



**Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia.**

Ana Laura Ochoa Vélez

Informe de práctica presentado para optar al título de Trabajadora Social

Asesora

Martha Inés Valderrama Barrera, Magíster (MSc) en Cultura de la Metrópolis Contemporánea

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Trabajo Social  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2023

---

Cita

(Ochoa Vélez, 2023)

---

**Referencia**

**Estilo APA 7 (2020)**

Ochoa Vélez, A. (2023). *Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia*. [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

---



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

Resumen .....	10
Abstract .....	11
Introducción .....	12
1 Contextualización.....	13
1.1 Ubicación y Contexto Territorial .....	13
1.2 Economía.....	13
1.3 El deporte en Granada .....	14
1.4 La religión en Granada .....	15
1.5 Población.....	15
1.6 El conflicto en Granada Antioquia.....	16
1.7 Aporte de las organizaciones al tejido social .....	18
1.8 Reconstrucción y retorno de la población .....	18
1.9 El cooperativismo y organizaciones e instituciones en el territorio .....	22
2 Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia. ....	25
2.1 Objetivos del programa de acompañamiento psicosocial .....	25
2.1.1 Objetivo general.....	25
2.1.2 Objetivos específicos: .....	26
2.2 Referentes teóricos: .....	26
2.3 Referentes metodológicos .....	26
2.4 Enfoques:.....	26
2.5 Ejes de intervención: .....	27
3. Grupos poblacionales .....	28

---

3.1 Proceso con niños y niñas .....	28
3.2 Proceso con jóvenes .....	28
3.3 Proceso con adulto mayor .....	29
3.4 Proceso con mujeres .....	29
3.5 Proceso con grupos comunitarios.....	29
3.6 Campañas .....	30
4 Descripción del proceso de práctica 2022-2023.....	31
4.1 Motivación.....	31
4.2 Inducción teórica e inducción al campo .....	31
4.3 Avanzando de la mano con otros y otras.....	34
5 Procesos conscientes e incluyentes .....	36
5.1 Grupos de adulto mayor .....	36
5.1.1 Grupo adulto mayor El Roble.....	36
5.1.2 Grupo adulto mayor Mal Paso .....	37
5.1.3 Grupo adulto mayor Galilea.....	38
5.1.4 Grupo adulto mayor Los Medios .....	39
5.1.5 Grupo adulto mayor La Merced.....	40
5.1.6 Grupo adulto mayor Los Planes.....	41
5.1.7 Grupo adulto mayor Quebradona.....	41
5.2 Visitas domiciliarias .....	42
5.3 Unión y acompañamiento interinstitucional.....	43
6 Otros acompañamientos .....	44
6.1 Sabatino.....	44
6.1.1 Año 2022 grado décimo.....	44
6.1.2 Año 2023 grado once .....	45

---

6.2 Cooingra- Jugando Ando.....	45
6.3 Empeli- nos encontramos .....	46
6.4 Grupo comunitario San Matías.....	47
6.5 Mercado campesino “sabores de mi tierra” .....	48
6.6 Programas radiales “en contacto con el psico” .....	48
6.7 Salidas recreativas grupos adulto mayor .....	49
7 Propuesta de intervención adulto mayor .....	50
7.1 Antecedentes. ....	50
7.2 Justificación.....	51
7.3 Sujetos de intervención y veredas beneficiadas: .....	52
7.4 Condicionantes: .....	55
7.5 Consolidantes: .....	56
7.6 Intencionalidades:.....	56
7.7Objetivos .....	57
7.7.1 Objetivo general:.....	57
7.7.2 Objetivos específicos: .....	57
8 Fundamentación teórica y conceptual .....	58
8.1 Referente teórico. ....	58
8.2 Referente conceptual. ....	59
8.3 Referente metodológico. ....	61
9 Evaluación y seguimiento del proyecto.....	69
10 Análisis de la ejecución de la propuesta de intervención.....	70
10.1 Recomendación para los grupos de adulto mayor.....	74
11 Evaluación y valoración del campo de práctica .....	75
12 Reflexiones del proceso de práctica .....	76

13 Recomendaciones generales.....77

Referencias .....78

Anexos.....81

**Lista de tablas**

**Tabla 1** Plan operativo grupos de adulto mayor .....62

**Tabla 2** *Cronogramas*.....65

## Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Equipo Psicosocial.....	33
<b>Figura 2</b> Grupo adulto mayor El Roble.....	36
<b>Figura 3</b> Grupo adulto mayor Mal Paso.....	37
<b>Figura 4</b> Grupo adulto mayor Galilea.....	38
<b>Figura 5</b> Grupo adulto mayor Los Medios.....	39
<b>Figura 6</b> Grupo adulto mayor La Merced.....	40
<b>Figura 7</b> Grupo adulto mayor Los Planes.....	41
<b>Figura 8</b> Grupo adulto mayor Quebradona.....	41
<b>Figura 9</b> Sabatino grado decimo.....	45
<b>Figura 10</b> Niños y niñas Coingra.....	46
<b>Figura 11</b> Noche de cine.....	47
<b>Figura 12</b> Grupo comunitario San Matías.....	47
<b>Figura 13</b> Mercado Campesino Sabores de mi Tierra.....	48
<b>Figura 14</b> Emisora Granada stereo-Programa radial.....	49
<b>Figura 15</b> Adultos mayores salidas recreativas.....	49
<b>Figura 16</b> La nobleza.....	52
<b>Figura 17</b> Aprendiendo juntos.....	53
<b>Figura 18</b> adultos comprometidos.....	53
<b>Figura 19</b> Personas valiosas.....	54
<b>Figura 20</b> Espacios reflexivos.....	54
<b>Figura 21</b> La alegría del encuentro.....	55

### **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>AMUCIC</b>	La Asociación de Mujeres Colombianas e Indígenas
<b>AMUC.</b>	La Asociación Municipal de Usuarios Campesinos
<b>ASOPUNGRA</b>	La Asociación de Paneleros Unidos de Granada
<b>ASOGRAN</b>	La Asociación de Ganaderos de Granada
<b>ASOPROA</b>	La Asociación de Campesinos y Productores de Oriente Antioqueño
<b>ASOAGRICULTORES</b>	La Asociación de Productores y Comercializadores del Municipio de Granada
<b>CRECER</b>	La Cooperativa Multiactiva Crecer Granada
<b>TEJIPAZ</b>	La Asociación Tejiendo Territorio para la Paz

## Resumen

El siguiente informe buscar mostrar y dar cuenta de la experiencia llevada a cabo al realizar el proceso de prácticas profesionales I, II Y III en el Programa de Acompañamiento Psicosocial de Granada, Antioquia. Teniendo como objetivo conocer el acompañamiento que se les brinda a los diferentes grupos poblacionales pertenecientes al programa y que hacen parte de ese territorio con el fin de aportar y fortalecer a la construcción de paz y memoria, el fortalecimiento del tejido social y el arraigo territorial.

*Palabras clave:* acompañamiento psicosocial, territorio, paz, memoria, tejido social, arraigo territorial.

### **Abstract**

The following report seeks to show and give an account of the experience carried out when carrying out the process of professional practices I, II and III in the Psychosocial Accompaniment Program of Granada, Antioquia. With the objective of knowing the accompaniment that is provided to the different population groups belonging to the program and that are part of that territory in order to contribute and strengthen the construction of peace and memory, the strengthening of the social fabric and territorial roots.

*Keywords:* psychosocial accompaniment, territory, peace, memory, social fabric, territorial roots.

## Introducción

Este informe de práctica da cuenta de la intervención realizada por la estudiante de Trabajo Social Ana Laura Ochoa Vélez desde la práctica profesional I, II Y III en el Programa de Acompañamiento Psicosocial de Granada el cual se ha enfocado en la reconstrucción del tejido social y la construcción de paz en el municipio.

Es importante realizar claridad sobre la primera parte que se encontrara en este informe la cual compete toda la parte de contexto en general ya que fue una construcción colectiva de 4 estudiantes que desarrollamos nuestra práctica profesional en la misma institución, los nombres de las autoras corresponden a: Alejandra Agudelo, Nancy Daniela Cuaical, Ana Laura Ochoa Vélez, Yulieth Palacios Mosquera.

En una primera parte se abordará un poco sobre el contexto e historia del municipio de Granada Antioquia, así mismo la acción y creación del Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia y se menciona una breve descripción de los procesos que se llevan a cabo con diferentes grupos poblacionales teniendo en cuenta que se desarrollan principalmente con la población rural del municipio.

En una segunda parte se encontrará el proyecto de intervención por el grupo poblacional (Adulto Mayor) en el cual se muestra el objeto de intervención, los referentes teórico, conceptual y metodológico y cronograma de la propuesta que orientaron la intervención social.

En una tercera parte se abordará la descripción de las actividades realizadas, análisis y evaluación. Además, la evaluación del campo de práctica como espacio formativo y las respectivas recomendaciones al mismo.

## **1 Contextualización**

### **1.1 Ubicación y Contexto Territorial**

Granada es uno de los 23 municipios que se encuentra ubicado en el oriente antioqueño, caracterizado por su amplia vegetación e integrado por bellos y amplios paisajes que arropan dicha municipalidad, Granada se encuentra situado a solo pocos kilómetros de la ciudad de Medellín contando con un acceso importante a la autopista Medellín Bogotá y con vías alternas a diferentes municipios como los son: El Peñol, Guatapé, San Carlos, San Luis, Cocorná; y Santuario; es así, que este municipio por su localización geográfica se encuentra ubicado en territorio de abundantes zonas hídricas y de dinámicas altamente productivas.

### **1.2 Economía**

Es un municipio rural centrado en la producción agrícola, debido a las diferentes temperaturas que le integran, favoreciendo la cosecha de diferentes productos para el consumo y distribución fuera y dentro del municipio.

La economía municipal basada en el sector agropecuario ha tenido significativos rezagos generados por prácticas tradicionales y por condiciones del mercado: el primer factor es la prevalencia del minifundio –entre 0 y 3 hectáreas–, debido a que las familias parcelan sus tierras como herencia, una condición a la que se suma la informalidad en la tenencia de los predios ya que algunas veces no se legalizan las transacciones; en segundo lugar, la fuerza laboral en el campo es ejercida esencialmente por el núcleo familiar, incluidos los menores y ancianos; y por último, la actividad agropecuaria no ha contado con significativos niveles de tecnificación (Centro Nacional de Memoria Histórica [CNMH], 2016, pp. 36-37)

Según el Centro Nacional de Memoria Histórica (2016):

El municipio de Granada (...) posee pisos térmicos que van desde los 25 °C hasta los 13 °C con alturas de hasta de 2.600 msnm, lo que propicia el desarrollo de una amplia cultura

agropecuaria. Sus recursos hídricos son abundantes y lo atraviesan los ríos Calderas, Tafetanes y San Matías, que aportan sus aguas a las hidroeléctricas de Calderas y El Peñol. Su extensión territorial aproximada es de 195 Km<sup>2</sup> divididos en 52 veredas, un corregimiento (Santa Ana) y tres centros poblados: Los Medios, Galilea y la Quiebra; la cabecera urbana posee una extensión de 0,67 Km<sup>2</sup> y está distribuida en 12 sectores. El corregimiento de Santa Ana está ubicado a 22 km de la cabecera y está integrado por 12 veredas. (pp.31,33)

De acuerdo a las líneas anteriores el municipio de granada es significativamente amplio integrado por varias veredas, lo que permite comprender que de acuerdo a sus extensiones alberga un gran número significativo población granadina que se desenvuelve en las dinámicas propias de cada una de ellas.

Las actividades agrícolas del municipio están directamente encaminadas a la caña, el café, la papa y las hortalizas, cultivos y quehaceres que se logran evidenciar en la mayoría de las casas campesinas. Estos productos logran ser comercializados directamente en negocios del municipio o los exportar a Santuario. También son productos que mes a mes se encuentran los últimos sábados de cada mes en la plaza principal del municipio en lo que conocemos como el mercado campesino “sabores de mi tierra”, estrategia que se lleva a cabo desde el Programa de Acompañamiento Psicosocial para incrementar y apoyar la economía de las familias campesinas, esta producción agrícola utiliza intensamente la mano de obra de las personas campesinas y está alejada de la inversión de capital o de la utilización de la tecnología

A su vez el sector manufacturero también con el transcurrir del tiempo ha venido tomando fuerza en el municipio presente con algunos talleres de confección, producción de artesanías y fábricas de balones. También en el municipio muchos de los quehaceres y economía va encaminados a la actividad Ganadera: Bovino, porcino.

### **1.3 El deporte en Granada**

Granada es un municipio que ofrece múltiples escenarios para desempeñar diferentes disciplinas deportivas, se cuenta con la cancha ubicada por la entrada principal al municipio en la cual se realizan los torneos de futbol, la cancha El Carmelo que está ubicada en la salida para el

municipio de San Carlos, también se cuenta con un coliseo cubierto ubicado en la cabecera municipal y se practican deportes como baloncesto, microfútbol y voleibol.

Importante mencionar que actualmente en Granada se presencia una alta apuesta deportiva y cuentan con el club de ciclismo legalmente constituido el cual muchos de los granadinos reconocen como el club bandera del municipio.

#### **1.4 La religión en Granada**

Este municipio se conoce por tener arraigadas sus tradiciones religiosas que al pasar los años sigue estando vigente, la mayor parte de su población se conoce por ser católica.

Granada se conoce por ser “pueblo de plazas” y esto refleja su religiosidad, ya que muchas de sus estructuras son para dichos fines, cuenta con la iglesia Santa Bárbara que es un templo católico ubicado en la plaza auxiliar del municipio, también se conoce la casa del padre Clemente Giraldo que se encuentra en una esquina del parque principal la cual fue residencia de dicho sacerdote quien es recordado por estar más de 60 años en esta localidad, también se cuenta con el templo Filial en el parque principal.

#### **1.5 Población**

La población granadina de acuerdo a las últimas encuestas registra más de diez mil habitantes, aunque antes del conflicto generado en el municipio superaba la cifra actual. De acuerdo a la información recolectada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en el censo del año 2018, el municipio cuenta con una población total de 10.117 personas, distribuidas de la siguiente manera: 5.541 personas (54.77%) en la cabecera y 4.576 personas (45.23%) en la zona rural dispersa y el centro poblado. Cuenta con una densidad poblacional de 54.69 hab/km<sup>2</sup>. (Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023, 2020, p.39).

## 1.6 El conflicto en Granada Antioquia

Granada por su ubicación geográfica se convirtió en un epicentro estratégico para los grupos alzados en armas, ya que, este municipio se catequizaría como esa puerta para tener un control de importantes recursos del territorio, y a falta de un estado que estuviera presente se logran posicionarse fuertemente en este municipio.

La construcción de la hidroeléctrica de Calderas y de las líneas de alta tensión del sistema de interconexión eléctrica que atraviesan el territorio desde San Carlos, junto con la apertura de la autopista Medellín-Bogotá, constituyeron un aliciente para que las guerrillas se instalarán justo allí, donde podían atentar con gran facilidad contra estos servicios y rentarse de prácticas como el secuestro, la extorsión y el hurto de víveres y mercancías en tránsito. (CNMH, 2016, p.43).

Santa Ana es un corregimiento del municipio de Granada, en Antioquia. Era conocido por ser un centro de operaciones de la guerrilla en el departamento, lo que le dio fama de “pequeño Caguán” o “Caguán antioqueño” y lo convirtió en un foco de estigmatización y ataques por parte de paramilitares y Ejército. Los múltiples enfrentamientos entre todos los actores armados llevaron a que, con el tiempo, la población saliera desplazada y Santa Ana quedara abandonada (Neira, s.f).

