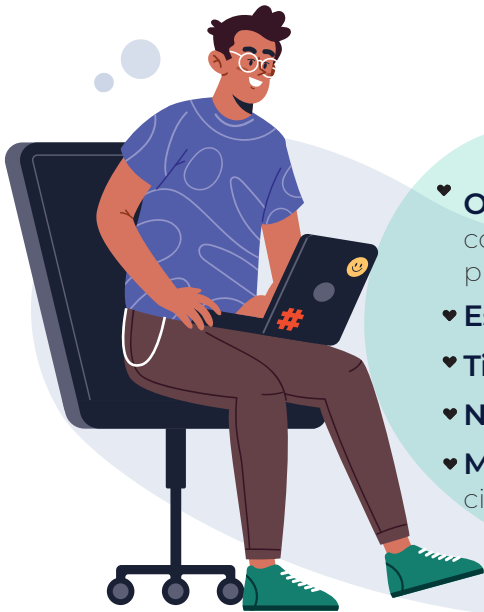
Me comprometo a no reírme cuando se hagan chistes discriminatorios así me ubiquen en el lugar de aguafiestas.

Intensión Reflexiva

- *Compartir situaciones en las que nos hayamos sentido vulnerables en los contextos educativos y reflexionar sobre la experiencia emocional y las reacciones comportamentales ante esta situación.*
- *Recordar o expresar iniciativas comportamentales valientes que permiten mejorar formas de comunicación y relación social.*

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

ADIVINA QUE



- ♥ **Objetivo:** Favorecer la identificación de emociones y comportamientos en situaciones y actividades tensionantes para propiciar la resolución asertiva de problemas.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora.
- ♥ **Número de participantes:** Entre 6 a 15 personas.
- ♥ **Materiales:** Esferos, hojas, tablero, marcadores cartulina, esferos, cinta, papel iris, marcadores, lana de colores.

Descripción de la actividad

1. Se dividirá a las personas participantes en dos equipos
2. Cada equipo deberá identificar situaciones o actividades que los sobrecargan emocionalmente (trabajo, familia, estudio). Posterior a la identificación de situaciones o actividades (entre 3 y 5) cada grupo deberá contestar las siguientes preguntas en una hoja guía.
 - ¿Qué emociones se experimentan al vivir cada situación o actividad?
 - ¿Por qué cada situación o actividad genera determinadas emociones?
 - ¿Cómo se expresan (comportamientos) las emociones que generan dichas situaciones o actividades?
3. Cada grupo junto con su hoja guía escogerá 3 situaciones o actividades para representarlas escénicamente, para que los participantes del equipo contrario puedan adivinar cual es la situación o actividad y las emociones que genera.



4. Cada vez que se termine una ronda los participantes de cada equipo propondrán en una pieza de papel iris una forma comportamental asertiva y cuidadosa de tramitar las emociones generadas por la situación o actividad representada con el fin de ir desarrollando la habilidad de resolución de problemas. Escribir cada situación o actividad en un pliego de papel o tablero y al frente pegar las propuestas de tramitación emocional.
5. Se realizarán mínimo 6 rondas entre los equipos, el equipo que logra identificar la mayor cantidad de situaciones y emociones gana.

Intención Reflexiva

- Reflexionar sobre las emociones y los comportamientos con las que se interactúa en situaciones o actividades que generan tensión o carga emocional.
- Propiciar espacios para la creación de estrategias de tramitación emocional que generen bienestar mental individual y colectiva.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

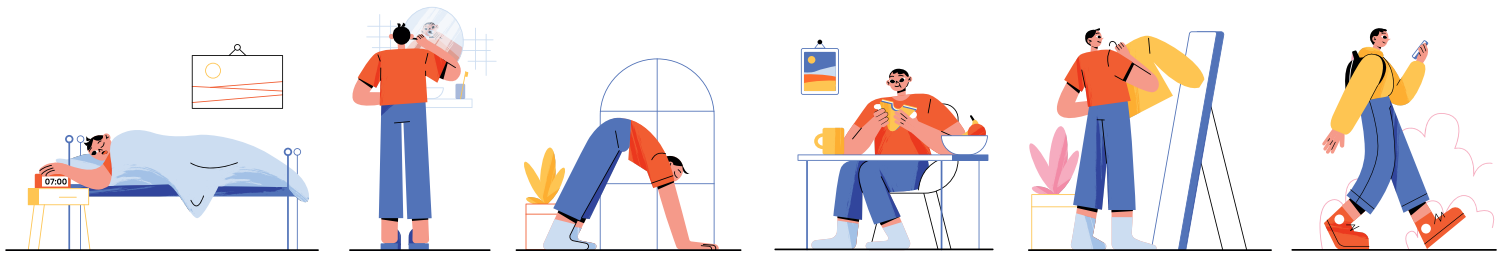


EL ARTE DE HABITARNOS

- ♥ **Objetivo:** Favorecer el reconocimiento de hábitos y rutinas generadoras de bienestar.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora.
- ♥ **Número de participantes:** Entre 10 a 15 personas
- ♥ **Materiales:** Fichas bibliográficas, esferos, cinta, papel iris, marcadores, pintura.

Descripción de la actividad

1. Se le pedirá a cada participante que escriba en una hoja de papel (ficha bibliográfica) los hábitos que tiene en su rutina diaria. Escribirlos en dos columnas, al lado izquierdo los hábitos que consideren les generan bienestar y les permiten desarrollar de forma satisfactoria sus actividades cotidianas y al lado derecho los hábitos que se deseen transformar por considerarse obstáculos para el desarrollo satisfactorio de actividades cotidianas.



2. Seleccionar 2 hábitos del lado izquierdo como hábitos potencia y 2 hábitos del lado derecho como hábitos a transformar.

