

# Documento de Sistematización

Implementación de la Estrategia Psicosocial  
para el cuidado emocional y apoyo colectivo  
**“Viajando hacia el cuidado  
colectivo”**



**AUTOR**

Leonardo Gil

**Octubre 30 de 2024**

Dirigida a participantes del proyecto Promoción de la Integración Social y mejor acceso e implementación de derechos de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y familias migrantes venezolanas en Colombia.

# Introducción



Este documento evidencia los principales elementos de análisis, hallazgos, reflexiones y resultados de la implementación de la estrategia Psicosocial para el cuidado emocional y el apoyo colectivo “viajando hacia el cuidado colectivo”; así mismo esboza lecciones aprendidas y recomendaciones de fortalecimiento a los procesos de la Fundación Creciendo Unidos.

El documento esboza el objetivo general y específicos del proceso psicosocial, la síntesis de la propuesta metodológica implementada, el alcance de la sistematización, el reporte cuantitativo de la población participante, los ejes de sistematización con su respectivo análisis, las lecciones aprendidas, recomendaciones y propuestas para el acompañamiento posterior.



# Objetivos del proceso psicosocial



## Objetivo general

Implementar una estrategia psicosocial para el cuidado emocional mutuo que favorezca el apoyo colectivo, la renovación de liderazgos y el posicionamiento territorial de los grupos y comunidades acompañadas, a fin de lograr una participación de carácter más incidente y estratégica.

## Objetivo específicos

1. Intencionar un espacio de cuidado emocional con los y las participantes del proyecto Fronteras Solidarias para motivar el reconocimiento y expresión de nuevas formas de liderazgo colectivo que son conscientes de la importancia del cuidado emocional.
2. Identificar aciertos individuales y colectivos en relación con el cuidado emocional, reconociendo su potencial transformador para incidir y cualificar la participación territorial.
3. Motivar la reflexión en torno a las prácticas de autocuidado y cuidado colectivo reconocidas por el grupo de participantes, a fin de que puedan ser apropiadas en el mediano y largo plazo por otros miembros de sus familias y comunidades.





# Síntesis de la propuesta metodológica



La metodología utilizada para desarrollar la estrategia psicosocial se construyó y validó con el equipo de la Fundación Creciendo Unidos, e incluyó los momentos que se señalan a continuación:

- 1. Momento para encontrarnos:** En el momento de conectarnos con el grupo, aquí se contextualizaron los espacios de encuentro grupal de tal forma que los participantes en caso de que no se conocieran previamente pudieran hacerlo, estableciendo un ambiente de confianza. Este es un momento breve pero significativo de la sesión, que abarca aproximadamente entre 5 y 10 minutos, en el que también se vincularon los integrantes del equipo de la Fundación, quienes participaron activamente en todo el desarrollo de implementación metodológica.
- 2. Momento para emocionarnos:** Este momento de la sesión se diseñó cuidadosamente para motivar a los participantes y conectar emocionalmente con ellos. Utilizando actividades motivacionales como el uso de historias inspiradoras, casos de éxito y videos, se buscó despertar emociones y fomentar un vínculo profundo con el tema de la sesión, de forma diferencial de acuerdo con las edades de los participantes. Los ejercicios de conexión emocional permitieron a los participantes identificar y conectar con sus propias emociones, creando un ambiente de empatía y compromiso frente a la sesión en la que iban a participar.
- 3. Momento para aprender:** Este momento de aprendizaje estuvo diseñado, para que los participantes adquirieran conocimientos sencillos relacionados con cada una de las emociones a las que podrían acudir para abordar un momento de tensión o crisis. El objetivo fue evitar la exposición magistral de conceptos, fomentando en su lugar un aprendizaje didáctico, divertido y pedagógico. Durante este momento, se consideraron diversas estrategias de aprendizaje activo para asegurar la participación de los asistentes. Entre ellas:
  - Circulo de palabra
  - Herramientas del mindfulness, arte y expresión creativa.
  - Biodanza





- Ejercicios grupales
- Meditación, respiración guiada
- Yoga de los animales
- Sesiones de movimiento y expresión a través de juego de roles y teatro
- Role-playing
- Juegos de simulación
- Herramientas de teatro del oprimido
- Técnicas de visualización
- Actividades kinestésicas (son las que involucran movimiento físico y manipulación de objetos para ayudar a los participantes a aprender y recordar conceptos)

**4. Momento para accionar:** Este momento estuvo diseñado para poner en práctica conceptos aprendidos durante la sesión y planificar acciones para continuar el trabajo de manera autónoma. Se divide en dos partes principales: Aplicación práctica durante la sesión y planificación de acciones para trabajo autónomo. Estas últimas no se implementaron en estricto sentido con los grupos de niños y niñas de 6 a 10 años, en la medida que su proceso de aprendizaje de la lectura y escritura aún está en consolidación.

**5. Momento para integrar:** Durante este momento, los participantes pudieron ser conscientes del conocimiento que ahora tenían y realizar pequeñas actividades que evidenciaron el compromiso consigo y sus pares. El objetivo es extender este conocimiento y fortalecerse mutuamente.



# Alcance de la sistematización



Este documento recoge el proceso de sistematización de la implementación de la Estrategia con 15 grupos, con un total de 353 personas en los territorios focalizados para la intervención, a partir del trabajo realizado por un equipo de 7 profesionales, además de los equipos de cada sede de la Fundación.

Se centra en presentar para la Fundación Creciendo Unidos, los aciertos, lecciones aprendidas y retos derivados del proceso adelantado durante los días 7 al 11 de octubre de 2024.

Se fundamenta en las premisas establecidas para el desarrollo de la Estrategia, a saber:

- El cuidado de nuestras emociones está directamente relacionado con el cuidado de nuestro cuerpo y espíritu. Somos uno.
- Cuidar nuestras emociones es un hábito que siempre podemos adquirir. La edad no importa, la actitud hacia nosotros sí.
- El cuidado que hago de mí en casa es el espejo en el que se observan mis hijos e hijas, mis hermanos y demás familiares.
- El cuidado emocional que hacemos en mi familia es la base a partir de la cual podemos cuidar al barrio y la ciudad.

Territorios	Grupo 1	Cantidad estimada Personas	Número de Participantes	Porcentaje de Participantes
<b>Norte de Santander - Cúcuta</b>	Mujeres Vivir Sin miedo	30	30	100%
	Adolescentes 7 a 14 años	100 (Dividir en 3 grupos)	98	98%
	Jóvenes	20	29	145%
<b>Total grupos</b>	<b>5 grupos</b>	<b>150</b>	<b>157</b>	<b>105%</b>



Territorios	Grupo 2	Cantidad estimada Personas	Número de Participantes	Porcentaje de Participantes
<b>Bogotá. San Cristóbal</b>	Mujeres Vivir Sin miedo		24	80%
	Adolescentes 7 a 14 años		60	100%
	Jóvenes		4	20%
<b>Total grupos</b>	<b>5 grupos</b>		<b>88</b>	<b>84%</b>

Territorios	Grupo 2	Cantidad estimada Personas	Número de Participantes	Porcentaje de Participantes
<b>Soacha - Ciudad Bolívar</b>  <b>Comedor comunitario Barrio Caracolí</b>	Lunes grupo niños y niñas de 6 a 14 años	30	31	103%
	Martes grupo adolescentes 10 a 14 años	30	32	107%
	Miércoles grupo jóvenes 14 a 18 años	30	31	103%
	Jueves grupo mujeres	30	21	70%
	Viernes grupo delegados y delegadas y nuevos liderazgos	30	24	80%
<b>Total grupos</b>	<b>5 grupos</b>	<b>150 Aprox.</b>	<b>108 personas</b>	<b>72%</b>





# Ejes de sistematización



Se cuentan con siete ejes de sistematización que a lo largo del proceso de implementación de la estrategia se construyeron a partir de preguntas generadoras para la recolección y análisis. A partir de ellos se construyeron las lecciones aprendidas, recomendaciones y propuestas de fortalecimiento de las acciones de la Fundación. Se presentan los resultados de forma diferencial para cada territorio y se incluyen las preguntas que motivan el análisis.



A top-down photograph showing several hands of different skin tones arranged in a circle, each holding a small, green, leafy plant. The people are wearing various clothing, including a yellow shirt, a red and blue plaid shirt, and a grey shirt. The background is a light-colored tiled floor.

# 1

## Lectura de situaciones

Pregunta generadora: ¿Qué elementos del contexto territorial permiten conocer aspectos relacionados con las situaciones de riesgo psicosocial que enfrentan los participantes de la actividad?



## Ciudad Bolívar -Soacha

La actividad se desarrolló en el barrio Caracolí en el límite entre Bogotá y Soacha en las instalaciones del Comedor Comunitario de este sector. El mobiliario está provisionalmente en uso por parte de la Fundación Creciendo Unidos para el desarrollo de actividades de acompañamiento y fortalecimiento de capacidades de los participantes en los distintos programas. Se destacan como elementos del contexto territorial los siguientes:

- El expendio y consumo de diversas sustancias psicoactivas en el territorio hace que haya de forma permanente riesgos para el bienestar de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias en general.
- Limitaciones para la movilidad, difícil acceso y/o uso de vehículos del sector formal e informal. transporte pirata.
- Contaminación visible por inadecuada disposición de basuras e inexistencia de puntos de acopio.
- Presencia de grupos armados / bandas que despliegan actos delictivos y ejercen control territorial entre barrios y diversos sectores.
- Naturalización de las diversas formas de violencia, física, verbal, contra las mujeres, entre otras.
- Precarización de las condiciones de vida de la población, habitabilidad en casas en las que no se cuenta con espacio suficiente, ni acceso a servicios públicos. falta de oportunidades de empleo para la generación de ingresos suficientes.
- Existencia de pocos espacios que permitan un adecuado uso del tiempo libre por parte de los niños, niñas y adolescentes. Los parques son escasos en la zona y es notoria la ausencia de sitios en los que ellos puedan tener contacto con la naturaleza.
- Si bien se cuenta con calles pavimentadas, es permanente la exposición a contaminación, en especial polvo y fuentes sonoras móviles que interrumpen de manera permanente.
- El terreno es abrupto e irregular, en especial las calles que conectan con la avenida principal. Prevalecen las calles empinadas, rellenas con escombros y con servidumbres de aguas residuales que suponen riesgos para la salud y la integridad física de los habitantes del sector.