Santa Ana se convierte en un punto esencial de la guerrilla, ya que, se encontraba en una parte alta en el cual se tenía acceso a la autopista Medellín Bogotá y de difícil acceso para la sociedad civil, por tanto, el control territorial estaba a favor de los grupos armados que se asentaban para aquel entonces en el corregimiento.

Granada fue escenario de una intensa confrontación armada en la que se emplearon estrategias bélicas como combates, ataques, tomas, emboscadas y bombardeos. Sin embargo, fueron los asesinatos selectivos, el desplazamiento, las desapariciones y el confinamiento, los que generaron, no solo un escalamiento de la guerra, sino una verdadera crisis humanitaria en esta localidad (CNMH, 2016, p.19).

Sobre los responsables de dichos enfrentamientos registrados en el municipio de Granada se les atribuye a tres grupos específicos dentro de los cuales se destacan: el ELN; FARC, AUC. Sin embargo, las fuerzas legales del estado estuvieron presentes en los diferentes enfrentamientos generados en el territorio con fin de abatir estas fuerzas.

Dos frentes guerrilleros, el Carlos Alirio Buitrago del ELN y el Noveno de las FARC-EP, apoyados por otras estructuras militares, tuvieron fuerte presencia en el municipio durante dos décadas, en el periodo comprendido entre los años 1988 y 2008, aunque su incursión en el territorio inició a mediados de los ochenta(..) pero, a partir de 1997, el territorio se convierte en un escenario de confrontación abierta, cuando las guerrillas elevaron los ataques armados presionando una negociación de paz con el Gobierno, entonces inicia la penetración paramilitar y se fortalece la presencia del Ejército con miras a una derrota militar de los grupos guerrilleros.(CNMH, 2016, p.41-42 ).

Producto de varios enfrentamientos llevado a cabo en el municipio de Granada se vio devastado por los estragos de la guerra en cual llegó y destruyó un sinnúmero de familias, desintegrándose y obligándolas a desplazarse a las grandes urbes dentro de las cuales se configuran colonias granadinas en Cali, Medellín, Barranquilla.

Los daños y pérdidas ocasionados en el contexto de esta guerra son invaluable. La población granadina fue estigmatizada, diezmada, desterrada, saqueada y humillada. Las acciones bélicas hicieron que se perdieran propiedades, fincas, cosechas, animales. El empobrecimiento de la población es evidente. La dinámica social y política también tuvo impactos enormes: asesinato o amenaza de líderes y organizaciones, sumados al despoamiento, generaron desactivación de muchas organizaciones, pero, sobre todo, un enorme miedo a la participación y al liderazgo el (CNMH, 2016, p.21)

## **1.7 Aporte de las organizaciones al tejido social**

Sin duda alguna, después de efectuados el conflicto hay una clara ruptura en el tejido social granadino es un factor que caracteriza a Granada y es además fundamental para entender los impactos y la capacidad de respuesta de la sociedad local a los estragos de la guerra. Esto comprende la existencia de un amplio y variado tipo de organizaciones (Juntas de Acción Comunal, organizaciones productivas, religiosas, culturales y artísticas, deportivas, de víctimas, entre otras) y prácticas solidarias desde el convite comunitario hasta el cooperativismo –Coogranada y Creafam– e incluso, la alianza de instituciones público-privadas como el Comité Interinstitucional que procuraban ser escenarios no solo de participación sino también de cohesión social y cultural.(Centro Nacional de Memoria Histórica, 2016, p.41)

Por todo lo anteriormente expuesto, se evidencia cómo la población granadina a pesar de vivenciar el conflicto directo o indirecto, ha tenido la capacidad de retornar al municipio y resignificar la vida en el campo, a través del fortalecimiento y la articulación que se llevan con diversas organizaciones las cuales potencia y nutren el tejido social de Granada.

El tejido organizativo fue el que evitó que el municipio no fuera totalmente devastado. Sobre la desesperanza de un pueblo en ruinas y una población que cada día se veía diezmada tanto por el desplazamiento como por los asesinatos selectivos y otros hechos victimizantes, la población civil echó mano de la fuerza de los argumentos y de la identidad colectiva, y con el firme propósito de hacer de Granada un “Territorio de paz”, desarrolló un repertorio de acciones colectivas e individuales que les permitió sobrevivir, resistir y reconstruir sobre las ruinas dejadas por la confrontación armada (CNMH, 2016,p. 22).

## **1.8 Reconstrucción y retorno de la población**

Al momento de hablar de cómo ha sido el retorno de las diferentes comunidades al municipio de Granada, Antioquia, se tiene en cuenta las diferentes esferas a considerar: la política, social, económica, familiar y personal; en semejanza a las diferentes posibilidades y oportunidades a las cuales se pueden acceder en ámbitos, como el de la salud, la educación, una vivienda o un lugar digno donde estar, el trabajo, entre otros. Visualizamos diferentes artículos escritos desde el

año 2012 hasta la actualidad, con miras a registrar cómo ha sido el retorno a sus hogares de las diferentes personas pertenecientes a las veredas del municipio de Granada, Antioquia.

En un primer lugar, desde las representaciones sociales, Posada, Pabón & Bahamón (2013) por medio de una metodología social y análisis categorial, mencionan que en el año 2009 se desarrolló la primera fase de la Política Pública de Retorno con el proyecto Retornar es Vivir, en donde por medio de la caracterización y acompañamiento psicosocial de las familias se pretende reconocer sus necesidades y así garantizar una buena posibilidad de retorno seguro contrario a lo que sucedía en los años anteriores. Esto se hace posible gracias a la presencia de múltiples colectivos y asociaciones, una muy relevante es la Asociación de Víctimas de Granada. Igualmente, estos autores resaltan que con el retorno de las personas a sus territorios se debe reconocer la transformación de este último, en donde se transita por una reapropiación anudado a la recuperación de las prácticas territoriales como actividades religiosas y culturales; lo que hace que ellos se sientan motivados a retomar su tierra, la cual consideran propia y la estabilidad que ésta les brinda.

En segundo lugar, se retoma el trabajo de grado realizado por Agudelo, Pareja & Quiroz (2018) en el cual se aborda cómo ha sido la apropiación del territorio dentro de los procesos de retorno; siendo así que los autores mencionan que muchos de estos retornos no tienen una garantía y protección estatal, sino que, por el contrario, muchos de ellos se dan por el acompañamiento y ayuda de familiares, amigos o personas cercanas; haciendo que estos sean muy peligrosos e inseguros. En esta misma vía, se resalta que, aunque se han establecido diferentes políticas públicas en cuanto al reubicación, retorno seguro y demás, se reconoce la falta de una revisión exhaustiva de la ejecución e implementación de dichos procesos, lo cual imposibilita valorar sus verdaderos impactos a todos los niveles.

Sin embargo, los autores resaltan que mediante la apropiación que tienen las personas de los territorios es lo que posibilita un retorno a las tierras, vivencias y memorias que se tienen de ese lugar. En el caso de las personas del municipio de Granada, si bien los lugares que anteriormente eran para encontrarse con familiares y vecinos, después del retorno son solo escombros, con el paso del tiempo y gracias a la unión que sus habitantes tenían se volvieron a convertir poco a poco en lugares de convivencia y colaboración.

En tercer lugar, reconocer cuales son las razones por las que las personas deciden regresar a un territorio que fue y ha sido tan fuertemente golpeado por el conflicto sociopolítico armado, se

hace sumamente importante. Para comprenderlo, se retoma el artículo publicado por Soto (2016) en el que se analiza este tema a profundidad. La autora plantea desde la perspectiva de las mujeres campesinas como han ido retomando y logrando ser restituidas. Esto es posible gracias a la apropiación y arraigo del territorio, en donde se da una relación íntima con la naturaleza, con el lugar y territorio socialmente construido y desarrollan así mismo una topofilia (sentimiento de añoranza y de arraigo al lugar), la cual se anuda a los vínculos comunitarios, con los vecinos, entre otros.

En cuarto lugar, se retoman dos trabajos de grado en los cuales se dialoga sobre la sostenibilidad de los retornos y la experiencia de reconstrucción del territorio. En el primero, Ríos & Jaramillo (2017) analizan la importancia que tiene el tejido social en cuanto a sostener los retornos de las comunidades a sus territorios después de haber sobrevivido un desplazamiento por un conflicto sociopolítico armado. En su trabajo, se tiene que el retorno es considerado como un movimiento que actúa como un mecanismo de resistencia en busca de la recuperación de las tierras y las condiciones de vida; siendo así que el retorno de los habitantes del Granada se da porque ellos mantienen un lazo fuerte con su lugar de origen, encontrando una tierra que ha sido vulnerada, pero también las razones suficientes para volverla a hacer productiva y habitable. En este sentido, se desarrollan diferentes programas que apoyan su retorno y los hace sentir acompañados psicosocialmente y en otras esferas de su vida, como lo laboral, académico, social y en salud física y mental. Asimismo, estos programas posibilitan recuperar el tejido social, el fortalecimiento y la reactivación de la organización comunitaria y la recuperación de la salud mental de los afectados.

Esto último se relaciona intensamente con el trabajo realizado por Castro & Durán (2021), los cuales retoman la concepción del territorio como una construcción y escenario de interacciones sociales, en donde se dan rupturas y pérdidas, pero también se puede dar un espacio que posibilite la reconstrucción y resignificación de las formas y maneras de vida, y así, tener una reconstrucción del territorio en donde la paz y la convivencia sean sostenidas en el tiempo. En este sentido, las personas pertenecientes al municipio de Granada, han podido mantener su retorno a sus territorios por medio de programas e instituciones que los apoyan psicosocialmente y que les alientan a mantener la esperanza y la confianza, siendo primordial brindar también un fortalecimiento en la economía local y la dignidad del campo.

En sexto lugar, se tiene que la implementación de programas de retorno en varias ocasiones ha tenido buenos resultados, pero también se ha contemplado la realización de mejoras en cuanto

a su acompañamiento a las comunidades. Con base a lo anterior, se tiene el artículo de Ramírez (2015) donde se analiza a través estudios de caso la funcionalidad o no de mencionados programas desarrollados en San Francisco, San Carlos y Granada, siendo este último de interés para esta investigación. En su caso, se tiene un regreso masivo y sin acompañamiento, debido a que los tiempos ofrecidos por los programas dentro del municipio no garantizan unas buenas condiciones. Esto conlleva a que las oficinas que reciben a estas personas que retornan sin seguir un protocolo, se vean desbordadas y no puedan atenderlas ni mucho menos acompañarlas; evidenciándose así una desarticulación entre las instituciones del aparato Estatal y los programas que lideran desde las unidades de Atención y Reparación integral a Víctimas.

Como se ha mencionado después de la toma armada por parte de las FARC, el 6 y 7 de diciembre de 2000, como reacción inmediata, los granadinos decidieron reconstruir su territorio, a pesar de la magnitud de la guerra, el municipio de Granada se destacó por la reacción de la población. El tejido de toda la población fue el que evitó que el municipio se quedaría en ruinas., trabajaron con el fin de levantar Granada de nuevo, hicieron acciones colectivas e individuales que les permitió reconstruir y resistir sobre el desastre que dejó la guerra.

El 8 de diciembre de 2000 se organizaron dos iniciativas para dar respuesta a esta situación iniciada por la colonia granadina y por el Comité Interinstitucional. La colonia granadina residente en Medellín acordó desplazarse al municipio para brindar apoyo y fuerza a la población. Y realizaron una Granadatón, que trató de una recaudación para la reconstrucción física iniciada en las ciudades de Medellín, Barranquilla, Cali y Bogotá donde había colonias granadinas. Se llevó a cabo el 16 de diciembre del 2000 en Medellín en el Coliseo Yesid Santos.

El resultado evidencia el apoyo mostrado por los granadinos y el compromiso hacia su territorio: una suma total de \$457.000.000 aportados por individuos e instituciones, se convirtió en uno de los primeros capitales de la reconstrucción y una base importante para empezar con el proceso. (CNMH, 2016, p.313)

El proceso de reconstrucción se realizó la oficialización del mismo con la “Marcha del ladrillo” el 14 de octubre de 2001, cuando los pobladores, las colonias marcharon por La Variante, una de las calles principales del municipio, con un adobe en la mano simbolizando el granito de arena que cada poblador ponía para la reconstrucción. Después de diversos obstáculos relacionados

con la obtención de recursos suficientes, la obra se logró terminar el 17 de agosto de 2003, tres años luego de la toma armada, fecha en la que se hizo entrega oficial de la reconstrucción.

Los daños y pérdidas ocasionados por la guerra fueron notables, los actos de la guerra ocasionaron muchas pérdidas tanto de bienes materiales, como familiares, amigos. La dinámica social y política tuvo impactos enormes como el miedo a la participación y al liderazgo, el haber vivido y experimentado la guerra dejaron secuelas a nivel mental y emocional que hoy siguen en los granadinos, pero a pesar de la intensidad de la guerra, el municipio de Granada también resalta por la respuesta de la sociedad y de las víctimas.

Además, el Comité Interinstitucional, hizo una reunión en las instalaciones del hospital para realizar comisiones de atención a la emergencia, al igual que la reconstrucción, a partir de eso surgió una organización social que acompañó la situación, la Alianza para la Reconstrucción de Granada que no solo iba acompañar en su reconstrucción sino a toda la población de una manera integral y para eso surgieron más estructuras sociales e institucionales.

### **1.9 El cooperativismo y organizaciones e instituciones en el territorio**

El municipio de Granada se caracteriza por su cooperativismo.

La historia del cooperativismo en Granada se remonta a 1963 cuando se funda la Cooperativa San Pío X que más tarde tomará el nombre de Coogranada. A partir de allí, se empieza a expandir no solo en sedes, sino en apoyo social a la comunidad granadina. Más tarde en 1993, se suma a la idea de cooperativismo Creafam, impulsada por un grupo de mujeres que buscaban crear un espacio de recreación en el municipio secundado por la idea de una cooperativa. Y finalmente, bajo la iniciativa de estas dos cooperativas se crea una tercera dirigida a una población menor, buscando impulsar aquellos valores de ahorro y cooperativismo en niños y jóvenes; Cooingra surge así en 2002. Con más de medio siglo de presencia institucional en el municipio (CNMH,2016, p. 282)

Las cooperativas son reconocidas como actores centrales y entidades de identificación de los granadinos en el país. Sin embargo, sin importar las situaciones de violencia que también afectaron sus funcionamientos, su oferta se dirigió a las poblaciones que se habían desplazado y se

habían asentado en otros lugares del país. Las cooperativas jugaron un papel fundamental en el acompañamiento durante y después del conflicto y aparte de esto el municipio de Granada se ha evidenciado una tradición política conservadora, en la que, como institución, la iglesia ha tenido un papel predominante en el territorio figuradas por medio de la parroquia Santa Bárbara, las hermanas Franciscanas, la legión de María y la sociedad San Vicente de Paúl, quienes han trabajado por el desarrollo y bienestar del municipio.

Las cooperativas financieras como ya se había mencionado, especialmente Coogranada y Creafam, ejercen a favor de estimular la economía y el desarrollo social a partir del acompañamiento y apoyo al fortalecimiento de los diferentes procesos deportivos, culturales, recreativos y psicosociales que se desarrollan en el territorio. En ese mismo sentido, como se cita en el Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023, las cooperativas financieras generalmente realizan un aporte económico anual al sector cultural, que contribuye al desarrollo de diferentes eventos culturales y artísticos, aportando significativamente a la manera en que los niños, niñas y jóvenes se relacionan entre sí y habitan el territorio, sin desconocer que, en muchas de las actividades generadas por las cooperativas, la población en general es beneficiaria, además de que opera el espacio de memoria histórica denominado “Salón del Nunca Más”, con la intervención de (ASOVIDA), la Asociación de Víctimas Unidas de Granada, como acción para la recuperación de la memoria y la dignificación de las víctimas y la no repetición de la violencia en el municipio.