3. En un pliego de papel o en el tablero escribir los hábitos colectivos seleccionados como potencia y los seleccionados para transformar. Analizar de forma colectiva los hábitos potencia del grupo de participantes y los hábitos a transformar a manera de agrupación jerárquica, de tal manera que las personas participantes se agrupen por hábitos conjuntos que quieran transformar. Buscar conformar entre 4 y 6 grupos.

4. A cada grupo se le dará un pliego de papel y se le pedirá construir una historieta con mínimo 4 escenas que permita compartir estrategias para la transformación de los hábitos seleccionados para transformar.

5. ¡Hora de compartir los resultados!

Intensión Reflexiva

- ¿Cuáles son los hábitos que benefician tu calidad de vida?
- ¿En qué aspectos mejoraría tu salud mental si pudieras integrar nuevos hábitos que promuevan tu sentido de bienestar?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



PALABRAS CRUZADAS

- ♥ **Objetivo:** Promover el reconocimiento de las habilidades socio emocionales y su impacto en la vida cotidiana.
- ♥ **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo.
- ♥ **Tiempo:** 1 hora.
- ♥ **Número de participantes:** Entre 6 y 15 personas.
- ♥ **Materiales:** Fichas bibliográficas, esferos, tablero, marcadores borrables

Descripción de la actividad

1. Para empezar, se escriben en papeles o en el tablero las siguientes habilidades socio emocionales:



2. Cada participante escribirá por cada habilidad el mayor número de palabras que se relacionen con esta, en 5 min.

Cada palabra debe escribirse en una tarjeta (ficha bibliográfica).

3. Las tarjetas se ubicarán al revés y se mezclarán sobre una mesa, para que ninguna palabra pueda verse.

4. Los participantes del juego tomarán por turnos una de las tarjetas sobre la mesa, para iniciar una historia que construirán entre todos. Cada vez que un participante tome su tarjeta escribirá la palabra en el tablero y escribirá una frase de la historia.

*Nota: si es un grupo de más de 10 personas se sugiere pasar en pajeras.

5. Para concluir se leerá en voz alta la historia construida y se pasará a las preguntas de reflexión.



Intención Reflexiva

- ¿Cuáles de las habilidades socio emocionales trabajadas representa mayor reto? Cuéntanos por qué.
- ¿Qué habilidades socioemocionales se consideran importantes para desempeñar los roles estudiantiles, laborales, etc., del contexto educativo?

BIENESTAR MENTAL



MAPA DE EMOCIONES

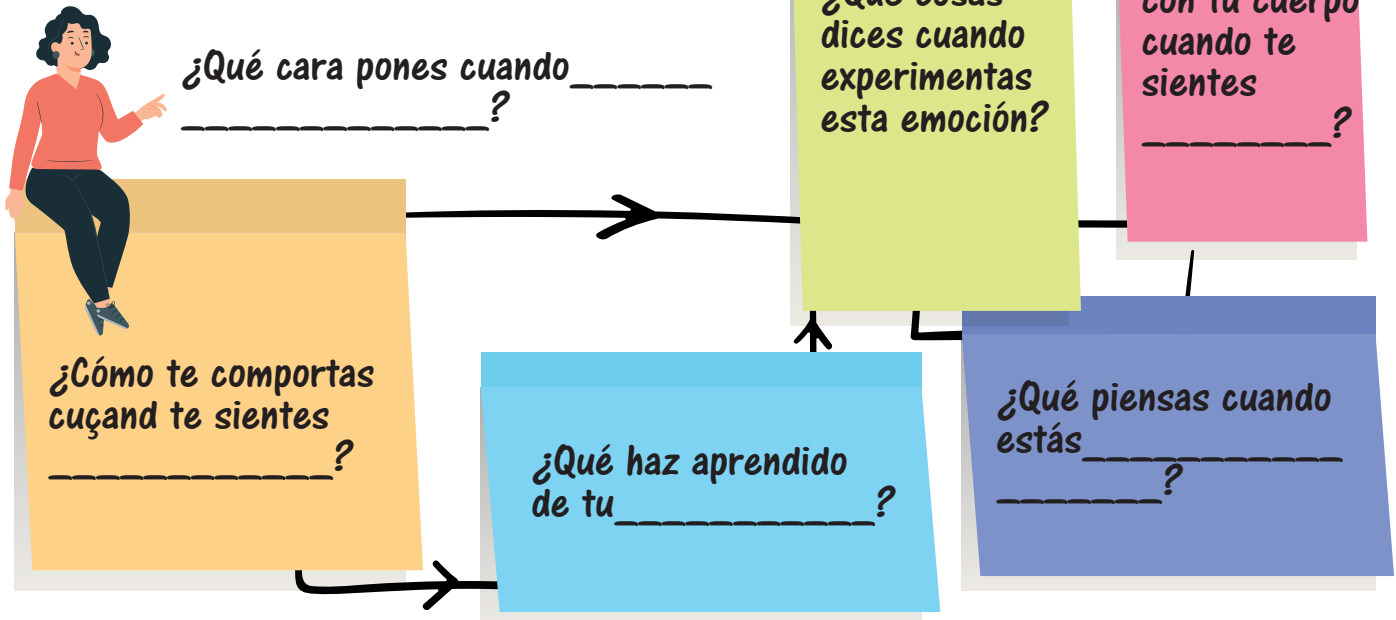


- **Objetivo:** Proporcionar herramientas para favorecer el reconocimiento, validación y tramitación de emociones
- **Espacio:** Espacio cerrado y tranquilo.
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Individual.
- **Materiales:** Esferos, marcadores de colores y dibujo guía.

Descripción de la actividad

1. Indagar en voz alta con las personas participantes cuáles son las emociones que consideran son más difíciles de manejar en la vida.
2. Cada persona seleccionará para sí mismos la emoción que más se le dificulta manejar en su vida.
3. Posteriormente se entrega esquema guía de mapa de emociones para diligenciar por cada participante.
4. Al terminar de diligenciar los mapas se expondrán sobre un tablero (No es necesario colocar el nombre de la persona en el mapa si no se desea), se propicia la observación de los mapas y se le da a cada participante un papel para escribir acciones o estrategias de reconocimiento, validación y tramitación de emociones que les pueden ser útiles en sus vidas de las expuestas en el tablero.

