

“POESÍA RESILIENTE”, HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN PARA PREVENIR TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS, EMOCIONALES Y DE ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

Wendy Johana Calvo Ocampo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Brenda Vanessa Alegría

Universidad Autónoma de Occidente

Recibido/Received: 15/07/2022

Aceptado/Accepted: 14/10/2022

RESUMEN

La malnutrición y los inadecuados hábitos alimentarios desembocan en diversas afecciones psicológicas-psiquiátricas y orgánicas deteriorando notablemente la salud y calidad de vida del individuo, así mismo, se ha identificado que la mayoría de factores predisponentes de estos trastornos son también factores predisponentes de otros fenómenos sociales como el consumo de drogas y violencia juvenil. En Cali, así como en cualquier parte del mundo, se percibe una gran necesidad de re-educar a los adolescentes para difundir un adecuado concepto de resiliencia que se ignora en la práctica, como también de respeto, felicidad y belleza, para así prevenir a través de la reflexión, los trastornos psicológicos, emocionales y de la conducta alimentaria con alta prevalencia en adolescentes y jóvenes, dando especial atención a la autoestima y el amor propio. Por esto, se ha desarrollado un proyecto que promueve la resiliencia, la responsabilidad social, responsabilidad afectiva, y con la salud física y psicológica a través de una campaña de comunicación

¹³ Este artículo es el resultado del ejercicio investigativo realizado por los estudiantes Wendy Johana Calvo Ocampo y Brenda Vanessa Alegría.

¹⁴ Estudiante de Comunicación Social en UNAD, Técnica Profesional en Diseño Gráfico (2017), Investigadora, periodista y activista social (2015-), exdirectora de Medios Digitales en CPVC (2017-2021), exdirectora de Medios en ColCatólico (2019), diplomada en defensoría de los derechos humanos (2021).

¹⁵ Comunicadora Social en UAO (2013), Magíster en Comunicación en Universidad Autónoma de Occidente (2018), Estudiante de Especialización en Comunicación y periodismo digital en UAO y Docente del programa Comunicación Social en UNAD (2016-2022)-UNIMINUTO (2019-2022).

Sugerencia de cita/ Suggested citation: Calvo Ocampo, W. J. y Alegría, B. V. (2022). “Poesía resiliente”, herramientas de inteligencia emocional a través de la comunicación para prevenir trastornos psicológicos, emocionales y de alimentación en adolescentes y adultos jóvenes. Revista ACTITUD, 18(21), 57 - 68.

que involucra las disciplinas del Diseño Visual, Comunicación Social, Música, Moda y Producción Audiovisual como herramientas de Comunicación Transformadora. Para lograr lo anterior se ha desarrollado desde el año 2015, una investigación social de manera continua y permanente sobre los comportamientos sociales en adolescentes de diferentes grupos sociales y estratos socioeconómicos, de manera que aquello que inició como una observación a las causas más comunes de los trastornos alimentarios llevó a identificar diferentes problemáticas sustancialmente diferentes pero que derivan de las mismas causas, como son: los menores infractores, violencia juvenil, consumo de sustancias y alta prevalencia de diferentes trastornos psicológicos y emocionales que muchas veces desembocan en suicidio.

PALABRAS CLAVE

prevención, TCA, violencia, salud, autoestima, resiliencia

ABSTRACT

Malnutrition and inadequate eating habits lead to various psychological-psychiatric and organic conditions, significantly deteriorating the health and quality of life of the individual, likewise, it has been identified that most of the predisposing factors of these disorders are also predisposing factors of other social phenomena such as drug use and youth violence. In Cali, as in any part of the world, there is a great need to re-educate adolescents to spread an adequate concept of resilience that is ignored in practice, as well as respect, happiness and beauty, in order to prevent through reflection, psychological, emotional and eating behavior disorders with a high prevalence in adolescents and young people, giving special attention to self-esteem and self-love. For this reason, a project has been developed that promotes resilience, social responsibility, emotional responsibility, and physical and psychological health through a communication campaign that involves the disciplines of Visual Design, Social Communication, Music, Fashion and Production. Audiovisual as Transformative Communication tools. To achieve the above, a continuous and permanent social investigation has been developed since 2015 on social behaviors in adolescents from different social groups and socioeconomic strata, so that what began as an observation of the most common causes of eating disorders led to the identification of different substantially different problems but that derive from the same causes, such as: minor offenders, youth violence, substance use and a high prevalence of different psychological and emotional disorders that often lead to suicide.