Las Juntas de Acción Comunal fueron una manifestación de compromiso de los granadinos con sus campesinos y con sus veredas. Esa fuerza viva que representaban los campesinos y sus líderes posibilitaron la organización de una asociación que recoge esas Juntas de Acción Comunal y permite una unión entre ellas para la planeación de mayores y mejores iniciativas sociales La ASOCO-MUNAL (Asociación Municipal de Juntas de Acción Comunal) que generó espacios de acción social en el municipio y las veredas, estas establecían la principal fuerza social estructurada de Granada.

Además del cooperativismo, también se ha contado con organizaciones que, desde lo local y veredal le han apostado desde antes, o como respuesta a la guerra, a la sostenibilidad económica y al fortalecimiento del tejido social, organizaciones que pretenden incentivar la economía y el bienestar social, como

La Asociación de Mujeres Colombianas e Indígenas “AMUCIC”

La Asociación Tejiendo Territorio para la Paz “TEJIPAZ”

La Cooperativa Multiactiva Crecer Granada “CRECER”

La Asociación de Productores y Comercializadores del Municipio de Granada “ASOAGRICULTORES”

La Asociación de Paneleros Unidos de Granada “ASOPUNGRA”,

La Asociación de Ganaderos de Granada “ASOGRAN”

La Asociación Municipal de Usuarios Campesinos “AMUC”

La Asociación de Campesinos y Productores de Oriente Antioqueño “ASOPROA”

La institución gubernamental como la Alcaldía Municipal de Granada “Unidos por una Granada Mejor”.

Lo importante es visibilizar cómo estos proyectos productivos aparte del tema de sostenibilidad económica, representaron y representan todavía, una oportunidad de enfrentar las pérdidas generadas por la guerra, a la economía, al tejido social y a la dignidad así mismo la probabilidad de valerse por sí mismo, es decir las cooperativas, las asociaciones productivas, la organización de víctimas y de desplazados, las colonias, entre otros que se nos pueden escapar , en una acto colaborativo y solidario con las instituciones locales, todos hacen parte del capital social con el que cuenta hoy los pobladores granadinos y su participación ocupa un lugar significativo en las memorias de la resistencia y la dignidad de la población.

Lo anterior, deja distinguir cómo en el municipio de Granada y sus pobladores fueron y han sido personas tan fuertes, valientes, así mismo el fortalecimiento de su economía, se ha dado a partir del enlace de las diferentes organizaciones, contribuyendo además con la reconstrucción y el fortalecimiento de su tejido social, y así por ultimo sale la gran propuesta de la alianza interinstitucional entre la Alcaldía municipal, la Cooperativa Coogranada y la Universidad de Antioquia, que da como resultado la creación del Programa de Acompañamiento Psicosocial.

## **2 Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia.**

Este, nace en el año 2009 a través de la alianza interinstitucional mencionada anteriormente precisamente para reconstruir y enmendar daños generados por la violencia que llegó en gran magnitud a causa del conflicto armado. Nace para retejer lazos y vínculos que fueron rotos en familias, amigos, vecinos y toda la comunidad en general, sus intenciones radican en apoyar a través de diferentes procesos a cada una de las personas que no solo son víctimas, sino que también son gente de gran corazón, con capacidades y habilidades para continuar con dinámicas productivas que contribuyan al desarrollo local, la reparación de su identidad como campesinos y el sentido de pertenencia con su territorio.

El Programa Psicosocial a nivel interno ha estado liderado por Iván Darío Hoyos quien es Contador Público y que ha asumido con gran valor los procesos y objetivos del programa. A él se suman tres Trabajadoras Sociales y un equipo conformado por practicantes de Trabajador@s sociales en formación, una Psicóloga y un Agrónomo; todos con amplio conocimiento, experiencia, entusiasmo, empoderamiento y liderazgo. Esta conformación ha sido clave para avanzar en las dinámicas del programa, así mismo ha sido importante para el ejercicio de los profesionales y practicantes que pasan por el psicosocial.

El programa ha trabajado en el territorio realizando acciones que posibilitan mejoras en las condiciones de vida de los y las granadinas y en el arraigo territorial en la población rural y urbana, con iniciativas que han sido transformadas y encaminadas a las necesidades propias y específicas de los grupos poblacionales que se acompañan, de este modo sus apuestas están direccionadas de la siguiente manera:

### **2.1 Objetivos del programa de acompañamiento psicosocial**

#### ***2.1.1 Objetivo general***

Aportar a la construcción de paz territorial mediante el fortalecimiento de las relaciones de identidad, arraigo, reconciliación y el buen vivir de los diferentes grupos poblacionales víctimas del conflicto socio-político armado en el municipio de Granada.

### **2.1.2 Objetivos específicos:**

- Fomentar procesos formativos, educativos y organizativos que permitan el fortalecimiento del tejido social y el establecimiento de relaciones de equidad, identidad y arraigo de los diferentes grupos poblacionales con el territorio que habitan.
- Incentivar las buenas prácticas individuales, familiares y colectivas que contribuyan a mejorar la salud mental de los diferentes grupos poblacionales, fortaleciendo el vínculo social y promoviendo la eliminación de todas las formas de violencia.
- Promover la generación de iniciativas productivas sostenibles, fundamentadas en saberes y prácticas locales que permitan el empoderamiento individual y colectivo, la reconciliación, la permanencia y el buen vivir de las comunidades.
- Fortalecer la articulación interinstitucional y con organizaciones sociales del municipio y la región, orientada a la construcción de paz territorial y el buen vivir de las familias y comunidades granadinas.

### **2.2 Referentes teóricos:**

- Buenos vivires

### **2.3 Referentes metodológicos**

- Educación popular
- Intervención Psicosocial

### **2.4 Enfoques:**

- Enfoque de género, diferencial y articulador de las diversidades poblacionales
- Enfoque territorial
- Enfoque de paz territorial

## **2.5 Ejes de intervención:**

- Fortalecimiento del tejido social y procesos organizativos
- Educación y formación para la construcción de paz territorial.
- Memoria, identidad y arraigo territorial.
- Salud mental y prevención de violencias.
- Articulación interinstitucional e interorganizacional para la paz.
- Procesos productivos sostenibles, saberes y prácticas locales.

### 3. Grupos poblacionales

#### 3.1 Proceso con niños y niñas

El proceso con la *niñez* ha estado enfocado en la construcción de memoria, identidad, paz y actividades productivas en el campo para inculcar en ellos el sentido de pertenencia con su territorio y ha estado en veredas como el Edén, el Vergel, Buena vista, las Palmas, la Cascada y en el corregimiento de Santa Ana. (Gómez & Ceballos, 2022.). Además, está la alianza con Cooingra que:

Es la cooperativa infantil y juvenil de Granada, la cual surge como una iniciativa de las cooperativas Coogranada y Creafam del mismo municipio a raíz del conflicto armado. Este es un espacio tipo ludoteca en el que se realizan diferentes actividades dirigidas a todos los niños, niñas y jóvenes del municipio. El programa de acompañamiento psicosocial tiene un espacio en Cooingra los días sábados de 2pm a 3pm llamado Jugando-ando, que tiene como finalidad intencionar el juego, abordando temas como: habilidades y talentos, valores institucionales, derechos y responsabilidades, familia, comunicación (solución alternativa de problemas), trabajo en equipo, propósitos, deseos, entre otros. (López & Restrepo, 2022, pp. 37-38)

#### 3.2 Proceso con jóvenes

Con los *jóvenes* se han impulsado capacidades de autonomía, de productividad, de emprendimiento, de reconocimiento de identidad por medio del acompañamiento psicosocial, ha estado en la vereda de San Matías, en el sector la Paz y Bello horizonte. También se realiza acompañamiento a los jóvenes de la jornada *sabatina* de la institución Jorge Alberto Gómez Gómez a partir del grado sexto hasta el grado once. Con ellos se ha estado trabajando el tema “ser joven” tratando de comprender las etapas de la juventud y lo que ello implica, con el propósito de crear un cortometraje como se ha venido haciendo en anteriormente desde los objetivos del psicosocial. Aquí también se menciona el programa de *Empeli nos encontramos* creado para niños y jóvenes siendo un espacio de encuentro para la reflexión y enseñanzas después de presentar una película apta para sus edades.

### **3.3 Proceso con adulto mayor**

El proceso con *adulto mayor* se ha enmarcado en el reconocimiento de experiencias y saberes que han sido de gran importancia en la historia y que propician bienestar para ellos, además se han generado espacios de palabreo en los cuales se rescata la memoria para seguir construyendo identidad. Los grupos con los cuales se ha hecho procesos están en las veredas de Los Medios, El Edén, Galilea, Quebradona Arriba, Los Planes, El Roble y La Merced. (Gómez & Ceballos, 2022, p.19)

### **3.4 Proceso con mujeres**

Con los grupos de mujeres ha sido importante hablar sobre la construcción colectiva y el fortalecimiento de sus subjetividades políticas, la salud mental y el aprendizaje sobre prácticas alimentarias y productivas como la siembra de huertas con variedad de productos como lechuga, cilantro, cebolla, acelga, tomate, plantas ornamentales y aromáticas; además se ha propiciado elementos para el cuidado de especies menores y recetas de cocina. Los grupos han estado en las veredas de Los Medios, Quebradona Arriba, El Vergel, La cascada, El Roble, La Merced y La Aguada.

### **3.5 Proceso con grupos comunitarios**

Organización, liderazgo, autonomía, construcción de identidad y desarrollo comunitario es en lo que se ha centrado el acompañamiento psicosocial con los grupos comunitarios ubicados en San Matías y la Cascada. Se motiva a estos grupos a seguir avanzando a través de prácticas productivas como lo son las huertas o viveros sembrados de manera sana por medio de capacitaciones aptas para que la siembra sea cuidadosa con el territorio, lo que implica también el reconocimiento de este y de lo que es comunidad, motivando al autocuidado, al vínculo o lazos de amistad, hermandad, vecindad y comunalidad.

### 3.6 Campañas

El psicosocial también ha llevado procesos que abarcan a toda la comunidad granadina en general a través de campañas como la de “Con-sumo cuidado” y la que se está impulsando ahora que es “SEAMOS, sexualidad, amor saludable, con el propósito de concientizar sobre la importancia de estos temas, romper con mitos y tabúes aún presentes en nuestro diario vivir. Así mismo está el *Mercado Campesino*, que se hace cada mes con el fin de apoyar la economía local de las y los campesinos habitantes de Granada con productos sanos y aptos para el consumo. Aquí se potencian las capacidades tanto de hombres como mujeres para que puedan sembrar, cosechar y emprender con distintos productos como la papa holandesa, capira, pastusa, el repollo, lechuga, cebolla de huevo, aguacate, tomate, aliños, mazamorra, panela, plátano, arroz con leche, cremas o pomadas hechas artesanalmente y muchas otras cosas con las que animan el desarrollo local.

Los anteriores procesos mencionados los cuales ha impulsado el Programa de Acompañamiento Psicosocial en Granada han hecho que los mismos granadinos retornen, retomen y reconstruyan una Granada que se vio envuelta en la violencia que tanto aqueja nuestro país. A pesar de eso han podido avanzar y han sido resilientes y han puesto en marcha un gran valor de reciprocidad con el territorio, pues han sabido cuidarlo y reconocen que son porque hay un territorio que los deja ser y estar, y que sin el coraje de volver a empezar nada hubiese sido posible. Traer en estos tiempos una historia que se perdonó pero que jamás se olvida nos permite admirar el lugar de nuestra práctica profesional, reconociendo capacidades, habilidades y la valentía para asumir un dolor imborrable, pero que sirvió para continuar y reconstruir una Granada llena de esperanza, perdón y resistencia, en donde niños, niñas, jóvenes y adultos se han abrazado y han acogido con mucho cariño a quienes los han acompañado en ese retorno de sus identidades y su territorio.

## **4 Descripción del proceso de práctica 2022-2023**

### **4.1 Motivación**

Al empezar mi formación en el año 2018 en la Universidad de Antioquia tenía ideales a largo plazo, como por ejemplo desempeñarme en áreas un poco más administrativas, con el transcurrir del tiempo yo como mujer, como persona, como estudiante y como profesional fui cambiando y así mismo mi pensar en el quehacer profesional... mi visión del mundo era totalmente diferente y por sorpresa me veía y me soñaba terminando de formarme en espacios cercanos a las personas, sumergirme en realidades y que yo pudiera dejar huella en algunas de ellas con mis conocimientos y habilidades.

Como el tiempo pasa más rápido de lo que nos imaginamos se llegó el momento de tomar la decisión de presentarme al foro en el cual ofertaban los campos de prácticas, fue tan angustiante, escuche alrededor de 6 propuestas al iniciar y ninguna me deslumbraba, internamente me preguntaba ¿será que nada me va motivar?, ¿será mejor y esperar al próximo semestre?, a tan solo faltar 2 propuestas para finalizar el foro se presenta la oferta para el Programa de Acompañamiento Psicosocial, el cual requería practicantes para los municipios en los cuales están (San Carlos, Granada, Alejandría) y sin pensarlo dos veces me fui convencida de que este era mi lugar, era lo que quería hacer, quería sumergirme y dar lo mejor de mí a las diferentes poblaciones que tanto lo necesitaban y que sin duda alguna este campo de práctica me ofrecía esa oportunidad de acompañamiento y cercanía con las diferentes poblaciones, tan clara fue mi decisión y la motivación que sentía que al día siguiente mi hoja de vida ya había sido enviada al correo de selección. Estando acá un año después, escribo convencida de que sería una elección que haría mil veces porque gracias al trabajo desarrollado con las personas y en campo me forme como la trabajadora social que siempre quise ser.

### **4.2 Inducción teórica e inducción al campo**

Al iniciar la práctica profesional tuvimos la oportunidad de recibir varias inducciones por parte de la asesora institucional y la asesora académica en las cuales compartíamos de manera más cercana saberes previos y expectativas para con el campo de práctica, así mismo ampliábamos la

información que tenía acerca del contexto de Granada, sus costumbres, su cultura y las diferentes dinámicas que se deben tener en cuenta en dicho territorio.

También nos sumergimos y conocimos sobre el periodo de violencia a causa del conflicto armado, el gran desplazamiento que hubo y la transición hasta el periodo de retorno y reconstrucción del municipio, dado lo anterior la invitación siempre fue a ver más allá de eso, si bien fue una realidad y un hecho que marco la historia, no es solo lo que debemos ver de tal historia, sino ponernos al día de hoy y ver el gran potencial que tiene cada uno de sus habitantes, sus calles, su tierra y poder lograr que todos vean, noten, aprecien otras formas diferenciadoras de ver a Granada e ir tras la apuesta de la reconstrucción del tejido social, sobre todo en el fortalecimiento de aspectos como el retorno sostenible, identidad y arraigo territorial.

Conocimos también de manera cercana la apuesta que se tiene por la seguridad y soberanía alimentaria desde la capacitación en procesos productivos a las diferentes poblaciones, un proceso que se logra llevar a cabo por el acompañamiento que brinda el agrónomo que pertenece al equipo del Programa Psicosocial.

De igual manera y no menos importante fueron compartidos unos videos en el cual conocimos testimonios de diferentes personas que hacen o han hecho parte de los procesos realizados por el programa, así mismo fotos, informes y bibliografías que nos fueron útiles para ahondar en lo relacionado a teoría y ampliación de conocimiento.