Mapa de emociones



Intención Reflexiva

- ¿Qué emociones te cuesta más reconocer o validar y por qué?
- La validación y tramitación de las diferentes emociones que sentimos resulta una guía básica para poder gestionar nuestras emociones, pues algunas de ellas, demandan mayor dominio de competencia y habilidad para el afrontamiento de retos diarios.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

PERCEPCIÓN SOBRE SALUD MENTAL Y VIOLENCIAS

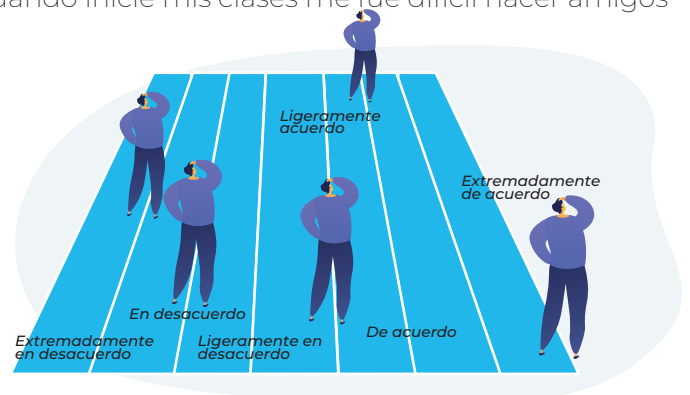


- **Objetivo:** Indagar percepciones sobre la salud mental, violencias y discriminaciones en contextos educativos.
- **Espacio:** Lugar tranquilo y amplio.
- **Tiempo:** 2 horas
- **Número de participantes:** Mínimo 4 máximo 16 personas.
- **Materiales:** Líneas divisorias en el piso (cinta), letreros: totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo.

Descripción de la actividad

1. Se organizará el espacio de tal manera que el piso quede dividido en 4 franjas, (imagen guía) cada franja será marcada con: totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo, respectivamente.
2. Las personas participantes deben ubicarse en línea recta frente a las franjas de opción de respuesta.
3. Posteriormente la persona líder de la actividad enunciará algunas percepciones sobre salud mental, violencias y discriminaciones. cada vez que se enuncie una percepción cada persona deberá salir de la línea recta y ubicarse en la franja que considere es su respuesta a la percepción escuchada.
4. Cuando todas las personas terminen de ubicarse en las franjas de respuesta, se pedirá a máximo 2 personas que compartan por qué se ubicó en dicha franja (dar la palabra a personas ubicadas en diferentes franjas).
5. Repetir este proceso por cada percepción que se enuncie.

- Las personas que padecen problemas de salud mental son violentas e impredecibles.
- Cuando inicie mis clases me fue difícil hacer amigos



Violencias o discriminaciones:

- Los chistes racistas o de personas con discapacidad no deben tomarse en serio
- Observar que gritan a una persona mientras da su punto de vista en una clase es normal
- Ante situaciones de discriminación y violencia en mis clases o en espacios comunes de la universidad o escuela, suelo ignorar la situación (exposiciones con descalificación, aislar compañeros en el salón).
- Las carreras de las ciencias de la salud o las pedagogías son solo para mujeres y si hay hombres estudiando estas carreras se debe dudar de su orientación sexual.

Nota: Puedes construir todas las percepciones que quieras de acuerdo con el contexto educativo donde se esté desarrollando la actividad.

Percepciones

Salud Mental:

- Las personas que buscan tratamiento psicológico son extremistas.
- Me siento comodx hablando de mis emociones o sentimientos.
- Me siento culpable por sentir algunas emociones.

Intensión Reflexiva

- ¿Qué tipos de violencias o discriminaciones son normalizadas en el contexto educativo en el que interactúas?
- ¿Qué hacer para desnormalizar las violencias o discriminaciones vividas en el contexto educativo?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

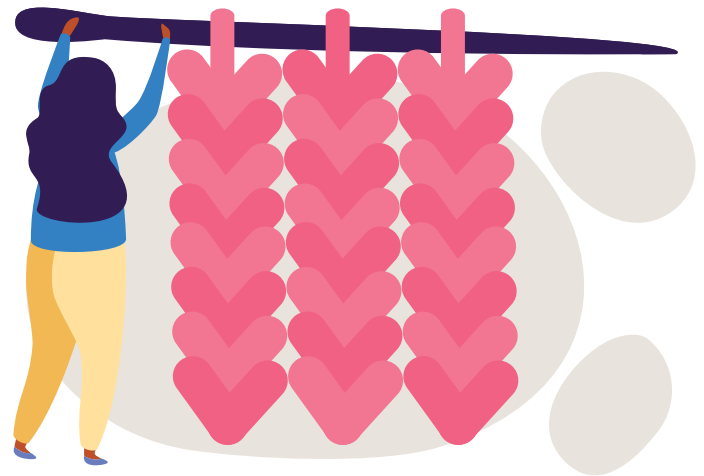
OTRAS VERDADES DE LA SALUD MENTAL



- **Objetivo:** Proporcionar estrategias de cuidado de la salud mental mediante el reconocimiento y detección de situaciones de alarma frente a la salud mental propia o colectiva
- **Espacio:** Salón o espacio al aire libre tranquilo.
- **Tiempo:** 3 horas
- **Número de participantes:** De 4 a 20 participantes.
- **Materiales:** Fichas bibliográficas, lápices, marcadores y kit de bordado.