## San Cristóbal -Bogotá

La estrategia se implementó en la Sede de la Fundación Creciendo Unidos de esta Localidad ubicado en el Barrio Villa Javier; sobre la asistencia es importante resaltar que asistieron diferentes grupos poblacionales de diferentes localidades en las que tiene cobertura el proyecto; entre estas Usme y San Cristóbal en donde cabe anotar las condiciones del contexto son diferentes en cuanto a riesgos psicosociales.





- Afectaciones emocionales relacionadas con desarraigo y desintegración familiar para todos los grupos poblacionales
- Particularmente en grupo de Niños y Niñas entre los 7 y lo 10 años se evidenció dificultades con el establecimiento de normas, crianza respetuosa con algunas narrativas asociadas a posibles situaciones negligentes y de uso del castigo físico como pautas de crianza, por lo que cuentan con escasas herramientas para el comportamiento prosocial
- Entre el grupo de adolescentes se evidencian riesgos en el entorno familiar relacionados con actividades económicas de tipo informal, que constituyen estigmatización por parte de las entidades estatales (San Cristóbal,) así como algunas insinuaciones en las narraciones relacionadas con posibles actividades de tipo ilícito, (expresas en omitir información sobre dedicación de figuras de protección)
- En los y las adolescentes se presentaron narraciones y comportamientos que naturalizan las violencias y se constituyen en la cotidianidad, como una forma de interacción y de defensa en contextos hostiles, en los que existe poca credibilidad en las instituciones con competencia en las rutas de justicia y de resolución de conflictos, por lo cual se legitima la justicia a manos propias.
- En los y las adolescentes de la localidad de Usme se identifican narraciones de admiración al uso de la violencia como expresión de valentía, rudeza y fuerza; las cuales mediante juegos son reproducidas.
- Lenguaje verbal codificado en adolescentes que refiere de manera ambigua entre cercanía e insulto, asociado a desconocimiento de información sobre derechos sexuales y reproductivos, generando desinformación y vulnerabilidad ante posibles violencias.
- Percepción de inseguridad en el entorno comunitario por hurtos, riñas, expendio y consumo de sustancia psicoactivas, casos esporádicos de homicidios, esta última mencionada en adolescentes de convocados de Usme
- Sobrecarga económica, en la crianza y en la educación de NNA de los grupos familiares por parte de las mujeres, quienes naturalizan la falta de responsabilidad de los progenitores hombres, sobre argumentos que profundizan el patriarcado. Lo anterior con excepción de algunos núcleo familiares monoparentales bajo la jefatura de progenitor hombre
- En San Cristóbal, algunas adolescentes mayores de 14 años, evidencian situaciones de trabajo infantil, como una forma de contribucion a la economía familiar.
- Algunos casos de analfabetismo en edad extracurricular, en los que se han realizado procesos recientes de escolarización
- Dedicación de los adultos del sistema familiar en actividades económicas en su mayoría de tipo informal, sin condiciones laborales de estabilidad y garantía de derechos acorde a la lo estipulado por Ley
- En consecuencia de la informalidad económica y de las largas jornadas, los NNA se



ven inmerso en roles de adultos correspondientes al autocuidado y cuidado de otros niños y niñas del núcleo familiar; sin la compañía en gran parte del día de personas adultas, generando riesgos en el disfrute acorde a su ciclo y curso de vida, entre los que se encuentra el esparcimiento y la diversión; así mismo en el fortalecimiento de vínculos afectivos materno y paterno filial.

- Desigualdad en la ventana de oportunidades en educación, a nivel laboral, no reconocimiento del trabajo doméstico, en razón del género, que aumentan la vulnerabilidad socio-económica de las mujeres
- Falta de reconocimiento a las formas de participación ciudadana efectiva y falta de credibilidad en la gubernamentalidad



## Cúcuta -Norte de Santander

La estrategia se implementó en la sede de la Fundación Creciendo Unidos ubicada en el barrio Niña Ceci en la ciudad de Cúcuta. Teniendo presencia y participación de niños, niñas, adolescentes y mujeres que residen en los barrios de Brisas del sol, Colombia uno, Alfonso Gómez, Scalabrini, Valles del rodeo y Niña Ceci. De las 157 personas que asistieron a los talleres el 44% son de nacionalidad venezolana y el 56% de nacionalidad colombiana. Es importante mencionar que Cúcuta es uno de los principales pasos fronterizos y de interrelacionamiento entre Colombia y Venezuela, estando fuertemente impactada en los últimos diez años por el flujo de migrantes venezolanos, en especial por aquellos que decidieron salir del país debido a la crisis humanitaria compleja. De acuerdo con Migración Colombia, a corte de agosto de 2023, Norte de Santander cuenta con un total de 337.666 migrantes venezolanas(os), ocupando el tercer lugar entre los departamentos con mayor residencia de población migrante, de los cuales 219.415 se localizan en Cúcuta. A partir de este contexto, los aspectos relacionados con las situaciones de riesgo psicosocial que se lograron identificar a partir del análisis territorial, son los siguientes:



- Violencia e inseguridad; los participantes, sobre todo los adolescentes, manifestaron estar expuestos a situaciones de inseguridad y violencia tanto en sus hogares como en su entorno comunitario, manifestando la presencia de problemáticas como violencia intrafamiliar que generan depresión en los jóvenes y prácticas de cutting, venta y consumo de sustancias psicoactivas y delincuencia común.
- Adaptación cultural; al estar presente participantes de nacionalidad venezolana, enunciaron la dificultad para adaptarse a una nueva cultura y territorio, generando sentimientos de alienación y aislamiento social. De igual forma, algunos niños y niñas tuvieron la vivencia de estar en refugios, siendo para ellos confusa la realidad de estar en estos espacios y la movilidad constante de sus familias, sintiendo todavía una necesidad de expresión frente a la experiencia.
- Deserción escolar; debido a la dificultad en la estabilidad económica de los hogares algunos jóvenes han postergado sus estudios para contribuir con recursos desde un trabajo informal. Algunos niños y niñas han tenido que suspender estudios o no han logrado vincularse a alguna institución educativa debido a su situación migratoria.
- Trato agresivo; se evidenció en los niños, niñas y adolescentes un trato y comunicación basado en la violencia, normalizando prácticas de maltrato físico y verbal, siendo difícil el reconocimiento de la vulnerabilidad del otro, el respeto por la integridad, el asumir prácticas de colaboración o compañerismo, así como el cuidado del espacio y los objetos con los que interactuaban.
- Falta de reconocimiento a la mujer; en el grupo de mujeres fue notorio la ausencia de espacios de cuidado y sostenimiento para ellas, en ocasiones buscan distracción para ausentarse de las problemáticas que pueden tener dentro del hogar, se evidenció agotamiento emocional, necesidad de reconocimiento y validación afectiva, requerimiento de espacios de formación, dignificación de su rol en el hogar, sesiones de descarga emocional y guía para el cuidado de sí.
- Condiciones de vida; se destaca que algunos de los barrios de donde provienen los y las participantes se caracterizan por el asentamiento informal, siendo viviendas que requieren de mejoras infraestructurales para garantizar la habitabilidad, salubridad y acceso a servicios públicos. De igual forma, se mencionó la presencia de grupos o bandas que despliegan actos delictivos y ejercen control territorial, siendo dinámicas a las que están expuestos.







## 2.

### **Definición de cuidado emocional:**

Pregunta generadora: ¿Cómo entienden los participantes del proceso el cuidado emocional, qué experiencias han tenido y qué valoraciones hacen de ello?



## Ciudad Bolívar -Soacha

Los grupos de participantes entienden el cuidado emocional de manera distinta, en gran medida a partir de su edad, experiencias de vida y oportunidades para concretar acciones de cuidado emocional, de forma más o menos permanente. Las mujeres, por sus edades son el grupo que mayor nivel de consciencia tiene frente a esta realidad, y reconocen como por un lado la falta de tiempo, recursos y las múltiples ocupaciones del cuidado de la casa y la búsqueda de ingresos para subsistir limitan para ellas el ejercicio desde el autocuidado y el cuidado colectivo. Los adolescentes y jóvenes dan muestras de algún nivel de interés por el cuidado propio, en la medida en que para esta edad emerge el interés por otros, y hay un relacionamiento distinto para generar redes de apoyo. Los niños y las niñas menores de 10 años suelen asociar el cuidado emocional a las expresiones de cuidado que reciben de parte de los adultos de referencia, sus padres y/o cuidadores, y esto va directamente relacionado con las posibilidades económicas y recursos existentes para materializarlo. En algunos casos las actividades económicas que realizan tienen un impacto directo en su presentación personal y el cuidado del cuerpo - reciclaje, por ejemplo.