Para la inserción al campo, nos desplazamos a Granada el 13 de agosto del 2022, este día realizamos un recorrido guiado por la asesora institucional por las calles del municipio, en el cual conocimos algunos de los lugares en el cuales se efectuaron hechos violentos, pero así mismo lugares encantadores que le apuesta para que Granada sea un territorio de paz, se puede notar que es un municipio estructuralmente nuevo y de alguna forma moderno, pero que tiene historia en cada uno de esos ladrillos que iban llegando y reconstruyendo el pueblo.

**Figura 1**  
*Equipo Psicosocial*



Casi que de manera inmediata ese primer fin de semana que estuvimos en Granada de manera voluntaria cada practicante elegía el grupo poblacional con el cual presentaba más afinidad y que quería desarrollar su proceso como profesional, sin olvidar que se debía a su vez apoyar todos los demás grupos poblacionales y las dinámicas del proyecto como tal. Una vez esto definido nuestro primer acercamiento a campo fue casi que de inmediato ya que todo el equipo del programa asistió a una jornada descentralizada realizada por la alcaldía de Granada, la Gobernación de Antioquia, el Inder, entre otras organizaciones en el corregimiento de Santa Ana, también pudimos estar en uno de los encuentros del grupo que hace parte del proceso llevado a cabo desde el programa que es el de niños y niñas de Santa Ana y ver como se llevaban a cabo este, conocimos el vivero y compartimos con la comunidad en general del corregimiento.

Por consiguiente, al ya cada practicante tener un grupo el cual se puede decir que entrabamos a liderar, cada una asumió sus procesos con gran responsabilidad ya que se debía dar cuenta de la planeación y ejecución de los encuentros, los cuales al inicio se podría decir que una ida a cada grupo fue de observación al trabajo que hacían las profesionales en campo y también con el fin de ser un primer encuentro en el cual generar confianza, adaptación y reconocimiento con cada uno de los participantes al encuentro.

Fue un proceso de adaptación rápido, ya que los encuentros no paran y debíamos continuar con la misma dinámica que venían desde el inicio de año y seguir desarrollando las propuestas de intervención que planearon las practicantes que ya terminaban su proceso de formación. También es importante hacer mención de que, aunque cada una asumía responsabilidad con una población,

en mi caso adulto mayor, no perdíamos de vista los procesos que se llevan en general en el programa los cuales también en varias ocasiones debíamos acompañar, esos grupos y procesos son comunitarios, niñas y niños, jóvenes, mujeres, campañas, mercado campesino, programas radiales, sabatino...

### **4.3 Avanzando de la mano con otros y otras**

Quisiera empezar retomando un dicho cotidiano que de seguro a todas y todos nos han mencionado en algún momento de la vida y es aquel que refiere si quieres ir rápido camina solo, pero si quieres llegar lejos ve acompañado, precisamente este refrán es aquel que nombra lo que posibilita el trabajo en equipo y esto en este campo de práctica puede ser llevado a cabo, permite generar lazos no solo laborales sino de amistad y brindar un acompañamiento y apoyo con todos y todas.

Todas las personas que hacemos parte del equipo del Programa Psicosocial llevan un proceso personal, cada experiencia es única y diferente al resto, pero posibilitan la reflexión y la enseñanza, esto hace que puedan ser compartidas y debatidas generando cambios y fortalecimiento en nuestras formas de ser y hacer.

Empezaré por mencionar el acompañamiento que brindan las asesoras tanto institucional como académica respectivamente Paola Zapata y Martha Valderrama quienes son personas diligentes, dispuestas a escuchar y orientar el proceso personal de cada una de las practicantes, así mismo el equipo de profesionales que apoya y orienta el trabajo en campo que son Lorena Correa, Mariana Gallego y Francisco Naranjo los cuales permiten el aprendizaje nuestro como practicantes siendo este un proceso orientado, corregido y valorado. Es un equipo base que posibilita la formación de grandes profesionales y personas en dicho campo y que se llevan toda la admiración por parte nuestra.

Así mismo, a mis colegas, a quienes empezaron su formación como profesionales conmigo en este programa Daniela Cuaical, Yulieth Palacios Y Alejandra Agudelo agradezco su receptividad, su acompañamiento, sus conocimientos y sus enseñanzas, permitiendo una formación integral de cada una de nosotras aportando a mejorar las intervenciones que realizábamos en el Programa de Acompañamiento Psicosocial.

Caminar de la mano de las diferentes poblaciones en las cuales nos tendieron sus manos y valoraron nuestra presencia, que sería del quehacer de un Trabajador Social sin actores sociales, gracias a este campo de prácticas que permite y posibilita tener equivocaciones y mejorar desde el amor, el acompañamiento y el respeto.

## 5 Procesos conscientes e incluyentes

El Programa de Acompañamiento Psicosocial ha posibilitado el acercamiento a diferentes grupos poblacionales que habitan el territorio tanto en la zona rural con mayor fuerza, pero también en la zona urbana. Posibilitando un proceso de construir y deconstruir, fortaleciendo diferentes aspectos diseñados y pensados desde sus particularidades, necesidades e intereses, con el fin de potenciar sus capacidades de liderazgo, empoderamiento, respeto, empatía y trabajo en equipo.

### 5.1 Grupos de adulto mayor

Desde El Programa de Acompañamiento Psicosocial se ha trabajado de la mano con la población de adulto mayor, brindándoles un apoyo y acompañamiento desde los encuentros grupales direccionando cada uno de estos directamente a la salud mental en cada uno de ellos con el fin de aportar al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de este grupo poblacional, se ha trabajado específicamente con las veredas de El Roble, Mal Paso, Galilea, Los Medios, La merced, Los Planes y Quebradona. En cada uno de estos vamos una vez al mes.

#### 5.1.1 Grupo adulto mayor El Roble

#### Figura 2

*Grupo adulto mayor El Roble*



Este grupo de adulto mayor conformado alrededor por 40 a 50 adultos mayores, me los llevo en mi corazón, es un grupo con el cual se pudieron trabajar los temas sin necesidad de

forzar, un grupo que exigía de todo mi esfuerzo para lograr que la palabra circulara de la mejor manera y poder generar lazos de confianza con cada uno de ellos.

Particularmente es uno de los grupos al cual asisten personas de edad muy avanzada, con dificultades para su desplazamiento lo cual me exigía de manera directa pensarme cada encuentro desde la palabra sin caer en que fuera siempre lo mismo, por fortuna por medio de imágenes, relatos, historias de ellos mismos en conjunto pudimos hacer cada encuentro único y lograr que el grupo se sostuviera, también cada encuentro se pensaba en fortalecer de una u otra manera las redes de apoyo y su salud mental ya que en esta vereda muchos de ellos viven solos.

### ***5.1.2 Grupo adulto mayor Mal Paso***

#### **Figura 3**

*Grupo adulto mayor Mal Paso*



Con este en particular se lograron tejer lazos de cercanía muy bonitos, es un grupo joven que permite retomar sus experiencias para desarrollar los encuentros de una mejor manera, son adultos que en sus relatos manifiestan tener redes de apoyo fuertes pero que en algunos casos su historia ha dejado marcas notorias pero como ellos mismos lo manifiestan les ha permitido avanzar y estar donde hoy día están; es por esto que en cada encuentro las temáticas se ligan a la salud mental y al camino recorrido para de esta forma ir tramitando con ellos sus emociones.

### 5.1.3 Grupo adulto mayor Galilea

#### Figura 4

*Grupo adulto mayor Galilea*



Este grupo yo lo llamo con mucho cariño el grupo de la juventud, es un grupo activo y muy alegre lo cual permitió desarrollar cada temática desde la palabra y el juego.

En este grupo se evidencian casos específicos que requieren un acompañamiento directo, como lo es el caso de la familia de Teresita quienes asisten al grupo pero son personas con deficiencia en sus ojos y su madre es la cabeza del hogar pero es una señora también de avanzada edad y con múltiples afectaciones en su salud, lo cual es un reto ya que cada encuentro y temática debe pensarse desde la inclusión para con ellas, que también hagan parte del desarrollo de los mismos y sigan asistiendo a cada encuentro.

Siento mucha gratitud por el proceso llevado a cabo con ellos, ya que era inicialmente un grupo pequeño y al pasar de los meses fue creciendo, así mismo se logró fortalecer las redes de apoyo tanto personales como grupales ya que era un grupo bastante individualista.

### 5.1.4 Grupo adulto mayor Los Medios

#### Figura 5

*Grupo adulto mayor Los Medios*



Este grupo es también uno de los más grandes dado el número de sus participantes a los encuentros, se ha logrado desarrollar varias de las temáticas propuestas desde la palabra, pero particularmente es un grupo en el cual se dificulta en gran medida la comunicación, es por esto que para cada encuentro se piensan estrategias que logren llamar su atención. También se han perdido algunos de los encuentros ya que es difícil la comunicación con su líder y para los espacios en muchas ocasiones se cuenta con la presencia de otras instituciones lo cual hace que no se logren dar las temáticas y talleres pensados.

También es importante hacer mención de que es una de las veredas en las cuales las personas se desplazan desde lugares muy lejanos, por lo cual es importante tenerlo en cuenta para el desarrollo de los encuentros y mejora en la comunicación.

### 5.1.5 Grupo adulto mayor La Merced

#### Figura 6

*Grupo adulto mayor La Merced*



El grupo de La Merced ha sido un grupo en el cual ha sido difícil avanzar en los encuentros ya que muchos de estos se han perdido por caer en días festivo, se ha tratado de reprogramar con el grupo, pero a lo cual hemos recibido poca respuesta ya que manifiestan que sus diferentes labores no les permiten reunirse otros días diferente a los lunes.

Por esta razón en los pocos encuentros que se ha logrado tener se trata de trabajar dos temas en uno, responden con facilidad a las actividades propuestas lo cual facilita el aprendizaje para todos. También es uno de los grupos en los cuales se busca acompañar de manera más cercana por medio de las visitas domiciliarias para fortalecer su salud mental y lograr llevar a cabo el acompañamiento.

En este grupo se busca siempre fortalecer lo grupal ya que son adultos con temperamento, y en algunos casos se han presentado disgustos entre ellos.

### 5.1.6 Grupo adulto mayor Los Planes

#### Figura 7

*Grupo adulto mayor Los Planes*



El proceso en este grupo ha sido diferente, es un grupo al cual acompañamos cada dos meses en conjunto con el programa gerontológico ya que ha sido un grupo el cual ha logrado una autonomía de admirar, generan sus propios espacios de encuentro y permanecen unidos.

Es una vereda y un grupo particularmente pequeño lo cual hace que sea acogedor, son alegres, unidos y muy respetuosos. La propuesta para este grupo es poder generar algunas visitas domiciliarias para brindar acompañamiento de manera más cercana e íntima con ellos.

### 5.1.7 Grupo adulto mayor Quebradona

#### Figura 8

*Grupo adulto mayor Quebradona*



Este es un grupo que permite llegar a acuerdos, posibilita generar otros espacios de encuentro y responden con facilidad. Se trabaja de manera directa temas relacionados a los duelos familiares y la soledad ya que son episodios marcados en la vida de muchos de ellos y se trabaja con el fin de fortalecer su salud mental.

Con este grupo es importante mantener constante comunicación ya que el lugar de encuentro con frecuencia es cambiado ya que son adultos con deficiencias de salud y de avanzada edad y que se desplazan desde lugares muy lejanos.

En este grupo también es bastante importante continuar realizando visitas domiciliarias ya que se brinda apoyo emocional para cada uno de ellos y han arrojado en ocasiones casos relacionados con abandono y maltrato.

## **5.2 Visitas domiciliarias**

Desde el año 2022 se han venido priorizando de la mano de los líderes de los grupos algunos adultos y adultas que requieren un acompañamiento más directo, adultos mayores que se encuentran en condición de abandono, soledad o que han presentado conductas un poco irregulares en los grupos, también se ha priorizado a los y las adultas que presentan problemas de salud, esto con el fin de que se sientan un poco más acompañados y ayudar a tramitar sus emociones.

Es por esto que se llevó a cabo una visita domiciliaria llamada “me importas” con el fin de generar un espacio cercano, de dialogo y confianza para tramitar emociones y fortalecer la salud mental en cada uno de ellos, estas visitas fueron desarrolladas con la estrategia de pintar una mándala, en la cual hacíamos relacionamiento de que en la vida existen muchos caminos pero cada uno de ellos nos forja y nos ha hecho llegar a donde hoy estamos creando seres valiosos y hermosos aun cuando todo lo veíamos caótico, esta actividad arrojó muy buenos resultados ya que al principio se mostraban inquietos al tener que pintar y utilizar colores pero lograban hacerlo sintiéndose capaces y alegres de hacer algo diferente con sus manos y por obtener un resultado hermoso.

Para este año 2023 se continúan priorizando a otras nuevas personas realizando el mismo formato de visita domiciliaria, sin embargo, se han presentado casos en los cuales se ha considerado necesario realizar una segunda visita la cual se piensa y se planea dada la particularidad del caso.

### **5.3 Unión y acompañamiento interinstitucional**

Es importante mencionar que desde el año 2022 se viene generando la unión interinstitucional con el programa gerontológico del municipio, creando un equipo conformado por la gerontóloga Deisy, la trabajadora social Alejandra, la psicóloga Shadia y una practicante del Programa de Acompañamiento Psicosocial, con el fin de ir trabajando de la mano con los grupos de la tercera edad de la zona urbana y la zona rural, desarrollando encuentros en los cuales los temas que se desarrollen van dirigidos a promover y fortalecer la salud mental en cada uno de ellos.

La dinámica que se ha implementado y que ha generado muy buenos resultados ha sido ir a cada uno de los grupos rurales cada dos meses juntos, sin olvidar que los encuentros con el Programa Psicosocial son mes a mes, y así mismo desarrollar talleres formativos con los grupos urbanos en el centro vida municipal.

Esta unión ha mostrado que somos dos programas pensados por y para ellos, los adultos mayores, que vamos tras un mismo objetivo que es su bienestar y que no somos instituciones que van desligadas y cada uno por su cuenta.

En igual medida esta unión interinstitucional apporto y posibilito de manera muy positiva al proceso de ejecución de la propuesta de intervención con los adultos mayores, ya que se trabajaron los encuentros con relación directa a la salud mental y generó de esta manera nutrir con otros puntos de vista cada acción realizada.

## **6 Otros acompañamientos**

### **6.1 Sabatino**

El Programa Psicosocial hace presencia en la modalidad de bachillerato campesino Sabatino de la Institución Educativa Jorge Alberto Gómez.

El objetivo es aportar a la formación crítica de los y las jóvenes en temas sociales y políticos, así como en la participación del evento “Corto-Granada” en el cual destacan el valor del municipio desde diferentes temáticas, dando como resultados el festival de cortometrajes año tras año.

#### ***6.1.1 Año 2022 grado décimo***

Con el grado decimo tuve la oportunidad de trabajar en el segundo semestre del año 2022, fueron chicos con los cuales logré crear vínculos fuertes y cercanos de amistad y confianza, nuestros encuentros iban encaminados a la creación del cortometraje, sin embargo, lográbamos crear espacios para conversar de temas cotidianos que los inquietaban generando crear una red de apoyo entre todos como compañeros.