Descripción de la actividad

1. Inicialmente las personas participantes escribirán en una ficha bibliográfica aquellos comportamientos que desde su experiencia (comportamientos en sí mismos, en familiares o amigos) podrían significar señales de alarma sobre la salud mental.
2. Estas fichas bibliográficas serán depositadas en una urna o bolsa la cual se agitará para revolver muy bien las fichas. Posteriormente las fichas serán repartidas de forma aleatoria entre las personas participantes, asegurándose de que ninguna persona quede con la misma ficha que escribió en el comienzo.
3. Una vez las personas cuenten con cada ficha, se les pedirá que lean para sí mismos el comportamiento o señal de alarma escrito en la ficha que les tocó. Luego en voz alta se preguntará para la reflexión personal ¿sabían que esos comportamientos podrían ser señales de alarma en salud mental? ¿es familiar ese comportamiento en sus vidas?, ¿Qué situaciones cotidianas consideras propician los comportamientos de alarma escritos en la ficha?
4. Seguido de ello, se indicará a los participantes hacer un dibujo o boceto simbólico o metafórico acompañado de una frase, letra o símbolo que promueva la desnormalización del auto-estigma hacia las señales de alarma en salud mental, teniendo en cuenta el comportamiento o señal de alarma que le salió en la ficha bibliográfica.
5. Copiar el dibujo o boceto en una tela para bordado para emprender la actividad colectiva de bordar mientras se pide de forma espontánea que algunas personas cuenten sus reflexiones sobre las preguntas abordadas en el punto 3.
6. Cuando se termine el bordado, se expondrán a manera de galería en una pared o tablero todos los bordados y se colocará debajo de estos la ficha bibliográfica que inspiró cada bordado. Se realizará una visita a la galería de la desestigmatización de la salud mental y se dará cierre a la sesión expresando compromisos que se podrían adquirir para caminar hacia dicha desestigmatización.



Intensión Reflexiva

- ¿Cómo crees que se construye el auto-estigma sobre la salud mental en nuestras sociedades?
- ¿Por qué es importante desestigmatizar la salud mental y sus problemáticas en los contextos escolares?

CONSTRUYENDO MI EQUILIBRIO OCUPACIONAL



- **Objetivo:** Proporcionar herramientas para favorecer la organización del tiempo y el reconocimiento de cargas físicas y mentales para la ejecución de actividades diarias.
- **Espacio:** Lugar tranquilo en espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas.
- **Número de participantes:** Individual.
- **Materiales:** Esferos, marcadores de colores e ilustración guía.

Descripción de la actividad

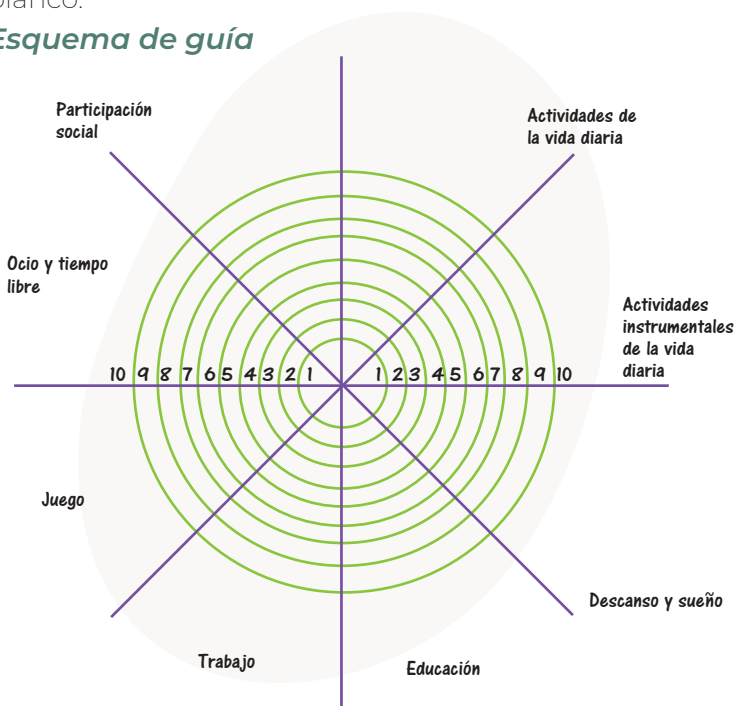
1. Teniendo en cuenta el esquema guía donde se grafica una ruleta con las 8 actividades/áreas ocupacionales que desempeñamos los seres humanos (actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, ocio y tiempo libre, participación social, trabajo, educación, juego, descanso y sueño) clasificar de forma individual las actividades según la importancia que le da cada participante en la vida diaria. (Jerarquiza la importancia de 1 a 8, de 1 la más impórtate a 8 la menos importante y escribe el número al lado de cada actividad).

2. Selecciona los siguientes 3 colores (rojo, azul, verde) para colorear el nivel de esfuerzo que implica en la vida desempeñar cada actividad (Rojo: Requiere alto esfuerzo, Azul: Requiere poco esfuerzo, Verde: No requiere esfuerzo). Asigna un color para cada actividad (Ej. Juego: seleccionar el color azul porque exige poco esfuerzo para realizarse, trabajo: seleccionar el color rojo porque exige alto esfuerzo poder realizarse) la selección de colores para cada actividad es personal, la hace cada participante de acuerdo con sus experiencias de vida.

3. Colorear cada actividad hasta la fracción indicada (1 al 10) según el tiempo que destina cada participante para ejecutar cada actividad en una semana. Colorea las fracciones de cada actividad del color seleccionado en el paso anterior y de acuerdo con la siguiente escala de empleo de tiempo:

1=0 minutos 2=30 minutos, 3=entre 1 y 2 horas, 4=entre 3 y 4 horas, 5=entre 5 y 6 horas, 6=entre 7 y 8 horas, 7= entre 9 y 10 horas, 8=entre 11 y 15 horas, 9 =entre 15 y 2 0 horas, 10 = más de 20horas. (Ej. trabajo: colorear de rojo porque exige alto esfuerzo poder realizarse de la fracción 1 a la 10 porque se emplean más de 20 horas a la semana para trabajar) Si hay una actividad que no desempeñe la persona participante se deja en blanco.