En general en los grupos acompañados en la localidad, no hay un conocimiento y /o ejercicio práctico de actividades relacionadas con el cuidado propio, quizá sí más con el cuidado de los otros, excepto contadas personas mayores, que tienen como práctica la realización de tomas, masajes, mascarillas y ejercicios de forma periódica, como consecuencia de la experiencia de vida que tuvieron, antes del desplazamiento forzado y/o del proceso migratorio.



## San Cristóbal -Bogotá

De manera explícita, no se abordó las nociones como una definición del cuidado emocional; sin embargo se evidencia en todos los grupos poblacionales lo siguiente: (i) Reconocimiento emocional mediante el uso de emoticones, en la actualidad usados con frecuencia en redes sociales y aplicaciones de los dispositivos de comunicación; entre éstos celular. (ii) Reconocimiento de las nominación de diferentes emociones, principalmente las primarias y algunas secundarias con ayuda de producciones cinematográficas como películas “intensamente” en el grupo de niños y niñas, con la aclaración en el desarrollo metodológico de diferenciaciones de algunos cuadros clínicos como la ansiedad con otras emociones secundarias; así mismo se realizó reflexiones en las que se resalta la voz de los niños y niñas sobre la validación de todas las emociones y la importancia de gestionarlas. (iii) En las mujeres se evidencian narraciones que refieren al amor propio, al empoderamiento y exigibilidad de derechos, sin entrar en competencia con el otro sexo. Durante las actividades implementadas, se notó que en las participantes mujeres, han comenzado a ser más



conscientes de sus emociones, identificando los momentos en que sienten alegría, miedo o tristeza u otras más, aunque les cuesta nominarlas y describirlas, necesitando mayor refuerzo para lograr su expresión. Este primer paso hacia la autoconsciencia emocional les ha permitido reconocer cuándo necesitan apoyo o tiempo para ellas mismas.

Además en el grupo de adolescentes se concibe el cuidado propio y el establecimiento de límites como el uso de la agresividad. En el grupo de jóvenes, se identifica que confían en sus redes familiares, principalmente compuestas por mujeres como madres, hermanas y abuelas, quienes representan una fuente de apoyo emocional constante. Estas figuras femeninas no solo proporcionan acompañamiento, sino también modelos de conducta y estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles. El cuidado recíproco dentro de estas redes es una estrategia clave: las jóvenes no solo reciben apoyo emocional de estas figuras, sino que también actúan como cuidadoras de sus hermanos menores o familiares más pequeños, lo que refuerza su sentido de responsabilidad y pertenencia.



## Cúcuta -Norte de Santander

El concepto de cuidado emocional varía de acuerdo a los grupos etarios y las condiciones del contexto del cual proviene cada uno de los grupos. En primera instancia se encuentra que los grupos de niñas y niños logran identificar y denominar las emociones, a partir de la imagen y el gesto corporal, siendo un referente los emojis que se manejan en redes sociales, así como las películas infantiles que hablan de las emociones. Se hizo especial énfasis en el buen trato, resaltando características de comunicación asertiva, respeto y compañerismo. Se exploraron con juegos dramáticos y corporales cómo expresar la emoción y de qué manera se puede buscar una solución a las situaciones que causan algún conflicto, fomentando la confianza y la escucha del otro, pues era evidente que existía un contacto y relacionamiento desde la agresión y la vulneración del otro. Por otra parte, los grupos resaltaron la importancia del territorio, manifestando prácticas ecológicas para el cuidado del ambiente.

En segunda medida, con respecto al grupo de jóvenes, se logra evidenciar que denominan el concepto de la emoción indicando las siguientes ideas: son reacciones fisiológicas, existe una coherencia de la emoción con la expresión corporal, sirven para expresar, son impulsos ante situaciones del contexto, se sienten en el cuerpo y es importante el lenguaje no verbal. De igual forma, manifestaron las emociones que más vivencias a través de fotografías grupales donde tuvieron la posibilidad de editarlas y agregarles algunos emojis o caricaturas que usan en redes sociales para expresar lo que más sentían, esto permitió evidencia que el uso de la TIC es eficiente para expresar con mayor facilidad y apertura lo que se desea comunicar. Por otro lado, centraron el cuidado desde prácticas de liderazgo juvenil y colectivo que permite la concientización y sensibilización a situaciones que los pueden hacer vulnerables como el





acercamiento a bandas delincuenciales, el consumo de sustancias psicoactivas o la no comunicación ante casos de violencia intrafamiliar. Por otro lado, resaltaron la importancia de la Fundación Creciendo Unidos en los programas de formación y acompañamiento que ejecutan, pues esto les ha permitido posicionarse como líderes que enuncian la dignidad en la garantía de sus derechos y la posibilidad de transformar los contextos en los que interactúan.

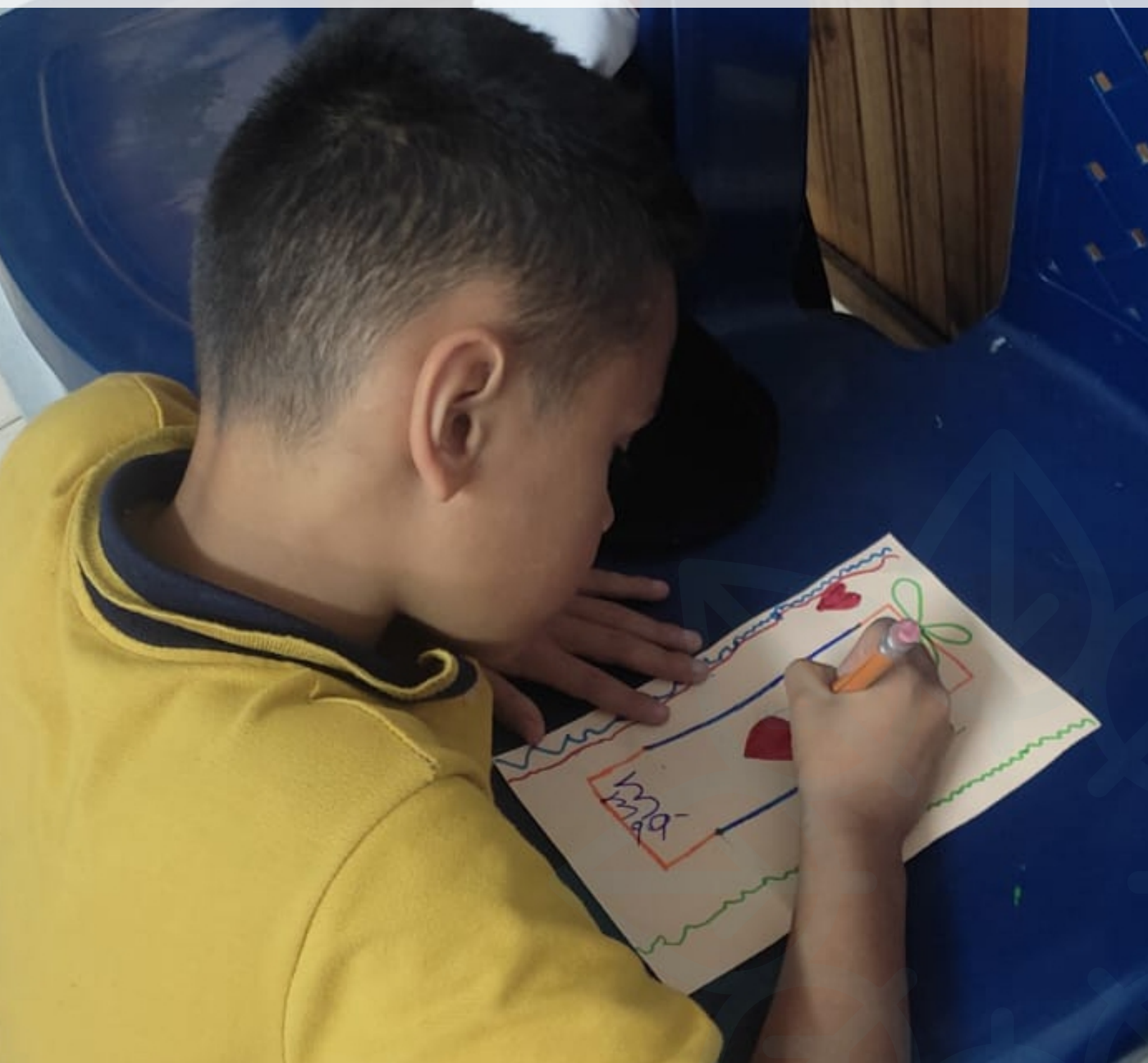
En tercera instancia, el grupo de mujeres basa su idea de cuidado en las labores que tiene dentro del hogar, sin embargo, resaltan que poco cuentan con espacios para la descarga emocional, la reflexión o la posibilidad de descanso. Por otra parte, resaltan que entre ellas existe la posibilidad de reconocerse como colectivo que puede generar una cohesión para ayudar a sostener a la otra, ofreciendo ante el grupo apertura a la confianza, la amistad, la tolerancia, la aceptación, el compañerismo, la escucha, la sabiduría, el consejo y la compañía. Es notable que dentro del grupo existen unas redes que se han creado a partir de la vivencia migratoria y el proceso de asentamiento, así que construyen lazos de apoyo para cubrir necesidades y acompañar. Las mujeres resaltan la importancia de espacios para expresar, desahogarse, sentirse validadas y recibir el afecto de otros. Resaltando que la función de cuidado no sólo reside en las labores del hogar o del sostenimiento económico, sino que también se basan en ofrecer un espacio de reflexión, expresión y compañía para sentirse sostenidas, reconocidas y valoradas. Se destaca que los ejercicios de movimiento, relajación, palabra y acercamiento corporal permitieron una sensibilidad para que muchas pudieran expresar su sentir, poder llorar, reflexionar, abrazar, reír, agradecer y brindar un consejo.