Inicialmente fue un reto, ya que algunos de los chicos no mostraban mayor interés por la realización del corto y por ser muy poco el tiempo que teníamos para coordinar todo lo que conlleva, sin embargo se logró la participación de todos los estudiantes del grado decimo, y logramos dejar plasmado en el corto la realidad que muchos de ellos vivencian a diario en sus hogares, por eso iba directamente relacionado a que los patrones de crianza NO tienen porque repetirse, logrando un excelente trabajo convirtiéndonos en los ganadores del primer puesto es corto granada 2022.

**Figura 9***Sabatino grado decimo***6.1.2 Año 2023 grado once**

Este primer semestre del año continúe con el mismo grado del año anterior, ahora son estudiantes del grado once, este año la propuesta va directamente con la salud mental en los y las jóvenes abordada desde diferentes aspectos, lo cual me ha posibilitado fortalecer aún más los vínculos que traía con cada uno de ellos. Los encuentros con este grupo son más desde la palabra, sin perder de vista el objetivo para cada uno de estos.

En esta oportunidad poco se ha podido avanzar con referente a los cortometrajes, pero hemos ido creciendo juntos como personas e ir afrontando y apoyando las dificultades que ellos van presentando en algunos casos se ha hecho el debido proceso para aportar desde el programa con citas psicológicas ya que en su mayoría han solicitado dicho acompañamiento.

**6.2 Cooingra- Jugando Ando**

Cooingra es la cooperativa infantil y juvenil de Granada, la cual surge como una iniciativa de las cooperativas Coogranada y Creafam del mismo municipio a raíz del conflicto armado. Este es un espacio tipo ludoteca en el que se realizan diferentes actividades dirigidas a todos los niños, niñas y jóvenes del municipio.

Desde el Programa de Acompañamiento Psicosocial se acompaña el espacio denominado “Jugando Ando” que se realiza todos los sábados de 2:30 pm a 3:30 pm, en este espacio se buscar

generar espacios de aprendizajes por medio del juego, encontramos temas como: el cooperativismo, derechos y deberes, la familia, los valores, trabajo en equipo, talentos y habilidades entre otros...

Para este año 2023 se creó la estrategia de tomar la asistencia de los niños realizando un vasito decorado por ellos en el cual cada sábado se les da un ficho, logrando motivarlos a asistir con frecuencia y recolectar la mayor cantidad de asistencia, obteniendo hasta el momento un numero significativo de participantes a los encuentros. Es un espacio que he disfrutado y me ha permitido valorar la inocencia que poseen los niños, así mismo a respetar sus formar de ver el mundo.

### **Figura 10**

*Niños y niñas Cooingra*



### **6.3 Empeli- nos encontramos**

Con esta estrategia desde el Programa de Acompañamiento Psicosocial se busca hacer presencia en varios de los sectores del municipio, con el fin de reunir a la comunidad en torno de la proyección de una película con temáticas sobre medio ambiente, valores, la familia...

Es un espacio muy bonito ya que llega el cine a cada rinconcito de Granada y las familias se disponen a ver las pelis con sus esposos, hijos, adultos mayores, amigos en general.

Es una apuesta a la cual se ha venido trabajándole y fortaleciendo teniendo un poco más de organización desde el equipo base y considerando siempre plan b para cuando las condiciones climáticas no nos permiten desplazarnos hasta los sectores. Así mismo siempre terminadas las

películas se genera un espacio de reflexión con los asistentes por medio del juego quien quiere ser millonario, en el cual se hacen rifas.

**Figura 11**  
*Noche de cine*



#### **6.4 Grupo comunitario San Matías**

El objetivo que se traza en estos grupos comunitarios es aportar a la construcción de la identidad territorial, logrando el reconocimiento del territorio que habitan desde la memoria, el sentido de conformar una comunidad y sus proyecciones a futuro, además de las capacitaciones productivas.

El trabajo que se realiza con este grupo es muy significativo, ya que en un lugar donde se reúnen hombres y mujeres que conforman y habitan un mismo lugar, se evidencia una fuerte construcción y fortalecimiento del tejido social, además de fortalecer las redes de apoyo como comunidad. Si bien estuve acompañando estos procesos en gran parte el año 2022 pude evidenciar que son espacios valorados por los y las asistentes, en los cuales salen de sus rutinas diarias y fortalecen sus vínculos vecinales.

**Figura 12**  
*Grupo comunitario San Matías*



### **6.5 Mercado campesino “sabores de mi tierra”**

El mercado campesino es una propuesta que busca apoyar la economía de las mujeres que hacen parte de los procesos del Programa de Acompañamiento Psicosocial, se realiza los últimos sábados de cada mes en el parque principal. Es una propuesta que posibilita la independencia y autonomía económica de las mujeres además de contribuir a la seguridad y soberanía alimentaria de cada hogar, es de gran importancia mencionar que los productos vendidos son cultivados o elaborados por cada una de ellas y sus familias, y así mismo ya no solo salen a vender solo las mujeres sino también las acompañan sus hijos, esposos o vecinos.

También es importante mencionar que este espacio es a su vez formativo ya que se procura en cada mercado dar a conocer a la población general temas de interés o relacionados a las campañas que se van desarrollando durante el año, es una propuesta muy bien recibida por todos los y las granadinas.

#### **Figura 13**

*Mercado Campesino Sabores de mi Tierra*



### **6.6 Programas radiales “en contacto con el psico”**

Este espacio es pensado en dar a conocer a la comunidad granadina en general los procesos llevados a cabo desde el Programa de Acompañamiento Psicosocial, también se tratan temas relevantes para cada grupo poblacional haciéndolo de una manera corta pero muy eficaz. Este es un espacio llevado a cabo por los y las que conforman el equipo base del programa, pero en algunas ocasiones también se cuenta con invitados, es un espacio que va al aire cada domingo de 5:30 pm a 6:00 pm.

**Figura 14**

*Emisora Granada stereo-Programa radial*

**6.7 Salidas recreativas grupos adulto mayor**

Estos espacios son generados con el fin de brindar espacios diferentes a cada uno de los y las adultas mayores pertenecientes a grupos rurales y urbanos, apoyando que se brinden espacios de ocio a sí mismos y contribuir de forma directa a su salud mental, en su mayoría son salidas planeadas por el programa gerontológico del municipio, pero por la unión interinstitucional desde el Programa de Acompañamiento Psicosocial es acompañado.

**Figura 15**

*Adultos mayores salidas recreativas*



## **7 Propuesta de intervención adulto mayor**

### **7.1 Antecedentes.**

Según la política pública de envejecimiento y vejez de la alcaldía de granada Antioquia el total de la población para el año 2014 era un total de 9.855 habitantes, de los cuales 1.345 son adultos mayores de 60 años, existe 464 adultos en el rango de entre los 55 y 59 años. Dicha población está ubicada tanto en la zona urbana como en lo rural, lo que equivale a un 58% en la zona urbana y un 42% en la zona rural.

Granada Antioquia ha sido uno de municipios más afectados por el conflicto armado directamente, en este se evidencian episodios de masacres, desplazamientos forzosos, atentados con explosivos, entre otros. Una de las poblaciones que vivió directamente estos hechos son los adultos mayores de dicho municipio quienes sufrieron pérdidas de familiares, económicas y daños psicológicos.

Todos estos antecedentes violentos crearon una ruptura en la sociedad y es por esto que a lo largo de los años se ha venido reconstruyendo ese tejido social con la participación y voluntad de todos los granadinos y diferentes entes de dicho municipio.

Dado todos estos sucesos vivenciados en el municipio y en su gran mayoría por quienes hoy día son la población de adulto mayor desde el programa psicosocial se les brinda un acompañamiento desde un accionar interdisciplinario e interinstitucional.

El programa de acompañamiento psicosocial viene trabajando de la mano con esta población de adulto mayor desde el año 2012 enfocándose en las diferentes problemáticas o requerimientos que presentan en particular esta población, brindándoles un apoyo y acompañamiento con el fin de aportar al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de este grupo poblacional, se ha trabajado en torno al reconocimiento de los adultos mayores como sujetos activos con derechos y responsabilidades, al envejecimiento activo como una estrategia de fortalecimiento personal y grupal, también al reconocimiento de las redes de apoyo y la importancia de vivir en armonía, también se ha trabajado con ellos en fortalecer la construcción de memoria colectiva mediante relatos de vida.

Todos estos procesos han estado enmarcados en el reconocimiento de experiencias y saberes que han sido de gran importancia en la historia y que propician bienestar para ellos, rescatando sus saberes, sus capacidades, sus vivencias para lograr seguir construyendo identidad.

## **7.2 Justificación.**

La actual propuesta de intervención se llevó a cabo dándole una total fuerza a la salud mental en los adultos mayores de Granada ya que gracias a las visitas domiciliarias realizadas en las diferentes veredas en las cuales se viene llevando un proceso desde el programa de acompañamiento psicosocial en el segundo semestre del año 2022 se logró evidencias en ellos algunos casos de soledad, duelos familiares, incertidumbres, frustración, abandono, desintegraciones de sus núcleos familiares...y dadas estas situaciones es importante no solo enfocarnos en los sucesos que ha dejado por años el conflicto, sino mirar un poco más a fondo como estas personas enfrentan la etapa de la vejez, y que se viene presentando acompañada esta etapa de la vida de todos los casos nombrados anteriormente que van llegando con cambios tanto físicos como mentales que consideramos deben ser acompañados para su tramitación, aceptación, transformación y lograr un bienestar total en ellos.

Desde el accionar como trabajador social es importante abordar este tipo de problemáticas dadas particularmente en este territorio tan marcado por el conflicto pero que en el trascender del tiempo ha traído consigo muchos otros factores que se presentan directamente en la vida de los y las adultos mayores, su grupo social o comunitario, influyendo directamente en todo lo relacionado con su salud mental. Es por esto que es necesario nuestro accionar para abordar este aspecto que nombramos en esta propuesta de intervención como problemático propiciando entonces, espacios donde los sujetos tomen conciencia de sus derechos, que reconozcan sus capacidades y potencialidades, haciendo notorio su rol tan importante en su familia y en la sociedad, aceptando cada uno de los ciclos de la vida y lo que significa llegar a la vejez, realizar prácticas consientes de autocuidado, reconocimiento y valoración de las redes de apoyo y así poder lograr que tomen un rol más activo en la construcción de buenos hábitos y cuidados de su salud mental y del restablecimiento de su cotidianidad, desarrollando una intervención de manera directa en conjunto con algunas consideraciones éticas a tener presente como el respeto, la empatía, la igualdad, la

libertad para toma de decisiones, la escucha activa, la solidaridad, el acompañamiento y confidencialidad si así lo amerita el caso.

La intervención Psicosocial es y será eje fundamental en el accionar e intervención con los sujetos y las comunidades, entendiendo la intervención psicosocial como el conjunto de acciones encaminadas a mitigar o desaparecer los riesgos y procesos sociales problemáticos para un individuo y su grupo social, bien sea éste la familia, la comunidad, o el grupo de trabajo, entre otros buscando mejorar la calidad de vida y el bienestar, tanto individual como colectivo. En conjunto con trabajo social y su intervención se pueden crear puentes de acompañamiento, escucha, conciencia, desarrollo y empoderamiento en los sujetos o comunidades.

### 7.3 Sujetos de intervención y veredas beneficiadas:

En la actualidad los grupos de adulto mayor que acompaña el programa psicosocial son de las veredas: El Roble, El Edén, La Merced, Mal Paso, Galilea, Quebradona Arriba, Los Medios.

La vereda El Roble es relativamente cerca al casco urbano, es cerca a la vereda El Edén, La Cascada y Mal Paso. En esta vereda su principal economía es la ganadería y algunas mujeres de la vereda tienen un emprendimiento de velas. En este grupo de adulto mayor “años dorados” asisten alrededor de 40 a 50 personas, es un grupo alegre y muy constante, responden con facilidad a los talleres dados desde la palabra y asemejar las temáticas con sus vivencias.

#### Figura 16

*La nobleza...*



La vereda La Merced está ubicada aproximadamente a hora y media o dos horas del casco urbano, es una vereda muy cerca al municipio de San Carlos por lo cual hace bastante calor, su principal economía es la caña y el café y también labores relacionadas a la agricultura en general. En la vereda La Merced asisten alrededor de 17 a 20 adultos mayores que se desplazan desde casas lejanas de la escuela que es donde se realizan los encuentros, es un grupo alegre y dispuesto a

trabajar en las actividades propuestas, son muy responsables con los encuentros, sus intervenciones se hacen más desde la palabra y la narración.

**Figura 17**  
*Aprendiendo juntos...*



La Vereda Mal Paso está ubicada aproximadamente a 40 minutos del casco urbano de Granada, es cerca de las veredas Galilea, La Cascada, El Roble y el Edén, su principal economía es la agricultura. En la vereda Mal paso son aproximadamente 20 a 25 personas las cuales asisten a los encuentros de adulto mayor, es un grupo con el cual es difícil desarrollar actividades por la particularidad del espacio en el que se reúnen ya que es muy pequeño, no tiene suficientes sillas, hace mucho calor y es muy oscuro. Sin embargo, se han logrado desarrollar los encuentros y obteniendo muy buena escucha y recepción de parte de ellos, son un poco tímidos al momento de hablar, pero logran hacerlo y dar muy buenos aportes.

**Figura 18**  
*adultos comprometidos...*



La vereda Galilea está ubicada a 45/50 minutos aproximadamente del casco urbano de Granada, es cerca a la vereda Mal Paso y La Cascada, su principal economía es el café y la agricultura. Los adultos mayores de la vereda Galilea son alrededor de 25 a 30 personas, es un

grupo muy participativo y divertido, son atentos a las temáticas que se trabajan y logran dar ejemplos reflejados en su día a día lo cual hace que todos comprendan mucho más los encuentros.

**Figura 19**  
*Personas valiosas...*



La vereda Quebradona Arriba es una vereda ubicada aproximadamente a una hora y media de Granada, comunica con veredas como Quebradona Abajo, Galilea, Mal Paso y los Planes, su economía es la plantación de Caña, café y en segundo lugar la agricultura. En el grupo asisten alrededor de 25 personas que se desplazan desde lugares que quedan muy alejados hasta la escuela, es un grupo muy activo en los encuentros, los talleres logran desarrollarse con más facilidad desde las experiencias de cada uno, son muy participativos.

**Figura 20**  
*Espacios reflexivos*



La vereda Los Medios es cercana a las veredas La Quebra y La Merced. En la vereda Los Medios son aproximadamente 35 a 40 personas que participan del grupo de adulto mayor, en un principio era un grupo bastante tímido, pero han logrado adquirir más confianza y participación en

los encuentros, se logra desarrollar con más facilidad los talleres desde la palabra y experiencias. Es un grupo en general muy receptivo.

### **Figura 21**

*La alegría del encuentro...*



Es importante tener presente las particularidades de cada grupo de adulto mayor en el cual se realiza el acompañamiento psicosocial, también que cada adulto mayor requiere una atención especial, es por eso que puntualmente desde esta propuesta de intervención se busca que los adultos mayores hagan una práctica consiente del autocuidado y cuidado de la salud mental también como la posibilidad para lograr fortalecer sus capacidades adquiriendo aún más habilidades para trabajarlo en lo grupal. Puntualmente se trabajará el Bienestar de la salud mental todo aquello que compete al “estar bien”.

También cada grupo presenta particularidades en el espacio en que nos reunimos lo cual exige pensarnos los talleres, actividades y el acompañamiento de manera puntual con cada uno de ellos para lograr desarrollarlos de la mejor manera posible, cada grupo y cada adulto mayor requiere de especial atención y una buena observación participante que nos logre indicar que les gusta, como les gusta, que los incomoda, que les inquieta, que los hace felices.