Esquema de guía



Intención Reflexiva

- La organización autónoma del tiempo en relación con el esfuerzo que demandan las actividades propicias la estructuración de rutinas saludables y de equilibrio ocupacional que genera bienestar físico y mental.

- La ejecución de actividades consideradas socialmente como no productivas, beneficia en alto grado el bienestar físico, social y emocional de las personas. Se hace necesario desmitificar mitos de la productividad para favorecer el bienestar humano.



CULTIVANDO EQUILIBRIO OCUPACIONAL

- **Objetivo:** Orientar la implementación de estrategias de autoconocimiento y autorregulación en pro de la salud mental y el desempeño ocupacional.
- **Espacio:** Salón cerrado y tranquilo con mesas.
- **Tiempo:** 2 horas.
- **Número de participantes:** Individual.
- **Materiales:** Cartulinas o papel Kraft marcadores, lápices, plumones.



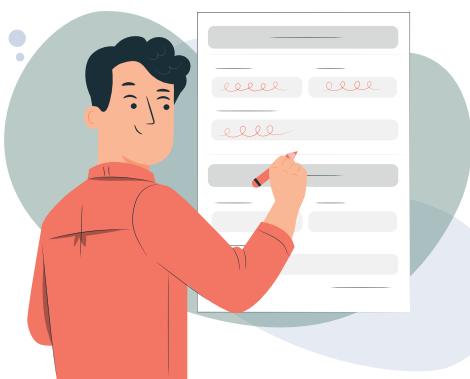
Descripción de la actividad

1. Para esta actividad será necesario conocer previamente los diferentes tipos de ocupaciones (conjuntos de actividades) y el concepto equilibrio ocupacional.
2. Cada participante contará con una cartulina o papel Kraft donde dibujará un árbol incluyendo raíces, tallo, ramas, hojas y frutos, sol y agua.
3. Cada una de las partes del árbol responderá a una pregunta. Dicha pregunta se contestará textualmente al lado de cada estructura del árbol dibujado:
 - **Raíces:** ¿Que actividades desarrollo en mi vida y en que contextos?
 - **Tallo:** ¿Que estrategias me permiten realizar todas las actividades diarias de manera satisfactoria?
 - **Ramas:** ¿Que debo hacer cotidianamente para que las actividades que realizó me generen bienestar mental?
 - **Hojas:** ¿Qué debo hacer cotidianamente para mejorar mis relaciones con los demás al momento de realizar mis actividades?
 - **Frutos:** ¿Qué efectos positivos trae a mi vida desarrollar diferentes actividades u ocupaciones?
 - **Sol o agua:** ¿Qué estrategias me pueden ayudar a construir equilibrio ocupacional?

Intensión Reflexiva

- ¿Qué barreras personales, culturales, sociales, etc., encuentras para construir equilibrio ocupacional?
- ¿Cómo construir estrategias colectivas que promuevan equilibrio ocupacional y favorezcan el bienestar mental?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



MITOS AL DESCUBIERTO

- **Objetivo:** Identificar mitos sobre la productividad y su relación con la salud mental.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas.
- **Número de participantes:** Entre 5 a 14 personas.
- **Materiales:** Esferos, fichas bibliográficas, cinta.

Descripción de la actividad

1. Para iniciar la actividad se tendrá acondicionado el espacio con piezas de papel pegadas en las paredes en diferentes lugares, algunas de estas piezas tendrán escritas formas de expresión de la productividad de acuerdo con lo socialmente aceptado y exigido.
2. Al iniciar la actividad se les pedirá a las personas participantes que caminen por el espacio y lean los papeles que tengan las expresiones de productividad. Posterior a su lectura se les pedirá que se ubiquen en una pieza de papel que este en blanco.
3. La persona que lidere el taller hace una pequeña reflexión sobre las normas sociales sobre la productividad y las formas en que los seres humanos actuamos para cumplir con dichas normas².
4. Posterior a la reflexión cada persona participante escribirá una acción o comportamiento personal que realiza para cumplir con los estándares sociales de productividad.
5. En una pared libre o tablero, se les pedirá a las personas participantes que clasifiquen y peguen sus palabras o frases, según corresponda, en dos columnas: “cuida mi salud mental” o “perjudica mi salud mental”.
6. Al tener todo el panorama completo en el tablero o pared se les brinda una hoja en blanco a cada participante y se les pide hacer un análisis personal de acuerdo con la información de la pared o tablero. En la hoja colocarán las columnas “cuida mi salud mental” o “perjudica mi salud mental” y escribirán en cada columna las múltiples acciones y comportamientos que realizan en relación con la productividad y su relación con la salud mental personal según corresponda.
7. Al terminar el análisis personal cada persona seleccionará 2 comportamientos o acciones asociados a la productividad que consideren son los que en el momento presente “perjudican su salud mental” y se les pedirá que escriban en la misma hoja formas de desmitificación y transformación de dichos comportamientos y acciones para pasar de ser perjudiciales a cuidadores de la salud mental, esto a manera de compromiso.
8. Al finalizar el momento de compromisos personales de transformación y cuidado de la salud mental se propicia que las personas participantes compartan algunos compromisos. Se busca reflexionar sobre la priorización aprendida de acciones, actividades, ocupaciones o comportamientos que se consideran “productivos” como los realizados en los contextos educativos y de trabajo, sobre otras actividades que realizamos a diario y que también nos permiten sensaciones de productividad humana (practicar deportes, expresiones artísticas, participar en espacios comunitarios, conversar con amigos, etc.) y los efectos que esta jerarquización tiene en la construcción de tejido social y en el bienestar mental personal y colectivo. Posicionar la idea de heterogeneidad en estilos y ritmos de aprendizaje y de desempeño humano y la importancia de posicionar los gustos, intereses y potencialidades para el desempeño de actividades que nos permiten sensaciones de productividad humana más allá de las impuestas socialmente.