# 3.

## Estrategias que utiliza la población participante en torno al cuidado emocional individual y colectivo.

¿Cuáles son las estrategias que utilizan los participantes del proceso para implementar acciones de cuidado emocional en lo individual y en lo colectivo?





## Ciudad Bolívar -Soacha

En general no hay uso de estrategias de autocuidado en lo individual y en lo colectivo, de hecho hay una especie de experiencia emocional desde el sentirse “anestesiados” que hace que se naturalice la vivencia de los riesgos territoriales y se transite la vida desde la “supervivencia diaria”, con una variable de interés para análisis posteriores e intervenciones en prevención relacionada con los riesgos del mundo digital y la inteligencia artificial.

Las visiones de futuro de los participantes con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años (especialmente hombres), por ejemplo, se encuentran asociadas con una apuesta por la migración desde Colombia hacia Estados Unidos y Europa, en busca de mejores condiciones de vida, asociadas generalmente con una percepción de obtener ingresos en una moneda de mayor denominación al peso colombiano, euros o dólares. Familias que ya han migrado y tienen familiares en Venezuela, por ejemplo, mantienen la expectativa de poder traer a sus padres / abuelos a territorio colombiano. Esta proyección de vida, no estima de momento el análisis de los riesgos asociados por ejemplo con la trata de personas y el tráfico de órganos, armas y sustancias psicoactivas.

Los jóvenes que tienen edades entre los 16 y los 23 años dan muestra de un mayor nivel de consciencia respecto a su cuidado personal y el trabajo colectivo y comunitario. En cierta medida su perspectiva hacia la vida, se enriquece a partir de las posibilidades que algunos de ellos han tenido para acceder a estudios de educación superior en universidades públicas y/o a la vida laboral, por cuenta de las exigencias que el entorno establece y de los sueños que han establecido. Estos jóvenes (Brayan, Miguel y Emilsen) jalonan la capacidad de trabajo en equipo y algunos liderazgos emergentes en los procesos barriales.

Desde el equipo de trabajo, la socialización de las rutas de atención ante las distintas formas de violencia, son en sí misma una estrategia para promover el autocuidado y la protección colectiva. Sin embargo, muchas de estas rutas de orden institucional, resultan complejas e ineficientes, generando mayor acción con daño, por lo cual siempre hay lugar al análisis interdisciplinario para optar con las mejores alternativas en beneficio del interés superior de niños y niñas.



## San Cristóbal -Bogotá

Sin que de manera explícita se abordarán las nociones referentes al cuidado, se resaltan estrategias de autocuidado y de cuidado mutuo en narraciones que hacen referencia a lo siguiente



- En los niños, niñas, existen nociones del autocuidado referente a la alimentación balanceada mediante el consumo de frutas y verduras, hábitos de higiene; respecto al cuidado de los otros manifiestan las expresiones de afecto por parte de familiares y con relación a su entorno hacen fuerte énfasis al cuidado del medio ambiente
- Algunos adolescentes, sin que representen la mayoría, hacen referencia al cuidado de su cuerpo mediante el ejercicio, uso de herramientas como el manejo de la respiración y la música como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes
- En el marco de la estrategia, en NNA se abordaron temas relacionados con la gestión emocional mediante el modelamiento de la respiración diafragmática y en adolescentes se generaron espacios de reflexión asociados con la desnaturalización y ruptura de los ciclos de violencia, particularmente en las relaciones afectivas con cercanos (familia - amigos)
- En el grupo de mujeres centran las nociones de cuidado en las acciones orientadas a externos (familiares y vecinas), con los familiares a partir de la satisfacción de necesidades primarias de alimentación, educación para hijos e hijas; en las relaciones externas al contexto familiar hacen referencias a situaciones de apoyo mutuo en situaciones afectivas, emocionales en momentos en los que se requiere contención, en situaciones económicas y distribución de roles de cuidado de familiares, constituyéndose como redes de apoyo; así mismo resaltan el apoyo institucional por parte de la FCU en procesos de formación, apoyo pedagógico para los NNA y empoderamiento femenino para formación en proyectos productivos y exigibilidad de derechos.
- Se destaca que en los 5 grupos se lograron identificar estrategias de cuidado emocional a través de su participación en espacios de integración comunitaria, como la fundación Creciendo Unidos. Estos espacios les permiten compartir situaciones similares, creando un ambiente de apoyo mutuo y seguridad. Aunque los participantes en ocasiones se muestran tímidos y con dificultad para expresar sus emociones en algunos ejercicios, el hecho de pertenecer a una comunidad que muchas veces perciben de apoyo, les ofrece una sensación de pertenencia y acompañamiento emocional, facilitando la creación de vínculos y el intercambio de experiencias.



## Cúcuta -Norte de Santander

Con respecto a los grupos de niños y niñas, fue evidente que prevalecen prácticas de agresión que no les permiten tener apertura para el compartir, la confianza, la seguridad en el otro y la construcción de vínculos, manifiestan que están acostumbrados a relacionarse así, desde el maltrato físico o comentarios despectivos. Por ahora, las estrategias de cuidado residen en la identificación idónea de emociones propias y del otro, aunque se encuentren en proceso de aprendizaje para expresarlas, procesarlas y comprenderlas. Teniendo en cuenta esto, se hizo énfasis en el contacto amable, afectuoso y respetuoso que se puede hacer con el otro. Resulta notorio que las prácticas del cuidado las centran en su entorno, enunciando la



importancia de cuidar la tierra, el ambiente y los territorios que habitan. Por otra parte, se resalta que el cuidado prevalece más en poder sentir que tienen los medios en su hogar para suplir necesidades básicas como la alimentación, el techo, la vestimenta y espacios de recreación. De igual forma, identificaron que son las figuras primarias de cuidado las que están atentas ante alguna situación de malestar emocional, buscando en ellos algún tipo de afecto y apoyo.

En cuanto al grupo de jóvenes se resalta que tratan de basar sus vínculos desde el respeto, la responsabilidad afectiva, la humildad, el amor propio, el compromiso, la empatía, el reconocimiento del otro, la comprensión, la ayuda, la reflexión, la tolerancia, la comunicación y la expresión. Siendo esto imprescindible para el cuidado de sí y del otro. Por otra parte, se destaca que se han posicionado algunos como líderes en sus territorios, a partir de la formación que ha recibido en la Fundación Creciendo Unidos, velando por la garantía de derechos, la integración y apoyando a jóvenes que puedan estar necesitando algún acompañamiento. Es notorio que algunos han recibido una formación complementaria desde la educación superior, siendo esto imprescindible para adoptar discursos y prácticas que les abre espacios de disertación, participación e incidencia.

Finalmente, con respecto al grupo de mujeres, entre ellas han creado lazos de amistad que se convierten en vínculos que ayudan a sostener, escuchar y brindar apoyo para la mejora de la calidad de sus vidas, sobre todo en mujeres migrantes existe una comunalidad para brindar apoyo emocional y estrategias de ingreso económico. De igual forma, es notorio que muchas se refugian en la espiritualidad como elemento que fortalece su desarrollo humano, pues encuentran en esta área de sus vidas un lugar de expresión, escucha, esperanza y transformación. Por otro lado, se menciona que el participar en espacios formativos y colectivos que ofrece la Fundación les permite tener un lugar de enunciación, reflexión y liberación de algunas cargas con las que se sienten por problemáticas dentro del hogar o en el territorio que habitan.







# 4.

## Elementos que dan cuenta de la cohesión social comunitaria:

¿Cuáles referentes de cohesión social son evidentes en el grupo de participantes? ¿Hay diferencias por grupos etarios?



## Ciudad Bolívar -Soacha

Entre los referentes de cohesión social que son evidentes y se reconocen entre los miembros de los grupos la Fundación Creciendo Unidos, tiene un lugar significativo y se le reconoce como lugar físico, simbólico y emocional de cuidado individual y colectivo, hay una valoración positiva de sus sedes y de las acciones que allí se realizan. Los participantes reconocen como a través de los procesos de la Fundación se han generado redes, amigos, conocidos y se encuentran personas del equipo de trabajo que les brindan consejería.

En su momento el comedor comunitario (Caracolí) fue también un referente de cohesión social, no obstante en la pandemia su funcionamiento se vio interrumpido, aunque se mantienen las necesidades de apoyo alimentario en la zona. Por otro lado, los parques (2) que están ubicados más o menos cerca de las instalaciones, aunque son señalados como puntos de encuentro, y los niños, especialmente los más pequeños evidencian motivación para asistir allí para jugar, no son del todo lugares o referentes para promover o fortalecer la cohesión social a nivel territorial, por cuenta de las acciones violentas y de riesgo que pueden afectar a los niños y las niñas. Las mujeres por su parte, evidenciaron cierto nivel de interés para unirse en torno a iniciativas productivas, en relación con el manejo y comercialización de desechos aprovechables, bajo la figura quizá, de una cooperativa de trabajo solidario. Adicionalmente un grupo de mujeres expresó su interés de reunirse, ojalá con apoyo de la Fundación en sus instalaciones para desarrollar procesos de tejido en una y dos agujas.