### **7.4 Condicionantes:**

Al momento de referirnos a los condicionantes para esta propuesta de intervención nos estamos refiriendo a situaciones que se pueden presentar y formar una barrera para la puesta en marcha de alguna acción que se desee llevar a cabo. Es por esto que podemos evidenciar como condicionante que los lugares de encuentro pueden ser lejanos para la mayoría de los adultos

mayores y a su vez estos pueden presentar condiciones poco aptas para que ellos estén bien ubicados y concentrados. También, al ser grupos de adultos mayores hacerles llegar la información sobre novedades es un poco difícil por la comunicación por lo cual se depende en mayor parte de los líderes,

Otro condicionantes es que en las fechas de los encuentros se programen también otros eventos como visitas de otras entidades, juntas de acción comunal lo cual interfiere de manera directa con el cronograma planeado.

### **7.5 Consolidantes:**

Al referirnos a los consolidantes es todo aquello que posibilita llevar a cabo la intervención, es por esto que contar con los líderes de las diferentes veredas de los grupos de adulto mayor es una gran riqueza ya que se puede llegar a acuerdos de forma más ágil y a su vez posibilita en gran medida la comunicación con los grupos.

También se cuenta con muy buen material para llevar a cabo encuentros que activen la participación y a su vez el recurso económico con el que se cuenta posibilita la propuesta de intervención.

A su vez, el poder realizar alianzas interinstitucionales hace que se puedan realizar acciones conjuntas por y para los grupos lo que permite nutrirnos y fortalecer los grupos.

### **7.6 Intencionalidades:**

Con la presente propuesta de intervención se buscó que los y las adultos mayores pertenecientes a las diferentes veredas y grupos de adulto mayor se sientan felices de vivir su etapa de la vejez, que cada uno de ellos se sienta valioso, que puedan ver cada una de las capacidades que aún poseen y que hagan una práctica consiente sobre autocuidado, prácticas de salud mental, valoración de sus redes de apoyo. También que cada uno de ellos valore aún más los grupos de adulto mayor, que es una de sus principales redes de apoyo, propiciar que su inteligencia emocional se fortalezca y pueda aportar y verse reflejado a su salud mental, a ese tan nombrado “estar bien” tanto física como emocionalmente.

Cada uno de ellos con su experiencia, con sus vivencias, sus recuerdos, sus saberes aportará de manera directa a la construcción de un conocimiento valioso que quedará en cada uno de sus accionares y se verá reflejado de manera positiva para cada uno de ellos. Seguir tejiendo entorno a realidades, historias, emociones, sentimientos y vivencias creará por medio de esta propuesta en conjunto con los grupos y sus diferentes participantes una colcha enorme de aceptación, conciencia, compañerismo, amor propio... que se verá reflejado en cada uno y cada una de los adultos mayores.

## **7.7Objetivos**

### ***7.7.1 Objetivo general:***

Promover la salud mental de los adultos mayores a través de estrategias metodológicas experienciales que contribuyan al bienestar de esta población en Granada Antioquia

### ***7.7.2 Objetivos específicos:***

- 1- Contribuir al autocuidado y a la promoción de la salud mental en los adultos mayores.
- 2- Reconocer las redes de apoyo primarios y secundarios para los adultos mayores y su importancia en el curso de vida.
- 3- Fortalecer los espacios grupales de los adultos mayores.

## 8 Fundamentación teórica y conceptual

### 8.1 Referente teórico.

Las teorías que orientaron la actual propuesta de intervención serán: el enfoque humanista y el enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum.

El enfoque humanista parte de la necesidad de aplicar una visión holística del hombre, debido que está conformado no solo de su conducta, sino también por su cultura. Como lo escribió Vélchez (2018) el interés sobre el prójimo; es por eso, que el enfoque humanista centra su labor en la preocupación de fortalecer las destrezas y habilidades de los individuos, para que el mismo sea partícipe de su evolución en los diferentes campos que todavía no puede sobresalir, como por ejemplo en el campo de lo familiar, económico y social.

El enfoque humanista concentra su estudio en el hombre, su forma de ver la vida y ganas de superación; definiciones que no son tomadas en cuenta por otros enfoques, su centro de interés es la actividad que realiza el hombre, pensando cómo alguien puede llegar y trabaja en la elaboración de conocimiento y experiencia. Como ideario está en contestar sobre la creación del hombre y defender la igualdad de oportunidades entre los seres humanos. (Hermida, 2015).

Es por esto que desde el enfoque humanista se pudo llevar a cabo la actual propuesta de intervención, catalogando al ser humano como un ser integral que es capaz de tomar decisiones que ayudan a alcanzar su desarrollo y lograr tener una vida digna en aspectos tanto físicos como internos. Desde el enfoque se busca escuchar lo que inquieta al ser humano y trata de desarrollar las potencialidades que cada uno posee, desde este se podrá cumplir la labor de ver y tratar a la persona como lo que es, un ser humano que posee sentimientos, angustias y pensamientos; logrando que sea el mismo quien pueda alcanzar su bienestar.

Martha Nussbaum desde el enfoque de las capacidades, busca alcanzar una calidad de vida humana, lo que se opone a las teorías tradicionales del desarrollo donde privilegian, priorizan y miden el crecimiento económico como la única variable para alcanzar el desarrollo, esto evidencia la mirada utilitarista y mercantil que históricamente se le ha dado al concepto de desarrollo, dejando

de lado otras dimensiones que propenden una verdadera calidad de vida, como son las diez capacidades centrales que plantea Martha Nussbaum en su texto “Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano”: 1. vida, 2. Salud física, 3. Integridad física, 4. sentidos, imaginación y pensamiento, 5. Emociones, 6. Razón práctica, 7. Afiliación, 8. Otras especies, 9. Juego, 10. Control sobre el propio entorno.

En este sentido, la propuesta de intervención se apoyó en la forma en que el ser humano agencia sus capacidades a través de las oportunidades que le ofrece el vivir en comunidad a los adultos mayores y la institucionalidad, en este caso el Programa De Acompañamiento Psicosocial para desarrollar y transformar su calidad de vida y su salud mental logrando un desarrollo personal y social positivo desde una formación integral que potencia las capacidades y habilidades de los sujetos.

Por esto, estos enfoques permiten la garantía de derechos de las personas mayores, la promoción y defensa de los mismos, el reconocimiento de sus diferencias y vulnerabilidades, pero también la activación de sus capacidades en la etapa propia de la vejez promoviendo su participación y autonomía en la vida cotidiana desde la individualidad y colectividad para que aporten a la consolidación de herramientas para su propio bienestar físico y mental.

## **8.2 Referente conceptual.**

En la actual propuesta de intervención se abordaron algunos conceptos claves como lo son bienestar, adulto mayor, salud mental, autocuidado, redes de apoyo.

Según Amartya Sen (1982), el bienestar humano se puede definir como:

El estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar. La capacidad de las personas para procurarse una vida que valoren está determinada por una diversidad de libertades instrumentales. El bienestar humano implica tener seguridad personal y ambiental, acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y buenas relaciones sociales, todo lo cual guarda una estrecha relación y subyace a la libertad para tomar decisiones y actuar.

Podremos entender entonces que el bienestar es alcanzar la satisfacción en varios ámbitos de la vida tanto a nivel físico, emocional, social, cultural.

Según la política pública de envejecimiento y vejez de la alcaldía de granada Antioquia se entiende por Adulto Mayor a la persona que cuenta con 60 años o más. A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55 años, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen.

Con lo anteriormente referenciado se hace mención a un rango de edad para los adultos mayores, pero a su vez se reconocen otros factores dado a que las personas envejecen de diferentes formas dependiendo también de eventos cruciales en su vida, experiencias y demás sucesos afrontados durante su curso de vida

La Organización mundial de la salud (OMS) define 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”.

Según la fundación clínica Shaio se define Autocuidado como:

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y que nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida a medida que envejecemos.

Es un compromiso que asumimos cada persona con nuestra integridad física y mental.

Según el instituto nacional de las personas adultas mayores (INAPAM) las Redes de apoyo social son: “el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.” Es importante reconocer la clasificación e importancia de las redes de apoyo tanto formales, como informales y primarias y secundarias.

### **8.3 Referente metodológico.**

La actual propuesta de intervención tuvo una apuesta metodológica experiencial, en la cual nuestras vivencias nos van a permitir generar un conocimiento/aprendizaje. Según la Asociación Internacional de Aprendizaje Experiencial El método del aprendizaje experiencial es el recurso pedagógico y transformacional, que, dentro de un marco conceptual y operativo conveniente, desarrolla la capacidad de un individuo para aprender de su propia experiencia.

Por lo tanto, por medio de esta metodología se pudo generar una interacción permanente entre la acción y la reflexión, lo cual favorece la posibilidad de generar cambios positivos desde un punto de vista tanto individual como colectivo. Desarrollando también intercambios de saberes desde la horizontalidad logrando de esta manera nutrir con las experiencias que traen consigo cada persona para darle sentido a lo vivido y a sus conocimientos.

En ese sentido, la propuesta de intervención se orientó desde el enfoque cualitativo a la luz del objetivo general, que pretende promover y fortalecer la salud mental de los adultos mayores de Granada Antioquia a través de estrategias metodológicas experienciales que permitan generar herramientas que contribuyan al bienestar de la misma, logando una puesta en marcha con cada uno de ellos de manera cercana y humana desde cada una de sus realidades dándole valor a sus conocimientos y experiencias.

El centro de esta intervención va a partir desde el tema central de salud mental, pero es importante hacer mención de tres ítems puntuales que se abordaran dentro de la misma:

-Autocuidado

-Redes de apoyo

-Lo grupal

Dado esto se llevaron a cabo técnicas instrumentales y se desarrollaron talleres/encuentros formativos y participativos como talleres de salud alimentaria, talleres de cocina, manualidades, integraciones, autocuidado, visitas domiciliarias, foto palabra, foto lenguaje, talleres de emociones entre otros, con el fin de profundizar en la salud mental pero desde actividades vivenciales, por ejemplo como los talleres de cocina que es una práctica que la mayoría de ellos hace en su rutina diaria pero buscando que lo disfruten y que lo vean como un posible pasatiempo y cambio en sus rutinas diarias, aportándole a su salud mental.

También es importante mencionar que los encuentros se realizaron de manera individual y grupal, de manera individual se logró con algunos adultos mayores de cada grupo que vienen siendo priorizados por sus líderes por factores de vulnerabilidad a los cuales ya se les viene realizando un

acompañamiento desde el año anterior pero también priorizando otros adultos mayores, y los encuentros grupales partiremos retomando particularidades y capacidades que cada uno de ellos posee pero por alguna razón vamos dejando de lado, con el fin de realizar talleres muy experimentales, acordes a la etapa de la vida en la que se encuentran.

Cada dinámica y cada tema fue pensado y adaptado a cada grupo de adulto mayor según sean las particularidades de cada uno de ellos. Además, implementaremos una estrategia en cada vereda para que cada adulto mayor asistente a los encuentros en unión con los demás compañeros a medida que transcurra el año, vamos creando un producto final en conjunto significativo para todos el cual será un tejido con la historia de cada uno de ellos, como en su mayoría son adultos que no saben escribir es importante ayudarles a plasmar lo que ellos quieran poner y solo que sean ellos quienes tejan su retaso en ese gran tejido. Sumado a esto se podrá dejar también como producto final una maleta en la cual se encuentren actividades e instrumentos que sean adecuados para trabajar con los adultos mayores.

**Tabla 1**

*Plan operativo grupos de adulto mayor*

<b>Objetivo general</b>	Promover y fortalecer la salud mental de los adultos mayores de Granada Antioquia a través de estrategias metodológicas experienciales que permitan generar herramientas que contribuyan al bienestar de la misma.			
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Metas</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Fuentes de verificación</b>

<p><b>Contribuir al autocuidado y a la promoción de la salud mental en los adultos mayores.</b></p>	<p>-Se realizarán visitas domiciliarias a adultos mayores priorizados por los líderes de cada vereda.</p> <p>-Realización de encuentros que abarque lo relacionado sobre prácticas de autocuidado y como promoverlo</p> <p>-Talleres sobre seguridad alimentaria. Estilos de vida saludable</p> <p>-estimulación sensorial en pro de fortalecer la salud mental.</p>	<p>A agosto de 2023 se tendrán el 40% de las visitas domiciliarias.</p> <p>Al mes de junio de 2023 se llevarán a cabo al menos un 50% de los encuentros pertenecientes a lo relacionado con autocuidado</p> <p>A octubre de 2023 se cumplirá con la todo lo relacionado al tema de autocuidado y los adultos mayores harán practicas</p>	<p>Número de adultos mayores asistentes a los encuentros sobre número de personas pertenecientes al grupo.</p> <p>Adultos mayores que participan en la toma de palabra para compartir sus experiencias</p> <p>Para el mes de octubre al menos el 80% de los adultos mayores identifican herramientas para el bienestar de la salud mental a través de temas como: autocuidado, emociones,</p>	<p>-Registro fotográfico.</p> <p>-Lista de asistencia.</p> <p>-informes de cada encuentro.</p> <p>- Consentimiento informado.</p>
---	--	--	---	---

	<p>-Talleres sobre la higiene del sueño.</p> <p>-Emociones</p> <p>-Autocuidado</p>	consientes de este.	higiene del sueño.	
<p><b>Reconocer las redes de apoyo primarios y secundarios para los adultos mayores y su importancia en el curso de su vida.</b></p>	<p>-Talleres con utilización de foto lenguaje y foto palabra.</p> <p>-La vida familiar.</p> <p>-Visitas domiciliarias familiares.</p> <p>-Redes de apoyo primarias.</p> <p>-Redes de apoyo secundarias.</p>	<p>Al mes de septiembre de 2023 se llevarán a cabo al menos un 50% de los encuentros pertenecientes a lo relacionado con redes de apoyo.</p>	<p>Para el mes de octubre al menos el 80% de los adultos mayores identifican herramientas para el bienestar de la salud mental y la importancia de las redes de apoyo en el curso de sus vidas.</p> <p>A noviembre de 2023 se tendrán el 100% de las visitas domiciliarias.</p>	<p>-Informe de cada encuentro.</p> <p>-Registro fotográfico.</p> <p>-Lista de asistencia.</p> <p>- consentimientos informados.</p>

<b>Fortalecer los espacios grupales de los adultos mayores.</b>	-Encuentros con realización de manualidades. -Integraciones. -Celebración de fechas especiales. -Envejecimiento activo. -Radio novela. -Equidad de genero	A julio de 2023 se tendrán realizado el tejido con las historias de cada uno de los asistentes de los grupos a adulto mayor.	A noviembre 2023 los adultos mayores reconocerán la importancia de los espacios grupales y fechas especiales para su salud mental.	-Registro fotográfico. -Listas de asistencia.
---	--	--	--	--

**Tabla 2***Cronogramas***Vereda Los Medios – segundo domingo**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Domingo 12	Primer encuentro
Marzo	Jueves 23	Taller con Gerontología
Abril	Domingo 9	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Domingo 11	Taller 2
Julio		Taller con Gerontología

Agosto	Domingo 13	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Domingo 8	Taller 4
Noviembre	Domingo 12	Taller 5

**Vereda Quebradona - segundo lunes**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Lunes 13	Primer encuentro
Marzo	Lunes 21	Taller con Gerontología
Abril	Lunes 10	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Lunes 12	Taller 2
Julio		Taller con Gerontología
Agosto	Lunes 14	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Lunes 9	Taller 4
Noviembre	Lunes 13	Taller 5

**Vereda La Merced – segundo lunes**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Lunes 13	Primer encuentro
Marzo	Jueves 23	Taller con Gerontología
Abril	Lunes 10	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Lunes 12	Taller 2

Julio		Taller con Gerontología
Agosto	Lunes 14	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Lunes 9	Taller 4
Noviembre	Lunes 13	Taller 5

**Vereda Galilea – primer domingo**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Domingo 5	Primer encuentro
Marzo	Domingo 5	Taller productivo
Abril	Domingo 2	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Domingo 4	Taller 2
Julio		Taller con Gerontología
Agosto	Domingo 6	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Domingo 1	Taller 4
Noviembre	Domingo 5	Taller 5

**Vereda El Roble – Tercer lunes**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Lunes 20	Primer encuentro
Marzo	Miércoles 22	Taller con Gerontología
Abril	Lunes 17	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Lunes 19	Taller 2

Julio		Taller con Gerontología
Agosto	Lunes 21	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Lunes 16	Taller 4
Noviembre	Lunes 20	Taller 5

**Vereda Mal Paso – Ultimo lunes**

<b>MES</b>	<b>FECHA</b>	<b>TALLER</b>
Febrero	Lunes 27	Primer encuentro
Marzo	Lunes 27	Taller con Gerontología
Abril	Lunes 24	Taller 1
Mayo		Taller con Gerontología
Junio	Lunes 26	Taller 2
Julio		Taller con Gerontología
Agosto	Lunes 28	Taller 3
Septiembre		Taller con Gerontología
Octubre	Lunes 30	Taller 4
Noviembre	Lunes 27	Taller 5

## **9 Evaluación y seguimiento del proyecto**

Es importante mencionar que a la propuesta de intervención se le realizaron algunos cambios en el transcurrir del tiempo, también dadas las dinámicas de algunos de los grupos.