Intensión Reflexiva

- ¿Cómo transformas las creencias sobre la productividad para beneficiar la salud mental?
- ¿Cómo contribuir a la transformación de estas percepciones de productividad en otras personas para que se genere un bienestar mental colectivo?

²Revisar la Guía temática 2 del programa para la prevención de violencias y promoción de la salud mental en el marco de la educación inclusiva que reposan en esta misma página web para profundizar en mitos sobre la productividad.



HOUSTON TENEMOS UN PROBLEMA

- **Objetivo:** Identificar estados de alerta en salud mental para prevenir eventos críticos y reflexionar frente a la importancia del bienestar colectivo.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 1 hora y 30 min.
- **Número de participantes:** Entre 6 y 20 personas.
- **Materiales:** Papel iris, cinta, marcadores, hojas, cartulina, esferos, post it de colores

Descripción de la actividad

1. Los participantes conformaran dos equipos.
2. Se realizará una actividad en donde cada equipo recibirá los materiales necesarios para construir un prototipo de "alertometro" de alertas tempranas: bajas, medias y altas en salud mental:

Ejemplos

Alerta baja:

Ej. Aislamiento sin expresión de razones
Disminución o aumento del apetito
Dificultades para conciliar el sueño o insomnio.

Alerta media:

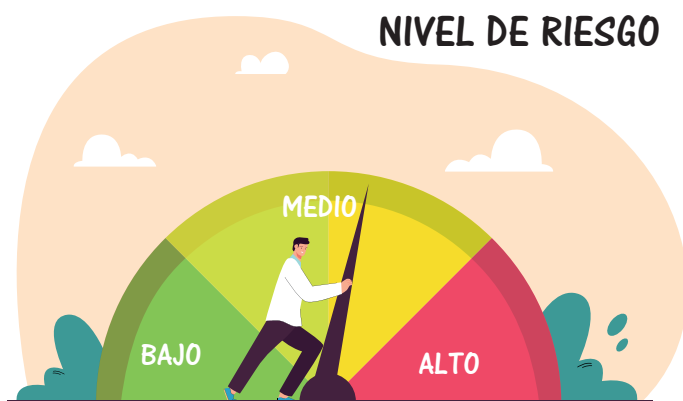
Ej. Dificultades para seguir rutinas diarias
Niveles bajos de energía para realizar actividades
Desinterés en actividades que se disfrutaban

Alerta alta:

Ej. Ataques de ansiedad o pánico
Desborde emocional frecuente
Reacciones agresivas (Consigno mismo o con los demás)

3. Cada equipo presentara su prototipo y lo pegarán sobre una superficie visible (pared o tablero).
4. Entre todas las personas participantes construirán un gran alertometro con los comportamientos alerta identificados por los 2 equipos.

5. Teniendo en cuenta el gran alertometro cada participante realizara su propio alertometro en una hoja blanca, desarrollando un ejercicio de autoidentificación de alertas tempranas que haya o estén viviendo.



6. Para concluir cada participante responderá esta pregunta para sí mismo en la hoja: ¿Qué acciones podría emprender para tramitar las situaciones alerta en salud mental en el nivel de alerta bajo, medio y alto?
7. Escribir en un post it cada acción de tramitación pensada y pegarla en el gran alertometro para que todas las personas puedan ver las múltiples estrategias y pueda llevarla como posibilidad para su vida.

Intensión Reflexiva

- ¿Cuál ha sido la experiencia y la reacción emocional que te ha llevado a experimentar un estado de alerta media o alta en salud mental?
- Cuáles fueron los puntos clave para transitar dicha experiencia?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

EL TEJIDO DE LA VIDA



- **Objetivo:** Reconocer en las experiencias emocionales formas de desarrollo de las habilidades socioemocionales.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas y 30 min.
- **Número de participantes:** Entre 8 a 16 personas.
- **Materiales:** Lana de colores, palitos de pincho, cartulina, marcadores, proyector para video.

Descripción de la actividad

1. Se compartirá con los participantes la importancia de nuestra historia de vida para el despertar de la curiosidad y el reconocimiento del pasado en la construcción de experiencias emocionales. Compartir el siguiente video:

<https://youtu.be/Nf7vr8zY7-k>

- La importancia de la historia en nuestra vida - Apasionados por la educación.

2. Para iniciar se realiza una actividad de tejido de mándalas con lana. La cual, representará el tejer la vida de las personas participantes, asociando la vida a procesos de co-construcción, en donde las emociones se entrelazan con las vivencias produciendo historias únicas con aprendizajes y potenciales de transformación.

3. Para tejer el mándala seguir las siguientes instrucciones:

- Escribir en una pieza de papel mínimo 3 experiencias de vida que se consideren con significancia emocional, es decir, experiencias que se considere han marcado o cambiado la vida. Al frente de cada vivencia escribir las emociones experimentadas en la experiencia de vida y los aprendizajes obtenidos de dicha experiencia. Finalmente, asignarle a cada experiencia un color de lana.

- Para tejer el mándala seleccionar un hilo como central, a partir del hilo central asociar cada hilo del color seleccionado para las experiencias. Tener en cuenta el siguiente video para tejer:

<https://youtu.be/8r5KpnJKyoU>



4. Al finalizar el tejido del mándala colocar un nombre al mándala y escribirlo en un post it, luego escribir en piezas pequeñas de papel blanco las emociones y los aprendizajes de las experiencias asociadas a cada color y pegarlas según corresponda dentro del mándala.

5. Pegar todos los mándalas en una pared o tablero a manera de galería de arte y compartir la actividad de algunas personas participantes alrededor de las siguientes preguntas.

- ¿Cuál fue la experiencia más especial que viviste cuando eras niñ@, cómo te sentiste y que aprendiste?

- ¿De qué manera las experiencias de tu niñez influenciaron en el desarrollo de tus habilidades socioemocionales?

- ¿Cuál es el aprendizaje más grande que te has llevado de tu adolescencia, frente a relaciones humanas sanas?