Uno de los jóvenes con alto perfil de liderazgo, expresó su interés de ser delegado para los temas de deportes con los niños y las niñas más pequeños. De hecho durante la jornada fue evidente su motivación e interés para orientarlos en el ejercicio de las actividades deportivas.



## San Cristóbal -Bogotá

Durante el desarrollo de la Estrategia se evidencia una notable diferencia en los procesos de cohesión social y liderazgos de acuerdo a los diferentes ciclos y cursos de vida; siendo mayoritariamente observable en términos positivos en el grupo de mujeres, no obstante es importante hacer señalamientos a particularidades que se identificaron en los grupos

- En el grupo de niños y niñas entre los 7 a 10 años, presentan dificultades en la cohesión posiblemente relacionados con la falta de gestión emocional, ausencia de reconocimiento de autoridades, de responsabilidades e individualismo; sin embargo cabe resaltar que se presentó manifestaciones de liderazgos positivos genuinos, que buscaron realizar simulación de ejercicio de la democracia,



delegación de funciones y trabajo en equipo.. Por otra parte, el segundo grupo convocado, bajo el desarrollo de actividades que reforzaron la importancia del apoyo, los intereses colectivos reflexionaron alrededor de trabajar en equipo; pese a lo anterior frente al ejercicio de liderazgo, aquellos elegidos democráticamente, les cuesta trabajo cumplir con el papel.

- En el grupo de adolescentes se evidencian actitudes de apatía, se resalta el individualismo y la defensa, justificado al contexto social y hostil de su cotidianidad; frente al ejercicio de la democracia hacen uso del voto, señalan propuestas de abstencionismo, voto en blanco argumentado al desconocimiento de líderes, situaciones asociadas con corrupción y falta de credibilidad: Así mismo, cuando no se sienten recogidos en las propuestas asumen actitudes de marginación y liderazgos negativos orientados a sabotear el trabajo colectivo; existe poco reconocimiento como agentes de cambio en sus contextos sociales, barriales y comunitarios próximos, con ciertas expresiones de desesperanza.
- En el grupo de jóvenes, se identifica la cohesión familiar transgeneracional, heredando roles laborales y de responsabilidad en la plaza de mercado de sus abuelas y madres fortaleciendo esta cohesión, fomentando la resiliencia. Esta dinámica familiar es clave desde la perspectiva de la resiliencia comunitaria, ya que refuerza la capacidad de la familia para sobrellevar adversidades, como la violencia de género y la inseguridad en su entorno. Finalmente sobre la reflexión acerca de la importancia de trabajar en equipo, el grupo de adolescentes asumen una actitud de compromiso y apertura, generando como resultado de manera efectiva el cumplimiento de propósito establecido para cada una de las actividades. Se identifican características de liderazgo, que pueden ser potenciadas.
- Las mujeres participantes destacan los lazos familiares como el eje central de su cohesión social. Esto es evidente en la importancia que tienen las relaciones vinculares y los lazos entre los miembros femeninos de la familia. La familia no solo les proporciona apoyo emocional, sino que también es un espacio donde se refuerzan valores como la solidaridad, el cuidado y la protección, tanto para los adultos como para los niños, aunque ese cuidado se evidencia en algunas mujeres como un mecanismo de protección a partir de códigos y lenguajes cargados de violencia a partir de los estilos de comunicación y acompañamiento y esto se ha normalizado. Además, se evidencia consolidación como redes de apoyo en microgrupos, algunas organizadas en proyectos productivos con metas y acciones claras. Las mujeres que participan en el proyecto resaltan el apoyo institucional de FCU bajo la iniciativa “vivir sin miedo” en los procesos de empoderamiento y visibilización de la resiliencia respecto a situaciones de vulnerabilidad económica, educativa, familiar, que les ha permitido funcionar como redes de apoyo mutuo.
- El apoyo de FNU, les ha permitido a las mujeres evidencia en el sistema familiar y colectivo liderazgos femeninos que se fortalecen y se transmiten intergeneracionalmente. Finalmente, en el marco de la Estrategia de Cuidado



Emocional se generaron reflexiones sobre la importancia de ejercer y potenciar la voz de las mujeres en diferentes espacios de participación.



## Cucutá -Norte de Santander

En términos generales se puede evidenciar que el referente principal para los niños, niñas y adolescentes reside en las figuras de cuidado que tienen en el hogar, el barrio y el colegio, sin embargo, no es tan claro que sean un referente de cohesión social, pues depende del contexto en el que habite cada uno de los participantes. De esta manera fue notorio que para algunos niños, niñas y adolescentes su familia era la fuente de cohesión para la participación en otros espacios y la formación de compañerismo para hacer parte de liderazgos en sus territorios. Sin embargo, en otros prevalecía el sentimiento de desconfianza, el posicionamiento individual sobre el otro y la agresión en la comunicación y participación.

Se destaca que para los jóvenes y las mujeres, la Fundación Creciendo Unidos se convierte en un referente de cohesión social, pues comunican que sus iniciativas tienen incidencia en los territorios que acompañan, brindando diferentes servicios que permiten la vinculación, formación y empoderamiento de prácticas transformadoras a nivel individual, familiar y comunitario. Sobre todo fueron los jóvenes los que enunciaron como referentes a los profesionales de la Fundación indicando como este espacio se convierte en un lugar protector, que transmite seguridad y la posibilidad de desarrollo.

Por otro lado, las mujeres destacan sus subgrupos de acompañamiento, camaradería y acompañamiento que han construido y forjado con la finalidad de brindar un apoyo y compartir la vivencia de la otra, buscando la mejora de la calidad de vida de cada una. de igual forma, resalta el rol de la familia como el primer colectivo que brinda la pujanza para compartir metas de sostenimiento en común.







5.

### **Aportes desde la perspectiva de género y enfoques diferenciales.**

¿En términos diferenciales de género y enfoques poblacionales, desde la perspectiva de las víctimas y la población migrante qué elementos son llamativos y deben ser considerados en próximas intervenciones?





## Ciudad Bolívar -Soacha

Las mujeres en general delegan su participación y voz en los hombres del grupo en el que están participando. Esto fue evidente con los grupos de mujeres de 10 a 14 años y en el grupo de mayores de 14 años. Incluso quienes tienen roles de delegadas en la asamblea, esperan de alguna manera “la venia” de los hombres del grupo para participar.

El uso de la palabra en los grupos estuvo más concentrado en las mujeres migrantes, hay una identidad propia y un sentido colectivo que da muestras de la cohesión territorial, así como de la vinculación de varias mujeres en un mismo sector económico y productivo relacionado con el reciclaje y la recuperación de material de desecho.

Se reconocieron por parte de las mujeres participantes del proceso riesgos asociados al uso de plataformas digitales, redes sociales, páginas de internet en las que alojan contenidos de sí mismas y de sus grupos familiares, sin que se identifique claramente cuáles son las estrategias para mitigar estos o prevenirlos. Algunas de las madres jóvenes dedican parte de su día a la generación de contenidos digitales en Tik Tok, afectando con ello el bienestar individual y familiar.

Algunos de los niños participantes del proceso psicosocial, tenían acceso a dispositivos móviles durante las jornadas, en menor proporción las niñas y adolescentes. No obstante, en ambos géneros es latente el riesgo asociado con las plataformas digitales y el acceso a contenidos para adultos.

Se percibe una naturalización de los riesgos sociales, (violencias físicas, psicológicas, sexuales, política) ambientales (contaminación con basuras en vía pública, no manejo de residuos, entre otros) por parte de hombres y mujeres participantes. Se intuye que ante las difíciles condiciones de los entornos, es “normal” para unos y otros la expresión y exposición diaria a las distintas formas de violencia en lo territorial. Naturalizar los riesgos, deriva en la baja capacidad de gestión o desinterés de quienes habitan el territorio para hacer frente a estos, ante un riesgo no percibido, una capacidad de prevención y respuesta inexistente o errada, por ejemplo: responder a la violencia, con comportamientos evitativos o aún más violentos.

El trabajo con el grupo de mujeres, tiene en tras escena una mirada intergeneracional e interseccional. El grupo de mujeres tuvo rangos de edad que van desde los 19 hasta los 70 años, lo cual constituye a su vez un reto y oportunidad desde el trabajo colectivo e individual.





