TEJIENDO REDES DE HISTORIAS, TEJIENDO REDES DE APOYO: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN COMUNIDAD

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN SOCIOAFECTIVA

Bogotá, D.C. enero 2025.

TEJIENDO REDES DE HISTORIAS, TEJIENDO REDES DE APOYO: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN COMUNIDAD

SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

"Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos"

INGRID KATHERINE BAUTISTA RAMÍREZ

20231267003

Trabajo de grado en la modalidad Monografía de investigación para optar al Título de Magíster en Desarrollo Humano y Educación Socio afectiva.

JOSE NOVOA

Doctor en Historia

Asesor

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN SOCIOAFECTIVA
Bogotá, D.C. enero 2025.

Dedicatoria

Este maravillo proceso se lo dedico a mis dos grandes amores, mis abuelos maternos Gilma y Rafael, que con su amor y compañía hacen que en todo en mi vida sea más fácil, por enseñarme a alcanzar mis sueños y darme las fortalezas cuando más las necesito.

A Edwin, mi compañero, por su amor, su apoyo incansable y su presencia constante.

A las personas que transitaron conmigo en este bonito proceso.

Al profesor Novoa por guiarnos en este camino.

Y a Milagros, mi fiel compañera felina, por sus ronroneos reconfortantes y su amor incondicional.

Agradecimientos

Agradezco a la vida por abrir mi camino a nuevos retos y aprendizaje, a este hermoso proceso que me enseñó a superar mis límites y a enfrentarme a mis miedos.

A mis pequeños, quienes con su inocencia y alegría me enseñan a valorar cada instante. Su valentía y entusiasmo son mi inspiración.

A la vida, al universo y a la madre tierra.

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

Acuerdo 19 de 1998 del Consejo Superior Universitario, Artículo 177.

Resumen

Actualmente, existe una variedad de estrategias terapéuticas, incluyendo la arteterapia y la cuentoterapia, para apoyar a personas con diagnósticos de salud mental en su proceso de recuperación. Sin embargo, es fundamental adelantar acciones para promover la salud mental comunitaria, especialmente en la infancia. La cuentoterapia, por ejemplo, se presenta como una herramienta valiosa para que niños y niñas, mediante la creación de sus propias historias fomenten la expresión emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales. Así, que la presente investigación desarrolló un programa que combina talleres de lectura y reflexión con la creación de cuentos infantiles como una estrategia metodológica para facilitar la expresión de las vivencias y aprendizajes de los participantes. Tanto los talleres como los cuentos fueron sometidos a un proceso de sistematización para comprender en profundidad las experiencias de los menores, identificar los aportes de la intervención y generar conocimiento sobre la promoción de la salud mental comunitaria en la infancia. Los resultados evidencian, que el reconocimiento las emociones son parte integral de la experiencia humana, ya que, se fomenta una mayor aceptación y comprensión de las propias emociones y las de los demás. Además, son fundamentales para establecer relaciones sociales saludables, significativas, que promuevan la empatía, la solidaridad, compasión y el apoyo mutuo. Asimismo, la importancia de las comunidades como redes de apoyo para el bienestar emocional.

Palabras claves: Promoción; salud mental comunitaria; competencias socioemocionales; cuentoterapia.

Abstract

Currently, there is a variety of therapeutic strategies, including art therapy and storytelling therapy, to support individuals with mental health diagnoses in their recovery process. However, it is essential to take actions to promote community mental health, especially during childhood. Storytelling therapy, for instance, emerges as a valuable tool for children to foster emotional expression and to develop socio-emotional skills through the creation of their own stories. This research developed a program combining reading and reflection workshops with the creation of children's stories as a methodological strategy to facilitate the expression of participants' experiences and learning. Both the workshops and the stories underwent a systematization process to gain an in-depth understanding of children's experiences, identify the contributions of the intervention, and generate knowledge about promoting community mental health in childhood. The results show that recognizing emotions as an integral part of the human experience fosters greater acceptance and understanding of one's own emotions and those of others. Additionally, they highlight the importance of emotions in establishing healthy and meaningful social relationships that promote empathy, solidarity, compassion, and mutual support. Likewise, the study emphasizes the role of communities as support networks for emotional well-being.

Keywords: Promotion; community mental health; socio-emotional skills; storytelling therapy

RESUMEN ANALITICO ESPECIALIZADO RAE					
1. NOMENCLATURA INTERNA					
Fecha de elaboración			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**	Ingrid Bautista Ramírez		
09	01	2025			
2. TIPO DE DOCUMENTO					
Libro			Informe final de investigación profesional		
Artículo de revista especializada			Trabajo de grado (Monografía de investigación)		x
Artículo de revista de miscelánea (indexada)			Tesis de maestría		
Artículo de revista especializada (no-indexada)			Tesis de doctorado		
Artículo de revista de miscelánea (no-indexada)			Relatoría		
Documento gris			Ponencia		
Paper			Estado del arte		
Documento oficial			Otro (especifique):		
Periódico					
3. TIPO DE SOPORTE					
Texto impreso					
Publicación virtual (digital)			x		
Fotocopia					
Manuscrito					
Otro (especifique):					
4. TIPO DE EDICIÓN					
Editorial comercial			Datos específicos del referente		
Editorial universitaria			Datos completos de la autoría del trabajo de grado, bibliografía organizada según las normas apa.		
Edición institucional (especifique)	x				
Publicación independiente (especifique)					
Otro (especifique):			Tipo de circulación	General (abierta)	x
				Restringida	
5. ACCESO AL DOCUMENTO					
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/					
6. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)					
Promoción; salud mental comunitaria; competencias socioemocionales; cuentoterapia.					
7. DESCRPCIÓN					
La investigación explora la efectividad de la cuentoterapia para mejorar la salud mental de niños y niñas entre los 8 a 12 años de la escuela El Líbano. Ante el creciente problema de salud mental infantil, especialmente en contextos de crisis, se propone la cuentoterapia como una herramienta para desarrollar competencias socioemocionales clave. A través de talleres de lectura y creación de cuentos, se busca que los niños aprendan a identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, así como desarrollar habilidades sociales. La investigación se basa en la premisa de que la salud mental debe abordarse de manera integral y comunitaria, y que la literatura infantil puede ser un vehículo poderoso					

para promover el bienestar emocional. Los resultados de este estudio aportan valiosa información sobre la importancia de la educación emocional y la literatura infantil como herramientas para prevenir problemas de salud mental en la infancia o a largo plazo.

8. ANTECEDENTES Y MARCO TEORICO

Salud mental comunitaria
Promoción de la salud mental
Educación socioemocional
Competencias socioemocionales
Cuentoterapia

9. REFERENCIAS

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá & Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. *Estudio de Salud Mental en Bogotá* D.C. Bogotá: 2023.
Recuperado de https://view.genial.ly/656f61ce8ea79a001407ad5f

Andrade M., Quintero C. (2015). *Implementación de estrategias lúdicas para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales en niños y niñas de 9 a 12 años en situación de desplazamiento de la fundación nacional batuta en Arauca.* [tesis esp. pedagogía para el desarrollo de aprendizaje autónomo]universidad nacional abierta y a distancia u n a d la plata huila 2015
Recuperado de https://repository.unad.edu.co/handle/10596/3484

Ávila, N. (2022). *Arte, salud comunitaria y COVID-19: ¿qué ha pasado? ¿qué podemos hacer? Arte, Individuo y Sociedad* 34 (3), 971-985.

Recuperado de https://dx.doi.org/10.5209/aris.72494

Bang C. (2010). *La estrategia de promoción de salud mental comunitaria: una aproximación conceptual desde el paradigma de la complejidad.* II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
Recuperado de https://www.aacademica.org/000-031/258.pdf

Bang, C. (2014) *Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas*. Psicoperspectivas, 13(2), 109-120. Recuperado de http://www.psicoperspectivas.cl

Bang C. (2015) *Los profesionales de salud y salud mental en prácticas comunitarias: descubriendo una experiencia participativa de promoción de salud mental en red.* Rev. Fac. Nac. Salud Pública, 2015; 32(supl 1): S134-S142.

Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5025496

Bejarano M. (2022) *Salud Mental Comunitaria a través de las Dimensiones de Bienestares y Desarrollo Humano Articulado a la Estrategia de Atención Psicosocial en los Centros de Acompañamiento CASMCUNAD.* [Tesis Maestría en Psicología Comunitaria, Maestría en Psicología Comunitaria].

Recuperado de
https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/51572/mbejaranop.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Bisquerra R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. (1a. ed.). Madrid, españa: SINTESIS, S.

Boff L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Editorial Trotta.
Recuperado de https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/El-Cuidado-Esencial-Boff.pdf
Camas Baena V. (2018) *Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador.* ("Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y ... - PAHO") Rev Panam Salud Publica. 2018;42: e162.
Recuperado de https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162
Caldin, C. (2004). *A aplicabilidade terapêutica de textos literários para crianças.* Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação, [S. l.], v. 9, n. 18, p. 72–89, 2004.
Recuperado de https://doi.org/10.5007/1518-2924.2004v9n18p72
Calla-Torres M., Hurtado-Ruiz M., Galves-Olortegui J. y Li-Amenero C. (2021). *Centros de salud mental comunitaria: ¿Son la solución para los problemas de salud mental en el primer nivel de atención?* Rev. Cuerpo Med. HNAAA, Vol 14 (2) – 2021
Recuperado de http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v14n2/2227-4731-rcmhnaaa-14-02-253.pdf
Carrasco, L. (2008). Estudio del valor terapéutico de la literatura infantil en niños hospitalizados. [Tesis de doctorado. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Departamento de Didáctica de la Literatura y la Lengua]. Murcia, España
Casallas R., Lalucat Ll. (s.f.). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes.
Recuperado de https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contra-el.pdf
Cerda, H. (2005). *Los elementos de la investigación como reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Bogotá: Editorial el Buho ltda.
Cespedes, J. (2021). *Influencia de la arteterapia en la salud mental de estudiantes niños y adolescentes.* [Tesis pregrado]. Universidad de Lima
Recuperado de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13198/Cespedes%20Bonilla.pdf?sequence=1
Cueto, A. (2014) *La salud mental comunitaria: Vivir, pensar, desear.*
Curbelo E., Yusta R. (2022). *La observación y el diario de campo en el Trabajo Social: innovaciones desde la intervención social.* margen N° 105 – junio de 2022
Recuperado de https://www.margen.org/suscri/margen105/Curbelo-105.pdf
Franco L. (9 de octubre de 2023). *Estudio revela deterioro de la salud mental de niños y adolescentes en Bogotá, ¿qué está pasando?* Periódico UNAL
Recuperado de https://periodico.unal.edu.co/articulos/estudio-revela-deterioro-de-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-en-bogota-que-esta-pasando#:~:text=Cifras%20de%20la%20Secretar%C3%ADa%20de,familias%2C%20y%20las%20rupturas%20amorosas
García R. (2004) *Salud mental comunitaria ¿Una tarea interdisciplinar?* Cuadernos de Trabajo Social 273 Vol. 17 (2004): 273-287
Recuperado de https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0404110273A/7617

Garzón A. LANÚS, *EXPERIENCIAS FORMATIVAS INTERDISCIPLINARIAS: ANTECEDENTES DE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA*. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology (IJP) 2019, Vol., 53, No. 2, pp. 254-262.

Recuperado de https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1047/982

Gil M. (2014). L*a teoría de las emociones de Martha Nussbaum: el papel de las emociones en la vida pública.* [TESIS DOCTORAL Programa de Doctorado en Ética y Democracia]

Recuperado de https://udistritaleduco-my.sharepoint.com/

Gómez M., de la Rica Giménez J., García-Cubillana P., Pérez A., Cabeza I. y Fernández A. (2019). *ESAMEN: Descripción y medida de la estructura de los servicios de atención comunitaria en salud mental.* Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 2019; 39(136): 59-88

Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v39n136/2340-2733-raen-39-136-0059.pdf

Goleman D. (s.f.). I*nteligencia emocional. la nueva ciencia de las relaciones humanas.*

Gómez López, Y. (2017). *Arteterapia y antipsiquiatría. El arteterapia como una herramienta de cambio*. Revista de Psicología, 16, 98-120. doi:10.24215/2422572Xe007

Recuperado de https://doi.org/10.24215/2422572Xe007

Ibáñes L., Ojeda A., Gómez A., Cárcamo E. (2023) *Biblioterapia: estrategia para el bienestar emocional en niños durante la pandemia* COVID-19. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 1 de enero de 2023 [citado 30 de noviembre de 2024];20(1):105-18.

Recuperado de https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/3517

Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.

Recuperado de https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Izquierdo M. (2018). *Cuentos para sanar: Aplicación clínica de la técnica narrativa enfocada al bienestar.*

Recuperado de *https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/74ae6913-102d-4b28-8756-4ef7c1633540/content*

Jara O.(s.f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias.*

Recuperado de https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Mejía M. (2012). *Sistematización (Una forma de investigar las prácticas y de producción de saberes y conocimientos)*

Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/files/publicaciones/veaye/dgea/SistematizacionMarcoMejia-Bolivia.pdf

Mejía M. (2004). *Sistematización de experiencias propuestas y debates.*

Recuperado de https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0416/Aportes57.pdf

Melodelgado A., Rodríguez M. (s.f.). *Habilidades sociales en niños y adolescentes. Una Revisión Teórica.* Universidad Mariana

Recuperado de https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200

Minoletti A.; Zaccaria A (2005). *Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia.* Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 18(4/5), 2005
Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/8025/28097.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Ministerio de salud (10/10/2022). *Salud mental: asunto de todos.*
Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx
Molina D., Molina A., Serra R. (2013). *El cuento como recurso educativo.* Revista de investigación. Editada por Área de Innovación y Desarrollo, S.L
Montero, M. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos. Editorial Paidós.* (2004). Buenos Aires. Argentina.
Recuperado de https://catedralibremartinbaro.org/pdfs/libro-montero-introduccion-a-la-psicologia-comunitaria.pdf
Morandi Balcunas, V. (2008*). La logoterapia y la biblioterapia: descubriendo el sentido de la vida a través de la lectura.*
Recuperado de https://es.scribd.com/document/589950201/02-La-logoterapia-y-la-biblioterapia-descubriendo-el-sentido-de-la-vida-a-traves-de-la-lectura-Autor-Valentina-Morandi-Balcunas
Monserrath D., Neira M. (2021) L*os cuentos como estrategia de prevención de abuso sexual en infantes* [Tesis] Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Escuela de Psicología Clínica.
Recuperado de http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10584
Muñoz S., Romero M. (2019). *CONTAR Y VOLVER A CONTAR, Estrategia a partir de la cuentoterapia para minimizar efectos traumáticos: emocionales, familiares y sociales en los hijos de 3 a 5 años de parejas en proceso de separación o divorcio.* [Tesis Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad]UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
Recuperado de *https://repository.udistrital.edu.co/items/5efdda07-acb9-45e1-a7c6-c3d814973507*
Organización AMARES y Ministerio de salud del Perú (2006). *Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones*
Recuperado de https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/455_MINSA798.pdf
Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.*
Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
Organización Mundial de la salud (10 de octubre de 2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS.*
Recuperado de https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa
Organización Panamericana de la Salud. *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Washington, D.C.: OPS; 2023.
Recuperado de https://doi.org/10.37774/9789275327715
Organización Panamericana de la Salud (2021) *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad: versión de prueba sobre el terreno.* WashingtonD.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
Recuperado de https://doi.org/10.37774/9789275324639.

Pasarín M., Díez E. (2013) *Salud comunitaria: una actuación necesaria*. Agència de Salut Pública de Barcelona, Barcelona, España
Recuperado de *http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.10.001*
Recalde K., Vera K., Calderon M., Medina G, Pulgar M, (2024) *La cuentoterapia como estrategia didáctica para el fortalecimiento de la regulación emocional del asco en infantes de Educación Inicial*. 3143 Pol. Con. (Edición núm. 85) Vol. 9, No 4, abril 2024 pp. 3142-3164, ISSN: 2550 -682X
Recuperado de https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7161
Reyes (2014). *El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, vol. 52, núm. 5, 2014, pp. 502509
Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf
Sampieri R., Fernández C., Baptista P. (2010). Metodología de la investigación
UNICEF (04 de octubre de 2021). *Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. Un nuevo análisis indica que los trastornos mentales entre los jóvenes suponen una pérdida para la economía de casi 390.000 millones de dólares al año.*

Recuperado de https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg#:~:text=El%20informe%20se%C3%B1ala%20que%20una,sanitarias%20como%20la%20COVID%2D19%2C

UNICEF (21 mayo 2024). *"De salud mental sí hablamos": UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes.*
Recuperado de https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre
Unidad de salud (01 de junio de 2022) *Enfermedades mentales, otra secuela de la pandemia en niños y adolescentes*. El Tiempo
Recuperado de https://www.eltiempo.com/salud/enfermedades-mentales-otra-secuela-de-la-pandemia-en-ninos-y-adolescentes-676801
Vázquez V. (2010). *LA PERSPECTIVA DE LA ÉTICA DEL CUIDADO: UNA FORMA DIFERENTE DE HACER EDUCACIÓN.* Educación XX1, vol. 13, núm. 1, 2010, pp. 177-197 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España
Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/706/70618037008.pdf
Valdés S. (2020) *DE PACIENTES A AGENTES: ARTE COMUNITARIO EN FUNCIÓN DE LA SALUD MENTAL.* [Tesis Máster de Educación Interdisciplinaria de las Artes, Universitat de Barcelona].
Recuperado de https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll23/id/1494/rec/1
Villamil M. (2011). *Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral*. FRANCISCANUM. VOLUMEN LIII. N.O 156. JULIO-DICIEMBRE DE 2011 UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, SEDE BOGOTÁ. FACULTADES DE FILOSOFÍA Y TEOLOGÍA
Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v53n156/v53n156a07.pdf

10. CONTENIDOS

Introducción
Justificación
Objetivos
Objetivo General
Objetivos específicos
Capítulo I
Estado del arte
Planteamiento del problema
Marco teórico

Salud mental
Salud mental comunitaria
Promoción de la salud mental comunitaria
Competencias socioemocionales
Cuentoterapia
Capítulo II
Diseño metodológico
Capitulo III
Hallazgos y discusión de resultados
Conclusiones
Referencias
Anexos

11. METODOLOGÍA

Estudio cualitativo
Sistematización de experiencias
Técnicas: Diario de campo y observación participativa

12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES (SI APLICA ESTAS ÚLTIMAS)

Este estudio destaca la importancia de la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos, enfocándose en la capacidad individual para interactuar con la comunidad, identificando y gestionando emociones, manteniendo relaciones saludables y buscando recursos para afrontar desafíos. Se enfatiza el reconocimiento de las fortalezas individuales para contribuir a la salud comunitaria. La investigación revela que los niños participantes demuestran una notable conciencia emocional, expresando y describiendo sus sentimientos, interpretando sus experiencias emocionales a través de la interacción social y reflexionando sobre sus objetivos y valores, influenciados por la familia, las relaciones interpersonales y el contexto social.

A pesar de contextos desafiantes marcados por la violencia y el acoso escolar, los niños demostraron una gran capacidad para reflexionar sobre sus emociones y buscar soluciones creativas. Se destaca el poder transformador del cuidado en las relaciones y comunidades, entendiéndolo no solo como una acción, sino como una forma de ser que revela la esencia humana. Los gestos de cariño y apoyo mutuo fortalecen los vínculos interpersonales. La incorporación de competencias socioemocionales a través de talleres y creación de cuentos infantiles contribuye al desarrollo de capacidades humanas fundamentales, fomentando el bienestar emocional individual y colectivo.

Finalmente, el estudio concluye que el espacio de talleres y creación de cuentos se convirtió en un catalizador para el desarrollo emocional y social, permitiendo a los niños compartir historias y reconocer experiencias significativas. Fomentar estas acciones en la infancia es crucial para construir sociedades más empáticas y resilientes. Al comprender y gestionar las emociones, se cultivan individuos capaces de conectar con otros, responder con compasión y construir relaciones saludables. Esto contribuye significativamente a la salud mental comunitaria, fortaleciendo los lazos comunitarios y creando entornos más seguros y solidarios, previniendo problemas de salud mental y desarrollando individuos más resilientes.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción 17
Justificación 21
Objetivos 27
Objetivo General 27
Objetivos específicos 27
Capítulo I 28
Estado del arte 28
Planteamiento del problema 38
Marco teórico 50
Salud mental 50
Salud mental comunitaria 51
Promoción de la salud mental comunitaria 52
Competencias socioemocionales 52
Cuentoterapia 56
Capítulo II 60
Diseño metodológico 60
Capitulo III 66
Hallazgos y discusión de resultados 66
Conclusiones 83
Referencias 86
Anexos 96

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 Nota. Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos, Organización Panamericana de la Salud. 2023 56
Ilustración 2 Mural 80
Ilustración 3 Kit de emociones 82

Introducción

Cuando hablamos de salud mental, a menudo pensamos en trastornos específicos. En un adulto o menor que requiere de una atención y tratamiento oportuno. Lo anterior se valida a partir diversas investigaciones que demuestran que crisis como la violencia y la pandemia de COVID-19 han puesto de manifiesto la urgente necesidad de abordar el bienestar emocional de manera integral a lo largo de toda la vida.

De hecho, los hallazgos de múltiples estudios internacionales sobre salud mental demandan una respuesta urgente ante la alarmante situación actual. La OMS reportó en 2022 que casi mil millones de personas padecían trastornos mentales, concentrándose especialmente en países de bajos ingresos, y con una esperanza de vida significativamente menor. Esta crisis se agrava aún más al considerar los datos de UNICEF de 2023, que revelan un preocupante aumento de los suicidios en niños, niñas y adolescentes en Colombia. Estos hallazgos corroboran la afirmación de la OMS de que la mitad de los trastornos mentales se inician antes de los 14 años, a menudo pasando desapercibidos y sin recibir tratamiento oportuno.