La evaluación y seguimiento de la misma fue constante, podría mencionarse que cada tema iba ligado al anterior y de esta manera el aprendizaje siempre se iba nutriendo. También fue muy importante identificar de qué manera responde cada grupo, es decir, si por medio de imágenes, del dialogo, de historias...para lograr de esta manera darles continuidad a los procesos.

Así mismo este proceso de seguimiento pudo realizarse también por medio de las visitas domiciliarias ya que se evidencia de una forma más cercana como continúan esos y esas adultas mayores.

Por último, es satisfactorio el número de encuentros y de temas dados con cada uno de los grupos de adulto mayor, en el primer semestre del año 2023 se logró realizar alrededor de 6 encuentros, 2 salidas recreativas, 2 talleres y acompañamiento a los grupos urbanos de adulto mayor y alrededor de 12 visitas domiciliarias.

## 10 Análisis de la ejecución de la propuesta de intervención

Mi experiencia personal al trabajar con la población de la tercera edad solo puedo resumirla en una palabra y es fascinante, es una población que te exige ya que son personas con muchos saberes e historias lo cual te lleva a dar tú 100% para no caer en lo mismo, para cada encuentro iba preparada con material y temática a ofrecerles lo mejor de mí, pero lo mejor de todo es que yo también me devolvía con aprendizajes que me daban ellos desde sus experiencias. Sus historias se cuentan con tal solo verlos a sus ojos, unos ojos llenos de nobleza e infinito cariño, sus formas de ser y de pensar tienen un antes y un después, y qué más puedo decirles, sus sonrisas ¡esas sí que cuentan historias!

Es por esto que con los grupos de adulto mayor me he pensado y desarrollado varios encuentros con diferentes temáticas relacionadas directamente a su salud mental al “estar bien” algunos temas son:

- La estimulación sensorial fortalece la salud mental en la etapa de la adultez
- Redes de apoyo primarias y secundarias.
- La equidad de genero
- El pasado y la salud mental

Para el mes de febrero se realiza un primer encuentro con cada grupo de adulto mayor en el que de manera general en los diferentes grupos fue más de bienvenida y gratitud para empezar juntos este nuevo año y les contamos y mostramos por medio de unos videos un poco más a fondo de todos los procesos que el programa acompaña, fue un momento muy significativo ya que ellos contaban todo lo que han logrado de la mano del Psicosocial y expresaron mucha alegría de que en este nuevo año sigamos llegando a cada uno de ellos. Luego se trabajó un poco sobre socialización de la propuesta de intervención para con ellos este año, contándoles un poco que sería todo lo relacionado a la salud mental el “estar bien” físicamente y emocionalmente, como cuido mi salud mental, que afecta mi salud mental, las prácticas que podemos poner en marcha en pequeñas y grandes acciones para lograr un bienestar integral. También que todo lo anterior lo iríamos trabajando a medida del año con metodologías experienciales, lo cual los motivo y alegro demasiado en todos los grupos ya que expresaron que los encuentros serían mucho más interesantes y podrían hacer cosas diferentes a sus rutinas diarias ,en este encuentro también trabajamos y ampliamos más la conversación de saberes previos por medio de una imagen que se les entrego a

cada uno de ellos en la que veíamos “hábitos para una buena salud mental”, finalmente llegamos a varios acuerdos de como trabajaríamos y en qué días nos encontraríamos cada mes.

En el mes de marzo estuvimos realizando los encuentros en las diferentes veredas con el acompañamiento de Gerontología, este espacio fue pensado sobre la equidad de género y su aporte a la salud mental dadas las conmemoraciones que se presentan en dicho mes. Con cada uno de los grupos inicialmente conversábamos con el fin de ir creando una línea del tiempo juntos sobre el porqué conmemoramos el día de la mujer y el día del hombre, recordando un poco nuestros antepasados y diferentes luchas que han marcado nuestra historia, posteriormente por subgrupos y con el acompañamiento de todas las personas que estábamos liderando el espacio fuimos realizando unas sopas de letras en las cuales estaban algunas frases que comúnmente decimos o hemos escuchado pero que pueden ser machistas o sexistas, partiendo de ellas se hizo en conjunto una reflexión muy bonita e interesante dándole total fuerza a la igualdad, el respeto y al como cumplir mis deberes y que me reconozcan unos derechos aportan a mi bienestar físico y emocional.

En el mes de Abril estuvimos por parte del Programa Psicosocial visitando los diferentes grupos y llevando a cabo el encuentro con todo lo relacionado al tema de redes de apoyo, este encuentro fue pensado para reconocer la importancia de las redes de apoyo a lo largo de nuestras vidas y así mismo ver como estas aportan a nuestra salud mental, fue trabajado por medio de imágenes en las cuales se observaban amigos, familia, pareja, vecinos... y lograr que ellos identificaran si estas eran una red primaria o secundaria y por medio de la palabra y de la cotidianidad ver notoriamente como todos tenemos estas redes y generarnos preguntas sobre ¿Qué me aportan? ¿Valoro mis redes de apoyo? ¿Cómo cuido mis redes de apoyo? ¿seré yo una red de apoyo para alguien?

También el 14 de abril en unión con Gerontología se llevó a cabo la realización de un taller de autocuidado para los adultos mayores de los grupos urbanos, un espacio pensado para dedicarse afecto a sí mismos, pensado para valorar cada uno de sus sentidos ya que en este se reconocía como con nuestro cuerpo propiamente podemos estimular cada uno de ellos y generar a su vez una sensación de satisfacción y autocuidado.

En el mes de mayo estuvimos realizando algunas visitas domiciliarias a los adultos mayores de la vereda Los Medios, estas son realizadas con el fin de brindar un acompañamiento y ver como se encuentran cada uno de ellos de una forma más cercana y personal.

También este mes estuvimos visitando las diferentes veredas en compañía de Gerontología, para este encuentro quisimos que ellos vivieran la experiencia de estimular su cuerpo y dedicarse amor propio por medio de cada uno de sus sentidos, replicar con los grupos rurales lo trabajado en el taller realizado a los grupos urbanos, por esta razón entonces trabajamos alrededor de el autocuidado y la salud mental, realizamos varios momentos trabajando con cada sentido y haciendo actividad experiencial que les permitiera regalarse un rato de autocuidado, por ejemplo con el sentido del gusto degustábamos un rico confite permitiéndonos hacerlo de manera consiente e identificar sus sabores y así con cada uno de ellos. Este encuentro fue cerrado con algunos juegos callejeros que nos permitieron cerrar con broche de oro ocupando nuestra mente en estar relajados y felices.

Para el mes de junio estuvimos realizando encuentro en algunas de las veredas por parte del Programa de Acompañamiento Psicosocial, es importante recalcar que para este mes no estuvimos en todos los grupos ya que algunas fechas se perdían por ser festivo y fue muy complicado reprogramar con ellos ya que no se acordaban fechas en las cuales todos pudieran asistir. En los grupos que pudimos llevar a cabo el encuentro se trabajo acerca de nuestro camino recorrido, con el objetivo de recordar y reconocer la importancia de los pasos que hemos dado para nombrar los diferentes sucesos como válidos y necesarios hasta el día de hoy y como esto se ve reflejado en nuestra salud mental. En esta ocasión trabajamos alrededor de la palabra y la participación de cada uno de ellos, y con ayuda de un paquete chileno el cual iba circulando y quien quedara con él debía responder la pregunta, las preguntas fueron intencionadas para volver algunos años atrás, como recordar el primer amor, situaciones que los han marcado, que recuerdan de sus familias... logrando traer al momento sentimientos y recuerdos que han sido necesarios para estar hoy ocupando el lugar que cada uno ocupa. También haciendo énfasis en que todos hemos vivenciado momentos difíciles y que así mismo, también momentos de aprendizajes y buenos, siendo necesarios cada uno de ellos.

El 15 de junio estuvimos alzando nuestra voz y estando presente en los talleres de los grupos urbanos del municipio para decir no a la violencia al adulto mayor, para esta ocasión se realizó una pequeña actividad de mapeo en su cuerpo identificando dolencias físicas y verbales que hemos sentido y ver como cada una de estas no deben ser aceptadas bajo ninguna circunstancia, por el contario transformarlas y decir no a la violencia.

El 16 de junio se llevó a cabo una salida en unión con Gerontología a la vereda El Roble con algunos adultos de los grupos urbanos, esta salida fue con el fin de generar un espacio de integración con el grupo conocido como Las Luminosas, mujeres que se dedican a la realización de velas y que hoy día es su sustento para algunas de ellas. Este día conocimos el proceso de la realización de velas, la historia de cada una de las integrantes del grupo y testimonios de cómo ese emprendimiento les aporta a mejorar la calidad de sus vidas y la salud mental. Al conocer todas esas experiencias reflexionamos alrededor de la luz y lo que simbólicamente esta representa en nuestras vidas.

También el 27 de junio se realizó con Gerontología una integración en una finca en Marinilla con algunos adultos de los grupos urbanos, alrededor de 120 adultos asistentes. Esta con el fin de brindarles a ellos un espacio de relajación, de descanso y disfrute, por lo cual durante la jornada se realizaron algunas rifas, juegos, bingo, bailes para hacer de ese espacio toda una celebración, en esta salida se realizó también la reflexión sobre cómo estos momentos son necesarios para ocupar nuestra mente en cosas y quehaceres diferentes a los que cada uno de ellos tiene en su rutina.

En el mes de julio estuvimos nuevamente en las veredas acompañando los diferentes grupos en unión con gerontología, para este mes decidimos celebrar y conmemorar la vida de todos y todas a modo de celebración de cumpleaños, por lo cual el encuentro fue una fiesta pensada por y para ellos.

En este día realizamos varios juegos como stop, bingo, póngale las gafas al abuelito, el paquete chileno y cantamos canciones que recordaran y los hicieran felices, también para estos encuentros tuvimos el acompañamiento de deportes los cuales también realizaron algunos juegos. Para finalizar estos encuentros compartimos un delicioso refrigerio y cantamos a todo pulmón la canción de cumpleaños.

También en este mes se continuaron realizando otras visitas domiciliarias priorizadas para adultos mayores.

Para finalizar, en el mes de agosto hemos estado en las diferentes veredas por parte del Programa de Acompañamiento Psicosocial realizando un taller de manera diferente, en el cual recogemos aprendizajes, recordamos momentos, agradecemos por la experiencia en general ya que es el último encuentro que yo (Ana Laura) estaría realizando con cada uno de los grupos por eso fue pensado más a modo de “cierre”.

Para agradecer y lograr reconocer valores que juntos formamos en el grupo, a cada grupo le estoy dando un abuelito sosteniendo una foto en la que salimos todos los asistentes a el grupo del adulto mayor, y juntos escribimos valores y cualidades que hoy en día reconocemos en el grupo haciendo mención a valores como soñadores, resilientes, valientes, capaces, risueños... lo cual hace que sea un momento muy significativo.

Siendo así, de esta manera que se ha logrado llevar a cabo la ejecución de la propuesta de intervención, es importante reconocer que en el caminar existen cambios que pueden ser validos siempre y cuando no perdamos de vista el eje y lo que queremos lograr en los diferentes grupos, por lo cual es importante mencionar que la propuesta de intervención ha sido pertinente, logrando dar a cada tema una mirada transversal desde la salud mental en cada uno de ellos y ellas teniendo en cuenta las condiciones de ser un adulto mayor

### **10.1 Recomendación para los grupos de adulto mayor**

Es importante tener en cuenta las dinámicas que manejan los grupos de adulto mayor ya que son tiempos muy limitados y muchas de las instituciones del municipio requieren espacios con dichos grupos. Por último, generar estrategias para que entre instituciones no se evidencie en campo una rivalidad por el espacio o el tiempo designado para cada uno.

Es importante hacer la salvedad de que al ser grupos de la tercera edad sus compromisos son varios, pero son unos de los grupos que mejor respuesta muestra ante el acompañamiento que se les brinda desde el Programa Psicosocial por lo cual el proceso con estos no debe dejarse de lado por ningún motivo.

## **11 Evaluación y valoración del campo de práctica**

El Programa de Acompañamiento Psicosocial es un campo de practica que en realidad posibilita formar excelentes profesionales, en este vemos puesto en escena todo lo aprendido desde la academia y también permite terminar de conocer y ahondar en otros tantos aspectos.

Este campo permite la formación como profesionales con los diferentes grupos poblacionales tales como adulto mayor, mujeres, grupos comunitarios, jóvenes, niños y niñas, permitiendo una relación horizontal con cada uno de estos. Es un espacio en el cual tienes permitido equivocarte, proponer, gestionar y liderar múltiples procesos.

Es importante hacer mención de que no solo es un campo que posibilita la formación profesional sino también personal, permite un proceso interno en el cual nos conocemos, nos reinventamos y nos valoramos.

El programa cuenta con una gran acogida y aceptación en todo el territorio de Granada lo cual hace que cada persona valore y reconozca nuestro quehacer profesional como trabajadoras sociales.

El factor económico también es algo que valorar de esta práctica ya que posibilita la realización de muchas de las propuestas y encuentros a realizar.

Por ultimo y no menos importante, es de admirar y valorar de manera general el proceso que realiza cada uno de los y las profesionales que conforman el equipo base, ya que orientan e instruyen para lograr que cada una de las practicantes de lo mejor de sí misma. Es muy importante a su vez valorar el acompañamiento que hace nuestra asesora académica Martha Valderrama quien no solo está presente en lo académico sino en el proceso personal de cada practicante en el campo de práctica, a su vez resaltar la labor que desempeña el director institucional Iván Darío Hoyos quien cuenta con una con una gran capacidad de gestión tanto del recurso humano como del recurso monetario, que posibilita el fortalecimiento y expansión de cada uno de los procesos.

## **12 Reflexiones del proceso de práctica**

Es increíble estar redactando estas líneas, imposible no sentir nostalgia al cerrar un ciclo tan cargado de aprendizajes y momentos que sin duda alguna quedaran por siempre en mi corazón.