## San Cristóbal -Bogotá

Se han señalado previamente algunos elementos relacionados con el género, a continuación algunas apreciaciones de acuerdo a los grupos poblacionales

- En el grupo de niños y niñas entre los 7 a 10 años se resalta que durante el desarrollo de la metodología no se evidencian discursos discriminatorios hacia las mujeres, niñas; así mismo en la propuesta de liderazgos paritarios, se respeta la elección de líderes mujeres; aunque es importante fortalecer el papel de liderazgo en estas; en tanto se presentaron como candidatos un mayor número de niños que niñas
- En el grupo de adolescentes, durante la jornada se encuentran narraciones que valoran el papel de las mujeres en los ejercicios de liderazgo y visibilizan su capacidad de aportar en la solución de problemáticas sociales. Por otra parte, llama la atención en la conformación de subgrupos, liderazgos de oposición promovidos por mujeres con capacidad de convocatoria de otros adolescentes, también es de resaltar la capacidad argumentativa en los ejercicios de oposición
- En el grupo de adolescentes, llama la atención comportamientos que visibilizan la deconstrucción de imaginarios y estereotipos alrededor del género; en tanto gran parte de los comportamientos disruptivos procedían de liderazgos femeninos con manifestaciones que culturalmente serían más esperables de los hombres
- En el grupo de adolescentes se evidenciaron algunos comentarios con relación a chistes discriminatorios de poblaciones LGT, B, Q, +; adicionalmente con relación a sus intereses relacionados con el desarrollo de su sexualidad es poca la información evidenciada con relación a DDSSRR (lo último en mención aplica para el grupo de mujeres)
- En el grupo de mujeres, algunas mencionan la exposición a formas sistemáticas de violencia de género, en contexto familiar, social y político. En particular llama la atención algunas justificaciones de violencia económica por la sobrecarga en la educación y sustento económico de los hijos, en consecuencia del ausentismo de la figura paterna y falta de responsabilidad en cuotas alimentarias; así como la falta de acceso a salud, educación, sistema laboral con garantías y condiciones dignas de trabajo
- A diferencia que en el grupo de adolescentes, algunas mujeres presentan discursos que refuerzan estereotipos con relación al género, asociados al énfasis en la crianza de los hijos; sin embargo resaltan discursos otros que están orientados a la importancia de la capacitación, formación y liderazgo de las mujeres como posibilidad de agenciamiento en las transformaciones sociales. Asimismo, hacen referencia a la importancia de darse el permiso de sentir alegría, pese a historias relacionadas con afectaciones por procesos migratorios de desplazamiento forzado: lo anterior posibilitado desde el acompañamiento psicosocial en la estrategia "vivir sin miedo" adelantado por la FNU.





## Cúcuta -Norte de Santander

- Hacer una respectiva división de los grupos según el ciclo vital en el que se encuentren, pues era un reto manejar una sola metodología en grupos en donde la diferencia de edad demarca una discrepancia en las comprensiones de los conceptos y los objetivos de cada una de las actividades.
- Se destacó la participación de las mujeres jóvenes y adultas, en donde era respetada y valorada su voz de liderazgo. Sería importante revisar la manera de fomentar la participación de hombres en temas relacionados al reconocimiento, el vínculo y la expresión emocional, pues suelen ser temas que se asocian a la sensibilidad y el marco cultural los ciñe al rol de lo femenino para asumirlos, así como también sucede con las prácticas del cuidado.
- Es importante considerar las diferencias culturales, étnicas, socioeconómicas y de género que pueden influir en las experiencias de los participantes. Por lo tanto, se propone tener un análisis de contexto y caracterización previa de la población, que permita reconocer que las vivencias emocionales son diferentes según el contexto familiar, barrial, social, migratorio y económico de cada persona.
- Enunciar en cada introducción que este es un espacio donde se pueden sentir seguros para expresar sus emociones y experiencias sin temor a ser juzgados. Por lo tanto es importante demarcar quienes participan en la implementación de cada metodología, para no tener interrupciones o presencia de agentes externos que por alguna razón coarten el ejercicio de libertad o confianza que se va creando a lo largo de la sesión.
- Fomentar la escucha, reconocer y validar las emociones de los participantes, enfatizando que todas las experiencias son legítimas.
- Contar con un mapeo de rutas de atención que permitan proporcionar información sobre recursos disponibles, como servicios de salud física y mental, apoyo socioeconómico, acceso a información institucional y líneas de ayuda.





6.

### **Elementos de reflexión de equipo:**

¿Qué nos hizo pensar esta experiencia en lo profesional, qué requerimos aprender, qué sabemos que podemos colocar al servicio de posteriores procesos?





## Ciudad Bolívar -Soacha

La lógica de proceso y los diálogos entre los equipos interdisciplinarios, son la base para lograr mayores impactos. Concertar roles entre profesionales, y ser respetuosos de la labor de cada persona en el sistema organizativo, es fundamental. La figura de las supervisiones, desde el amor, la escucha respetuosa y el cuidado mutuo, pueden constituirse en una premisa de trabajo que deriva en procesos más sólidos con los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres.

El reentrenamiento como pilar necesario para el ejercicio profesional y la salud mental. Es necesario definir un plan de acompañamiento, formación y cualificación de los profesionales del equipo de trabajo de la Fundación, incluida el área administrativa, a fin de que se pueda ampliar periódicamente el abanico de posibilidades desde lo técnico, pedagógico, metodológico y psicosocial para hacer la labor de cuidado, orientación y apoyo.

el cuidado personal, el cuidado del equipo de trabajo, incluida el área administrativa y operativa de la Fundación, así como el cuidado de las madres, familias en general, constituye la base para cualquier otro tipo de intervención relacionada con el interés y vocación para participar e incidir. En otras palabras, se puede participar mejor si hay tranquilidad en el corazón, el cuerpo y el espíritu para hacerlo. Aún con las necesidades básicas insatisfechas, muchas personas se interesan por el bienestar común, sin embargo, el desgaste y la sobre exposición a múltiples factores de riesgo emocional, puede minar su interés y salud en general. Es fundamental intencionar que las personas generen redes entre ellas, la Fundación es un ecosistema que puede propiciarlo.



## San Cristóbal -Bogotá

Esta experiencia nos llevó a reflexionar sobre la importancia de la intervención temprana en los procesos de cuidado emocional, especialmente en comunidades con altos niveles de vulnerabilidad. Observamos que niños, adolescentes, jóvenes y mujeres en la localidad de San Cristóbal enfrentan diversos riesgos psicosociales, como violencia, desigualdad y falta de acceso a servicios de salud mental. La intervención nos permitió ver la necesidad de adaptar nuestras herramientas y metodologías a las particularidades de cada grupo, reconociendo la diversidad de sus necesidades. Aprendimos que, para tener un impacto real, es esencial construir relaciones de confianza y generar espacios seguros que fomenten la expresión emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento.





En cuanto a las áreas de mejora y aprendizaje continuo, destacamos lo siguiente: (i) se requiere continuar fortaleciendo las capacidades del equipo psicosocial para adaptar las intervenciones de acuerdo con el contexto social y cultural de la comunidad beneficiaria; (ii) plantear estrategias más efectivas a nivel grupal, para fortalecer las técnicas de intervención y así abordar con mayor profundidad las diferencias individuales dentro de los grupos que acompañan. (iii) buscar mayor integración de los enfoques que consideran las múltiples dimensiones de identidad (género, edad, contexto económico) para abordar de manera más precisa las necesidades emocionales y psicosociales de cada grupo. En este sentido, al momento de establecer los acuerdos de implementación, procurar que los grupos de asistentes sean más pequeños y que se logren diferenciar a partir de su ciclo vital de desarrollo.

Se notó la necesidad de trabajar en el propio autocuidado emocional, dado que el acompañamiento de poblaciones en situaciones de riesgo puede generar desgaste emocional en el equipo, especialmente por los tiempos de implementación y las particularidades de los grupos que fueron especialmente numerosos.

Es crucial que la fundación continúe ofreciendo y ampliando espacios de intervención colectiva, enfocados en habilidades de comunicación, resolución pacífica de conflictos e identificación y gestión emocional. De esta forma, se podría mejorar el bienestar de los participantes y de sus familias, contribuyendo a un entorno más armonioso y seguro.

Con respecto a los tiempos de implementación, se sugiere que se realicen de manera periódica y por sesiones con un número menor de las horas implementadas. Debido a que esto hace que los asistentes y profesionales entren en fatiga dándose una desconexión con la intencionalidad de los momentos propuestos dentro de la estrategia y por lo tanto se afecte en alguna medida el impacto de los objetivos propuestos.

Así mismo, a futuro poder tener un reconocimiento de otros espacios de la planta física de la fundación para intencionar los ejercicios y poder cambiar de escenarios para mantener la motivación y atención para jornadas tan extensas.



## Cúcuta -Norte de Santander

En cuanto a la reflexión y experiencia profesional, es importante destacar los siguientes aspectos como indicadores para tener presentes en los próximos procesos a desarrollar:

- Se corrobora que abordar conceptual y metodológicamente temas como el cuidado emocional es de vital importancia desde la infancia para construir prácticas de interacción, reconocimiento propio y comunicación basadas en el respeto, el reconocimiento, la tolerancia y el compañerismo. Fue evidente que para los grupos de niñas y niños, es primordial la afectividad como recurso potencial



- potencial para su desarrollo, pues esto crea las pautas de relacionamiento consigo mismos y los otros, contribuyendo a su autoconcepto, autoimagen y formas en las que construyen vínculos afectivos. Se destaca que con estos grupos es importante partir de conceptos más primarios como la identificación de situaciones que despiertan una reacción emocional, la denominación de las emociones y la forma de expresarlas, ya que aún es difícil conectar con la abstracción que conlleva el concepto de cuidado emocional. Siendo importante ahondar en prácticas corporales desde el movimiento, la danza y el juego, que permitan mejorar el acercamiento corporal y el contacto físico, reconociendo el cuerpo como lugar primero en esas edades para la interacción, la demarcación de límites y el reconocimiento del cuidado. De igual forma, se realiza una recomendación a la Fundación para la especial atención de casos individuales que requieren de un acompañamiento minucioso para abordar temas de expresión y manejo emocional.
- En cuanto al grupo de jóvenes resulta importante implementar metodológicamente el uso de la TICS como recurso para fomentar la participación, así como generar una reflexión de los contenidos que se consumen en las redes sociales y la relación de estos con las prácticas de cuidado. También resulta importante reforzar temas de validación emocional, pues aunque existe una conciencia de cuidado e identificación emocional, aún existe una sensibilidad en temas de autoimagen, autoconcepto y autoconocimiento que limita la participación y la exposición en público. Por otra parte, se destaca la presencia de liderazgos, siendo imprescindible continuar con temáticas relacionadas al fortalecimiento de líderes y la incidencia en los planos colectivos y comunitarios.
- Con respecto al grupo de mujeres, se identifica lo imprescindible que es generar espacios de cuidado y descarga emocional, es decir, más allá de trabajar sobre el concepto del cuidado, es poder brindarles una sesión para la relajación, la expresión, el vínculo y la sensibilidad. De esta manera, el taller se convierte en un lugar en el que pueden ser cuidadas desde el movimiento, el contacto físico, la escucha y el diálogo abierto para compartir y crear otras conexiones o vínculos entre ellas mismas.
- Se identifica también la necesidad de brindar un espacio de cuidado al cuidador, e implementar sesiones de fortalecimiento comunitario, liderazgos colectivos, rescate de saberes populares para la formación de personas que hagan acompañamiento dentro de su misma comunidad con una perspectiva psicosocial, brindar herramientas de transformación y expresión para el buen trato, fortalecer el establecimiento de vínculos desde el cuidado, sobre todo en los niños y niñas reconciliando su cuerpo con un trato basado en el afecto y el respeto.