Los alarmantes datos sobre salud mental, especialmente en niños y niñas, nos impulsan a interrogarnos sobre ¿Qué podemos hacer para promover el bienestar emocional y social en la infancia? y ¿Que otras estrategias promueven la salud mental comunitaria de esta población? Creemos que la salud mental debe abordarse de manera integral y comunitaria, fomentando la prevención y el desarrollo de competencias socioemocionales en esta población. Es por esta razón, que la promoción de la salud mental comunitaria se convierte en el eje central de la investigación, ya que busca que las comunidades sean protagonista y agentes de cambio para contribuir positivamente en su bienestar emocional y social.

Lo que se pretende dentro de la investigación es que, a través de la educación emocional, los niños y niñas desarrollen competencias socioemocionales necesarias para comprender, expresar y gestionar de manera efectiva sus propias emociones. No solo en el reconocimiento del sentir, sino de aprender a utilizar esas habilidades para mejorar sus relaciones sociales, tomar mejores decisiones y alcanzar un mayor bienestar emocional y social. Dado que, como lo expresa Bisquerra la educación emocional es "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social" (Bisquerra, 2000, p.158)

Por lo cual, en la búsqueda de estrategias eficaces, se encontró que la cuentoterapia, además de ser una herramienta terapéutica, fomenta la salud mental comunitaria al promover la creatividad y la interpretación colectiva de su entorno a través de la narrativa. Esta práctica no solo beneficia el bienestar emocional individual, sino que también fortalece los lazos sociales y contribuye a crear entornos más saludables.

Al ser una actividad divertida y estimulante, la cuentoterapia no solo favorece el desarrollo cognitivo, sino que también brinda un espacio seguro para que los niños se identifiquen con los personajes, busquen soluciones y reflexionen sobre su realidad. Pues, según Reyes (2014)

> La poesía, los relatos, los cuentos y las novelas son herramientas efectivas para acercarse a la historia del paciente, escribir y leer sobre un personaje que siente y vive situaciones similares le ayuda al escritor o lector a conseguir un mejor reconocimiento y manejo de la situación; escritor y lector profundizan en su intimidad10. (p. 504)

En consecuencia y para responder a los interrogantes que motivan y guían la investigación, se realizó un estudio que incluyó una revisión de la literatura sobre competencias socioemocionales en la niñez media. A partir de este análisis, se diseñó un

programa de intervención basado en talleres de lectura y reflexión, con un enfoque especial en el desarrollo de la conciencia emocional y social.

Asimismo, para comprender e interpretar las experiencias vividas en los talleres, se invitó a los participantes a crear cuentos infantiles cortos, donde los niños puedan expresar sus vivencias, emociones y estrategias aprendidas durante las sesiones. Los talleres y los cuentos se analizarán a partir de la sistematización para comprender las experiencias de los menores, aprender de ellas e identificar los aportes de la intervención en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional y social del grupo.

Para ello, se utilizó el diario de campo, donde se documentaron las expresiones, percepciones y reacciones de los niños y niñas. Además, la observación del investigador, quien participó activamente en todas las actividades, enriqueciendo así la información recopilada. La información registrada en el diario de campo permitirá realizar un análisis e interpretación que surge en el desarrollo de los diferentes talleres; asimismo, de los cuentos infantiles desarrollados por los participantes.

La investigación se inicia con un primer capítulo dedicado al planteamiento del problema donde se hace análisis detallado de la situación actual de la salud mental infantil. El objetivo de este primer capítulo es identificar las brechas existentes y las oportunidades para implementar estrategias de cuentoterapia como una herramienta complementaria en el abordaje de estas problemáticas. Asimismo, como a los antecedentes para contextualizar la importancia de la promoción de la salud mental comunitaria y explorar las investigaciones existentes sobre la cuentoterapia para lograrlo.

En este capítulo, también se dedicará a la revisión de los referentes teóricos que nos permitirán comprender y explicar cómo la promoción de la salud mental comunitaria, el desarrollo de competencias socioemocionales y la cuentoterapia pueden contribuir a abordar

la problemática planteada. El capítulo 2 dedica a describir el diseño metodológico, la estrategia detallada que se empleará para investigar y obtener respuestas a las preguntas investigativas.

En el capítulo 3 se presentarán los resultados del análisis de la información recopilada en los diarios de campo y los cuentos creados por niños, para sistematizar la experiencia durante los talleres de lectura y narrativa de los cuentos, para sacar conclusiones significativas que genere nuevos conocimientos y aportes a la promoción de la salud mental.

Justificación

La situación de la salud mental a nivel mundial es altamente preocupante, antes de la pandemia “mil millones de personas ya sufrían algún trastorno mental diagnosticables, el 82 % de las cuales vivían en países de renta baja y media, y las personas con trastorno mentales graves morían diez y veinte años antes que la población general” (OMS,2022). El panorama no fue distinto tras la pandemia por COVID-19, pues, se observa un aumento significativo de los trastornos de ansiedad y depresión a nivel mundial.

Según la OMS (2022), en el primer año de la pandemia, estos trastornos aumentaron un 25% en comparación con años anteriores. Las instituciones de salud se ven igualmente afectadas por esta crisis, ya que enfrentan carencias significativas en cuanto a información, investigación y recursos. La falta de personal terapéutico calificado agrava la situación, evidenciando una brecha importante en la atención a la salud mental de la población.

Dentro de este contexto, no solo las instituciones en salud deben afrontar este panorama, de acuerdo con los reportes del Sistema de Alertas de la Secretaría de Educación, hay un alza en situaciones de conducta suicida en niños y adolescentes. Lo anterior lo reafirma un estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) y la Secretaría de Educación Distrital, evidenciando “que 1 de cada 8 estudiantes de secundaria ha pensado en hacerse daño, y 1 de cada 34 ha intentado suicidarse”. Esta cifra es alarmante y pone de relieve la necesidad de tomar medidas preventivas.

El panorama actual de la salud mental, tanto a nivel mundial como nacional, es ciertamente desalentador. Esta situación exige una intervención urgente por parte de los Estados a través de políticas públicas que fortalezcan la salud mental y optimicen el sistema de salud para una atención oportuna a la población. No solo se requiere actuar institucionalmente y fortalecer las acciones dirigidas a la comunidad, para promover la salud mental colectiva y participativa.

La falta de intervención oportuna en salud mental genera graves consecuencias para las poblaciones más vulnerables, pues, hay mayor incidencia de trastornos mentales como depresión, ansiedad y suicidio; adicional, un deterioro de la salud física y una disminución de la calidad de vida de las personas. Estas consecuencias se intensifican en las poblaciones que no tienen acceso a servicios de salud, en especial en el área mental y que están expuestas a factores de riesgo como la violencia, conflictos prolongados, desigualdad social y económica (OMS,2022).

Lo anterior es una mirada clara de comprender la importancia de la salud mental como pilar fundamental del desarrollo humano y la dignidad, como también un derecho fundamental. Cualquier acción orientada a su mejoramiento continuo, individual y colectivo, contribuirá a su bienestar mental, emocional y social. Por ello, la siguiente propuesta investigativa afirma la importancia de promover y prevenir la salud mental de niños y niñas. Según la publicación del periódico el Tiempo el 01 de junio de 2022, en su artículo Enfermedades mentales, otra secuela de la pandemia en niños y adolescentes, de acuerdo con la OMS

... la mitad de las enfermedades mentales inicia antes de los 14 años, muchas veces, pasan sin ser detectadas y, obviamente, sin recibir atención adecuada sino hasta muchos meses o años después. Esta situación empeora el pronóstico y aumenta el riesgo de complicaciones derivadas de la enfermedad mental. (01 de junio 2022)

Como trabajadora social, he sido testigo de la relevancia de la salud mental en el bienestar individual y comunitario. Por esta razón, he dedicado mi práctica profesional a investigar y promover iniciativas que fortalezcan la salud mental en diferentes contextos. Mi experiencia en el proyecto de agricultura urbana me ha demostrado el potencial de las prácticas comunitarias para mejorar el bienestar emocional. Basándome en estos resultados, he orientado mi investigación hacia el desarrollo de estrategias psicopedagógicas que

permitan educar emocionalmente a niños y niñas. Creo firmemente que la infancia es una etapa crucial para cultivar habilidades socioemocionales que perdurarán a lo largo de la vida, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más empática y resiliente.

En esta búsqueda, se observa que las comunidades han implementado diversas estrategias de promoción y prevención que involucran a todos sus miembros. Estas estrategias son variadas e innovadoras, e incluyen desde el juego callejero hasta la arteterapia, utilizando el teatro, la pintura, la danza, la literatura y la escritura. Algunas de estas estrategias se dirigen a personas con diagnósticos de salud mental, mientras que otras buscan fortalecer los lazos comunitarios y el tejido social.

Los estudios sobre biblioterapia y cuentoterapia han arrojado resultados positivos en diversos contextos, incluyendo instituciones de salud donde se atienden a personas con trastornos como ansiedad y depresión. Estas terapias han demostrado ser útiles para explorar y expresar emociones, facilitando así el proceso terapéutico. Además, se han aplicado con éxito en poblaciones infantiles que han experimentado situaciones traumáticas.

La lectura de cuentos infantiles ha sido utilizada como una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional de niños y niñas que han experimentado las consecuencias de la pandemia y el confinamiento. Esta práctica ha permitido a los menores expresar sus emociones, reducir la ansiedad y desarrollar habilidades de afrontamiento. Asimismo, para fomentar la paz en la sala de clase y valores como el amor, el respeto, la sensibilidad, la solidaridad entre los menores en una institución educativa en Bucaramanga. Como también la alfabetización emocional se enriqueció mediante la creación literaria y el uso de libros álbum. Los estudiantes del colegio IED La Candelaria exploraron su imaginación, construyendo historias originales a partir de sus vivencias y observaciones. Esta experiencia les permitió expresar sus emociones y desarrollar habilidades creativas y comunicativas.

Por ello, en la propuesta investigativa se propone utilizar la lectura y la creación colectiva de cuentos infantiles, como herramienta promotora para el bienestar emocional de las comunidades. Las investigaciones que han utilizado la lectura y la narrativa como herramienta terapéutica en pacientes con alguna enfermedad mental mencionan que los beneficios son amplios, según Reyes (2014)

La poesía, los relatos, los cuentos y las novelas son herramientas efectivas para acercarse a la historia del paciente, escribir y leer sobre un personaje que siente y vive situaciones similares le ayuda al escritor o lector a conseguir un mejor reconocimiento y manejo de la situación; escritor y lector profundizan en su intimidad10. (p. 504)

Igualmente, tanto la lectura como la escritura fomentan la construcción de narrativas personales y colectivas, estimulando la expresión de emociones y reduciendo problemas de salud mental como depresión, ansiedad y estrés. Incluso, “contribuye al bienestar psicológico, emocional y social de los niños, al mejorar aspectos como autoconfianza, autoestima, madurez emocional, interacción social, comunicación y expresión de emociones (11-13)”. (Ibáñes, Ojeda, Gómez, Cárcamo,2022, p.107).

Considerando los argumentos expuestos, estoy convencida de que esta propuesta contribuirá a generar nuevos conocimientos, a fomentar la participación y a reconocer las experiencias y de niños y niñas como agentes activos en el cuidado de su salud mental y la de su entorno. Asimismo, proporcionará herramientas psicopedagógicas innovadoras que podrán implementarse no solo en instituciones educativas, si no, que pueden ser aplicadas en diversos contextos, incluyendo comunidades y familias aportando a la promoción de la salud mental comunitaria.

Los hallazgos de esta investigación inspiran a los estudiantes de la maestría en desarrollo humano y educación socioafectiva a seguir explorando el potencial de las comunidades para promover la salud mental. Para seguir diseñando e implementando

estrategias que fortalezcan las capacidades de los individuos y grupos comunitarios para cuidar su bienestar emocional. Puesto que, estas herramientas son de bajo costo que es beneficio para países como el nuestro, que no cuentan con los recursos suficientes ni el personal capacitado para llegar a todos los lugares.

La revisión bibliográfica revela que la mayoría de las intervenciones en salud mental se han centrado en la recuperación de personas con diagnósticos establecidos, lideradas principalmente por las instituciones de salud y en el caso preventivo, desde las instituciones educativas. Sin embargo, se observa vacíos en estas propuestas y la necesidad de fortalecer la promoción y prevención de la salud mental en espacios comunitarios, empoderando a individuos, familias y comunidades para que se conviertan en agentes activos de su propio cuidado. Esto implica desarrollar competencias socioemocionales que permitan identificar y abordar tempranamente las necesidades de salud mental, así como canalizar a los casos que requieran atención especializada.

La cuentoterapia, al fomentar la creación de espacios de diálogo y reflexión, permitirá a los niños y niñas desarrollar competencias socioemocionales clave para su bienestar y el de su comunidad. Al fortalecer su capacidad para identificar y expresar sus emociones, así como para relacionarse de manera empática con los demás, los menores se convertirán en agentes activos de cambio en su entorno. Este enfoque promueve un desarrollo humano integral donde los individuos pueden construir relaciones significativas, participar en su comunidad y contribuir al bien común.

Si bien la terapia narrativa ha mostrado resultados prometedores en contextos clínicos, se requiere de mayor investigación para explorar su potencial en la prevención y promoción de la salud mental en poblaciones más amplias, especialmente con niños y niñas sin ningún diagnóstico. Es así como la propuesta investigativa busca implementar la narrativa, en especial, la creación de cuentos infantiles por niños de entre 8 y 12 años, involucrando lo

comunitario como escenario propicio para fortalecer y mejorar bienestar emocional de la población.

Donde los niños y niñas mediante sus experiencias y conocimientos sean creadores y gestores de su proceso, así como desarrollar un análisis crítico y reflexivo de su contexto social, y aportar a la construcción de herramientas para el cuidado individual y colectivo de la salud mental. Los cuentos infantiles cortos pueden ser una herramienta valiosa para comprender las subjetividades, experiencias y visiones del mundo de este grupo poblacional.

Esta información puede ser de gran utilidad para otras comunidades y en otros escenarios, ya que permite conocer cómo los niños ven el mundo y cómo esperan mejorarlo. Además, hay que considerar que las realidades son distintas y están en constante cambio, por lo que hay que tener diferentes perspectivas para comprender mejor el mundo en el que vivimos.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la apropiación de herramientas socioemocionales en niños y niñas de 8 a 12 años de la Escuela El Líbano a través de un programa de cuentoterapia, con talleres de lectura y creación de cuentos.

Objetivos específicos

Identificar las competencias y habilidades socioemocionales que se pueden fortalecer en el plano de desarrollo de los 8 a los 12 años.

Fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales por medio del diseño y creación talleres de lectura de cuentos enfocados en la conciencia emocional y habilidades sociales.

Promover la cuentoterapia como estrategia de cuidado sociemocional en el contexto de la salud mental comunitaria en niños y niñas de 8 a 12 años de la escuela El Líbano.

Capítulo I

Estado del arte

La revisión documental reveló una amplia gama de propuestas teóricas y conceptuales sobre las categorías en estudio, así como hallazgos investigativos que profundizan significativamente nuestro entendimiento de la salud mental. Se analizaron investigaciones y experiencias sobre la promoción de salud mental comunitaria utilizando estrategias innovadoras y enriquecedoras como la bliblioterapia y la cuentoterapia tanto a nivel nacional como internacional. La revisión conto con más de 50 documentos, incluyendo artículos y trabajos de investigación publicados entre 2004 y 2022.

Algunos estudios mencionan que se debe generar nuevas estrategias de atención en la salud mental dirigidas a "sustituir el médico-biologicista-asistencial por otro centrado en la promoción, el cuidado y la recuperación de la salud individual, familiar y comunitaria como un derecho humano" (Camas, 2018, p. 2). Aunque se han puesto en marcha estrategias en instituciones de salud, algunas de ellas han impedido el éxito de la insuficiencia de recursos.

En el artículo Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador, sugieren que estas intervenciones deben estar orientadas desde un enfoque integral, no solo atiendan al individuo desde su diagnóstico o problemática, si no, que se realicen una atención, evaluación y prevención a nivel familiar y de la comunidad. Es decir, una propuesta integral de la salud mental comunitaria, iniciando por un estudio de la salud, su promoción y protección, dirigida desde una metodología investigativa y de participación comunitaria.

Diversos países han desarrollado propuestas para la promoción de la salud mental y la prevención de enfermedades mentales. Estas propuestas se basan en el enfoque de

Atención Primaria de Salud (APS) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El enfoque APS busca garantizar el acceso a la salud y el bienestar de manera equitativa. Para ello, se implementan acciones dirigidas a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos. Este proceso debe ser continuo y atenderse desde los territorios, con el objetivo de llegar a toda la población posible.

De acuerdo con el artículo Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas, Bang (2014, como se citó en Bang, 2011) refiere que la Atención Primaria de Salud (APS) es una estrategia

> ... re ordenadora de los sistemas con lógica universalista y basada en la idea de derechos. Desde este marco, se da una articulación posible entre la estrategia de APS integral y prácticas de prevención y promoción de salud mental, como oportunidad para retomar y profundizar objetivos de implementación de políticas de salud mental con base en la comunidad. (p. 110)

De modo que, los estudios demuestran que para abordar de manera efectiva los problemas de salud mental, es necesario ir más allá de la identificación de trastornos específicos. Se requiere un enfoque holístico que considere las interacciones del individuo con su familia y su comunidad. Tal como lo indica Camas (2018)

> (…) los hechos que llevan a la gente a enfermar no afectan sólo a una persona o algunas personas, sino que operan potencialmente sobre toda una comunidad, así mismo, éstos no se generan, ni se expanden poblacionalmente en un grupo, familia o espacio individual, sino que se producen y se extienden en toda la colectividad y, más aún, en toda una sociedad. (p. 3)

Por eso, la salud mental comunitaria analiza y trabaja desde los problemas de la

comunidad, convocando a la participación social activa, donde se trabaja en generar estrategias orientadas a la prevención de psicopatologías/problemas psicosociales y a la promoción de salud mental desde el componente APS. Camas (2018), menciona que este nuevo enfoque de salud mental

(…) apuesta por una propuesta alternativa al modelo hegemónico biomédico y que requiere una forma integral de proceder, que permita mirar cómo los sujetos individuales y colectivos generan su salud con base en la cotidianidad y, al mismo tiempo, construyen sus propias propuestas para apoyar la promoción de la salud, prevenir y atender enfermedades (13). (p.2)

En virtud de lo cual, el documento Salud mental comunitaria en el Perú. Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones, una propuesta desarrollada por la organización AMARES Programa de Apoyo a la Modernización del Sector Salud y su aplicación en una Región del Perú y el Ministerio de salud, nos brinda una definición integral de salud mental y salud mental comunitaria, explorando los conceptos clave y su relación con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Adicional, sugiere que las propuestas o programas que se diseñen pueden estar orientadas en basen a cuatro enfoques fundamentales: derechos humanos, psicosocial, intercultural y de género, los cuales consideran fundamentales para el desarrollo de una intervención comunitaria en salud mental. Además, de la importancia de la promoción de la salud mental comunitaria, como una forma de intervención para dar protagonismo a las comunidades, alentándolas a buscar y cuidar su salud.

En sus múltiples experiencias comunitarias, Bang (2014, como se citó en Bang, 2010) ha observado que las iniciativas para promover la salud mental a nivel comunitario se caracterizan por que

… propician la transformación de los lazos comunitarios hacia vínculos solidarios y la participación hacia la constitución de la propia comunidad como sujeto activo de

transformación de sus realidades, generando condiciones propicias para la toma de decisiones autónoma y conjunta sobre el propio proceso de salud-enfermedad- cuidados (p.114).

Asimismo, en las diferentes investigaciones se menciona que en toda intervención se debe involucrar la participación activa de las comunidades, para Claudia Bang (2014) la participación activa de la comunidad, la transformación de los lazos comunitarios hacia vínculos solidarios y la constitución de la propia comunidad como sujeto activo de transformación de sus realidades, son componentes esenciales en el fortalecimiento de la promoción de la salud mental comunitaria y un elemento importante para el diseño de programas y política públicas en salud en América Latina.

Por ende, la OMS a través del Plan de Salud Mental 2013-2020, sugiere crear redes integrales de salud mental y de asistencia social de base comunitaria (Calla-Torres, et al., 2021). La salud mental comunitaria debe ser concebida como un proceso integral que implica trabajar en estrecha colaboración con las comunidades para identificar sus necesidades específicas, fomentar la participación activa de sus miembros y desarrollar estrategias preventivas orientadas a la promoción del bienestar psicosocial (Camas 2018).

Es así, como la salud mental comunitaria aporta de manera significativa a los individuos y comunidades y eso lo afirma el documento Salud Mental Comunitaria: Equipos psicosociales y políticas públicas en la intervención de personas con adicciones, que a través de su estudio realizado a un grupo de profesionales psicosociales, mencionan que el modelo comunitario debe verse como una estrategia de intervención en salud, ya que es (…) “considerado por muchos investigadores como el mejor modelo para la atención de trastornos psiquiátricos, tanto desde un punto de vista ético como terapéutico” (Minoletti, & Zaccaria, 2005, p. 348).

Dicho modelo propone “una transformación de los problemas a intervenir y de las formas de intervención, [siendo] una innovación para una mejor comprensión y abordaje de la enfermedad y la salud mental” (Carrasco, 2014, p. 127). A diferencia del modelo hospitalario, el modelo comunitario se centra en los derechos de las personas con problemas de salud mental, garantizando su participación activa en su propio cuidado.

Algunas de estas intervenciones en salud mental comunitaria utilizan la investigación-acción- participativa (IAP), ya que permite, de acuerdo con Camas (2018)

> (…) descentrar la comprensión de las problemáticas en el campo de la salud mental desde la mirada del modelo biomédico, bajo el control y dominio de la institución y los profesionales “expertos”, para situarlo en una reflexión participativa desde y junto a la comunidad, con la finalidad de construir conocimientos y acciones con base en el reconocimiento de la salud mental como un asunto relacionado al bienestar social y vida colectiva, en una relación horizontal entre profesionales y usuarios de salud mental donde ambos producen y comparten saber (10).