Intensión Reflexiva

- ¿Cómo los aprendizajes de la infancia y adolescencia pueden promover bienestar en tu vida actualmente?

- ¿Cómo los aprendizajes de las experiencias de vida permiten el desarrollo de habilidades socioemocionales?

CONECTANDO EMOCIONES



- **Objetivo:** Favorecer el reconocimiento de la expresión comportamental y corporal de las emociones que se experimentan en situaciones cotidianas.
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 2 horas y 30 min.
- **Número de participantes:** Entre 6 a 10 personas.
- **Materiales:** Lana, imágenes de reacciones comportamentales y emojis.

Descripción de la actividad

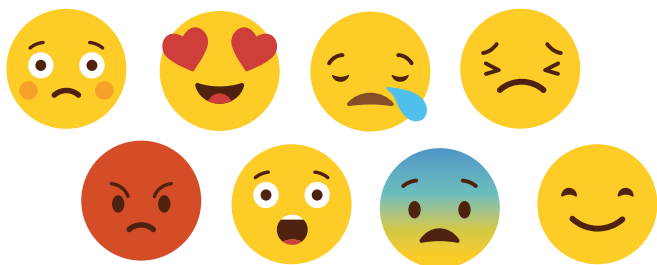
1. Se organiza el espacio ubicando sobre un tablero o pared imágenes de reacciones comportamentales en dos columnas:



*Imágenes de reacciones comportamentales: se pueden incluir las reacciones comportamentales que se desee.

- Ignorar
- Golpear
- Comer con ansiedad
- Sobre pensar
- Insultar
- Abstenerse de comer
- Insultar en redes sociales

2. Al lado de las reacciones comportamentales ubicar ocho emojis que representan emociones:



3. Se les pedirá a los participantes que se ubiquen en un círculo (sentados). Dar post it a cada participante y pedirles escribir cómo se llama cada reacción comportamental que ve en las imágenes. Luego colocar los post it debajo de cada reacción comportamental.

4. Posteriormente se dará el nombre de una emoción a cada emoji y se escribirá en un post it que se pegará debajo de cada emoji.

5. Se brinda a las personas participantes papeles pequeños y redondos y se pide que dibujen el emoji-emoción que consideran desencadena en sí mismos cada reacción comportamental, al terminar de dibujar los emojis se pegan debajo de las reacciones comportamentales.

6. Al finalizar la actividad propiciar la reflexión colectiva pidiendo a las personas participantes que en una ficha bibliográfica respondan las siguientes preguntas:

- ¿En qué tipo de situaciones experimentan las emociones y expresiones comportamentales trabajadas en la actividad? ¿Cuál es la reacción comportamental que consideran les genera más daño cuando otra persona la ejerce hacia ellos? ¿cómo se sienten cuando una persona tiene ese tipo de comportamiento con ellos y cómo reaccionan usualmente ante esos comportamientos?
- ¿Cuál es la reacción comportamental a la que le dan más vida? ¿Qué estrategia se les ocurre para empezar a desaprender reacciones comportamentales que les generan daño a sí mismos y a otras personas?

7. Compartir algunas respuestas por pregunta reflexiva.

Intención Reflexiva

- Reconocer las formas comportamentales y corporales de expresión de emociones que sentimos en situaciones de la vida cotidiana.
- ¿Con qué acciones te comprometes para que las emociones y reacciones comportamentales no afecten la salud mental individual o colectiva?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

CHARADAS EMOCIONALES



- **Objetivo:** Favorecer la identificación de emociones para promover relaciones sociales sanas
- **Espacio:** Salón. Espacio cerrado.
- **Tiempo:** 1 hora.
- **Número de participantes:** Entre 8 a 16 personas.
- **Materiales:** Esferos, hoja con diagrama, hojas en blanco, colores, marcadores.

Descripción de la actividad

1. Se les pedirá a las personas participantes que se dividan en dos grupos.
2. Se proyectará o pegará sobre la pared la rueda de las emociones para que sirva como guía.
3. Sobre una mesa estarán escritas en papeles pequeños varias emociones sin que las personas participantes puedan leerlas.

Se recomienda escribir las siguientes emociones:

Decepcionado, Pacífico, Sorprendido, Ansioso, Frustrado, Melancólico, Hostil, Aburrido, Irritado, Confundido, Escéptico, Entusiasmado, Desesperado.

4. Cada grupo elegirá un representante (rotativo) para que seleccione una de las emociones y haga mímica frente al equipo contrario. Si el equipo contrario no logra adivinar, el grupo de la persona que está haciendo la mímica podrá tomar el turno para ganar el punto (1 minuto para adivinar cada emoción).

5. Entendiendo que las emociones se pueden identificar a través de nuestro lenguaje corporal y que las reacciones pueden variar de acuerdo con cada persona. Se realiza la segunda parte del juego a través de situaciones cotidianas que despiertan emociones como:

- Llegar tarde al trabajo por un accidente de tráfico.
- Que se dañe el computador y se pierda la información de un informe importante.
- Que no alcancen a pagar a tiempo en el trabajo
- Conocer la noticia de que serás madre o padre.
- Un insulto de un compañero de trabajo.

Nota: estas situaciones pueden adaptarse o cambiarse según el grupo que este participando en la actividad, se sugieren 6 situaciones, tres para cada equipo.