- Se hace también necesario contar con un taller de sensibilización y acompañamiento psicosocial a las familias migrantes que han transitado por refugios y son todavía consideradas como población flotante, siendo indispensable fortalecer redes de apoyo, brindar rutas de atención, contribuir en el acceso a servicios y activar procesos de seguimiento que permitan regular el asentamiento y calidad de vida de estos hogares.



7.

Aciertos y ajustes metodológicos requeridos





1. La metodología implementada permitió cumplir los objetivos establecidos. En términos generales los participantes ampliaron el abanico de emociones que reconocen, y logran expresarse ante sí mismos y con otras personas desde el reconocimiento de los sentires, lo que constituye una forma auténtica de comunicación.
2. Adicionalmente fue posible identificar liderazgos, tanto en hombres como en mujeres que pueden ser cualificados a partir del reentrenamiento emocional, y la generación de mayores expresiones de empatía a fin de mejorar la incidencia.
3. Los participantes reconocieron la importancia de la actividad física, el ejercicio, el cuidado personal como pilares para el bienestar integral y la salud en general, aún cuando las condiciones del entorno desestiman esta creencia. Es así cómo se tomó consciencia también frente a la importancia de generar hábitos para la higiene del sueño, pues por cuenta del uso de teléfonos y televisión varios de ellos, y en especial mujeres adultas reconocieron experimentar cansancio frecuente.
4. Se diseñó una estrategia metodológica con un núcleo de actividades diferenciadas por ciclo vital. Estas aunque funcionaron de manera adecuada fueron ajustadas de acuerdo con las consideraciones técnicas y el perfil de los participantes en los distintos encuentros. En especial en Caracolí - Ciudad Bolívar no se utilizó el Manual para entender la tristeza, teniendo en consideración la presencia de varios participantes, con historia previa de riesgo de suicidio y altos niveles de violencia intrafamiliar, evitando con ello, generar acción con daño.
5. Se incluyeron actividades de movimiento y cuerpo, para favorecer el inicio de las jornadas diarias y la pausa posterior al momento del almuerzo. Se incluyeron sesiones breves de “yoga de los animales” especialmente con el grupo de niños y niñas de 6 a 14 años, y con los jóvenes se incluyeron sesiones de “rumba sana” que fueron recibidas de manera muy positiva y permitieron el desarrollo de las jornadas según lo planificado. Con el grupo de las mujeres también se incorporaron sesiones de ejercicios y movimiento corporal, en el que ellas tuvieron la posibilidad de compartir sus saberes en términos de cuidado personal. En síntesis hubo flexibilidad metodológica.
6. Con el grupo de los niños y niñas de 6 a 10 años, se incluyó un ajuste metodológico, de forma que las emociones transitaron primero por un animal seleccionado por cada uno de los asistentes y luego se favoreció su expresión ante el grupo. Trabajar con la metáfora de los animales, permite que los niños y las niñas desde el pensamiento mágico propio aún en estas edades puedan elaborar, comprender y aproximarse a un universo más grande de las emociones que hasta el momento han conocido. De igual manera con los grupos de 10 a 18 años y con el grupo de mujeres, se mantuvo el ajuste metodológico y la metáfora con los animales y las tarjetas de emociones, identificando un acierto en ello, pero también grandes limitaciones para expresar libremente y con el cuerpo las emociones propuestas durante la actividad. a mayor edad, menor expresión corporal, pero



mayor necesidad de ampliar el abanico de emociones reconocidas y vivenciadas, en consideración a los riesgos psicosociales existentes.

**7.** Aunque se dispusieron guías impresas diferenciales para el trabajo autónomo, estas no se utilizaron en el caso de Ciudad Bolívar, con todos los grupos, en consideración a los diferentes problemas de aprendizaje, del lenguaje, bajos niveles de lecto escritura de un número significativo de los integrantes del grupo de niños y niñas de 6 a 14 años. Se entregaron al grupo de jóvenes, con mayor perfil y vocación de liderazgo. En próximas experiencias contando con un perfil previo de participantes se pueden generar guías más pertinentes y con mayor potencial de uso.

**8.** Se diseñó una jornada de trabajo con delegados y delegadas para el viernes último día de sesión en Caracolí, previa solicitud y diálogo con el equipo de la FCU. Se hizo una revisión del plan de trabajo que ha definido el grupo de delegados para el presente año. Producto de ello surgen entre otras las siguientes reflexiones: *¿Cuáles son los énfasis que de momento han tenido los procesos de acompañamiento que se han adelantado con el grupo de delegados y delegadas? ¿Hacia dónde está encaminada la participación e incidencia de este grupo? ¿Cuáles son los logros que de momento existen? ¿Cómo prevenir la distorsión de la participación desde liderazgos que replican prácticas desde el adultocentrismo - hacia los niños y las niñas más pequeñas que no se sienten ni escuchados, ni reconocidos por estos delegados?*

- Es importante contar con antelación con un análisis del contexto y una caracterización de los participantes, pues fue notorio que las condiciones del contexto barrial, las situaciones socioeconómicas y las dinámicas culturales en cuanto en la nacionalidad si tenían una afectación e influencia en la apropiación de la metodología y el desarrollo del tema en general. De igual forma, conocer si la persona puede estar en alguna situación de riesgo al desplazarse y participar en estos talleres, así como si esto le puede estar generando algún decremento de su estabilidad económica, pues al ser hogares vulnerables, puede que sea indispensable contar con algún tiempo durante el día para la búsqueda de recursos que le permitan sostenerse.
- Se propone que las sesiones de trabajo sean más cortas, usualmente sólo medio día de trabajo, pues la atención se dispersa sobre todo en el trabajo con niños, niñas y adolescentes. Siendo más eficiente contar con dinámicas activas y cortas que permitan la apropiación y reflexión del tema trabajado.
- Se hizo ajuste a la metodología, se optó por incorporar estrategias de movimiento corporal como la biodanza, el teatro, el juego activo y la relación desde el contacto físico. De igual forma, se profundizó en el lenguaje no verbal, llevando esto a una consciencia del cuerpo y una sensibilidad para conectar con el otro y consigo mismo desde la quietud, el silencio y la



reflexión. La metodología permitió identificar casos que requieren de una derivación para atención individual a nivel psicosocial. Se puede destacar entonces que es una metodología que también aflora el análisis y la lectura de aspectos que requieren mayor atención y manejo a nivel individual e interdisciplinar.



# Lecciones aprendidas



Como lecciones aprendidas del proceso de implementación de la estrategia psicosocial se evidencian los siguientes aspectos:



## Ciudad Bolívar-Soacha

En la jornada del día 1, establecida con niños y niñas de 6 a 10 años, inicialmente se tuvo la percepción de que las actividades contempladas de 9 a 4.30 pm serían muy extensas para los participantes, en consideración a las experiencias que tienen previamente estos niños en su entorno escolar y en las jornadas de trabajo con la FCU. No obstante, una vez se incluyeron las actividades de yoga animal, estiramiento y juego libre, se considera que pueden realizarse con esta misma intensidad horaria para próximas experiencias, previo revisión y análisis de los perfiles de las personas a convocar para la conformación intencionada de los grupos de participantes, así como el establecimiento de acuerdos claros para la participación.

La presencia y acción de otros miembros del equipo de la FCU, enriquece la perspectiva frente al trabajo que realizan los equipos que permanentemente acompañan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Al respecto, vale la pena indicar que en especial, en algunos casos de atención, se recomienda intervenciones libres de juicios de valor y estereotipos, por ejemplo relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas, uso de armas y los embarazos no planificados a temprana edad, previniendo con ello la acción con daño hacia los adolescentes y jóvenes.