Gracias al papel fundamental de las comunidades en el cuidado de la salud mental, estas, en colaboración con profesionales de la salud, han implementado iniciativas innovadoras y creativas que incluyen el arte, la cartografía social, la soberanía alimentaria, el juego y actividades lúdicas. Aunque en la mayoría de las investigaciones se siguen desarrollando desde espacios de atención psiquiátrica y con población diagnosticada, se ha demostrado que intervenir en otros espacios externos a hospitalarios, como calles y parques, permite construir y fortalecer lazos comunitarios y tejido social, mejorando sus patologías o en la prevención de enfermedades mentales.

En el trabajo investigativo De pacientes a agentes: arte comunitario en función de

la salud mental, Sara Valdés analiza cómo la Asociación Grupo Teatro Imagina en Cataluña, España, emplea el arte comunitario y la rehabilitación psicosocial para facilitar procesos de enseñanza-aprendizaje en personas con diagnóstico de salud mental. Este estudio revela que

> Los aprendizajes que se construyen en los espacios de la AGTI hacen de las artes escénicas un camino para el reconocimiento de la propia valía, el apoyo mutuo y la dignificación de las personas que tienen un diagnóstico de salud mental. En ese sentido, la práctica artística teatral pretende crear mejores maneras de relacionarse consigo mismas, con las otras personas y con el entorno. (Valdés 2020, p. 57)

La investigación demuestra cómo el arte comunitario, como estrategia de rehabilitación psicosocial, contribuye a fortalecer la autoestima y el reconocimiento personal de individuos vulnerables psíquicas. Además, revela la necesidad de transformar los estigmas sociales asociados a estas condiciones y cómo influye está a nivel comunitario.

De igual modo, en Colombia, también se han hecho investigaciones significativas, la tesis Salud Mental Comunitaria a través de las Dimensiones de Bienestares y Desarrollo Humano Articulado a la Estrategia de Atención Psicosocial en los Centros de Acompañamiento CASMCUNAD, dan como resultado que

> … los saberes propios y prácticas culturales que se reconstruyen a través de las cartografías sociales permitieron resignificar los territorios y valorar sus costumbres; generando con esto la expresión de sus narrativas y expresión de sus pensamientos y emociones, contribuyendo a sus bienestares como aspecto importante dentro de los procesos terapéuticos que se desarrollan en la salud mental comunitaria. (p.200)

La autora concluye, que esta experiencia permitió comprender las subjetividades frente a la participación de grupos, colectivos o redes sociales, sus riquezas e ideales, sus intereses y objetivos comunes, además, de beneficiar y promover el crecimiento respecto a los cambios significativos, el despliegue de capacidades generadoras de bienestar psicológico, el mejoramiento de la calidad de vida para las comunidades y por consiguiente al desarrollo humano. (Bejarano 2022, p. 200-201)

Aparte de estas estrategias implementadas con las comunidades, la literatura y la escritura también han sido herramientas fundamentales que han aportado a la promoción de la salud mental. De conformidad con el articulo El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional, la escritura utilizada en los espacios terapéutico-institucional escrito por Adriana Reyes, recopila varios autores quienes señalan que la escritura narrativa posibilita que los pacientes descubran, comprendan y describan su problema o conflicto. Uno de los autores, Payne, refiere que estos documentos agregan nuevos conocimientos, perspectivas y cambios en la propia experiencia del paciente, ya que, les permite comprenden mejor su situación, haciéndose sentir mucho mejor porque pueden modelar y controlar su historia; porque, al escribir “se recuerdan, filtran, priorizan y ordenan en forma secuencial los eventos.” (Reyes 2014, p. 503)

La autora sostiene que la poesía, los relatos, los cuentos y las novelas son herramientas efectivas, dado que medida que se identifican con los personajes y las situaciones narrativas, facilitan el reconocimiento, la gestión y la expresión de emociones, permitiendo la deconstrucción y reescritura de sus propias historias. Estas prácticas, además de ser utilizadas por terapeutas, se han implementado en instituciones educativas. Investigaciones como la de Ibáñez et al. (2023) en colegios de Bucaramanga demuestran su efectividad en el bienestar emocional infantil, especialmente durante la pandemia.

Según las autoras, la biblioterapia ha sido utilizada con el objetivo de "potenciar la expresión de sentimientos y la resolución afrontamiento de problemas o crisis." (Ibáñez, et al. 2023, p.107) que se hace a través de la lectura. Los libros son escogidos de acuerdo con la condición de la persona, pues, esto permite que el lector se identifique con las situaciones vividas por los personajes y reconozca sus propios conflictos dentro de la historia. Lo anterior ha demostrado que la biblioterapia

> … disminuye la gravedad de problemas de salud mental y psico-emocional como depresión, ansiedad y estrés derivado de situaciones de crisis, hospitalización o enfermedad. Además, contribuye al bienestar psicológico, emocional y social de los niños, al mejorar aspectos como autoconfianza, autoestima, madurez emocional, interacción social, comunicación y expresión de emociones. (Ibáñez, et al. 2023, p.107).

Estas experiencias evidencian el poder transformador de la lectura, ya que, le permite al lector expresar sus emociones más profundas, desde angustias y miedos, hasta deseos y aspiraciones, lo que a su vez le ayuda a enfrentar los desafíos de la vida con una nueva perspectiva. Según Morandi (2008) la lectura alcanza un equilibrio en el estado emocional del lector, debido que es un intercambio de experiencias entre el lector y quien lo escucha, en este proceso, se reflejan emociones y sentimientos de euforia, tristeza, libera tensiones, presiones, preocupaciones, ansiedad, soledad, etc., que al final consuela y cura.

De hecho, la lectura ha sido una práctica significativa para trabajar con niños y niñas, el documento Cuentos para sanar: Aplicación clínica de la técnica narrativa enfocada al bienestar de la Universidad de Cuenca, alude que el cuento como una narración que utiliza la metáfora le permite al psicoterapeuta acercarse a lo más profundo de lo que el paciente se le es difícil acceder y describir. La dificultad para expresar verbalmente sus vivencias puede generar en los pacientes sentimientos de frustración, ansiedad y bloqueo,

dificultando así el proceso terapéutico, pero que al utilizar el cuento en sus procesos pueden llegar a encontrar un sentido de vida.

Un estudio adicional titulado La cuentoterapia como estrategia didáctica para el fortalecimiento de la regulación emocional del asco en infantes de Educación Inicial desarrollado por Recalde, Calderón y Vera, retoman los argumentos de Calderón (2021) quien asegura que el cuento o las historias narrativas además de reconocer emociones como la angustia, el miedo, las tensiones y carencias de los niños, ayuda a la regulación emocional de los infantes; y no solo eso, si no, que permite fortalecer habilidades para resolver conflictos y construir relaciones saludables.

Las mismas autoras subrayan que la falta de desarrollo de habilidades de regulación emocional durante la infancia puede llevar a dificultades para gestionar las emociones en la edad adulta, lo que podría desencadenar trastornos como ansiedad o depresión. Retoman a Cando et al., (2021) menciona que el

desarrollo emocional es una base esencial para que todo individuo crezca sano y feliz, puesto a que así el niño sabrá a enfrentar sus problemas no solo en su etapa infantil sino a lo largo de su vida, obteniendo herramientas significativas que le ayudarán a sobrevivir en la sociedad. (p.3145)

En paralelo con lo anterior, las autoras Clavijo y Neira en su tesis Los cuentos como estrategia de prevención de abuso sexual en infantes, retoman los aportes del autor Molina (2027) quien sostiene que los cuentos, a través de la cuentoterapia, favorecen el desarrollo emocional, la autoestima y las relaciones sociales en los niños, permitiendo además que expresen libremente sus sentimientos a través de los personajes.

Estos aportes dados por las anteriores investigaciones y el creciente interés en la salud mental comunitaria y los beneficios demostrados de la cuentoterapia en el desarrollo

emocional infantil demuestran que esta estrategia puede ser un recurso valioso para promover el bienestar emocional de los niños en entornos comunitarios, convirtiéndolos en agentes activos en el cuidado de su propia salud mental. Al empoderar a los niños como protagonistas de su bienestar, la cuentoterapia puede contribuir a la construcción de comunidades más saludables y resilientes.

Planteamiento del problema

La mayoría de los países ha dirigido sus planes de gobierno en pro de satisfacer las necesidades básicas de su población, como vivienda y alimentación, sin incluir otros aspectos fundamentales como las emociones y la salud mental. La creciente prevalencia de trastornos mentales y psicosociales demanda una acción inmediata, por lo cual, se debe mejorar e incluir la salud mental en todos los ámbitos de la vida humana involucrando a la familia, el trabajo, la comunidad y la sociedad, con el objetivo de potenciar todas las capacidades humanas y aumentar los niveles de bienestar y crecimiento como parte del desarrollo humano, enfocado a la dignidad humana y la justicia social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado en 2018 que la mayoría de los trastornos mentales en la adolescencia no se detectan a tiempo. Esto tiene graves consecuencias en la vida adulta, ya que dificulta el tratamiento y puede agravar aún más los problemas de salud. De acuerdo con otro estudio, el 75% de personas adultas con algún diagnóstico, iniciaron sus síntomas antes de los 25 años, y el 50% inicio en la adolescencia, entre los 12 a 25 años de vida. (Kessler et al., 2005; Jones, 2013, Kessler et al., 2007, como se citó en Casañas, Lalucat s.f.)

Con mayor gravedad, la mayoría de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años, como lo indica la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud en su documento Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad (2021). La falta de un tratamiento oportuno en esta etapa crucial puede tener un impacto negativo y duradero en la vida de los niños y adolescentes.

Si bien esta situación es preocupante, el surgimiento de la pandemia de SARS-CoV-2 en los últimos tres años ha representado un desafío sin precedentes para los estados, que ha

traído consecuencias no solo económicas, si no que se evidencia problemas a nivel político, social, cultural y especialmente en salud mental. El aumento de trastornos de ansiedad y de depresión ha afectado a niños, adolescentes y adultos en índices alarmantes, requiriendo de manera urgente servicios de salud mental adecuados y profesionales interdisciplinarios. (OMS 2022).

Ahora bien, Colombia cuenta con una Política Pública en Salud Mental, que consagra el derecho a la salud mental de todos sus habitantes y establece directrices, estrategias y acciones para su efectivo cumplimiento. A pesar de los esfuerzos por promover la salud mental, prevenir trastornos, garantizar acceso a servicios, fomentar investigación e inclusión, los resultados no han sido los mejores y se requiere avanzar significativamente.

Según datos del Ministerio de Salud, citados por UNICEF en un comunicado de prensa del 21 de mayo de 2024, indican que el 44,7 de los niños y niñas, adolescentes y jóvenes muestran indicios de afectaciones en su salud mental. Además, según Medicina Legal, en 2023 se registraron 230 suicidios en este grupo poblacional, y en el primer trimestre de este año ya se contabilizan 140 casos. Factores como la violencia, el conflicto armado, el consumo de sustancias psicoactivas y el acoso escolar contribuyen al aumento de los problemas de salud mental.

Sin embargo, por años la Organización Mundial de la Salud OMS empezó a desarrollar políticas dirigidas a promover la salud desde la Declaración de la APS (Atención Primaria de Salud) en 1978, la intención era capacitar a las personas para cuidar de sí mismos, para llegar a un estado completo de bienestar físico, mental y social, donde el individuo o grupo puede identificar sus necesidades, aspiraciones y transformar realidades (Bang 2014, citando OMS 1986).

De manera similar, estas acciones se han implementado en América Latina, no obstante, la autora Bang advierte que, aunque existen iniciativas para promover la salud mental, las complejas condiciones sociales, económicas y sanitarias de la región han limitado su alcance y efectividad, y esto se refleja en las diversas encuestas realizadas para evaluar los avances en salud mental en cada uno de los países, donde los resultados son poco satisfactorios.

Las consecuencias de no recibir atención temprana son diversas y abarcan aspectos de la vida, como en el desarrollo físico, emocional y social, en su rendimiento académico y capacidad de aprendizaje, igual que en la capacidad para afrontar situaciones y alcanzar una vida plena y productiva en comunidad pueden verse reducidas. Es fundamental promover acciones que garanticen el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes, y ofrecer herramientas para detectar y tratar tempranamente cualquier dificultad, para prevenir consecuencias negativas y potenciar su desarrollo. (OMS, OPS, 2023)

En consecuencia, se evidencia experiencias y propuestas desarrolladas a partir del trabajo con las comunidades con importantes aportes a la salud mental comunitaria. Estas propuestas han permitido comprender que la salud mental no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino que debe abordarse desde un enfoque integral que considere al individuo en el contexto de sus dinámicas familiares, comunitarias y sociales.

De manera que, si aportamos a la promoción y a la prevención de la salud mental desde una intervención comunitaria, tendremos una población con la capacidad de desenvolverse en todos los campos de la vida, como en el educativo, laboral, social, familiar, de pareja y la capacidad de dar una respuesta adecuada ante situaciones adversas que se enfrentan día a día, formando comunidades e individuos más saludables, con mejores

relaciones y contextos seguros para expresar sus emociones y sentires. Además, de permitir el crecimiento económico, político, social y cultural de un país.

La limitada disponibilidad en nuestro país de recursos, infraestructura y personal en salud mental impide brindar una atención adecuada a la población que lo requiere. Por lo cual, es importante pensar en aprovechar y hacer uso de otros escenarios para el fortalecimiento de las capacidades socioafectivas y la promoción y la prevención de la salud mental comunitaria en la infancia. Pues permitirá, disminuir los factores de riesgo que llevan a desarrollar problemas mentales y a reducir la gravedad de estos.

El estudio de Bang (2014) en Argentina demuestra que el uso de espacios públicos, como las calles, puede ser una estrategia efectiva para promover la salud mental comunitaria. La autora cuestiona que las prácticas sociales de salud no deben efectuarse en los servicios de salud. Estas también se pueden desarrollar en otros espacios donde interactúa comúnmente el sujeto y los espacios sociales. Además, la salud mental fuera del ambiente hospitalario, utilizando la intervención comunitaria en escenarios como la calle, desarrollan en el individuo un "pensamiento creativo colectivo, crítico y dirigido a la acción", cuando esto se logra, "las comunidades empiezan hacer actores de transformación de sus propias realidades." (Bang 2014, p.118)

Es así, que el individuo como agente activo, al trabajar de manera conjunta, se convierten en actores sociales y políticos activos. Esta colaboración fomenta la formación ciudadana y el fortalecimiento de la sociedad civil, otorgándoles poder y control sobre los procesos que los afectan. De esta manera, se convierten en constructores de su propia realidad. Como lo señala Bang (2014), citando a Merhy (2006), "el acto de cuidar es tanto un medio como un fin en sí mismo" (p.111).

Por ende, la salud mental comunitaria permite el reconocimiento del otro, el fortalecimiento de lazos comunitarios, redes de apoyo y la participación para la transformación y el cuidado de su salud mental, creando factores protectores para cada individuo. Según El Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos de la OMS (2022) afirma lo anterior mencionando que "un conjunto de diversos factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra posición en el proceso continuo de la salud mental." (p.2)

Para Ángela María del Cueto, psicóloga comunitaria menciona que para una "intervención comunitaria se debe realizar sobre la producción subjetiva de una comunidad con la intención de provocar un cambio producido por los propios sujetos" (2014, p.23). Se debe ver al sujeto desde el punto de vista bio-socio- histórico-político, es decir, a partir de sus creencias, historia, experiencias, ideas, ilusiones y su proyección de vida y la de su comunidad, teniendo presente que cada territorio es diferente por lo cual sus cosmovisiones y deseos son distintos.

Con todo lo anterior, la comunidad se convierte en un actor estratégico y complementario con los servicios de atención en salud, permitiendo crear entornos propicios para la salud mental. Adoptando nuevas estrategias y propuestas que ayudan a reestructurar y ampliar la atención de salud mental aportando al bienestar de las personas, se convierte en una alternativa para los países de bajos recursos. Adicional, el reconocimiento del individuo dentro de un colectivo, su activa participación y el compartir experiencias con otros, son más afectivas que los fármacos y el internar a las personas. (Camas 2018)

La escuela y los espacios comunitarios no solo son lugares de aprendizaje, sino también espacios donde se cultivan relaciones sociales comparten experiencias y son un

apoyo emocional para expresar sus angustias, miedos, logros, sueños, entre otros. Esta investigación busca aportar y reforzar conocimientos con relación a la promoción de la salud mental, inteligencia emocional y las competencias socioemocionales en niños y niñas; por lo cual, se centra en la psicopedagogía de las emociones, ya que esta disciplina estudia y promueve el desarrollo emocional en el ámbito educativo.

La psicopedagogía de las emociones ofrece un amplio abanico de métodos, prácticas y estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales. Entre ellas, la educación emocional es la estrategia más utilizada, ya que permite trabajar de manera sistemática en el reconocimiento, comprensión y gestión de las emociones. Según Bisquerra considera que la educación emocional es

> un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). (p.158)

La educación no solo está dirigida a adquirir nuevos conocimientos, sino que también busca preparar a los niños y niñas para la vida. En otras palabras, desde la educación se puede potenciar las habilidades y competencias socioemocionales en todos los aspectos de la vida, contribuyendo al desarrollo humano en todo su esplendor, logrando un bienestar físico, emocional y social. No obstante, considero que las instituciones educativas no son las únicas que cumplen con este rol, las comunidades y sociedad en general pueden empezar a construir otros escenarios dirigidos a reforzar y aportar al bienestar emocional de los niños.

La educación emocional y la promoción de la salud mental es un complemento esencial que contribuye en el desarrollo humano. La educación se convierte en un factor de prevención primaria, ya que el enseñar o reforzar las competencias socioemocionales pueden

ayudar a mitigar o eliminar los efectos que se pueden dar cuando los menores están expuestos a situaciones complejas como violencias, consumo de sustancias psicoactivas, situaciones de estrés, ansiedad, entre otros que afectan su integridad y su bienestar emocional.

Ahora bien, la arteterapia se ha posicionado como una herramienta valiosa dentro de las estrategias para promover la salud mental y la educación emocional. Aunque su aplicación es más común en entornos hospitalarios, los resultados obtenidos demuestran su eficacia en la prevención, promoción y rehabilitación de pacientes con problemas mentales, mejorando significativamente su salud y bienestar (American Arttherapy Association, 2017 como se citó en Cespedes, 2021). Sobre todo, porque es una herramienta "que ayuda a mejorar la cognición, funciones sensoriomotoras, fomenta la autoestima y la consciencia de sí mismo. Además, mejora las habilidades sociales, reduce y resuelve conflictos emocionales, y desarrolla la resiliencia de los individuos a través de actividades artísticas" (p.10)

Estas estrategias también se extienden a otros escenarios como el comunitario. El arte comunitario ha sido una estrategia para la rehabilitación psicosocial, en la que se fomenta la conexión con la propia expresividad, se estimulan las emociones y se construyen identidad. De acuerdo con las diferentes experiencias, el arte comunitario permite el bienestar de la persona, el desarrollo del individuo, la cohesión social, el empoderamiento, la salud y la identidad.

Yolanda Gómez (2017, p.103) refiere que la arteterapia aporta tanto a nivel social como subjetivo. En lo social lo hace a través de la creación de vínculos comunitarios, reduce o elimina los estereotipos hacia las personas con algún trastorno mental, crea espacios comunitarios que sirven de contención ante crisis, disminuye el sufrimiento y ayuda al mejoramiento de la enfermedad misma. A nivel subjetivo, "conecta al individuo consigo mismo, lo empodera, lo trasforma y le devuelve la responsabilidad y la posibilidad de cambio." (p.104). A su vez, que permite el sentido de pertenencia en la comunidad,

potenciando vínculos personales y tejido social. De hecho, la creación artística se convierta en un "mediador emocional y expresivo que facilita los procesos de transformación personal, social y comunitaria y que además ofrece un espacio de participación que genera autonomía y cohesión social" (VVAA, 2019, como se citó en Ávila, 2021)

Del mismo modo, tanto la biblioterapia como la cuentoterapia se han utilizado como estrategias efectivas para promover el bienestar emocional, el desarrollo personal y la resolución de conflictos. Ambas técnicas aprovechan la lectura para conectar las experiencias individuales con las historias, a su vez que promueve la reflexión y expresión de sus emociones y se aplican tanto en contextos terapéuticos como comunitarios.

Varias investigaciones demuestran que el uso de la lectura y la narrativa "disminuye la gravedad de problemas de salud mental y psico-emocional como depresión, ansiedad y estrés derivado de situaciones de crisis, hospitalización o enfermedad". (Ibáñes, Ojeda, Gómez, Cárcamo,2022, p.107). Incluso, en niños, niñas y adolescentes la biblioterapia contribuye al bienestar psicológico, emocional y social, mejorando aspectos como el autoestima, autoconfianza, interacción social, la comunicación y la identificación y expresión de emociones.

Al entrar en el mundo de los libros y cuentos, el lector puede encontrar en las historias personajes o situaciones que le ayudan a reflexionar desde su experiencia, buscando infinidades de respuesta y de solución a sus problemas. Principalmente, cuando este ejercicio se hace en comunidad, la palabra escrita como el intercambio de historias y experiencias dentro del grupo es lo que previene y cura a la persona.

En definitiva, la cuentoterapia como herramienta para promover la salud mental comunitaria presenta un amplio campo de exploración y se está construyendo poco a poco. Lo que se pretende en este estudio es comprender cómo los niños y niñas, al leer, crear y compartir cuentos de manera colectiva, pueden expresar sus emociones, construir significados

y desarrollar habilidades para afrontar los desafíos de su entorno. Además, que contribuyan al cuidado de su salud mental como el cuidado de los demás.