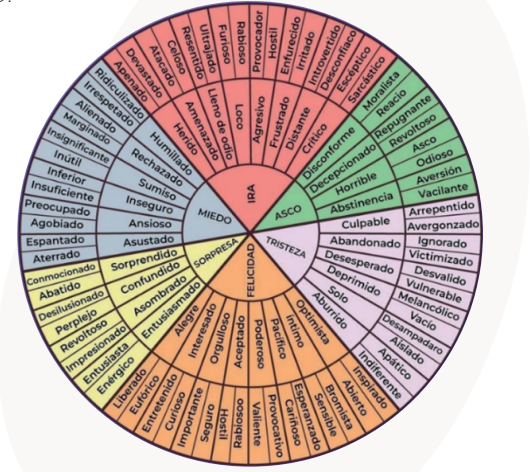


Imagen tomada de:

https://www.centroemociones.es/media/material/Rueda_de_las_Emociones_1.pdf

6. Cada equipo pasará al frente a representar una situación. Se le asignará una primera situación al azar y se le pedirá al grupo que en voz baja discuta cuál es la emoción que más genera dicha situación, se le indica la emoción a la persona líder de la actividad y se inicia la representación de la situación para que el equipo contrario adivine la situación desde la observación de la situación cotidiana.

7. Cada vez que se adivine una emoción asociada a una situación se propiciará la identificación de otras posibles emociones que se pueden generar. El equipo que adivine más emociones gana.

Intensión Reflexiva

- ¿Qué emociones se te dificulta expresar más y por qué?
- ¿Cómo aprender a vivir todas las emociones sin prejuicios ni estigmatización a sentires?



GUÍA PRÁCTICA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

5

REFERENCIAS





PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

1. Alvarado. A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichan*, 4(1), 30-39. Retrieved June 07, 2022, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972004000100005&lng=en&lng=es
2. Aponte-Hernández. E. (2008). "Desigualdad, Inclusión y Equidad en la Educación Superior en América Latina y el Caribe", en GAZZOLA Ana Lucía & DIDRIKSSON Axel, *Tendencias de la educación superior en América Latina y el Caribe*, IESALC-UNESCO., p. 113-155.
3. Blanco. R. (2008). Construyendo las bases de la inclusión y la calidad de la educación en la primera infancia. *Revista Educación*, 347, 33-54.
4. Bourdieu. P. (1990). "La Dominación Masculina", *La Ventana*, No. 3, 1996. Trad. Pastora Rodríguez Aviñoá. El artículo fue publicado originalmente en *Actes de la recherches en sciences sociales*, No. 84, París.
5. Calderón. P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de Paz y Conflictos*, (2),60-81. [fecha de Consulta 1 de junio de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=205016389005>.
6. Espinosa Gómez, D. R. (2014). Una escuela "sentipensante" para el reconocimiento y práctica de los derechos humanos. *Rastros Rostros*, 16(30). <https://doi.org/10.16925/ra.v16i30.824>
7. Fernández, A. (2011). PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS. Refranes, chistes y acertijos, reproductores y transgresores. *Revista de Antropología Experimental* nº 11, 2011. Texto 22: 317-328. Universidad de Jaén (España).
8. Fraiser. N., y Honneth. A. (2006). ¿Redistribución o reconocimiento? Editorial: MORATA. ISBN: 978-84-7112-501-9. Madrid, Morata.
9. García Ospina C., & Tobón Correa O. (2000). Promoción de la Salud, Prevención de la Enfermedad, Atención Primaria en Salud y Plan de Atención Básica ¿Qué los acerca? ¿Qué los separa?. *Hacia la Promoción de la Salud*, 5, 2-18. Recuperado a partir de: <https://revistasojs.ualdas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1846>
10. Knifton L., Inglis G. Poverty and mental health: policy, practice and research implications. *BJPsych Bull.* 2020; 44(5): 193-196.
11. Ministerio de Educación Nacional (2013). Lineamientos. Política de Educación Superior Inclusiva. ISBN: 978-958-691-624-0 Dirección de Fomento para la Educación Superior Bogotá, Colombia, 2013. Disponible en: [articles-357277_recurso.pdf](#) (mineduccion.gov.co)
12. Ministerio de educación nacional (2019). Sistema nacional de información de la educación superior - snies glosario. Calle 43 No. 57 - 14 Centro Administrativo Nacional, CAN, Bogotá, D.C. Disponible en: [articles-213912_glosario.pdf](#) (mineduccion.gov.co)





PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

13. Mogollón-Canal, O. M., Villamizar-Carrillo, D. J., & Padilla-Sarmiento, S. L. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia Y Cuidado*, 13(1), 103–120. <https://doi.org/10.22463/17949831.738>
14. Díaz-Subieta, Luz B., & Suárez-Montes, Nancy (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2),300-313. [fecha de Consulta 15 de Julio de 2022]. ISSN: 0124-0064. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42241778013>
15. Paperman, P. (2011). La perspectiva del cuidado: de la ética a lo político. En L. G. Arango y P. Molinier (comp) (2011). *El Trabajo y la ética del cuidado*. (pp. 25 - 44). Medellín: La Carreta Editores.
16. Plancarte, P (2017). Inclusión educativa y cultura inclusiva. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva* ISSN: 1889-4208; e-ISSN 1989-4643. Volumen 10, Número 2, Diciembre 2017.
17. Ramírez Valbuena, W. Á. (2017). La inclusión: una historia de exclusión en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, (30), 211-230. doi: <https://doi.org/10.19053/0121053X.n30.0.6195>
18. Stadnyk, R., Townsend, E., & Wilcock, A. (2010). Occupational justice. In C. H. Christiansen, & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (2nd ed., pp. 329–358). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
19. UNESCO. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2009). *Directrices sobre políticas de inclusión en la educación*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849s.pdf>.
20. Trujillo Rojas, A, Sanabria Camacho, L, Carrizosa Ferrer , L, Parra Esquivel , E, Rubio Viscaya, S, Uribe Sarmiento , J, Rojas Castillo , C, Pérez Acevedo, L y Méndez Montaña, J. (2011). *Ocupación: sentido, realización y libertad. Diálogos ocupacionales en torno al sujeto, la sociedad y el medio ambiente*. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. Departamento de la Ocupación Humana.
21. World Health Organization. Social determinants of health [Internet]. World Health Organization. WHO. (2020) [Citado el 15 de mayo 2021] Disponible en: https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1





El conocimiento
es de todos

Minciencias

Contrato 461-2021 MinCiencias-ECR