Hoy solo siendo gratitud por este programa que me abrió las puertas y me permitió ser lo que hoy día soy, me voy convencida de todas las fortalezas que poseo como profesional e inmensamente capacitada para enfrentarme a la vida laboral.

De principio a fin describo esta experiencia como retadora ya que todo el tiempo el mismo proceso exige que des más y más a tal punto de pensar que ya lo diste todo, pero por sorpresa sacamos un sin fin de cualidades y capacidades que van dejando huella.

Durante el tiempo que duro mi práctica profesional logre reafirmar mi vocación por el trabajo social, agradezco a cada persona, a cada sonrisa que hace parte de este territorio quienes, con su nobleza, sus saberes, su amabilidad me recibieron con las puertas abiertas y me permitieron crecer junto con ellos. De manera puntual agradezco el poder haber trabajado con la tercera edad, una población que requiere tanto acompañamiento, pero a su vez me llenaron la vida de muchos planes por cumplir laboralmente y personalmente, de principio a fin me voy con cada uno de los tantos abuelitos granadinos en mi corazón y sabiendo que lo esencial en la mayoría de los casos es invisible a los ojos.

También reconozco la importancia de una constante orientación teórica y metodológica en todo el proceso del quehacer profesional.

### **13 Recomendaciones generales**

- Cerrar procesos de manera oportuna con algunos grupos posibilitando el acompañamiento en diferentes veredas que lo requieren.
- Distribuir los compromisos en el equipo base de manera oportuna y equitativa velando por el cumplimiento de cada actividad delegada.
- No permitir por ningún motivo que las relaciones interpersonales que se generan dentro del equipo interfieran en el quehacer profesional o en la toma de decisiones.
- Mayor acompañamiento a la practicante encargada de los grupos de adulto mayor en su formación académica.
- Manejar un presupuesto equitativo para todos los procesos que se llevan a cabo desde el programa.
- Promover buenas energías en el equipo de trabajo.
- Aceptar las propuestas y apuestas de los y las practicantes sin caer en la crítica destructiva.
- Continuar con las actividades en esta propuesta de intervención con adulto mayor.
- Continuar con las uniones interinstitucionales.
- Disponer y clasificar los documentos de apoyo para las practicantes que lleguen asegurando la entrega de material completo y pertinente

## Referencias

- Agudelo, L., Pareja, S. & Quiroz, S. (2018). *Apropiación del territorio en procesos de retorno en el municipio de Granada, Antioquia*. [Trabajo de grado de pregrado]. Universidad de Antioquia.
- Alcaldía Municipal de Granada, Antioquia. (2022). <https://bit.ly/3rSNwyI>.
- ASOVIDA (2012) *Asociación de víctimas unidas del municipio de Granada*. Granada [bit.ly/3suCiD4](https://bit.ly/3suCiD4)
- ASOVIDA archivos - Centro Nacional de Memoria Histórica. Centro Nacional de Memoria Histórica. (2020). <https://centrodememoriahistorica.gov.co/tag/asovida/>.
- AMUCIC. *Asociación de mujeres campesinas e indígenas del municipio de Granada*. Amucic.org. <https://www.amucic.org/>.
- Amartya Sen. (2010) "El desarrollo es más que un número". *La Tercera*. [bit.ly/45JXO4R](https://bit.ly/45JXO4R)
- Acerca del desarrollo humano, Biblioteca digital de la Fundación Universitaria San Pablo CEU. [bit.ly/3KZIY2x](https://bit.ly/3KZIY2x)
- Asociación Internacional de Aprendizaje Experiencial, metodología del aprendizaje experiencial. [bit.ly/3QQMXCa](https://bit.ly/3QQMXCa)
- Cooperativa Coogranada <https://www.coogranada.coop/coogranada>
- Castro, A. Durán, C. (2021). *Tejí Paz, su experiencia de reconstrucción del territorio en el marco del conflicto armado. Municipio de Granada, Antioquia, años 2015-2019*. [trabajo de grado de pregrado]. Universidad de Antioquia.
- Centro Nacional de Memoria Histórica [CNMH] (2016). Granada: memorias de guerra, resistencia y reconstrucción CNMH – Colciencias – Corporación Región. <https://centrodememoriahistorica.gov.co/>
- CREAFAM®, C. Creafam.coop. <https://www.creafam.coop/>.
- Gómez Lara, A. C., & Ceballos Estrada, J. (2022). Programa de acompañamiento psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia [Seleccione modalidad de grado]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia

- Giraldo Montoya, D., & Vallejo Zapata, A. (2019). *Proyecto de acompañamiento psicosocial, municipio de Granada-Antioquia: informe institucional práctica profesional I, III y III*. <http://hdl.handle.net/10495/17963>.
- UdeA televisión. (2016). *Granada, historias de paz*. [bit.ly/3su38uX](http://bit.ly/3su38uX)
- López Castañeda, M., & Restrepo Contreras, A. (2022). Programa de Acompañamiento Psicosocial a la familia, la niñez, la juventud y la tercera edad afectada por el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia. [Informe de práctica profesional] Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Neira Niño, M (s.f). *Historias: Santa Ana, Granada, Antioquia*. [bit.ly/3QRUd0A](http://bit.ly/3QRUd0A)
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades, propuesta para el desarrollo humano*. Editorial Planeta Colombiana S. A.
- Organización mundial de la salud. (2022). Salud mental. OMS <https://www.who.int/es>
- Posada, D., Pabón, N. & Bahamón, M. (2013). Territorios en contexto de retorno: lecturas desde las representaciones sociales de los retornados de las veredas Galilea El Roble del municipio de Granada, Antioquia. *Tendencias y Retos*, 18 (2), pp. 1-15.
- Plan de Desarrollo Municipal Granada Antioquia, 2020-2023
- Política pública envejecimiento y vejez Granada-Antioquia. (2015) <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/POL%C3%8DTICA%20P%C3%9ABLICA%20No.%2064%20DEL%2027%20DE%20FEBRERO%20DE%202015.pdf>
- Ramírez, L. (2015). Revisión de la implementación de los programas de retorno. Una mirada a partir de tres estudios de caso en el Oriente Antioqueño. *El Ágora USB*, 15 (2), pp. 447-455.
- Ríos, J. & Jaramillo, E. (2018). *Sostenibilidad de los retornos. Recuperación del tejido social a través de proyectos productivos con mujeres: análisis de caso, municipio de Granada, Antioquia*. [Trabajo de grado de pregrado]. Universidad de Antioquia.
- Restaurando a Granada. La Cola de Rata*. (2012). <https://www.lacoladerata.co/conlupa/restaurando-a-granada/>.
- Soto. T. (2016). Topofilia: razones de mujeres y familias campesinas. *El Ágora USB*, pp. 145-156.

Vílchez, R., Seña, Y., & Parra, Y. (2018). Enfoques, Teorías y Perspectivas del Trabajo Social y sus Programas Académicos. Corporación Universitaria del Caribe - CECAR.

## Anexos

### Anexo 1. Guía de informes



**PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL A LA FAMILIA, LA  
NIÑEZ, LA JUVENTUD Y LA TERCERA EDAD  
EN EL MUNICIPIO DE GRANADA (ANTIOQUIA)  
FORMATO INFORME**

<b>FECHA:</b>	<b>LUGAR:</b>
<b>TEMA:</b>	<b>REALIZADO POR:</b>
<b>DURACION:</b> <b>HORA:</b>	<b>TIPO DE POBLACION:</b>
<b>OBJETIVOS:</b> <b>Objetivo General</b> <b>Objetivos específicos</b>	
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	
<b>ANALISIS:</b>	
<b>OBSERVACIONES:</b>	

## Anexo 2. Consentimiento visitas domiciliarias adulto mayor



### PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL A LA FAMILIA, LA NINEZ, LA JUVENTUD Y LA TERCERA EDAD EN EL MUNICIPIO DE GRANADA (ANTIOQUIA)

#### Visita Domiciliaria adulto mayor.

Fecha:

Vereda:

Responsable:

Estoy siendo informado del objetivo de las visitas domiciliarias por parte del programa de Acompañamiento Psicosocial y acepto participar voluntariamente de estas.

Mi nombre es \_\_\_\_\_ con Cédula de ciudadanía

número \_\_\_\_\_ mi edad \_\_\_\_\_ número de

contacto \_\_\_\_\_.

Vivo con \_\_\_\_\_

Firma:

### Anexo 3. Guía de planeaciones adulto mayor

Encuentro 1: el bienestar de la salud mental	
<b>Objetivo</b>	Apreciar y valorar la utilidad de cada sentido en la etapa de la adultez
<b>Tema</b>	la estimulación sensorial fortalece la salud mental en la etapa de la adultez
<b>Desarrollo de la actividad.</b>	
<p><b>Dinámica inicial:</b>            Cuál es tu ritmo.            Cada adulto mayor debe decir su nombre y decir mi ritmo es y con parte del cuerpo, o con un gesto, una sonrisa, un aplauso etc...            Ejemplo: hola soy Ana Laura y este es mi ritmo (un aplauso)</p> <p><b>Actividad central:</b>            Pondremos a circular la palabra hablando un poco sobre que conocen cada uno de los adultos mayores sobre lo que llamamos salud mental, logrando fortalecer sus conocimientos o brindándoles información real sobre lo que es.            Preguntas guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué conocemos por salud mental?</li> <li>• ¿Cómo cuidamos nuestra salud mental?</li> <li>• ¿Qué beneficios trae una buena salud mental para los adultos mayores?</li> <li>• ¿Qué afecta nuestra salud mental?</li> </ul> <p>Se les entregara la siguiente imagen a cada adulto mayor para que lo tengan presente en su día a día.</p>	
 <p>La imagen es una infografía vertical con un fondo colorido (verde, amarillo, azul). Presenta cinco secciones con iconos y texto: 1. '¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?' con un icono de una persona; 2. '¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?' con un icono de un teléfono; 3. '¿QUÉ BENEFICIOS TRAE?' con un icono de una persona; 4. '¿QUÉ AFECTA LA SALUD MENTAL?' con un icono de una persona; 5. '¿CÓMO AYUDAR?' con un icono de una persona.</p>	
<p><b>Información:</b>            -La salud mental 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 trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.</p>	

La salud mental incluye todo lo que está relacionado con cómo nos sentimos, actuamos y pensamos y busca siempre el bienestar de la persona en términos emocionales, psicológicos y sociales.

-La salud mental es importante ya que nos ayuda a enfrentar el estrés de algunas situaciones de nuestra vida diaria, estar físicamente saludables, tener relaciones sanas, contribuir en forma significativa a nuestra comunidad, alcanzar nuestro máximo potencial, ayuda a combatir la inseguridad y baja autoestima que pueden presentar los adultos mayores, en caso de enfermedades, la salud mental es fundamental para lograr la recuperación y mejoría de algunos síntomas.

-La salud mental en los adultos mayores se puede ver afectada por enfermedades físicas, pérdida de seres queridos, dificultades económicas, problemas familiares, no valerse por sí mismos entre otros...

-Para promover el cuidado de nuestra salud mental es importante reconocer **nuestras emociones**, entender cómo te sientes es importante. No ignores tus sentimientos. Sentir tristeza o enojo es normal, no te exijas estar siempre positivo o feliz.

**Piensa en hacer actividades para distraerte**, haz cosas que te hagan feliz. Crear distracciones es una buena forma de lidiar con la tensión emocional, baila, canta, escucha música...

**Mantén en contacto con tus seres queridos**. Conversar con alguien te ayudará a sentirte mejor y cuidar tu bienestar emocional.

**Fíjate en las cosas buenas**, Aunque no todos los días sean buenos, se puede encontrar algo bueno en cada día. Cada noche, antes de dormir, piensa en algo por lo que estés agradecida o agradecido, aunque sea algo pequeño, ¡te hará sentir mejor!

**Sé amable contigo y con los demás**, Recuerda que cada persona está viviendo algo diferente a ti, necesitamos apoyarnos mutuamente.

**No descuides tu salud**, tu cuerpo experimenta y reacciona a cómo te sientes. Aliméntate bien, mantén hábitos saludables y pon atención a las sensaciones en cada parte de tu cuerpo.

**Duerme bien**, una buena práctica del sueño aporta vitalidad y un buen estado de ánimo.

Los sentidos son muy importantes porque nos conectan con el entorno que nos rodea, es importante trabajar en ellos para fortalecerlos y reconocer la importancia que ellos aportan para el bienestar de la salud mental, sin olvidarnos que algunos de ellos en el paso de nuestros años pueden ir perdiéndose o desarrollarlos con menos intensidad ya que la vejez, llega acompañada de varios cambios que pueden generar ansiedad e incertidumbre; de ahí, la importancia de la salud mental en el adulto mayor y el fortalecer lo sensorial pues, si esto está bien, será más fácil para la persona sentirse en la capacidad de afrontar todo lo que venga con optimismo y sin generar emociones negativas, que hagan que se aislen de las personas que quiere o que desarrollen enfermedades como la depresión, que puede ser común en esta etapa. Dado lo anterior se trabajará una pequeña parte sensorial con los adultos mayores:

**Estimulación sensorial:**

A través de los sentidos se pretende reconocer el mundo presente, quién soy, dónde estoy, cómo me siento, con qué cuento, es aceptar lo que ahora soy para lograr

tener bienestar, es reconocer que, aunque las capacidades no sean iguales a las de la juventud cada quien es responsable de cuidar su salud mental.

**Tacto:** Se dialoga en qué situaciones utilizamos el tacto. Luego se les venda los ojos a los

participantes. Para desarrollar la actividad se les pasa una serie de objetos como: recipiente con tierra, lazo, poncho, sombrero, cabuya de manera que puedan ser palpados con los ojos tapados. Luego de pasar la ronda cada persona debe expresar la sensación que le generó al hacerlo y luego describir cada elemento como su forma, textura, temperatura etc.

**Olfato:** A los participantes se les pasará unos recipientes tapados, donde deberán reconocer los olores que se les van pasando como: limón, canela, café, hierba. Luego se pondrá en común los olores que percibieron y las sensaciones y recuerdos que se les pasó por la mente. Después, de una lista de olores se clasificarán en agradables y desagradables, recordando el olor en sí y sin tener un contacto directo.

**Gusto:** se invita a los participantes a taparse nuevamente los ojos y luego se les pasa en un palito o vasito- según sea el caso- con varios sabores para degustar, que podrían ser: claro de mazamorra, agua panela con limón, bocadillo, gelatina de pata, panela. Al finalizar, se comparte qué alimentos se probaron y si les generó algo en particular.

**Oído:** Con unas tarjetas de caritas o emoticones diferentes, deben expresar, levantando las tarjetas, de qué manera les hace sentir la música que sonará.



**Canciones:**

Reminiscencias de Julio Jaramillo

Toda una vida de Los Panchos

Te casaste Toño de Gildardo Montoya

**Vista:** Se les pasará una serie de imágenes de sitios y actividades que se realizan en el campo para que los participantes observen. Una vez vistas ellos expresarán qué vieron y qué recuerdos les generó ver las imágenes.

**Materiales:**

Imagen para entregar a los adultos mayores.

Baffle, música.

Tacto: recipiente con tierra, lazo, poncho, sombrero, tapa ojos

Olfato: recipientes tapados con limón, canela, café, hierba. Lista de olores se clasificarán en agradables y desagradables

Gusto: palito o vasito, claro de mazamorra, bocadillo, gelatina de pata, panela

Oído: tarjetas de caritas o emoticones diferentes

Vista: imágenes de sitios y actividades que se realizan en el campo (Secuencia de un día en el campo)