Con el objetivo de abordar el aumento de problemas de salud mental, especialmente en niños y adolescentes postpandemia, se busca desarrollar herramientas y estrategias para esta población. Pues, de acuerdo con cifras del Ministerio de salud (2022), el 44,7% de niños tienen indicios de algún problema mental, en la adolescencia las más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión ideación suicida se presenta en el 6,6 % de esta población y en la adultez se el 6,7 % ha experimentado trastornos afectivos.

Así que, la presente propuesta tiene como promover la cuentoterapia como estrategia de cuidado sociemocional en el contexto de la salud mental comunitaria en niños y niñas de 8 a 12 años de la escuela El Líbano del municipio de La Calera a través de un programa de talleres de lectura y creación de cuentos. Los hallazgos se interpretarán mediante la sistematización donde se recogerán las experiencias, percepciones, interpretaciones, emociones, diálogos y reflexiones de los niños que se dan dentro del ejercicio de la lectura y la creación de cuentos infantiles. Para comprender mejor la sistematización del autor Jara (s.f.) la define como:

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. La Sistematización de Experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora. (p.4)

La sistematización de experiencias permitirá comprender en profundidad los procesos de aprendizaje y transformación que se generan durante los talleres de lectura y la creación de

cuentos infantiles. A través de la observación participante y el análisis de los diarios de campo, se identificarán los factores que influyen o aportan en el desarrollo de competencias socioemocionales y las percepciones sobre el impacto de la cuentoterapia en sus vidas. Esta información permitirá generar nuevos conocimientos sobre estrategias de promoción de la salud mental comunitaria, lo que a su vez permitirá diseñar intervenciones más efectivas en el futuro.

La propuesta se estructurará en tres fases, en la primera, se realizará una exhaustiva investigación para identificar las competencias emocionales clave a fortalecer en niños de 8 a 12 años. Posteriormente, se seleccionarán cuentos infantiles que sirvan como punto de partida para generar diálogos y reflexiones que promuevan el desarrollo de la conciencia emocional (autoconocimiento, identificación y reconocimiento de emociones) y la conciencia social (resolución de conflictos, empatía, escucha activa y comunicación asertiva).

La segunda fase, creación colectiva, donde los niños crearán de manera conjunta tres cuentos infantiles, en el que podrán aplicar los conocimientos adquiridos y proponer soluciones a problemáticas identificadas en su entorno. Y una última fase, de sistematización de las experiencias vividas durante el proceso, para identificar los aprendizajes y resultados obtenidos mediante la lectura y la creación narrativa.

Como se mencionó anteriormente, hablar de salud mental no se limita a personas con diagnósticos específicos. Es fundamental reconocer la importancia de promover el bienestar mental integral y colectivo para toda la población. El diseño de estrategias de promoción de la salud mental es fundamental para abordar las necesidades de las diferentes poblaciones. En este contexto, el arte comunitario, y en particular la literatura y la creación literaria, se presenta como una herramienta poderosa.

La creación literaria permite a cada persona "crear y recrear nuevas producciones de su subjetividad, al estimular la recuperación, promover lazos grupales y comunitarios" (Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones 2018, p.12). Así, se va más allá de una atención centrada en el diagnóstico y tratamiento de la psicopatología, para promover la salud mental y la prevención de enfermedades mentales y discapacidades sociales.

La creación literaria se convierte en un escenario donde los niños y niñas, a través de sus experiencias y conocimientos, pueden ser protagonistas de su propio proceso. En la narrativa, desarrollan un análisis crítico y reflexivo de su contexto social, para construir herramientas psicopedagógicas y sociales que contribuyan a su salud mental. Esta propuesta investigativa se desarrollará con un grupo de niños entre las edades de 8 a 12 años de la escuela EL Líbano del municipio de La Calera.

Este grupo etario está conformado por estudiantes de la escuela El Líbano, cuyas edades oscilan entre los 4 y los 10 u 11 años. Cabe destacar que la institución solo ofrece educación hasta quinto de primaria, lo que obliga a los estudiantes a buscar otras instituciones para continuar con su bachillerato. Esta situación genera cambios significativos en las dinámicas sociales, económicas y familiares, ya que la mayoría de ellos deben desplazarse largas distancias para acceder a dichos centros educativos.

La institución educativa se encuentra en zona rural de la vereda con el mismo nombre ubicada en el municipio de La Calera. Son niños y niñas que viven en la misma zona o en zonas aledañas como el barrio San Luis, la cual ya hace parte de la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá. Con relación a la salud mental del municipio de La Calera, según datos revelados por el Plan Territorial de Salud La Calera 2024-2025,

Al analizar por ciclo vital en el periodo 2009-2021, se encuentra que primera infancia, infancia, adolescencia y juventud tuvieron un comportamiento similar al general de la población con porcentajes para los trastornos mentales y del comportamiento de 74,9%, 61,5%, 64,0% y 64,4% respectivamente; epilepsia 24,5%, 38,2%, 23,0% y 20,1%

respectivamente y para los trastornos mentales y de comportamiento debido al uso de sustancias psicoactivas con 0,6%, 0,2%, 13,1%, 15,5% respectivamente, siendo esta última causa de importancia para las autoridades locales debido al consumo que se empieza a presentar a tempranas edades con afectación directa a la salud mental. (p.54)

Los niños y niñas deben enfrentarse, desde muy temprana edad, a una serie de factores de riesgo que impactan directamente su desarrollo y bienestar. Estos factores suelen manifestarse en su núcleo familiar e incluyen problemáticas como la pobreza, la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas y situaciones emocionales complejas, como el proceso de separación de los padres.

En su entorno externo, como la vereda, el barrio y las relaciones con sus vecinos, los menores pueden enfrentarse a situaciones de violencia, riñas, consumo de sustancias psicoactivas, entre otras problemáticas, que también afectan su desarrollo integral. Respecto a su entorno educativo, los niños y niñas asumen un desafío significativo, en especial en las escuelas rurales, como en el caso de la escuela El Líbano.

Esta institución, en particular, cuenta con un número elevado de estudiantes de diversas edades a cargo de una sola docente, lo que dificulta la implementación de una educación integral que incorpore el desarrollo de competencias socioemocionales. La sobrecarga laboral del personal docente limita su capacidad para brindar atención individual y grupal a las necesidades emocionales de los estudiantes. Esta situación, de no abordarse adecuadamente, podría tener consecuencias a largo plazo, afectando negativamente su bienestar emocional y social.

En este sentido, surge la pregunta: ¿De qué manera la cuentoterapia puede contribuir al bienestar emocional de niños de 8 a 12 años de la escuela El Líbano?

Marco teórico

Salud mental

A lo largo de nuestra existencia, la salud mental se erige como un pilar fundamental para desenvolvernos adecuadamente en las distintas áreas de la vida. Desde el ámbito educativo y social hasta el familiar, laboral e incluso físico, un estado mental sano nos permite enfrentar desafíos, establecer relaciones sólidas y alcanzar nuestras metas. Sin embargo, en la actualidad, nos encontramos ante una crisis global de salud mental, donde el número de problemas y trastornos mentales va en aumento. En países como Colombia, donde los recursos, la infraestructura y el personal especializado son limitados, la atención a toda la población se convierte en un reto significativo.

Es por ello, por lo que surge la imperiosa necesidad de implementar estrategias de promoción y prevención de la salud mental desde la base de la comunidad. Estas iniciativas, deben estar enfocadas en fomentar el bienestar emocional, mental y social de las comunidades, fortalecer las redes de apoyo, hábitos saludables y brindar herramientas para el manejo del estrés. Lo anterior resulta crucial para construir un futuro más resiliente.

Según la Organización Mundial Para La Salud (OMS), ha definido la salud mental como un “estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (2011). Luego, nuevamente en el año 2022 la OMS amplia la definición de la salud mental argumentando que es:

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabaja adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y

el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (Organización Mundial de la salud, 2022)

Ambas definiciones permiten comprender la importancia de la salud mental para el desarrollo del ser humano en todas sus etapas, así como la importancia de esta en las interacciones sociales con sus pares y con su comunidad. Más aún, que cualquier individuo pueda demostrar y a su vez potenciar sus habilidades y capacidades, pueda elegir y decidir, tomar decisiones y aporte a la solución de necesidades y problemáticas de su comunidad. Logrando así una "Relación dinámica entre el mundo subjetivo (afectos, sentimientos, emociones, valores, sueños, pensamientos, temores, fantasías, expectativas etc.) y en entorno sociocultural (familiar, trabajo, realidades, roles sociales, responsabilidades, etc.)" (Proyecto AMARES, Ministerio Salud Perú, 2006, p.15)

Salud mental comunitaria

Así pues, la salud mental no solo debe verse desde el individuo con algún problema o trastorno mental que requiere de una atención orientada desde el tratamiento y la rehabilitación. Si no, que se debe aportar desde la promoción de la salud mental y a la prevención de enfermedades, buscando disminuir el riesgo de padecerlas más adelante. Por esta razón, la salud mental debe suscitarse desde la base comunitaria, esta es definida como:

... el mejoramiento paulatino de las condiciones de vida comunal y de la salud mental de la comunidad, mediante actividades integradas y planificadas de protección y promoción de la salud mental, de prevención de malestares y problemas psicosociales y de recuperación y reparación de los vínculos personales, familiares y comunales dañados y quebrados por la pobreza, las relaciones de inequidad y dominación y el proceso vivido durante el conflicto armado interno. Todo esto con la comprensión, el acuerdo y la participación de la comunidad. (Proyecto AMARES, Ministerio de salud de Perú, 2006, p.20)

Así mismo, Pasarín M. y Diez E. (2013) mencionan que la salud comunitaria opera en y desde la comunidad, utilizando y aprovechando los recursos que cuentan y que influyen en la mejora de la salud. Dichos recursos colectivos como las bibliotecas, actividades deportivas, acciones sociales desarrolladas en los barrios pueden promover el autocuidado, la independencia y las redes de soporte familiar, y proteger a la comunidad frente a problemas de salud.

Promoción de la salud mental comunitaria

Por esta razón, la salud mental comunitaria intenta vincular la intervención sanitaria y la intervención social enfocándose en dos estrategias claves: promover el bienestar mental y prevenir la aparición de trastornos. Por lo cual, es importante tener conocimiento sobre la promoción de la salud mental, para ello tenemos el concepto definido por Bang (2010) como

las prácticas/acciones de promoción de salud mental comunitaria son aquellas que propician la transformación de los lazos comunitarios hacia vínculos solidarios y la participación hacia la constitución de la propia comunidad como sujeto activo de transformación de sus realidades, generando condiciones propicias para la toma de decisiones autónoma y conjunta sobre el propio proceso salud-enfermedad-cuidados. (p.114)

La promoción se enfoca en el desarrollo de un pensamiento creativo, colectivo, crítico y dirigido a la acción como lo expresa la autora, pero, asimismo en la creación de entornos propicios para la salud, la educación en hábitos saludables, el fomento de habilidades y la activa participación de la comunidad. Esto, a su vez, conduce a un bienestar integral que no solo se centra en fortalecer los lazos comunitarios y transformar las realidades de las personas, sino también en impulsar su desarrollo humano en general.

Competencias socioemocionales

Asimismo, un desarrollo humano integral implica reconocer la importancia de las emociones en nuestras interacciones con el entorno. Gestionarlas nos permite establecer relaciones más sanas y tomar decisiones más acertadas. Por lo cual, la inteligencia emocional

es clave dentro de las estrategias de promoción. Daniel Goleman (s.f.) en su libro Inteligencia Emocional, concluyó que los seres humanos somos mucho más que nuestro coeficiente intelectual, estamos equipados con un rico repertorio de habilidades emocionales. Estas habilidades, como la empatía, la autoconciencia y la gestión de las emociones, “desempeñan un papel central en el conjunto de aptitudes necesaria para vivir” (Goleman, s.f., p.9)

Al trabajar estas habilidades emocionales, especialmente en la infancia, permite afrontar situaciones complejas como pérdidas irreparables, conflictos, relaciones con nuestros pares, familiares, frustraciones, entre otras. Asegura el autor que no corresponde solo del coeficiente intelectual tomar decisiones o responder a dichas situaciones, si no, que es un trabajo en conjunto con las emociones, ya que son impulsos que nos llevan a actuar y nos guían adecuadamente a través del mundo.

Tanto Goleman como Bisquerra, coinciden en la importancia de cultivar las competencias emocionales. Estas habilidades no solo favorecen el bienestar personal, como la toma de decisiones y las relaciones sociales, sino que también son un factor determinante para el éxito en los diferentes ámbitos de la vida. Para Goleman (s.f., p. 44), retomando los aportes de Salovey y las inteligencias personales de Gardner identifica cinco competencias emocionales fundamentales a) el conocimiento de las propias emociones, b) la capacidad de controlar las emociones, c) la capacidad de motivarse a uno mismo, d) el reconocimiento de las emociones ajenas (empatía) y d) el control de las relaciones.

Desde una perspectiva psicopedagógica, Bisquerra (2000) propone cinco competencias emocionales, que son: a) conciencia emocional, b) regulación emocional, c) autonomía emocional, c) competencia social y d) habilidades de vida y bienestar. Bisquerra sostiene que las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2009, p. 146)

De acuerdo con ambos autores, el desarrollo de competencias emocionales en la infancia es fundamental. Esto permite a niños y niñas adquirir herramientas para conocerse a sí mismos, gestionar sus emociones, comprender a los demás y establecer relaciones saludables a lo largo de toda su vida. Para este estudio, se agruparon las competencias emocionales de Goleman y Bisquerra en cuatro grandes categorías (p.148-151).

1. Conciencia emocional: Es la capacidad que adquirimos para percibir nuestras propias emociones y sentimientos, reconocerlas y gestionarlas de acuerdo con la situación y el entorno en el cual nos encontramos. Además, de percibir las emociones y sentimientos de las personas que me rodean, de manera empática según sus vivencias.

2. Regulación emocional: La regulación emocional es la habilidad de manejar y controlar nuestras emociones, expresándolas de manera adecuada y desarrollando estrategias para afrontar situaciones difíciles. También implica cuidar de nuestro propio bienestar emocional.

3. Autonomía emocional: la autonomía emocional es la capacidad de autogestionarse, incluyendo la autoestima, la automotivación y la resiliencia. Permite a las personas sentirse como desean y generar las emociones que necesitan.

4. Conciencia social: Es la habilidad de percibir que necesitan o que quieren los demás, mantener buenas relaciones con otras personas, tener una comunicación asertiva y efectiva con las personas de mi entorno, respeto por los demás. Además de compartir emociones colectivas y gestionar situaciones emocionales que se lleguen a presentar, defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos, a la vez que se respeta a los demás.

Ambos autores coinciden en que el desarrollo de las competencias emocionales permitirá que cada sujeto desarrolle estrategias orientadas al cuidado propio en relación con la salud mental, desde el auto reconocimiento, la autonomía, la empatía, la resolución de conflictos, la comunicación asertiva, el agenciamiento y el manejo de sus emociones, que van

de la mano con el trabajo colectivo que se realiza con los demás integrantes de la comunidad, logrando el bienestar personal y colectivo. Esto permitirá de igual medida potenciar los lazos comunitarios y el apoyo colectivo frente a las necesidades y problemáticas que afectan al desarrollo humano.

Con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo integral de los niños y niñas, esta investigación se centrará en el fortalecimiento de sus competencias emocionales y para la vida. La etapa de 8 a 12 años es clave para adquirir estas habilidades, debido a que son fundamentales para afrontar los desafíos de la vida de manera adaptativa y constructiva. Según las Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad (2021), las competencias para la vida se refieren a

> ...comportamientos positivos y adaptativos que permiten a las personas poder afrontar los múltiples retos de la vida. Tener buenas competencias para la vida fomenta la salud mental y también puede ayudar a prevenir los trastornos de salud mental al reducir el estrés de una persona en respuesta a esos retos. (p. 44)

Esta propuesta se alinea con las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para superar las brechas en salud mental. En su documento, ambas organizaciones destacan la importancia de fomentar estilos de vida saludables, fortalecer las competencias para la vida y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y el suicidio como componentes esenciales para la promoción y prevención de la salud mental en las comunidades.

El bienestar emocional y una salud mental positiva no se limitan al individuo, sino que se extienden a las relaciones con los demás y la comunidad. La forma en que interactuamos, nos desenvolvemos, afrontamos las dificultades y prosperamos tiene un impacto significativo en nuestro bienestar mental. Para comprender mejor esta idea, observemos la siguiente imagen:

FIGURA 2.1

La salud mental tiene un valor intrínseco e instrumental; nos ayuda a relacionarnos, desenvolvernos, afrontar dificultades y prosperar



Ilustración 1Nota. Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos, Organización Panamericana de la Salud. 2023.

Cuentoterapia

Por lo que, para realizar la propuesta investigativa, retomamos estrategias que utilicen las instituciones y organizaciones comunitarias para promover y prevenir la salud mental comunitaria. Una de ellas es la biblioterapia, utilizada como herramienta terapéutica, en especial con personas con diagnóstico de salud mental. En su artículo The therapeutic applicability of literaries texts for children, Caldin (2004) menciona que la literatura posiblemente desempeña un papel curativo al aliviar la presión de las emociones.

Según la autora la literatura infantil fomenta la catarsis, permitiendo a los niños y niñas expresar y procesar sus emociones de manera saludable. Asimismo, en la identificación con los personajes y situaciones narrativas los pequeños lectores desarrollan habilidades emocionales y aprenden a manejar sus sentimientos de manera más efectiva. Igualmente, pueden recrear situaciones difíciles logrando posibles victorias y un sentimiento de tranquilidad y esperanza para futuro.

De acuerdo con Morandi (2008), la biblioterapia no solo tiene un enfoque terapéutico, sino también preventivo. Al trabajar con grupos sanos, se promueve la reflexión personal desde el autoconocimiento y desde su propia experiencia; el grupo permite que se comunique estas experiencias logrando un crecimiento personal, y posiblemente, grupal. Este tipo de actividades se deben adaptar de acuerdo con la edad y los intereses particulares de cada uno. Para la autora "La palabra escrita y el intercambio de impresiones entre los integrantes del grupo es lo que previene y cura a la persona" (p.11)

Siguiendo esta misma línea, el uso del cuento también ha sido una herramienta terapéutica. Según Recalde, Calderón, Vera, Medina y Pulgar (2024) "puede alcanzar resultados positivos en el desarrollo de la regulación emocional de los infantes, todo ello con el fin de impulsar las habilidades para que estos puedan resolver conflictos y construir relaciones saludables" (p.3145,3146). El cuento les permite conocer y manejar sus emociones, y dar respuesta a situaciones complejas que viven a diario. Asimismo, de acuerdo con Muñoz y Romero (2019) citando a Hernández Lorenzo (2013) refiere que,

los cuentos son un vehículo de crecimiento porque nos ayudan no solo a los niños y las niñas, sino a todos los seres humanos a crecer y aumentar nuestro ser nosotros mismos, ya que todos los cuentos reflejan aspectos nuestros... son la pantalla en la que nos vemos reflejados en los aspectos más íntimos, ya que el cuento posee un registro completo de emociones encerrando en sí verdades fundamentales y conflictos humanos básicos. (p.32,33)

Además de su valor terapéutico, el cuento es un recurso educativo que fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional. En este contexto, se busca promover la expresión, interpretación y regulación de las emociones, así como el desarrollo de competencias como la autoestima, el autoconocimiento, la colaboración y la empatía, especialmente en la infancia (Molina D. et al., 2013). Esta nueva estrategia le permite a los individuos, grupos y comunidades crear lazos sociales, vínculos afectivos, espacios de encuentro para expresar

sentimientos y emociones. Además, del autoconocimiento y el reconocimiento del otro, convirtiéndose en un medio para la transformación social y para el desarrollo humano y el bienestar psicológico.

La creación de cuentos, novelas, poesía y relatos son herramientas efectivas para acercarnos a la historia de una persona. La escritura y la lectura permiten crear personajes que viven situaciones similares a las suyas, buscando así el reconocimiento y un cambio en su realidad. Si se realiza de forma individual y colectiva, los beneficios se amplifican, permitiendo crear estrategias en comunidad y transformar las historias de vida.

Sin duda, la cuentoterapia es una de las herramientas que permiten que, individual y colectivamente, se exprese la manera de ver el mundo y la realidad de su comunidad, y las diferentes percepciones de cada sujeto para intervenir en ella. De esa manera, se empieza a construir nuevas historias a favor del mejoramiento paulatino de la salud mental comunitaria y la transformación social buscando un desarrollo humano y el bienestar individual y colectivo, y no solo como proceso terapéutico o de rehabilitación.

Por ello, la propuesta investigativa busca crear y diseñar narrativas a través de cuentos infantiles por un grupo de niños y niñas de 8 a 12 años, debido a que la cuentoterapia como el desarrollo de competencias emocionales en estas edades reflejan lo que sienten y qué piensan de las cosas. Precisamente, en esta etapa de desarrollo, la conciencia social se mueve desde una perspectiva egocéntrica hacia una habilidad para comprender y responder a los sentimientos de otros, lo que convierte a la cuentoterapia en una herramienta ideal para estimular la empatía y el desarrollo de diferentes perspectivas. (Andrade, 2015, p. 15 citando a Slaby y cols., 1995 y Caballo, 2005)

Las autoras Melodelgado y Rodríguez(s.f.) sostienen que es crucial desarrollar habilidades para la vida en niños y adolescentes por que adquieren la capacidad de adaptarse eficazmente a los cambios y desafíos de su entorno, facilita el tránsito hacia etapas posteriores

de su desarrollo y minimiza los riesgos a los que se exponen. Si los niños y adolescentes no desarrollan estas habilidades, pueden experimentar dificultades para establecer y mantener relaciones sociales, lo que a su vez puede generar ansiedad, sentimientos negativos y afectar su calidad de vida (Bustamante 2007, citado por Melodelgado y Rodríguez)

Capitulo II

Diseño metodológico

Al observar y tratar de interpretar al ser humano, no desde su individualidad, ni muchos menos desde un diagnóstico, sea físico o mental; si no, desde la importancia de sus relaciones y lo que influye en ellas en la salud mental comunitaria. Aquí, es fundamental evidenciar la importancia que tiene el otro frente a fortalecer o recuperar las habilidades y capacidades a nivel social y emocional. Conviene precisar que, la creación en colectivo de cuentos infantiles cortos por parte de niños de entre 8 y 12 años se convierte en estrategias novedosas que promueven la salud mental comunitaria y posiblemente sean una alternativa para disminuir las enfermedades de salud mental y las discapacidades psicosociales que afectan a niños, jóvenes y adultos.