En el grupo de delegados y delegadas, y jóvenes con vocación de liderazgo implementado el día 5 (viernes) de la jornada, por petición y a partir de la concertación con el equipo de trabajo, fue visible que es un acierto en este grupo en particular motivar la participación de los hombres y mujeres liderando algunas de las actividades (inicio, cierre, pausas activas) de forma que con ello, se realiza teoría y práctica de lo aprendido en cada sesión y se genera un ambiente de auto-observación y reflexión sobre el rol de liderazgo. De igual manera fue visible que hay varios grupos de hermanos que comparten perfil de liderazgo con diferencias de edades entre ellos, lo que constituye un escenario propicio para la expresión de diferencias



del orden familiar, tensiones, celos y malos entendidos, que, advertidos tempranamente desde la FCU, pueden ser acompañados de manera asertiva, empática y como oportunidad para favorecer el sistema familiar. (Casos Miguellenys - Aaron y Dayana - Julián)



## San Cristóbal - Bogotá

- Reconocimiento emocional y comunicación auténtica: La metodología implementada permitió que los participantes ampliarán su capacidad para reconocer, nominar, definir y expresar las emociones primarias y algunas secundarias. Se promovió la expresión emocional tanto a nivel personal como en interacción con otros, fomentando una forma de comunicación más auténtica y consciente, basada en el reconocimiento de los propios sentimientos.
- Identificación y desarrollo de liderazgos: Durante la implementación, se identificaron algunos liderazgos en niños y jóvenes y altamente significativos en las mujeres. Estos liderazgos pueden ser potenciados a través de la implementación de otras estrategias y mediante el fomento de mayores expresiones de empatía, contribuyendo a su incidencia en sus territorios.
- Promoción del bienestar integral: Se subrayó la importancia de los hábitos de vida saludable a pesar de las condiciones adversas del entorno. En el grupo de jóvenes y mujeres hubo mayor introspección sobre este aspecto, reconociendo la necesidad de tener espacios de calidad y conexión consigo mismas y con sus cercanos..
- Flexibilidad metodológica adaptada a los contextos: La estrategia metodológica, basada en actividades diferenciadas por ciclo vital, fue ajustada para responder a las características específicas de los grupos. Se plantearon ejercicios apoyados del arte, como la percusión corporal, el análisis de canciones, el baile y el tejido con lana.



## Cúcuta - Norte de Santander

- Es importante que los profesionales realicen un diagnóstico breve territorial y tengan conocimiento de la caracterización de la población para hacer los ajustes pertinentes a la metodología. Se rescata esta capacidad de observación y análisis profesional, para identificar problemáticas principales y capacidades a potenciar en cada uno de los grupos, creando una relación con el tema a abordar y pudiendo de esta manera orientar y ajustar las actividades en la medida en que se fueron





ejecutando.

- Es indispensable establecer roles de trabajo en unión al grupo de profesionales de la Fundación, conociendo ellos con anterioridad la metodología, de tal manera que sus aportes estén en coherencia y relación a lo que pretende el objetivo de cada actividad. De igual forma, se convierten en figuras referentes para fomentar la participación y establecer acuerdos para el buen desarrollo de las dinámicas dentro del espacio.
- Es importante delimitar con mayor claridad los grupos etarios que participan y las condiciones contextuales en las que se encuentran. De igual forma, reducir la jornada de trabajo para media jornada para que esta sea más dinámica, participativa y óptima.
- El uso de la TICS fue un recurso importante para la expresión y la comunicación, proyectando vídeos, cortometrajes y películas, así como motivando a los jóvenes a realizar montaje e intervenciones fotográficas a partir de la identificación de sus emociones.
- Fomentar actividades de reconocimiento a través de la mirada, el gesto, la postura corporal, el movimiento, la representación en el teatro, la biodanza y la creación colectiva, permitió sensibilizar y hacer notorio algunas problemáticas ya enunciadas que requieren de un abordaje, así como el descubrimiento de capacidades que requieren de un fortalecimiento y formación.



# Recomendaciones



Las siguientes son las recomendaciones para la Fundación Creciendo Unidos en lógica de la continuidad de procesos de cuidado emocional, individual y colectivo

- 1. Posicionar el enfoque psicosocial y las acciones para el acompañamiento psicosocial, como eje transversal en todos los procesos de la Fundación.** Incorporar el proceso psicosocial en las acciones de la Fundación, con participación de los equipos de trabajo - desde una perspectiva inter y transdisciplinaria - favoreciendo que niños, niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y profesionales puedan ampliar la mirada frente al lugar que merece el cuidado de las emociones y la salud mental en la vida cotidiana, generando con ello impactos más sostenidos en el tiempo.
- 2. Inclusión del enfoque de curso de vida en la conformación de los grupos de participantes:** Se recomienda conformar grupos de participantes a partir de criterios de edad, ciclo vital y características socio-demográficas de interés para los procesos a realizar. La clasificación previa por edades, permite identificar tempranamente necesidades afectivas, requerimientos metodológicos y ajustes pedagógicos en caso de ser necesario.
- 3. Participación e interacción permanente del equipo de trabajo de la FCU, psicopedagogas, Psicólogas, Trabajadoras Sociales y administrativos** que participen de las jornadas, están al tanto de la realidad de contexto de los participantes y de sus necesidades afectivas, manteniendo durante el proceso una mirada desde el respeto, la empatía y la comunicación asertiva. La presencia y participación activa, favorece la contención emocional de niños y niñas, que especialmente se expresan a través de distintas formas de violencia generalmente física. El conocimiento de las instalaciones y/o lugares de desarrollo de las actividades por parte del equipo de trabajo de la FCU, permite además que se identifiquen de forma temprana, sitios de potencial riesgo físico para los participantes, por ejemplo: escaleras, lugares sin iluminación, entradas y salidas, ventanas, entre otros.



- 4. Profundizar en la reflexión y construcción colectiva de los conceptos de participación e incidencia,** especialmente con quienes tienen actualmente el rol de delegados y delegadas ante las distintas instancias de participación desde la FCU. Se estima a partir de las conversaciones establecidas entre los delegados y delegadas actuales, que hay mayor interés por conectar con la participación en asambleas regionales, nacionales e internacionales, a fin de poder concretar algún viaje. Es decir hay un interés claro por viajar, pero limitada comprensión y capacidad de explicar el porqué y para qué de las acciones de incidencia concertadas con las asambleas. Es necesario transitar de los liderazgos que se enuncian en primera persona, hacia aquellos que son realmente un proceso colectivo. Ej. Dayana.
- 5. Implementar la Escuela de Terapeutas Populares:** a través de la formación a mujeres y jóvenes participantes de proyecto se puede apoyar el modelo de implementación de la escuela de terapeutas populares que consiste en desarrollar habilidades socioemocionales como la escucha responsable, la atención plena y herramientas de contención emocional básicas para formar a líderes y lideresas en el territorio que se convierten en cuidadores de sus organizaciones y territorios.
- 6. Considerar el desarrollo de intervenciones de tipo familiar. a través de estrategias psicosociales y herramientas terapéuticas diversas,** entre ellas la psicogenealogía. Se plantea esta posibilidad no como un proceso generalizado, sino como una oportunidad de abordaje biopsicosocial con aquellos grupos familiares en los que es claro el nivel de compromiso expresado por sus miembros y la voluntad por transformar estilos de vida.
- 7. Incluir elementos novedosos en el abordaje grupal de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres:** de tal manera que se pueda hacer uso de herramientas performativas, de trabajo alrededor del teatro, la danza, el cuerpo, lo artístico, así como terapias alternativas, no convencionales y/o de tercera generación que hacen entre otros uso de plantas medicinales, yoga, mindfulness.
- 8. Establecer un proceso progresivo y técnico de acompañamiento al equipo de profesionales,** que permita reentrenamiento en nuevas técnicas de acompañamiento psicosocial, así como la descarga emocional del desgaste que genera la labor diaria. Esto puede incluir sesiones grupales inter equipo, en las que entre otros se brinde la posibilidad de conocer y apropiarse metodologías para el trabajo desde el -cuerpo-el movimiento, la biodanza, la psicogenealogía, entre otros.



**9. Consejerías y mentorías individuales.** Recomendamos implementar un proceso de acompañamiento individual con delegados y delegadas de tal forma que sea posible acompañar en sus procesos de proyección comunitaria y ejercicio del liderazgo, aportando con ello a que se consoliden desde una perspectiva más integral para incidir y actuar colectivamente, previniendo entre otros el desgaste emocional, así como la pérdida de perspectiva frente a los procesos comunitarios y la labor territorial.

**10. Promoción de espacios de cuidado emocional y autocuidado:** Mantener espacios de pausa, reflexión y gestión del conocimiento en los que participe todo el equipo de la Fundación Creciendo Unidos, aportando con ello a la descarga emocional, afectiva y simbólica, previniendo con ello malestar, cansancio, agotamiento y el surgimiento de conflictos que pueden ser prevenidos.

**11. Establecer un protocolo para la logística de encuentros y jornadas de trabajo con niños, niñas y adolescentes,** en el que se incluya entre otros el hecho de garantizar el suministro de agua, la señalización de las zonas de riesgo y/o atención al interior de las casas de trabajo, así como la ubicación del botiquín de primeros auxilios, señalización de espacios y orientaciones para el uso correcto de los baños e instalaciones.

**12. Definir una estrategia psicosocial para acompañar a las familias migrantes.** Considerando la diversidad de las familias y momentos de vida de las personas migrantes, es recomendable que la Fundación considere el diseño y puesta en marcha de una estrategia psicosocial específica para migrantes, a través de la cual se puedan abordar entre otros: el duelo migratorio, la identidad fronteriza, el desarraigo, la construcción de una noción transformadora de futuro. Para ello se sugiere considerar el enfoque diferencial étnico, de género y ciclo vital. Esta estrategia puede incluir: i) trabajo entre familias: migrantes y colombianas, como acción colectiva de cuidado mutuo, orientación y generación de redes, ii) el trabajo en prevención de riesgos digitales, iii) prevención de trata de personas y explotación sexual y comercial de niños, niñas y adolescentes.

**13. Definir encuentros de intercambio intergeneracional con la participación de mujeres,** a fin de potenciar liderazgos y cualificar su labor desde la participación y la incidencia territorial.