Así pues, la investigación se desarrolla desde el enfoque cualitativo, ya que pretende interpretar y comprender las diferentes experiencias, percepciones, emociones y subjetividades, dadas en la interacción como individuos en contextos y realidades, abordadas desde la promoción de la salud mental comunitaria. Este proceso se hará en conjunto con niños entre los 8 a 12 años de la escuela El Líbano, teniendo una mirada holística tanto individual y colectiva que logre identificar aquellos factores que puedan aportar a la salud mental comunitaria utilizando la lectura y la creación de cuentos como estrategia de educación emocional.

Dentro de este contexto, el enfoque cualitativo tiene como propósito ““reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se llama holístico, porque se precia de considerar el “todo” sin reducirlo al estudio de sus partes. (Sampieri R., Fernandez C., Baptista P., 2010, p.9). Comprende cómo el individuo se convierte en agente activo y transformador de sus propias realidades fortaleciendo las

capacidades y habilidades emocionales, que permitan desenvolverse en todos los campos de la vida, tanto a nivel individual, como familiar y colectivo.

En cada uno de los encuentros, se utilizará la observación participativa y el diario de campo, para recopilar información relevante teniendo presenta cada uno de los objetivos de la investigación. La observación participativa aportará al proceso para explorar y describir los significados y experiencias de los actores en su comunidad, comprender las relaciones con la familia, sus pares y la comunidad. (Sampieri R., Fernández C., Baptista P. (2010).).

El investigador tiene un rol importante al momento de la observación, pues, al estar inmerso dentro del proceso le será fácil identificar, reconocer y describir de forma natural y autentica las diferentes dinámicas tanto individual como las relaciones e interacciones que se dan entre los miembros de la comunidad. Asimismo, el investigador se involucra a partir de sus apreciaciones aportando desde una visión holística al proceso investigativo.

En relación con lo anterior, Cerda (2005) se refiere a la observación participativa como un medio donde “... se pueden conocer todos los aspectos y definiciones que posee cada individuo sobre la realidad y los constructos que organizan sus mundos” (Cerda, 2005, p.244). Igualmente, para llevar el registro de la información se hará mediante bitácora o diario de campo, ya que complementa y refleja aspectos posiblemente no considerados en la observación participativa y relevantes en la investigación.

La investigación se complementará con la observación participativa y el uso de un diario de campo como instrumento para la recolección de información en cada fase. Autores como Curbelo y Yusta (2022), retoman los aportes de Albertín (2007), quien define el diario de campo como un instrumento que permite registrar "elementos conceptuales, cognitivos, emocionales, relacionales, éticos, de orden personal, institucional y sociohistórico" (p. 7). De este modo, se convierte en un registro de "textos escritos en los que el profesional registra

aquellos acontecimientos que transcurren en el día a día de su experiencia profesional y que le resultan especialmente significativos" (p.7).

Posterior a la recolección de información, se realizará una lectura más detallada con el fin de describir, comprender y explicar cada una de las reflexiones y experiencias que emergen desde la práctica, su contexto social y la forma como ven el mundo, reconociendo a los niños y niñas como sujetos de conocimiento y transformadores de sus realidades, en este caso de su bienestar emocional. Es así como la sistematización de experiencias permitirá comprender en profundidad los procesos de aprendizaje y transformación que se generan durante los talleres de lectura y la creación de cuentos infantiles. Alfonso Torres Carrillo (2004) plantea que la sistematización de experiencias es una

> modalidad de conocimiento de carácter colectivo, sobre prácticas de intervención y acción social que a partir del reconocimiento e interpretación crítica de los sentidos y lógicas que la constituyen, busca potenciarlas y contribuir a la conceptualización del campo temático en el que se inscriben. (p.59)

En este caso en particular, la sistematización de experiencias busca obtener información valiosa y relevante de la comunidad objeto de estudio, recopilando datos desde las subjetividades de cada sujeto en cada fase del proceso. Esto incluye sus pensamientos, deseos, opiniones, cosmovisión, emociones y vivencias, así como la narrativa propia del investigador. Valorar estos aspectos permitirá identificar los elementos fundamentales para determinar si las estrategias propuestas, como la lectura y la creación de cuentos orientados al desarrollo de competencias socioemocionales, son pertinentes y efectivas para la comunidad.

El análisis y la comprensión de la información obtenida mediante las técnicas de recolección de datos permitirán responder a la pregunta de investigación y generar conocimiento nuevo sobre la salud mental comunitaria. Este conocimiento será un aporte

valioso para el desarrollo de estrategias y programas que mejoren la salud mental de la comunidad.

Etapas de la sistematización

Primera etapa (Inicio)

La siguiente propuesta investigativa a través de la sistematización de experiencias, busca comprender y analizar las prácticas implementadas en un programa de talleres de lectura y creación de cuentos dirigido a niños y niñas de 8 a 12 años de la Escuela El Líbano. El objetivo es identificar los aprendizajes y resultados obtenidos en el proceso de apropiación de herramientas socioemocionales por parte de los participantes. Por lo cual, previo a la recolección y análisis de datos, se respondieron las siguientes preguntas para orientar la sistematización:

¿Para qué queremos hacer esta sistematización?

Este estudio pretende sistematizar estrategias como la lectura de cuentos infantiles y la creación narrativa para desarrollar competencias socioemocionales y promover la salud mental comunitaria. Se busca determinar si estas herramientas son adecuadas para brindar a los participantes los recursos necesarios para su desarrollo integral.

¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? (Delimitar el objeto a sistematizar)

Buscamos recopilar la riqueza de experiencias que surgieron en cada taller, desde las emociones y sentimientos experimentados hasta las estrategias utilizadas para enfrentar situaciones de la vida cotidiana. Analizaremos cómo el cuento ha sido un medio para desarrollar competencias socioemocionales y fomentar una mirada crítica sobre el entorno con relación al bienestar emocional de los niños y niñas.

¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? (Precisar un eje de sistematización)

Nuestro interés se centra en sistematizar cómo los niños y niñas identifican y gestionan sus emociones, tanto propias como ajenas, a partir de las experiencias vividas en los talleres. Además, de analizar cómo se relacionan entre sí, desarrollan habilidades sociales y competencias socioemocionales a través de la creación de cuentos.

Segunda etapa (Nudo)

¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?

Los resultados se registrarán de manera detallada en un diario de campo, donde se documentaron las expresiones, percepciones y reacciones de los niños y niñas. Además, se incluirán las observaciones del investigador, quien participó activamente en todas las actividades, enriqueciendo así la información recopilada. La información registrada en el diario de campo permitirá realizar un análisis e interpretación que surgió en el desarrollo de los diferentes talleres, recogidos estos aspectos, "nos va a entregar los principales elementos de análisis que recuperados uno a uno nos permitirá producir saber sobre la práctica" (Mejía M. 2012, p. 46)

¿Qué procedimientos vamos a seguir?

Con el objetivo de comprender cómo la lectura y la escritura creativa contribuyen al desarrollo socioemocional de los niños y niñas, se realizó un análisis de las competencias y habilidades que se pueden fortalecer en el plano de desarrollo (8-12 años) a través de estas estrategias. Asimismo, y siguiendo el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2000) y Goleman (s.f)., se implementó un programa de 5 talleres con el objetivo de desarrollar las habilidades socioemocionales en niños y niñas de 8 a 12 años. Cada taller se centró en la lectura de un cuento infantil cuidadosamente seleccionado, incluyó actividades

experienciales y reflexivas diseñadas para fomentar la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía y la conciencia social. Para finalizar, se implementó un taller de creación literaria en el que los niños y niñas desarrollaron tres cuentos infantiles. Esta actividad permitirá evaluar de manera cualitativa cómo expresaban sus emociones y habilidades sociales a través de sus historias. Todo el proceso estuvo dirigido y acompañado por la investigadora.

Tercera etapa (desenlace)

Una vez recopilados los datos a través de los instrumentos definidos, se procederá a analizar los diarios de campo y los cuentos infantiles. Mediante una lectura crítica y reflexiva, con el fin de reconstruir la experiencia investigativa, permitiendo así dar cuenta del proceso vivido y los aprendizajes obtenidos. En este sentido, se organizará toda la información de acuerdo con los criterios establecidos en el eje de sistematización, lo que permitirá identificar y clasificar las variables y categorías relevantes para la investigación.

Etapa final

En esta etapa final, se procederá a una profunda reflexión sobre los resultados obtenidos, buscando comprender los motivos detrás de los hallazgos. Para ello, se recurrirán a referentes teóricos que permitan analizar y sistematizar la información, culminando en una interpretación crítica del proceso investigativo. Para finalizar, se presentarán los principales hallazgos y aprendizajes derivados del proceso de sistematización. Estos resultados darán respuesta a las preguntas de investigación iniciales y abrirán nuevas líneas de indagación, enriqueciendo así el conocimiento sobre el tema.

Capitulo III

Hallazgos y discusión de resultados

Lo que se pretendió realizar dentro de la investigación fue una sistematización de experiencias donde se analizó e interpretó las percepciones, emociones y vivencias de los niños y niñas participantes, la narrativa propia del investigado, así como la pertinencia y efectividad de talleres psicopedagógicos basados en la lectura y la escritura creativa para el desarrollo socioemocional de los estudiantes de la escuela El Líbano. Esto se realizó mediante la recolección de datos cualitativos, utilizando la observación participativa, los diarios de campo y el análisis interpretativo de producciones escritas.

De este modo, surgieron nuevas categorías de análisis que buscó comprender cómo estas estrategias favorecen tanto el bienestar emocional como el desarrollo integral de los estudiantes. Nos interesa destacar la categoría de interacción emocional-social, pues evidencia cómo las experiencias emocionales de los niños y niñas no son solo reacciones biológicas, sino como un juicio valorativo sobre el mundo que los rodea, profundamente influenciado por el contexto social y cultural.

Asimismo, la ética del cuidado es otra de las categorías que emergieron durante las intervenciones, un enfoque que, desde la perspectiva de los niños y niñas, enfatiza las relaciones interpersonales y el cuidado mutuo. Esta visión, en línea con las ideas de Leonardo Boff, nos invita a construir un mundo más humano y compasivo.

Interacción emocional-social

Comprendemos que las experiencias emocionales involucran una serie de procesos cognitivos, fisiológicos, conductuales en respuesta a estímulos internos y externos. Las teorías contemporáneas sobre la emoción enfatizan la naturaleza constructiva de las

emociones, destacando el papel central de la evaluación cognitiva en la determinación de nuestra respuesta emocional a un estímulo.

Es claro que para la etapa de desarrollo en la cual se encuentra los niños y niñas demuestran una creciente capacidad para identificar y nombrar sus emociones, asociándolas a situaciones específicas. A lo largo de los talleres, los niños y niñas expresaron una variedad de emociones, algunos de ellos expresaron Miranda *"soy divertida, enojona"*, Tatiana *"soy muy aburrida",* Stiven *"soy feliz"*, Danna "*yo soy feliz y a veces soy enojona*", Magenta "*Yo soy seria, soy una persona, me gusta ser una persona especial",* Sara *"Yo soy una niña amable, a veces triste*". (Recuperado diario de campo 1)

En otro de los ejercicios, los participantes mencionaron, *"soy muy triste, muy feliz y enojón*" (Pablo), *"En emociones tristeza, alegría, vergüenza, aburrimiento, enojado y asco"* (Sebastián), *"soy un niño muy feliz, yo siento tristeza"* (Juan Ignacio), *"soy muy feliz"* (Jerónimo), *"feliz"* (Santiago), *"soy seria y soy Brava"* (Sara), *"tristeza, angustia, felicidad, "dolor, sufrir dolor, ¡mucho dolor!"* (Dora), *"soy brava, angustiada, alegría, soy triste y asco."* (Tatiana), *"miedo"* (Fabián), *"feliz y serio"* (Jean Paul), *"yo soy muy feliz y muy sentimental."* (Stiven), *"ser muy feliz."* (Mariana) (Recuperado diario de campo 1). En consecuencia, la alegría, la tristeza y el enojo fueron las emociones protagonistas de los relatos, dibujando un claro contraste entre experiencias placenteras y displacenteras, en línea con la propuesta de Bisquerra (2004).

Sin embargo, durante la experiencia los participantes fueron más comunicativos y expresivos predominando situaciones o vivencias como las descritas a continuación: Tatiana: *me siento triste porque mi hermana está hospitalizada,* Francisco: *me da tristeza que la profesora se haya ido (Profesora Victoria),* Sara: *cuando me gritan me pongo triste,* Federico:

(tristeza) porque su papá se va a ir de la casa y Jerónimo: *(enojo) cuando se burlan de mí*. (Recuperado del diario de campo 1.)

A lo largo de uno de los ejercicios, los participantes fueron invitados a evocar vivencias pasadas que les generaran emociones significativas. Los relatos compartidos revelaron una diversidad de afectos, desde la tristeza de Sebastián *"sentí tristeza porque recordé a mi familia y amigos en Venezuela, recordé cuando jugaba con sus amigos e iban a la escuela",* hasta el miedo experimentado por Federico *"sentí miedo cuando en una fiesta de fin de año su papá se peleó con otra persona"* o el momento en que Dora, en un emotivo testimonio, expresó su tristeza *"(llanto) me dio mucho miedo y tristeza pensar en que mis papás se mueran y me dejen sola"* (Recuperado del diario de campo 2)

Los elementos mencionados resaltan la importancia crucial de las experiencias y vivencias, además de la necesidad de adoptar una perspectiva biopsicosocial al abordar la salud mental y el bienestar emocional. La perspectiva social es indispensable al considerar la salud mental, ya que nuestras interacciones con el entorno, desde la infancia, condicionan significativamente nuestras acciones, decisiones y percepción del mundo.

El contexto en el que vivimos desde la infancia, con sus normas, valores y expectativas, moldea nuestras valoraciones y, por ende, nuestras emociones. Así, nuestras emociones no solo reflejan nuestras experiencias personales, sino también la sociedad en la que estamos inmersos y esto puede llegar a cambiar la emoción o transformarla.

La teoría cognitivo-evaluativa sustenta esta idea, según lo plantean varios autores. Villamil (2011) recoge estas ideas y refiere que "Las relaciones cotidianas con las personas amadas, los sucesos significativos y las cosas apreciadas indican orientaciones y valoraciones emocionales." (p.26). El autor ejemplifica esto al afirmar que nuestras respuestas son guiadas por nuestras creencias valorativas y evaluaciones previas de la situación.

De lo expuesto anteriormente, lo podemos observar en la experiencia que se dio a partir de la lectura de 'Orejas de mariposa' de Luisa Aguilar y las reflexiones que surgieron de ella. En el caso de Dora compartió con el grupo que " *en un colegio cuando yo estaba más pequeña los otros niños me jalaban el pelo, me pegaban y me molestaban, por eso, yo ahora de grande cuido de las más pequeñas para que no les pase lo mismo*". (Recuperado diario de campo 1)

En este caso podemos aducir, que Dora percibía (creencia valorativa) que sus compañeros son "malos" porque tenían comportamientos agresivos hacia ella, luego hace una evaluación sobre la situación de agresión física que recibió por parte de ellos y posteriormente, de acuerdo con la experiencia, actúa expresando "*ahora de grande cuido de las más pequeñas para que no les pase lo mismo".* (Recuperado diario de campo 1)

Igualmente sucede en el caso de Magenta cuando expresa que "*que, en el otro colegio, bajaba de la ruta, me caí y los demás niños se rieron y nunca me ayudaron, sentí mucho dolor*" (Recuperado diario de campo 1). Magenta después de esta experiencia concluye que sus compañeros no solo no la apoyaron, sino que se burlaron de ella. Experiencias como las de Dora y Magenta, se presentan también en los diferentes cuentos realizados por los niños y niñas, presentamos algunos de ellos:

- Cuento 1. El león y la libre elaborado por Jean Paul: *Estaban solos y luego se asustaron y se juntaron y se hicieron amigos.*
- Cuento 2. Arregla el problema de Pablo Ritcher: ... *estaba con sus padres y se dio cuenta que estaban peleando, comenzó a llorar Leopoldo. Se dio por decirles que pararan, pero no le hizo caso y le dijo la mamá que jugará con los juguetes, él pensó otra vez y quería parar la pelea. Éle dijo otra vez y le dijo que tenía una idea, jugar con la mamá y le dijo que si quería jugar y Leopoldo se puso feliz y se*

arregló el problema.

- Cuento 6. Vencí el miedo de Juan Ignacio: ... *me dio mucho miedo porque estaba oscuro y solo. Entonces recordé mi lámpara de noche, me levanté y fui prendí la lámpara y sentí que vencí la oscuridad.*
- Cuento 7. Las emociones de Mari de Mariana: ... *un día una de sus amigas rompió una de sus muñecas favoritas, Mari sintió tristeza y se puso a llorar, sin embargo, recordó que debía manejar sus emociones, entonces respiro profundo y junto con su amiga buscaron como arreglar la muñeca y seguir jugando.*
- Cuento 8. El conejo y el capibara de Magenta: *Él era un conejo que le tenía miedo hasta las hojas que caían de los árboles. Sus amigos lo invitaron a una pijamada, pero él dijo agachado sus orejas que no podía porque tenía que estudiar para los exámenes, ellos se rieron ya que estaban en vacaciones, le dieron la espalda y se fueron riéndose y burlándose de él... El capibara quien había visto la escena le pregunto porque había rechazado la invitación de sus amigos, el conejo le conto que roncaba demasiado y que sus amigos se iban a burlar para siempre….Al día siguiente el conejo se encontró nuevamente con sus compañeros y que la razón por la que no querían ir a la pijamada era por sus ronquidos nocturnos y el creía que los iba a incomodar, todos se rieron, pero no fue de burla sino porque todos roncaban en la noche y le dijeron que estaba invitado a la pijamada de los ronquidos.*

A través de estas narrativas, emergen diversas situaciones y vivencias que van desde conflictos interpersonales en el ámbito familiar mencionado por Pablo en su cuento 2. Arregla el problema "*estaba con sus padres y se dio cuenta que estaban peleando, comenzó a llorar Leopoldo"* o conflictos entre amigas en el cuento 7 de Mariana titulado Las emociones de Mari donde describe que *"un día una de sus amigas rompió una de sus muñecas favoritas, Mari sintió tristeza y se puso a llorar".*

Asimismo, experiencias más desafiantes como la intimidación y acoso escolar mencionada por Dora cuando era más pequeña "*en un colegio cuando yo estaba más pequeña los otros niños me jalaban el pelo, me pegaban y me molestaban*", duelo por emigrar a otro país *"sentí tristeza porque recordé a mi familia y amigos en Venezuela, recordé cuando jugaba con sus amigos e iban a la escuela"* Sebastián.

Además, la separación parental y la violencia intrafamiliar expresada por Jerónimo *"sentí miedo cuando en una fiesta de fin de año su papá se peleó con otra persona" o "mi papa se va a ir de la casa "*. Dichas experiencias pueden incidir de manera significativa en la configuración de su comportamiento, su percepción de la realidad y sus relaciones interpersonales a largo plazo.

Es por ello, que la forma en que los menores viven y expresan sus emociones en relación con cada experiencia de vida, indicaría Gil (2014) mencionando a Nussbaum se debe a que "las emociones "son acerca de algo", es decir, que "tienen un objeto"" (p.83). En otras palabras, existe una referencia externa puede ser una situación, una persona o un objeto que provoca la emoción, como en el caso de Jerónimo al mencionar que siente enojo *"cuando se burlan de mí",* Miranda al expresar *" no me gusta que se burlen de mi porque soy bajita"*, Stiven *"no me gusta que me molesten"*, Pablo *"me pongo triste cuando me roban algo"* o Tatiana *""no me gustan que me digan cosas feas".*

Más allá de comunicar sentimientos, estas expresiones al vincularse con experiencias personales no solo revelan emociones, sino que también empiezan a la identidad individual a través de preferencias y aversiones. Esto les permite a los menores a definir quienes son y que les interesa. Igualmente sucede en los cuentos hechos por niños y niñas donde se evidenciaron situaciones y personas que evocaron emociones mencionadas en las historias.

El cuento 1. describe que *"Y siguieron corriendo luego llegaron a Colombia y se perdieron. Estaban solos y luego se asustaron y se juntaron y se hicieron amigos"* (El león y la liebre en Colombia). El cuento 3. *"Había una vez un niño que se llamaba Leopoldo, estaba con sus padres y se dio cuenta que estaban peleando, comenzó a llorar Leopoldo."* (Arregla el problema). El cuento 6. "*Mi recuerdo es yo estaba en mi cama, me dio mucho miedo porque estaba oscuro y solo. Entonces recordé mi lámpara de noche, me levante y fui prendí la lámpara y sentí que vencí la oscuridad"* (Vencí la oscuridad), el cuento 7. *"un día una de sus amigas rompió una de sus muñecas favoritas, Mari sintió tristeza y se puso a llorar"* (Las emociones de Mari). Estos 4 cuentos, a pesar de sus diferentes relatos, comparten un hilo conductor: las exploraciones de las emociones. A través de la tristeza y el miedo, estos relatos exploran las experiencias emocionales de individuos en el contexto de sus relaciones con familiares y amigos, ofreciendo una mirada más profunda de la psique humana.

Por otro lado, el cuento 8 *"Él era un conejo que le tenía miedo hasta las hojas que caían de los árboles. Sus amigos lo invitaron a una pijamada, pero él dijo agachado sus orejas que no podía porque tenía que estudiar para los exámenes, ellos se rieron ya que estaban en vacaciones, le dieron la espalda y se fueron riéndose y burlándose de él.*" (El conejo y el capibara).

El cuento 9. *"Había una vez una cigüeña que se llamaba Lucí ella era grosera e irrespetuosa. Un día en la mañana, el gallo canto y fue a visitar a la cigüeña, la cigüeña le contesto de manera grosera, le dijo vete no quiero que cantes, estoy cansada de decirte, por favor déjame dormir un poco y el triste se fue." "A los papas se las quitaron de niñas y solo se veían de fotos, eso era triste, por eso la hermana mala tenía mucha tristeza y por eso actuaba mal."* (La cigüeña Grosera.)

Estas últimas historias creadas por los niños y niñas a través de expresiones como 'el capibara era miedoso' o 'la cigüeña grosera', exploran las interioridades de sus personajes y proponen situaciones problemáticas que los personajes deben resolver, construyendo así arcos narrativos que fomentan el crecimiento y la superación.

De igual manera, en el cuento 8. El conejo y el capibara, Magenta describe y hace un análisis de lo sucedido al conejo *"El capibara quien había visto la escena le pregunto porque había rechazado la invitación de sus amigos, el conejo le conto que roncaba demasiado y que sus amigos se iban a burlar para siembre."* Posteriormente, la historia destaca las habilidades sociales del personaje, como la empatía, al ofrecer palabras de aceptación y comprensión al capibara. *"El capibara le dijo roncar hace parte de tu ser y no debes avergonzarte de eso, además todos los capibaras roncamos y así podemos dormir bien, los dos se rieron como si fueran grandes amigos."*

Estas narraciones desarrolladas por los menores se pueden destacar a partir de lo que señala Martha Nussbaum al decir que nuestras emociones están guiadas por juicios de valor. Es decir, evaluamos de manera subjetiva lo que consideramos bueno o malo, correcto o incorrecto, deseable o indeseable y el grado de importancia en el "esquema de objetivos y proyectos vitales de la persona" (Gil (2014), p.90).

En consecuencia, esto lo vemos reflejado en el análisis de las intervenciones por parte de los niños. Por un lado, se evidencia la percepción negativa respecto a prácticas como el acoso escolar y por el otro, una valoración significativa de las relaciones interpersonales y de la resolución pacífica de conflictos. No obstante, esta interpretación subjetiva no es solo individual, pues, las interacciones con los otros también influyen en mi actuar. Villamil lo explica refiriéndose a que las emociones no están solo en nuestro interior, si no que

.... en la cotidianidad percibimos emociones en los otros y los otros perciben nuestras emociones: identificamos emociones en los demás observando lo que hacen y sabemos de nuestras emociones a partir de las observaciones de los demás. Esto sugiere que la experiencia emocional supone una relación con las conductas propias y ajenas. (2011, p.189)

Por lo tanto, si como grupo y comunidad normalizamos la invalidación de las emociones, la resolución de conflictos, permitimos las agresiones físicas y verbales y la falta de respeto hacia los demás, estamos modelando una sociedad donde estas conductas son aceptables. Sin embargo, si activamente promovemos y reforzamos prácticas de empatía, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, podremos transformar significativamente nuestra percepción de lo que es aceptable y construir una sociedad más justa y equitativa.

Partiendo de esta base, esta investigación se centra en la promoción de la salud mental comunitaria mediante el uso de estrategias como la lectura de cuentos infantiles y escritura narrativa, utilizando la educación emocional como fuente para fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños y niñas de la escuela El Líbano. Al inicio, de la investigación se buscaba que los niños y niñas desarrollen habilidades que les permita entender, expresar y regular sus emociones, así como relacionarse de manera afectiva con los demás, incluyendo dichas competencias como parte de su esquema de objetivos y fines y que merece la pena seguir colectivamente.

Si bien el desarrollo de habilidades socioemocionales es gradual, la lectura y escritura de cuentos infantiles se revelan como herramientas poderosas para fomentar el crecimiento integral de los niños y niñas de esta edad. Los resultados en esta experiencia son evidentes: desde Jean Paul, quien destaca la importancia de la amistad en "El león y la liebre en

Colombia", hasta Pablo, que aborda la resolución de conflictos a través del juego en "Arregla el problema".

Asimismo, cuentos como "Las emociones de Mari" se aborda la importancia de gestionar las emociones y resolver conflictos de manera constructiva, mientras que "El conejo y el capibara" de Magenta resalta la aceptación y la amistad como valores fundamentales. Todos los cuentos demuestran la capacidad de los niños para explorar temas complejos y desarrollar habilidades sociales.

Estas acciones, que se reflejan en cada cuento y a menudo se inspiran en experiencias de vida, poco a poco el niño o niña empezarán a reconocer como un objetivo vital, lo que, según Martha Nussbaum, indicaría como su florecimiento personal. Es decir, donde los menores vayan desarrollando sus capacidades humanas, tanto racionales como emocionales, para vivir una vida buena y significativa.

Además, al realizarse colectivamente, este ejercicio puede transformar conductas negativas arraigadas en nuestra sociedad, como el acoso escolar o la violencia, ya que las normas y valores culturales moldean profundamente nuestras emociones y acciones. Al cambiar gradualmente estas dinámicas, podemos fomentar un ambiente más sano, respetuoso para todos y una sociedad más justa y compasiva.

La ética del cuidado: el afecto

Los talleres diseñados para fomentar la conciencia social resultaron altamente efectivos, demostrando un compromiso activo con el desarrollo de habilidades sociales. Los niños y niñas mostraron en sus acciones gestos de cuidado hacia el otro y un compromiso genuino hacia el bienestar emocional y social del grupo. Estas acciones se inscriben en la lógica del cuidado, tan presente en el pensamiento de Boff, donde el cuidado es una dimensión fundamental de la existencia humana.

Argumentaría Boff (2002) “cuidar es más que un acto es una actitud. Por lo tanto, abarca más que un momento de atención, de celo y de desvelo. Representa una actitud de ocupación, de preocupación, de responsabilización y de compromiso afectivo con el otro”. (p.29). Por ejemplo, en las diferentes intervenciones con los participantes, se evidenció una constante búsqueda de formas para hacer sentir bien a los demás, manifestándose en acciones de afecto y apoyo emocional.

Algunas de ellas fueron, Dora “*yo cuando veo un niño pequeño llorando voy y le pregunto qué le paso, lo abrazo y lo acompaño”,* Miranda: “*si mi mama se siente triste, yo te diría que tranquila, si mi amigo se siente triste yo lo abrazaría*” y Jerónimo *“Si mi amigo esta intranquilo lo acompaño”;* además, los niños y niñas expresan en sus relatos una clara intención de cuidar y proteger a los demás.

Al observar cada una de las conductas y actitudes por parte de los niños y niñas, corroboramos la afirmación de Boff (2002) de que el cuidado no es algo ajeno a nosotros, sino por el contrario el cuidado se vive y se estructura en nosotros mismos. Sus acciones demuestran una gran empatía y compasión, al encontrar diversas maneras de consolar y apoyar a quienes lo necesitan, desde un abrazo hasta palabras reconfortantes.

Al analizar las respuestas de los participantes sobre cómo ayudar a alguien que se siente mal emocionalmente, se observa una rica variedad de estrategias. Mientras algunos, como Federico *“Abrazos”*, Sara *“Abrazarlo”*, Tatiana “*Si se siente triste, lo abrazo y lo calmo”*, Francisco *“Ponerse en el corazón y darle un abrazo”* y Pablo *“Abrazo”* (Recuperado del diario de campo 3), destacaron el poder sanador del contacto físico a través del abrazo, otros, como Dana *“Decirle palabras”*, “U*n abrazo unas palabras bonitas”* y Santiago *“Un abrazo y también hablarles”* (Recuperado del diario de campo 3), subrayaron

la importancia de la comunicación verbal para validar las emociones del otro y ofrecer palabras de aliento.

La variedad de respuestas obtenidas al reflexionar sobre cómo ayudar a alguien que se siente mal emocionalmente corrobora la teoría del cuidado propuesta por Nel Noddings, tal como lo destaca Victoria Vásquez (2010), refiriéndose que

El cuidado como acción moral consiste en responder ante los otros y de los otros (Noddings, 2002a). Se trata de una respuesta moral que no surge a consecuencia de un razonamiento lógico o de los imperativos de una deidad, sino que es la consecuencia esperable de la realidad ontológica del ser humano como ser vinculado a otros. (p. 183)

De ahí la importancia que desde temprana edad se incentive en los niños y niñas a desarrollar una conciencia social que les permita identificar problemas, fomentar la empatía y promover relaciones interpersonales positivas. Además, la capacidad de percibir, reconocer y comprender las necesidades que tienen las personas de nuestra comunidad, en la familia y en el grupo social.

Para ilustrar mejor lo anterior, fue cuando Magentha, con gran sensibilidad, compartió con el grupo la necesidad de apoyar a Dora, quien había expresado sus emociones durante una actividad. Magentha le dice al grupo que *"ustedes tienen que saber que Dora tiene un problema y nosotros debemos ayudarla, escucharla, tienen que tener más empatía y ayudarla".* Estas palabras se complementan con las mencionadas por Vásquez (2010) al decir que "Cuando esto ocurre, decimos que la relación de cuidado es natural y el "debo hacer algo" expresa un deseo o inclinación, no el reconocimiento de un deber" (p.184). Es decir, la motivación para cuidar del otro surge de un impulso genuino y no de una obligación externa.

Algo semejante sucede, cuando el grupo reconoce que cuidar al otro implica abstenerse de cualquier tipo de agresión, ya sea física o verbal. Esto significa evitar lastimar,

ofender o molestar a los demás, promoviendo así un ambiente de respeto y armonía. Esta comprensión compartida es evidente en las expresiones de Sara *"No golpeándonos, no empujándolos, no decir groserías"*, Dana *"no golpeándolos, no lastimándolos no decir palabras"*, Stiven *"no hacerlos sentir mal, no molestarlos, no ensuciándolos"*, Jerónimo *"no lastimar a la persona, no molestarla no hacerla sentir mal"* y Jean Paul *"no pelear, no ser problemático, ser mejor para tener buenos amigos, enseñarles."* (Recuperado del diario de campo 5.)

Asimismo, lo observamos en las narraciones realizadas por los menores en sus cuentos reafirman lo anterior. En el cuento número 3, Pablo demuestra una gran habilidad para encontrar soluciones creativas a un problema en el cual está involucrada su madre. Por su parte, Jean Paul cuento 1 y Mariana cuento 7 resaltan el valor de la amistad como un recurso invaluable para superar desafíos, como sentirse perdido o resolver desacuerdos con un amigo.

Conforme a lo dicho y a las experiencias expresadas por los participantes, el cuidado hace parte integral de nosotros, es la forma en que somos y la forma como existimos en el mundo. El cuidado no es solo una acción, sino una manera de ser en el mundo que revela nuestra esencia y nuestra humanidad. Al cuidar, estamos expresando nuestra naturaleza más profunda y conectando con otros de una manera significativa. Siguiendo a Boff (2002), el cuidado como

Un <<modo-de-ser>> no constituye un nuevo ser. Es el modo en que un ser se estructura y se da a conocer. El cuidado forma parte de la naturaleza y de la constitución del ser humano. El cuidado como <<modo-de-ser>> revela de forma concreta como es el ser humano. (p.30)

Estas manifestaciones innatas de cuidado, propias de la naturaleza humana, se hacen evidentes en los niños y niñas a través de la preocupación y el afecto hacia los demás. Como hemos visto, estos gestos de cariño, como los abrazos y las palabras de aliento, no solo expresan cuidado, sino que también fortalecen los vínculos interpersonales, creando una red de apoyo mutuo.

Estas expresiones de afecto, que Boff denomina 'caricias esenciales', son la máxima expresión del cuidado. El autor se refiere a la caricia no como excitación psicológica con relación al amor, sino por el contrario, “la caricia es esencial cuando se transforma en una actitud, en un <<modo-de-ser>> que ennoblece a la persona en su totalidad, en su psique, en su pensamiento, en su voluntad, en su interioridad y en las relaciones que establece.” (Boff 2002, p. 97)

A continuación, se reflejará la caricia esencial expresada por los niños y niñas, que se aferra a lo que menciona Boff (2002) a compartir que “La mano que acaricia representa el << modo-de-ser-cuidado>>, pues <<la caricia es una mano cubierta de paciencia que toca sin herir y suelta para permitir la movilidad del ser con quien entramos en contacto>>” (p.98)



Ilustración 2 Mural

Las caricias esenciales, tal como las concibe Boff, son mucho más que simples gestos físicos. Representan un acto intencional de cuidado y conexión que va más allá de la superficie. Al acariciar a otro, estamos reconociendo su humanidad, su vulnerabilidad y su valor. Boff nos invita a reflexionar sobre la manera en que construimos nuestro 'yo'. Según el filósofo, esta construcción se realiza en diálogo constante con el 'tú'. Las caricias esenciales son una expresión de este diálogo, ya que nos permiten reconocernos a nosotros mismos en el otro y al otro en nosotros. Al cuidar del otro, estamos también cuidando de una parte esencial de nosotros mismos.

El rostro del otro, como señala Boff (2002), es un llamado a la acción ya que nos provoca, evoca y convoca. Al reconocernos en el otro, nos vemos obligados a responder y a involucrarnos. Nuestras respuestas a esta convocatoria moldean nuestras relaciones, definiendo si estas se basan en la dominación o en la cooperación. Es en este diálogo constante con el otro donde construimos nuestra humanidad.

Es así, que el cuidar del otro significa cultivar una relación recíproca y equilibrada, donde el "yo" y el "tú" se enriquecen mutuamente en un diálogo "que sea liberadora, sinérgica y constructora de una alianza perenne de paz y amor." (Boff 2002, p.113). Fomentar y enriquecer estas acciones en la infancia contribuiría a construir sociedades más empáticas, resilientes y justas, donde la compasión y el cuidado por el otro sean pilares fundamentales para el desarrollo humano y el tejido social.

En este sentido, los niños y niñas demuestran una gran capacidad para identificar y poner en práctica estrategias que favorecen tanto su bienestar emocional como el de los demás. Boff aborda el cuidado del cuerpo desde una perspectiva holística, considerando al cuerpo como una subjetividad en constante construcción. Sus escritos invitan a promover la salud mental comunitaria, entendiendo que cada parte del cuerpo es un registro de nuestras experiencias y nuestra historia que construye con el otro.

Este autor sostiene que la enfermedad no es un simple malestar físico, sino una alteración profunda que afecta la totalidad de la existencia humana. Afirma que enferma la vida en su conjunto, tanto en la relación con uno mismo como en la interacción con la sociedad. De tal forma que él considera que la manera de curar se "lleva a cabo de forma holística" (p. 120).

En consecuencia, esta investigación busca demostrar cómo leer y crear cuentos infantiles pueden convertirse en herramientas poderosas para que niños y niñas observen, comprendan e interpreten su entorno desde diversas perspectivas, fomentando así su desarrollo integral. Sin embargo, durante toda esta experiencia, fue la identificación de otras estrategias por parte de los niños y niñas para fomentar su bienestar emocional y colectivo. Desde la respiración consciente de Stiven hasta el uso de la escritura por parte de Jean Paul y los juegos creativos de Ignacio, aportando significativamente a esta investigación.



Ilustración 3 Kit de emociones

Ambas categorías emergentes ofrecen valiosas perspectivas para la promoción de la salud mental comunitaria. Por un lado, al reconocer que las emociones son parte integral de la experiencia humana y no simplemente reacciones irracionales, se fomenta una mayor aceptación y comprensión de las propias emociones y las de los demás. Además, de lo fundamental que son para establecer relaciones sociales saludables y significativas, que promuevan la empatía, la solidaridad, compasión y el apoyo mutuo.

Por otro lado, que el cuidado se centra en la importancia de las relaciones humanas, la compasión y la responsabilidad por el bienestar de los demás. Permitiendo que se promueva la creación de redes de apoyo social y destacando la importancia de la comunidad como espacio de cuidado y solidaridad, las cuales son fundamentales para la salud mental.

Conclusiones

Entendemos que la salud mental no solo es la ausencia de trastornos mentales, sino, la capacidad que tiene el individuo de trabajar de la mano con su comunidad para identificar, comprender y gestionar sus emociones, mantener vínculos sociales positivos y saludables, buscar estrategias y recursos que les permitan afrontar situaciones y desafíos de la vida cotidiana. Además, de reconocer las fortalezas y capacidades de cada individuo que les permite contribuir significativamente a la salud de su comunidad.

Por consiguiente, cada una de las categorías estudiadas durante el desarrollo de la investigación, evidencian que los niños y las niñas identifican y reconocen sus emociones de manera muy descriptiva, expresando qué sienten y por qué. A partir de las experiencias de vida de cada uno de ellos, los menores interpretan sus experiencias emocionales a través de su interacción social.

Como resultado de esto, los niños desarrollan juicios valorativos y reflexionan sobre sus objetivos, deseos y su concepción de lo bueno y lo malo, elementos que se ven fuertemente influenciados por la familia, las relaciones con otros y el contexto social. Así, pues, se manifiesta la importancia del entorno social en la configuración de sus emociones, sus acciones y percepción del mundo.

A pesar de vivir en contextos desafiantes, marcados por la violencia, los conflictos y el acoso escolar, los niños demostraron una gran conciencia emocional. No solo expresaron abiertamente sus sentimientos en sus relatos y en las dinámicas grupales, sino que también mostraron una notable capacidad para reflexionar sobre ellos y buscar soluciones creativas para transformar sus realidades.

Asimismo, los niños y niñas nos han enseñado que el cuidado tiene el poder de transformar nuestras relaciones y nuestras comunidades. Ampliando nuestra mirada al

descubrir que el cuidado no es solo una acción, sino un modo de ser en el mundo que revela nuestra esencia y nuestra humanidad. Al cuidar, estamos expresando nuestra naturaleza más profunda y conectando con otros de una manera significativa.

Estas manifestaciones innatas de cuidado, propias de la naturaleza humana, se hacen evidentes en los niños y niñas a través de la preocupación y el afecto hacia los demás. Como hemos visto, estos gestos de cariño, como los abrazos y las palabras de aliento, no solo expresan cuidado, sino que también fortalecen los vínculos interpersonales, creando una red de apoyo mutuo.

Al incorporar gradualmente las competencias socioemocionales trabajadas en los talleres y en la creación de cuentos infantiles, estamos contribuyendo a que los participantes desarrollen las capacidades humanas fundamentales propuestas por Martha Nussbaum. Específicamente, estamos fomentando el bienestar emocional tanto individual como colectivo, lo cual es esencial para alcanzar un florecimiento personal pleno y significativo.

Además, al realizarse colectivamente, este ejercicio puede transformar conductas negativas arraigadas en nuestra sociedad, como el acoso escolar o la violencia, ya que las normas y valores culturales moldean profundamente nuestras emociones y acciones. Al cambiar gradualmente estas dinámicas, podemos fomentar un ambiente más sano, respetuoso para todos y una sociedad más justa y compasiva.

El espacio de talleres de lectura y creación de cuentos se convirtió en un catalizador seguro donde los niños al compartir sus historias y escuchar las de sus compañeros, lograron identificar y reconocer experiencias o situaciones que desencadenaron emociones significativas en su vida. Este ambiente de intercambio narrativo trascendió la simple actividad literaria, transformándose en un poderoso instrumento de desarrollo emocional y social.

Fomentar y enriquecer estas acciones en la infancia es fundamental para construir sociedades más empáticas y resilientes. Al reconocer que las emociones son una parte natural de la experiencia humana y al fomentar la comprensión tanto de las propias emociones como de las de los demás, estamos cultivando individuos capaces de conectar con los otros, de responder con compasión y de construir relaciones más sociales saludables y significativas, que promuevan la empatía, la solidaridad, compasión y el apoyo mutuo, pilares fundamentales para el desarrollo humano y el tejido social.

Los resultados y hallazgos del estudio ofrecen herramientas valiosas, como lo es la cuentoterapia, para la construcción de sujetos y ciudadanías en el marco de los procesos socioafectivos. Al fomentar el desarrollo de estas competencias, la participación activa, el autocuidado, relaciones sanas, la empatía y la solidaridad, se contribuye a la formación de individuos más consientes, responsables y comprometidos con su entorno social. Estos procesos no solo benefician a los individuos, sino que también fortalecen el tejido social y promueven una ciudadanía activa, inclusiva y democrática.

En definitiva, estos resultados demuestran un significativo aporte a la salud mental comunitaria. Al fomentar la identificación, comprensión y gestión saludable de las emociones en niños y niñas, se reconoce la importancia de las emociones como parte integral de la experiencia humana. Además, se subraya el papel crucial de las relaciones sociales y la empatía en el bienestar emocional, fortaleciendo los lazos comunitarios y creando entornos más seguros y solidarios. Finalmente, esto se traduce en una prevención más efectiva de problemas de salud mental y en el desarrollo de individuos más resilientes y capaces de enfrentar los desafíos de la vida.

Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá & Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. *Estudio de Salud Mental en Bogotá* D.C. Bogotá: 2023.

Recuperado de https://view.genial.ly/656f61ce8ea79a001407ad5f

Alcaldía de La Calera. (2024). Plan Territorial de Salud La Calera 2024-2027 "UN LUGAR SALUDABLE PARA TODOS". La Calera, Cundinamarca.

Recuperado de

https://www.lacaleracundinamarca.gov.co/Transparencia/Normatividad/PLAN%20TERRITORIAL%20DE%20SALUD%20LA%20CALERA%20%202024-2027.pdf

Andrade M., Quintero C. (2015). *Implementación de estrategias lúdicas para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales en niños y niñas de 9 a 12 años en situación de desplazamiento de la fundación nacional batuta en Arauca.* [tesis esp. pedagogía para el desarrollo de aprendizaje autónomo]universidad nacional abierta y a distancia u n a d la plata Huila 201

Recuperado de https://repository.unad.edu.co/handle/10596/3484

Ávila, N. (2022). *Arte, salud comunitaria y COVID-19: ¿qué ha pasado? ¿qué podemos hacer? Arte, Individuo y Sociedad* 34 (3), 971-985.

Recuperado de https://dx.doi.org/10.5209/aris.72494

Bang C. (2010). *La estrategia de promoción de salud mental comunitaria: una aproximación conceptual desde el paradigma de la complejidad.* II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Recuperado de https://www.aacademica.org/000-031/258.pdf

Bang, C. (2014) *Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas*. Psicoperspectivas13(2), 109-120.

Recuperado de http://www.psicoperspectivas.cl

Bang C. (2015) *Los profesionales de salud y salud mental en prácticas comunitarias: descubriendo una experiencia participativa de promoción de salud mental en red.* Rev. Fac. Nac. Salud Pública, 2015; 32(supl 1): S134-S142.

Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5025496

Bejarano M. (2022) *Salud Mental Comunitaria a través de las Dimensiones de Bienestares y Desarrollo Humano Articulado a la Estrategia de Atención Psicosocial en los Centros de Acompañamiento CASMCUNAD.* [Tesis Maestría en Psicología Comunitaria, Maestría en Psicología Comunitaria].

Recuperado de

https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/51572/mbejaranop.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Bisquerra R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones.* (1a. ed.). Madrid, españa: SINTESIS, S.

Boff L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Editorial Trotta.

Recuperado de https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/El-Cuidado-Esencial-Boff.pdf

Camas Baena V. (2018) *Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador.* ("Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y ... PAHO") Rev Panam Salud Publica. 2018;42: e162. Recuperado de https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162

Caldin, C. (2004). *A aplicabilidade terapêutica de textos literários para crianças.* Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação, [S. l.], v. 9, n. 18, p. 72–89, 2004. Recuperado de https://doi.org/10.5007/1518-2924.2004v9n18p72

Calla-Torres M., Hurtado-Ruiz M., Galves-Olortegui J. y Li-Amenero C. (2021). *Centros de salud mental comunitaria: ¿Son la solución para los problemas de salud mental en el primer nivel de atención?* Rev. Cuerpo Med. HNAAA, Vol 14 (2) – 2021 Recuperado de http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v14n2/2227-4731-rcmhnaaa-14-02-253.pdf

Carrasco, L. (2008). Estudio del valor terapéutico de la literatura infantil en niños hospitalizados. [Tesis de doctorado. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Departamento de Didáctica de la Literatura y la Lengua]. Murcia, España

Casallas R., Lalucat Ll. (s.f.). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. Recuperado de https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contra-el.pdf

Cerda, H. (2005). *Los elementos de la investigación como reconocerlos, diseñarlos y construirlos*.Bogotá: Editorial el Buho ltda.

Cespedes, J. (2021). *INFLUENCIA DE LA ARTETERAPIA EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES NIÑOS Y ADOLESCENTES.* [Tesis pregrado]. Universidad de Lima Recuperado de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13198/Cespedes%20Bonilla.pdf?sequence=1

Curbelo E., Yusta R. (2022). *La observación y el diario de campo en el Trabajo Social: innovaciones desde la intervención social.* margen N° 105 – junio de 2022.

Recuperado de https://www.margen.org/suscri/margen105/Curbelo-105.pdf

Cueto, A. (2014) *La salud mental comunitaria: Vivir, pensar, desear.*

Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones (2018). *Arte y Salud mental.* Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación República Argentina.

Recuperado de https://iah.msal.gov.ar/doc/Documento222.pdf

Franco L. (9 de octubre de 2023). *Estudio revela deterioro de la salud mental de niños y adolescentes en Bogotá, ¿qué está pasando?* Periódico UNAL

Recuperado de https://periodico.unal.edu.co/articulos/estudio-revela-deterioro-de-la-salud-mental-de-ninosyadolescentes-en-bogota-que estapasando#:~:text=Cifras%20de%20la%20Secretar%C3%ADa%20de,familias%2C%20y%20las%20rupturas%20amorosas

García R. (2004) *Salud mental comunitaria ¿Una tarea interdisciplinar?* Cuadernos de Trabajo Social 273 Vol. 17 (2004): 273-287

Recuperado de https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0404110273A/7617

Garzón A. Lanús, *experiencias formativas interdisciplinarias: antecedentes de la salud mental comunitaria.* Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of

Psychology (IJP) 2019, Vol., 53, No. 2, pp. 254-262.

Recuperado de https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1047/982

Gil M. (2014). *La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: el papel de las emociones en la vida pública.* [TESIS DOCTORAL Programa de Doctorado en Ética y Democracia]

Recuperado de https://udistritaleduco-my.sharepoint.com/

Gómez M., de la Rica Giménez J., García-Cubillana P., Pérez A., Cabeza I. y Fernández A. (2019). *ESAMEN: Descripción y medida de la estructura de los servicios de atención comunitaria en salud mental.* Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 2019; 39(136): 59-88

Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v39n136/2340-2733-raen-39-136-0059.pdf

Goleman D. (s.f.). *INTELIGENCIA EMOCIONAL. LA NUEVA CIENCIA DE LAS RELACIONES HUMANAS.*

Gómez López, Y. (2017). *Arteterapia y antipsiquiatría. La arteterapia como una herramienta de cambio*. Revista de Psicología, 16, 98-120. doi:10.24215/2422572Xe007

Recuperado de https://doi.org/10.24215/2422572Xe007

Ibáñes L., Ojeda A., Gómez A., Cárcamo E. (2023) *Biblioterapia: estrategia para el bienestar emocional en niños durante la pandemia* COVID-19. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 1 de enero de 2023 [citado 30 de noviembre de 2024];20(1):105-18.

Recuperado de https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/3517

Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive

summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.

Recuperado de https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Izquierdo M. (2018). *Cuentos para sanar: Aplicación clínica de la técnica narrativa enfocada al bienestar.*

Recuperado de *https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/74ae6913-102d-4b28-8756-4ef7c1633540/content*

Jara O.(s.f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias.*

Recuperado de https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Mejía M. (2012). *Sistematización (Una forma de investigar las prácticas y de producción de saberes y conocimientos)*

Recuperado de https://www.minedu.gob.bo/files/publicaciones/veaye/dgea/SistematizacionMarcoMejia-Bolivia.pdf

Mejía M. (2004). *Sistematización de experiencias propuestas y debates.*

Recuperado de https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0416/Aportes57.pdf

Melodelgado A., Rodríguez M. (s.f.). *Habilidades sociales en niños y adolescentes. Una Revisión Teórica.* Universidad Mariana

Recuperado de https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200

Minoletti A.; Zaccaria A (2005). *Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia.*Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 18(4/5), 2005

Recuperado de

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/8025/28097.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de salud (10/10/2022). *Salud mental: asunto de todos.*

Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx

Molina D., Molina A., Serra R. (2013). *EL CUENTO COMO RECURSO EDUCATIVO.* Revista de investigación. Editada por Área de Innovación y Desarrollo, S.L

Montero, M. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos.Editorial Paidós.* (2004). Buenos Aires. Argentina.

Recuperado de https://catedralibremartinbaro.org/pdfs/libro-montero-introduccion-a-la-psicologia-comunitaria.pdf

Morandi Balcunas, V. (2008*). La logoterapia y la biblioterapia: descubriendo el sentido de la vida a través de la lectura.*

Recuperado de https://es.scribd.com/document/589950201/02-La-logoterapia-y-la-biblioterapia-descubriendo-el-sentido-de-la-vida-a-traves-de-la-lectura-Autor-Valentina-Morandi-Balcunas

Monserrath D., Neira M. (2021) *Los cuentos como estrategia de prevención de abuso sexual en infantes* [Tesis] Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Escuela de Psicología Clínica.

Recuperado de http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10584

Muñoz S., Romero M. (2019). *CONTAR Y VOLVER A CONTAR, Estrategia a partir de la cuentoterapia para minimizar efectos traumáticos: emocionales, familiares y sociales en los hijos de 3 a 5 años de parejas en proceso de separación o divorcio.* [Tesis Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad]UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

Recuperado de *https://repository.udistrital.edu.co/items/5efdda07-acb9-45e1-a7c6-c3d814973507*

Organización AMARES y Ministerio de salud del Perú (2006). *Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones*

Recuperado de https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/455_MINSA798.pdf

Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.*

Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la salud (10 de octubre de 2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019- 2023) de la OMS.*

Recuperado de https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa

Organización Panamericana de la Salud. *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Washington, D.C.: OPS; 2023.

Recuperado de https://doi.org/10.37774/9789275327715

Organización Panamericana de la Salud (2021) *Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad: versión de prueba sobre el terreno.* WashingtonD.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Recuperado de https://doi.org/10.37774/9789275324639.

Pasarín M., Díez E. (2013) *Salud comunitaria: una actuación necesaria*. Agència de Salut

Pública de Barcelona, Barcelona, España

Recuperado de *http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.10.001*

Recalde K., Vera K., Calderon M., Medina G, Pulgar M, (2024) *La cuentoterapia como estrategia didáctica para el fortalecimiento de la regulación emocional del asco en infantes de Educación Inicial*. 3143 Pol. Con. (Edición núm. 85) Vol. 9, No 4, abril 2024 pp. 3142-3164,ISSN: 2550 -682X

Recuperado de https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7161

Reyes (2014). *El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, vol. 52, núm. 5, 2014, pp. 502509

Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf

Sampieri R., Fernández C., Baptista P. (2010). Metodología de la investigación

UNICEF (04 de octubre de 2021). *Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. Un nuevo análisis indica que los trastornos mentales entre los jóvenes suponen una pérdida para la economía de casi 390.000 millones de dólares al año.*

Recuperado de https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta iceberg#:~:text=El%20informe%20se%C3%B1ala%20que%20una,sanitarias%20como%20la%20COVID%2D19%2C

UNICEF (21 mayo 2024). *"De salud mental sí hablamos": UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes.*

Recuperado de https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre

Unidad de salud (01 de junio de 2022) *Enfermedades mentales, otra secuela de la pandemia en niños y adolescentes*. El Tiempo

Recuperado de https://www.eltiempo.com/salud/enfermedades-mentales-otra-secuela-de-la-pandemia-en-ninos-y-adolescentes-676801

Vázquez V. (2010). *La perspectiva de la ética del cuidado: una forma diferente de hacer educación.* Educación XX1, vol. 13, núm. 1, 2010, pp. 177-197 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España

Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/706/70618037008.pdf

Valdés S. (2020) *De pacientes a agentes: arte comunitario en función de la salud mental.* [Tesis Máster de Educación Interdisciplinaria de las Artes, Universitat de Barcelona].

Recuperado de https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll23/id/1494/rec/1

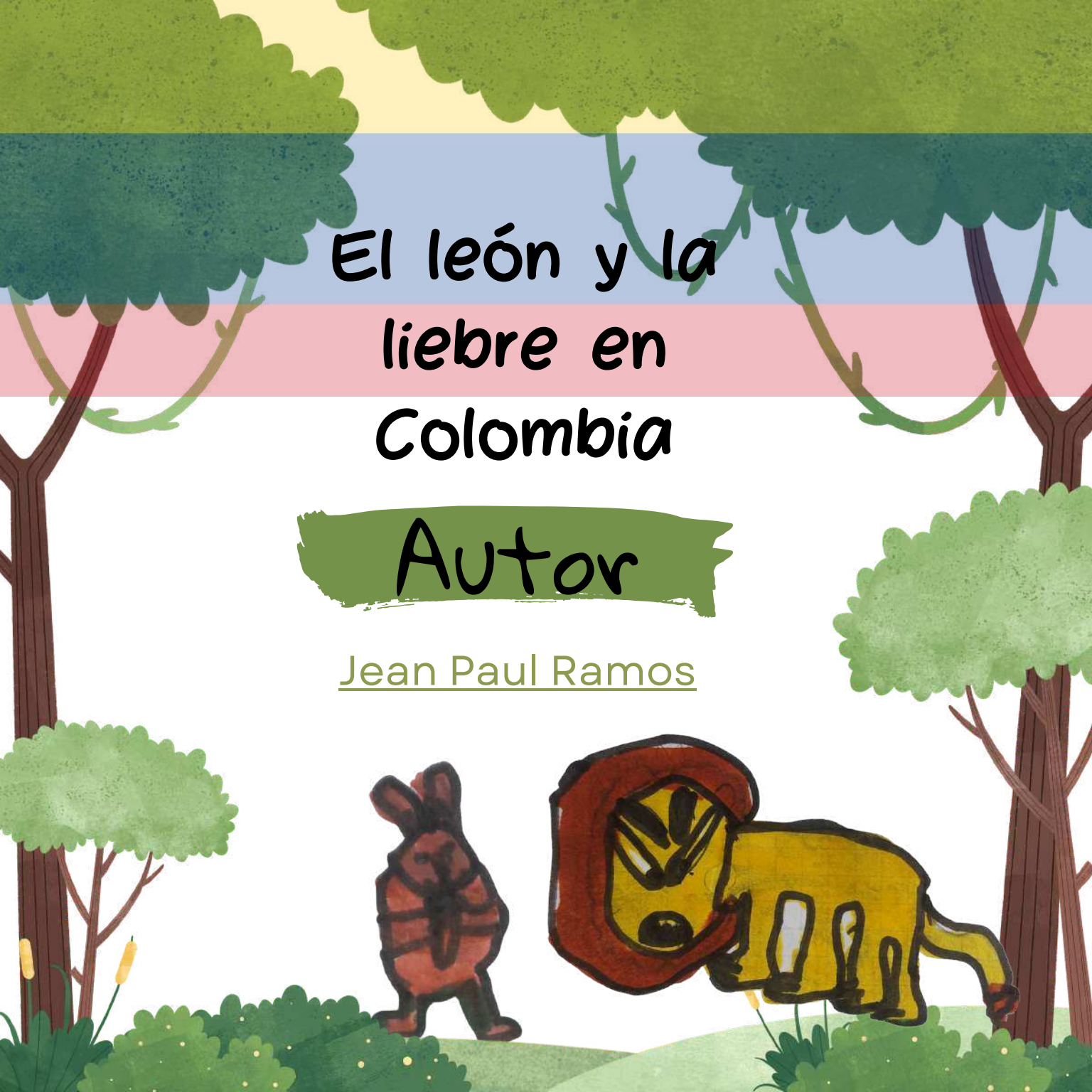
Villamil M. (2011). *Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral*. Franciscanum. volumen LIII. n.o 156. julio-diciembre de 2011 Universidad de San Buenaventura, sede Bogotá. facultades de filosofía y teología

Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v53n156/v53n156a07.pdf

El león y la liebre en Colombia

Autor

Jean Paul Ramos



Un día un león corría
y encontró una liebre
y era su presa y la
liebre corrió y el león
la quería comer.





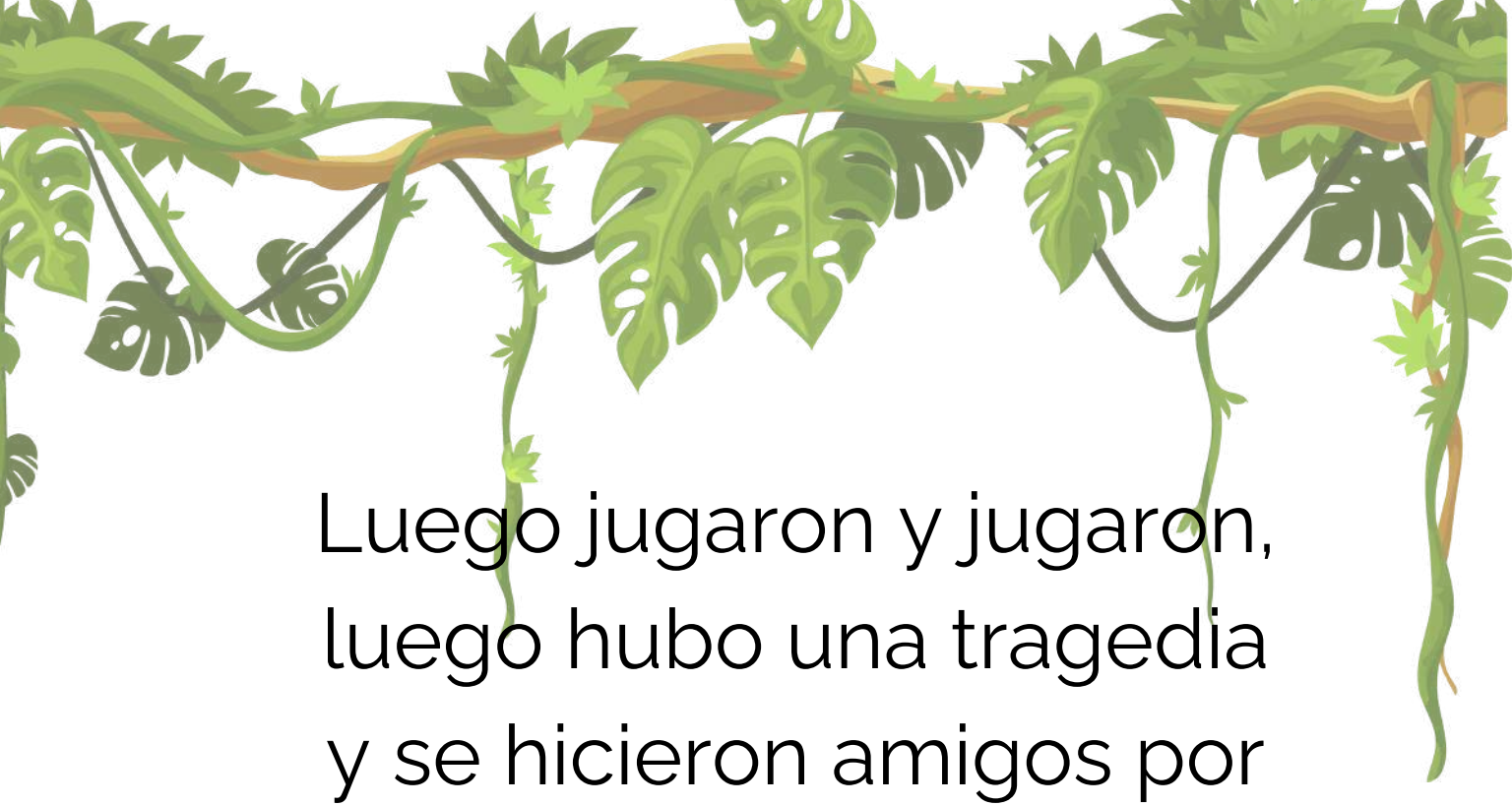
Corrieron hasta
que se cansaron y tomaron
agua.



Siguieron corriendo, luego llegaron a Colombia y se perdieron.

Estaban solos y se asustaron y se juntaron y se hicieron amigos.





Luego jugaron y jugaron,
luego hubo una tragedia
y se hicieron amigos por
siempre y se hicieron
amigos hasta el fin.

Nunca peleen con
sus ¡Amigos i

Arregla el problema

Autor

Pablo Ritcher

Había una vez un niño que se llamaba Leopoldo, estaba con sus padres y se dio cuenta que estaban peleando, comenzó a llorar Leopoldo.

Se dio por decirles que pararan, pero no le hizo caso y le dijo la mamá que jugará con los juguetes, él pensó otra vez y quería parar la pelea.

Él le dijo otra vez y le dijo que tenía una idea, jugar con la mamá y le dijo que si quería jugar y Leopoldo se puso feliz y se arregló el problema.

Aprendizaje: Que si están peleando que se amen o que no se peleen.

El mundo perdido

El mundo Jurásico Stiven de dinosaurios

Autor

Stiven

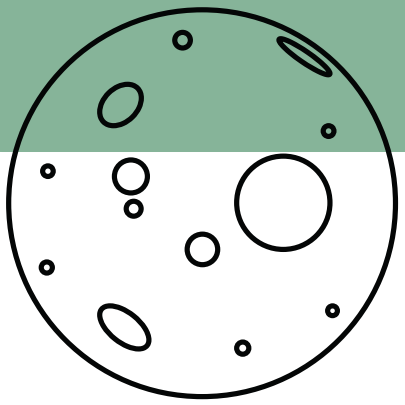


Erase un huevo, pero el huevo era de un tiranosaurio Rex pero eclosionó en un laboratorio y se llama Diri y se fue del laboratorio.



Vio el mundo Jurásico y conoció a blue en un bosque. Hola blue y el velociraptor dijo hola tu cómo te llamas yo me llamo Dini fue un placer conocerte.

Aprendizaje: Que no tengas miedo y que no seas grosero con quien te encuentras



Vencí la oscuridad

Autor

Juan Ignacio



Mi recuerdo es yo estaba en mi cama, me dio mucho miedo porque estaba oscuro y solo.





Entonces recordé mi lampara de noche, me levante y fui prendí la lampara y sentí que vencí la oscuridad, después me acosté.

Fin





Las emociones de Mari

Autor

Mariana

Las Emociones de Mari

Había una vez una niña llamada Mari que le gustaba jugar con sus amigas a las muñecas

Un día una de sus amigas rompió una de sus muñecas favoritas, Mari sintió tristeza y se puso a llorar

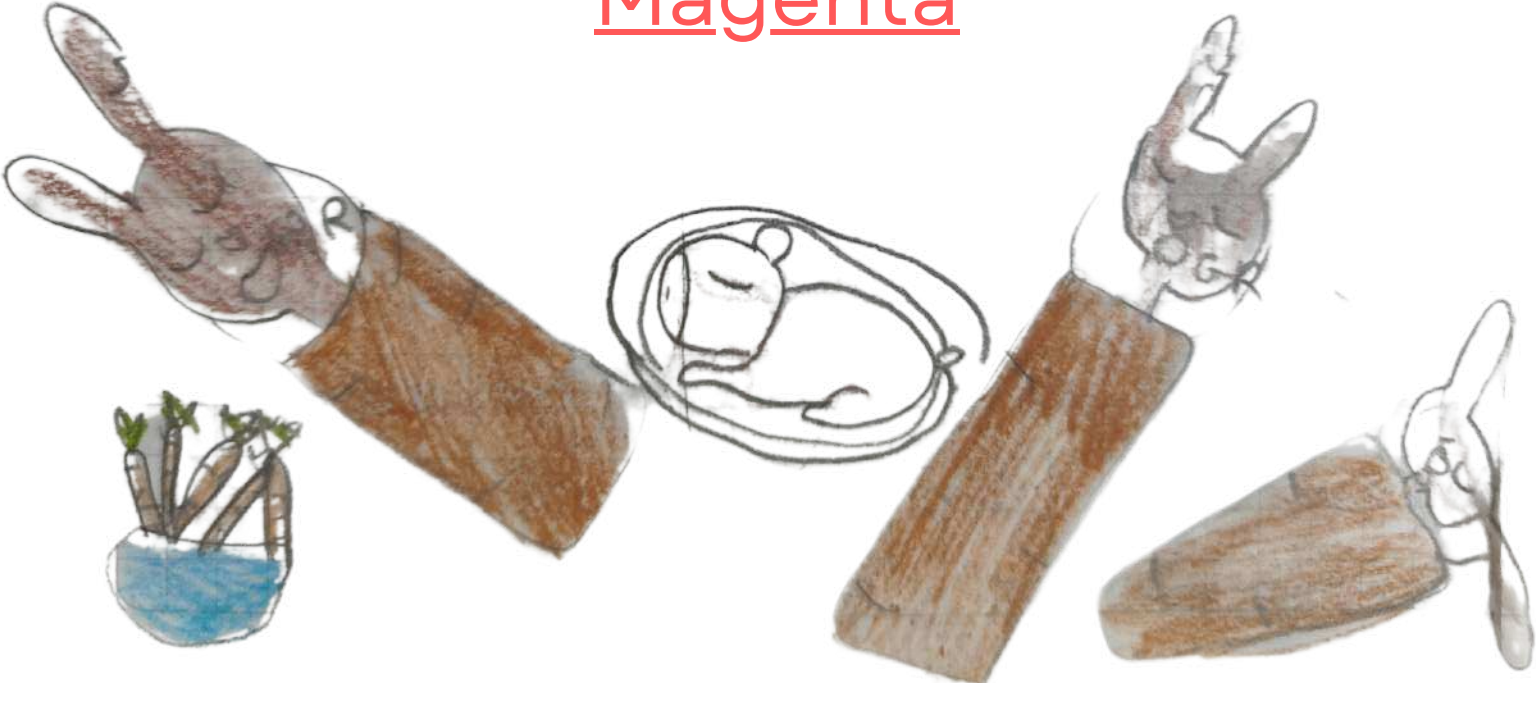
Sin embargo, recordó que debía manejar sus emociones, entonces respiro profundo y junto con su amiga buscaron como arreglar la muñeca y seguir jugando.

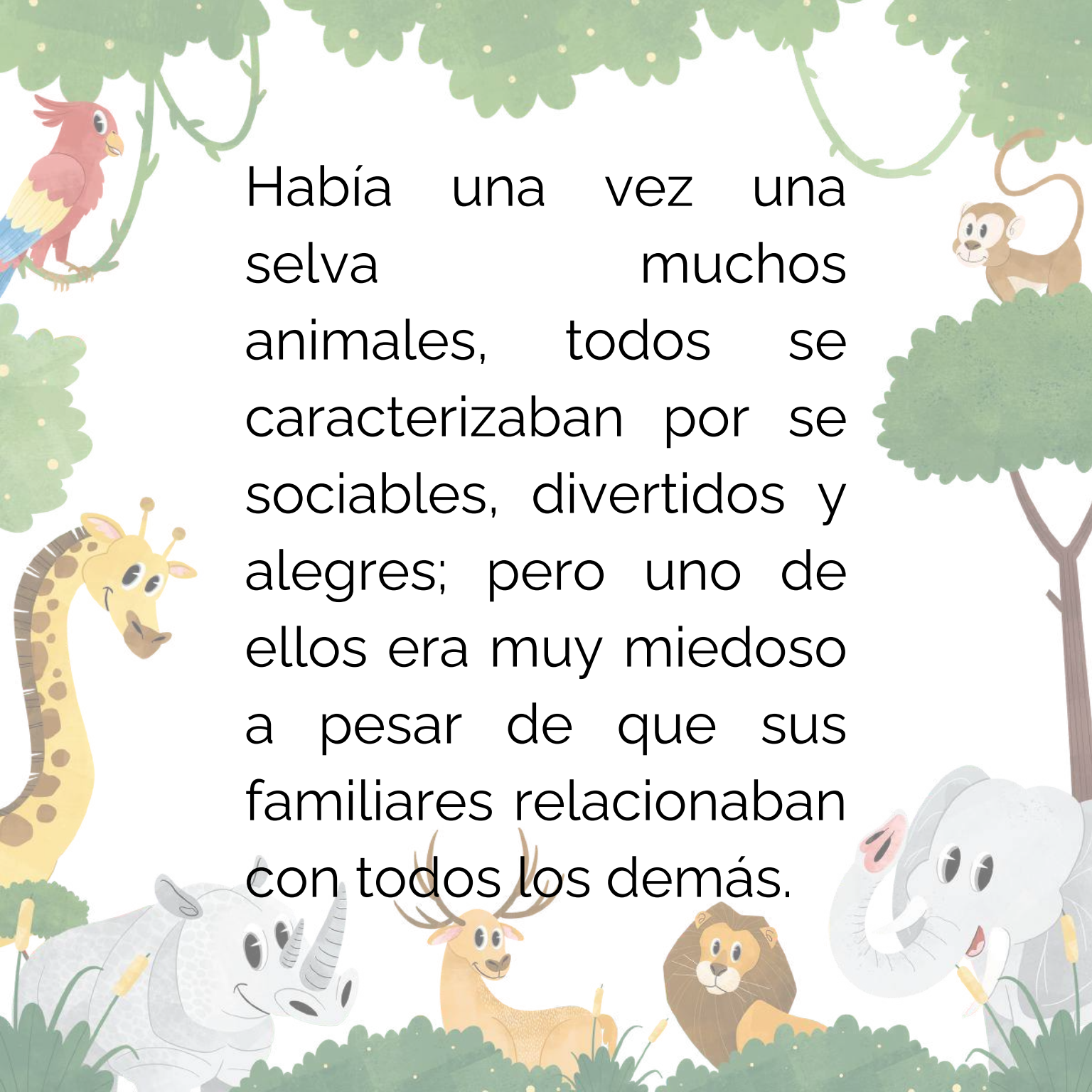
Fin

El conejo y el capibara

Autor

Magenta





Había una vez una selva muchos animales, todos se caracterizaban por se sociables, divertidos y alegres; pero uno de ellos era muy miedoso a pesar de que sus familiares relacionaban con todos los demás.

El era un conejo que le tenia miedo hasta las hojas que caían de los arboles.



Sus amigos lo invitaron a una pijamada pero el dijo agachado sus orejas que no podía porque tenia que estudiar para los exámenes, ellos se rieron ya que estaban en vacaciones, le dieron la espalda y se fueron riéndose y burlándose de el.



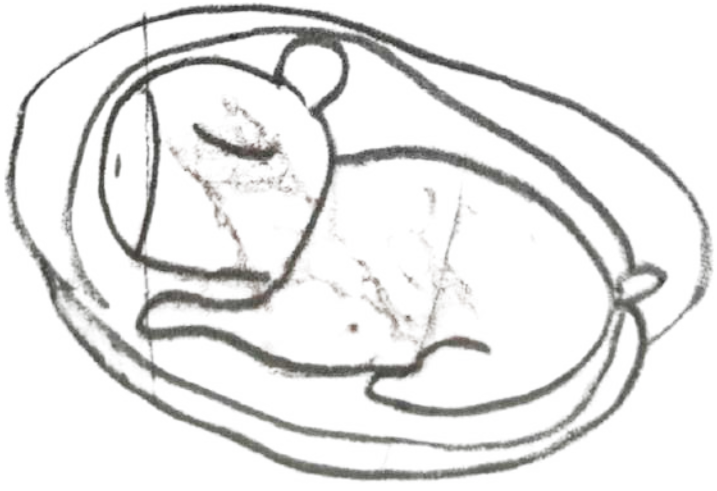


Empezó a llover y el solo y mojado camino hacia si casa sin levantar sus orejas, el escucho el crujido de las hojas como si las pisaran, giro su cabeza y se sorprendió al ver un animal muy extraño,

nunca lo había visto en la selva, su corazón empezó a latir muy fuerte, el conejo se sentía indefenso y no podía caminar.



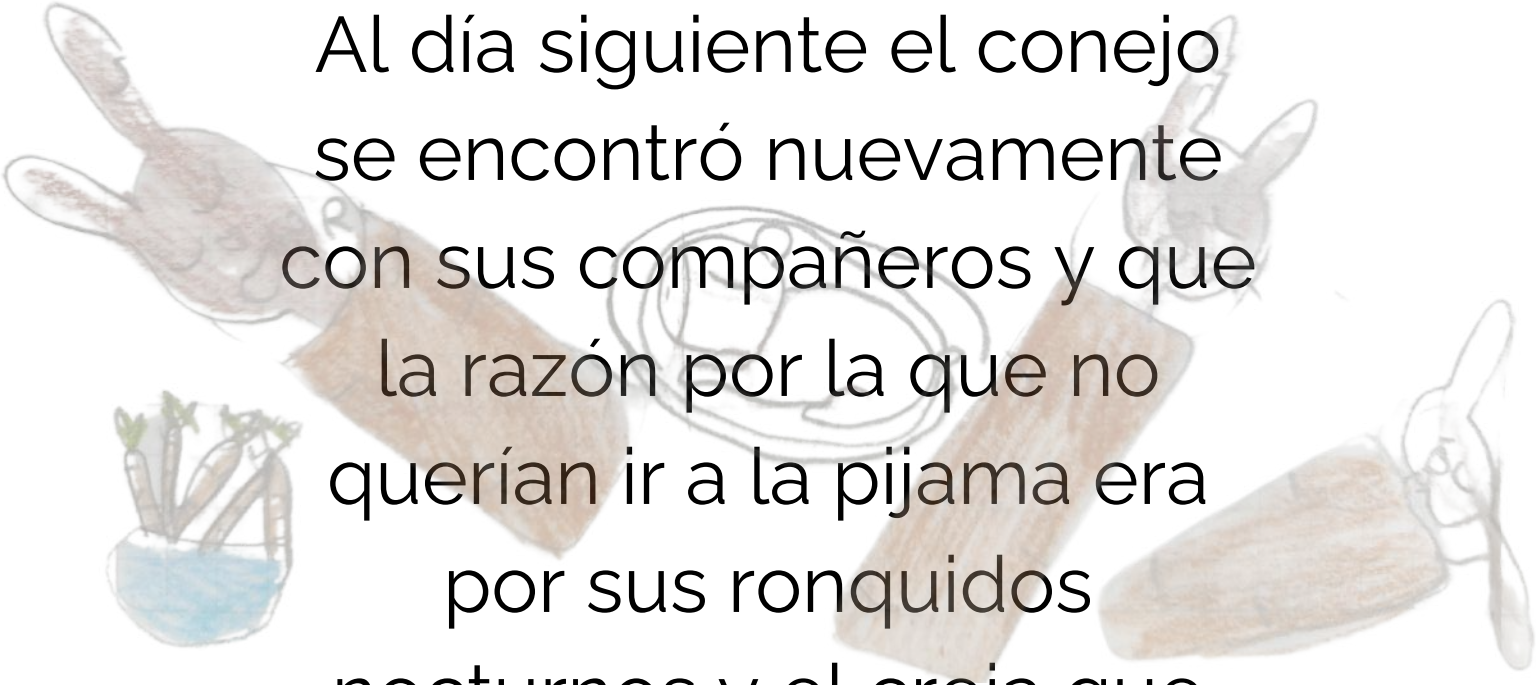
Después de un rato el animal extraño se presento le dijo no temas soy un capibara no soy de este territorio y ahora vivo aquí, el conejo supero su miedo y se presento.



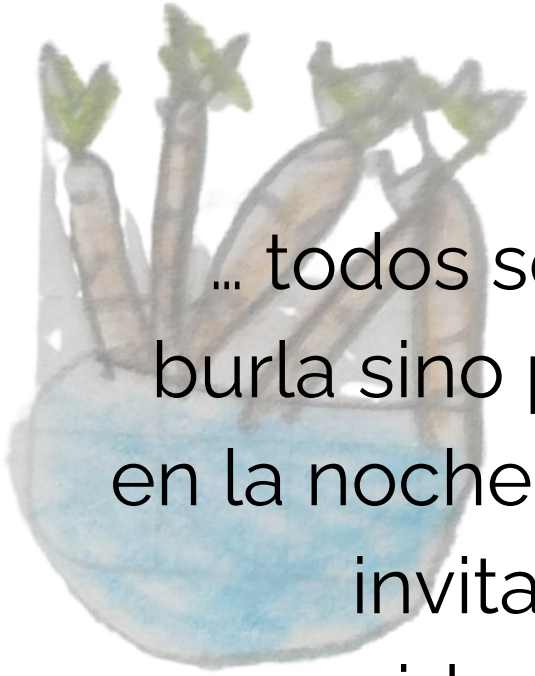
Los dos tenían muchas preguntas, el conejo quería saber que era el exactamente, de donde venia, por que estaba en la selva y el capibara quería saber sobre la selva, los animales vivían allí y muchas cosas más.

El capibara quien había visto la escena le pregunto porque había rechazado la invitación de sus amigos, el conejo le conto que roncaba demasiado y que sus amigos se iban a burlar para siembre.

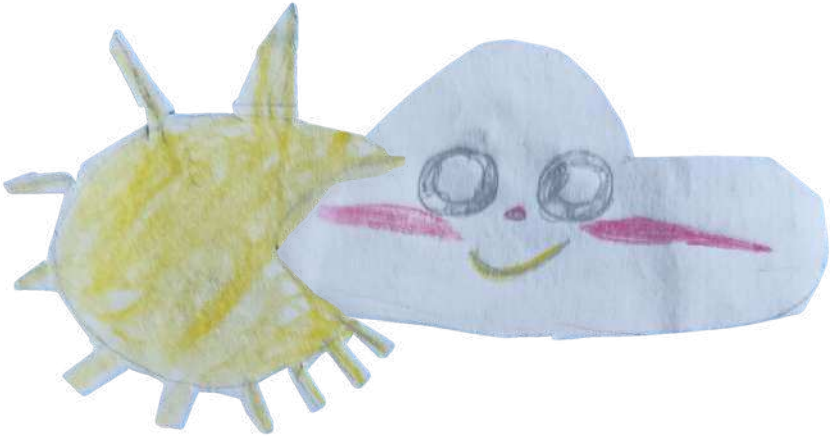
El capibara le dijo roncar hace parte de tu ser y no debes avergonzarte de eso, además todos los capibaras roncamos y así podemos dormir bien, los dos se rieron como si fueran grandes amigos.



Al día siguiente el conejo
se encontró nuevamente
con sus compañeros y que
la razón por la que no
querían ir a la pijama era
por sus ronquidos
nocturnos y el creia que
los iba a incomodar,



… todos se rieron, pero no fue de burla sino porque todos roncaban en la noche y le dijeron que estaba invitado a la pijamada de los ronquidos, el conejo acepto y les hablo de su nuevo amigo el capibara con quien sintieron empatía, con el tiempo el conejo gano mas confianza en el sin sentir pena de mostrar quien era fin.



La cigüeña grosera.

Autor

Dora



Había una vez una cigüeña que se llamaba Luci ella era grosera e irrespetuosa.



Un día en la mañana, el gallo canto y fue a visitar a la cigüeña, la cigüeña le contesto de manera grosera, le dijo vete no quiero que cantes, estoy cansada de decirte, por favor déjame dormir un poco y el triste se fue.





A los animales no les ayudaba, un gatito que estaba en el árbol, bájate si puedes y se iba, la mama del gato le decía ayúdalo y ella le respondía que no, que le tenia que poder.

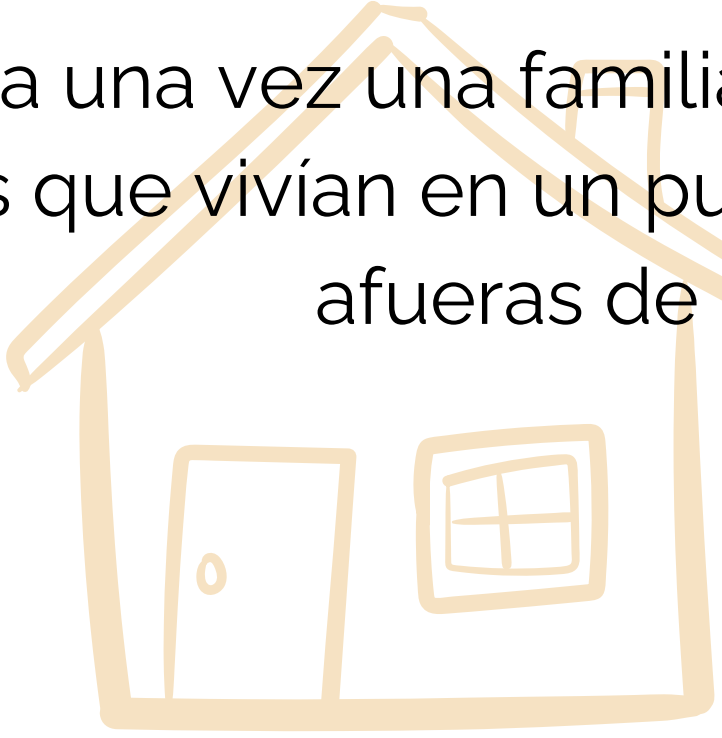
Un día ella no estaba porque estaba en un viaje y la hermana de ella la busco, ella era muy buena, ella se acostó donde ella dormía ya que no la encontró, fue el gallo a despertarla, ella le dijo "buenos días gallo como te va" y el sorprendido porque nunca le había contestado así y cuando pasaron por el árbol el gatito seguía ahí y ella lo ayudo.

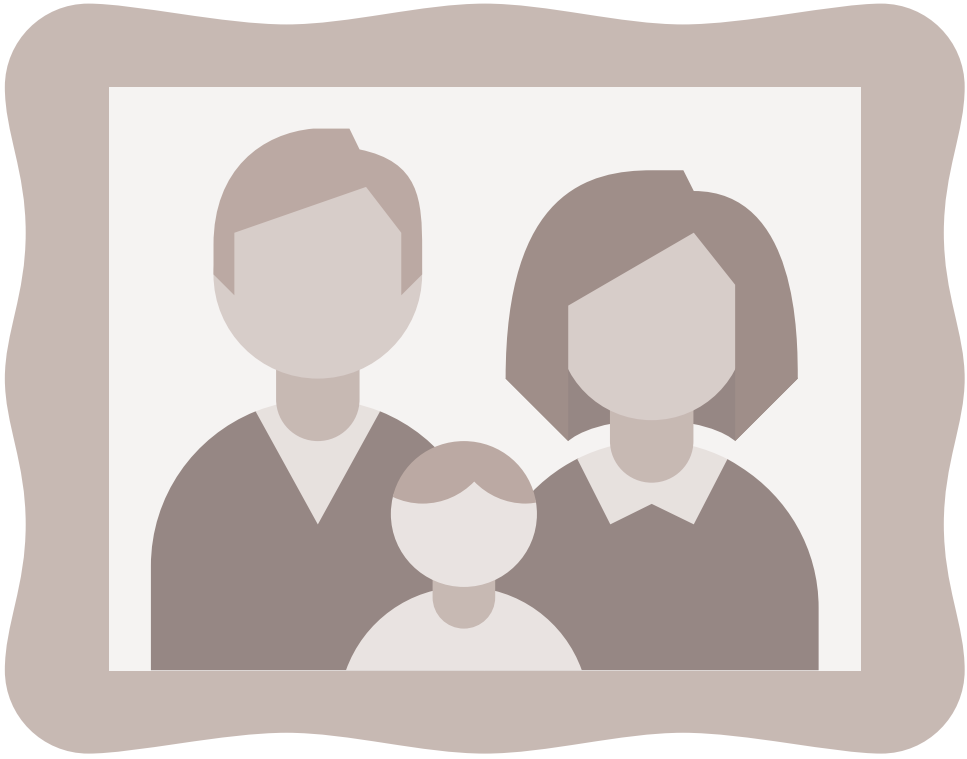
Pasaron los años hasta que llego la otra hermana grosera, se abrazaron. A los papas se las quitaron de niñas y solo se veían de fotos, eso era triste, por eso la hermana mala tenia mucha tristeza y por eso actuaba mal, entonces cuando se abrazaron se transformaron en humanas, ya que antes una bruja mala las convirtió en cigüeñas.

Autor

Jerónimo

Había una vez una familia de bajos recursos que vivían en un pueblo a las afueras de la ciudad.





Estaba conformada por papá, mamá y un niño de 7 años que amaba jugar fútbol.



Un día el niño le dijo a su mamá que quería ser Messi, así que su mamá hizo lo posible para inscribirlo en una academia.

Luego de unos meses el niños ya estaba entrenando y justo ese día los había visitado un director de un equipo muy importante, que cuando lo vio llegar dijo que lo quería en su equipos.

Desde ese día el niño cumplio su sueño de ser un futbolista profesional y ahora ayuda a sus padres y familia.



El presente documento incluye imágenes y narrativas creadas por los niños y niñas, así como algunos diseños tomados de Canva. La difusión de este documento requiere que se haga referencia a la tesis de Maestría, respetando los derechos de autor y la propiedad intelectual. Cualquier publicación debe mencionar el documento original y otorgar crédito a los jóvenes autores y a las herramientas utilizadas, promoviendo así el reconocimiento de su trabajo creativo.

© 2024 Tesis de Maestría - Ingrid Bautista Ramírez