KEYWORDS

prevention, eating disorder, violence, health, self-esteem, resilience

INTRODUCCIÓN

En la alimentación y la vida de la sociedad moderna, problemas como el sobrepeso y la obesidad han aumentado, así como la imposición de valores estéticos que rinden culto a la delgadez y promueven actitudes sociales de marginación o rechazo a los obesos.

En Colombia, tanto el contexto socioeconómico y político como la cotidianidad son hostiles, lo cual ha desencadenado en sucesos traumáticos de diferentes tipos que hoy se revelan por las condiciones psicológicas y emocionales de la población más vulnerable a este fenómeno; el caso de estudio del presente proyecto, los jóvenes adolescentes.

En consecuencia, gracias a la coexistencia de estos factores predisponentes y detonantes, trastornos depresivos, psiquiátricos y desórdenes en la conducta alimentaria son mucho más comunes de lo que se espera.

Las actitudes y valores mencionados toman más fuerza entre las mujeres y jóvenes del sector socioeconómico medio, que corresponde al sector socioeconómico principalmente educativo (colegios y universidades) más que a una estratificación, ya que, como lo muestra una prueba ECA realizada a alumnos de secundaria de siete colegios (Ángel, Martínez y Gómez, 2008), la prevalencia de TCA en escolares no presenta diferencias por estrato, pero sí con rasgos de ansiedad preocupantes. En este sector socioeconómico, por presentar mayor consumo de los medios de comunicación, se ha potencializado el bajo peso y las conductas alimentarias insanas. “La gente no sabe comer, nadie le enseña” (Ocampo, 2016), y la sociedad de consumo a través de los

medios de comunicación promulga conductas compulsivas y autodestructivas para alimentar la productividad en la industria de la moda y de los medios de comunicación y, por qué no, de la gastronómica.

Por otro lado, se observan sectores sociales altamente vulnerables, donde la preocupación más evidente son la alta incidencia de consumo de sustancias, violencia y delincuencia juvenil, se encuentra una alta prevalencia de trastornos psicológicos como la depresión y ansiedad, que son altamente co-mórbidos con los trastornos alimentarios, que finalmente también afectan significativamente a adolescentes de este grupo social. De este modo se evidencia cómo estos fenómenos sociales derivan de factores predisponentes y detonantes muy parecidos, sino iguales, y que pese a ser fenómenos completamente distintos, podrían implementarse estrategias de prevención basadas en el Arte-Terapia para abordar a los jóvenes de estos grupos vulnerables (colegios públicos y privados, universidades y adolescentes de territorios expuestos a violencias).

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden clasificarse en: AN (anorexia nerviosa), BN (bulimia nerviosa), TA (trastorno por atracón), también conocido como TIC (trastorno de la ingesta compulsiva o ingesta emocional) y TCANE (trastorno de la conducta alimentaria no especificado) que son cuadros incompletos de otros TCA, pero no por ello menos preocupantes.

La AN es conocida también como TPA (trastorno psicogénico de la alimentación), una enfermedad patológica de origen psicológico en el que influye potencialmente la deficiencia de tiamina y se caracteriza por la no ingesta o dieta restrictiva causada por un excesivo temor a subir de peso que conduce a la inanición, en la web es conocida como

la princesa ANA y las jóvenes le rinden culto a través de la pérdida de peso y constantes ayunos. Un paciente de AN tiende a la irritabilidad, la depresión, autoagresión y comúnmente se presenta con algunas comorbilidades psiquiátricas como son, trastorno depresivo recurrente, trastorno histriónico de la personalidad, trastorno depresivo bipolar, depresión mayor, etc.

Las edades de inicio se identifican entre los 15 y 25 años de edad, presentándose la etapa crítica entre los 15 y 19 años, no obstante, pueden presentarse picos de incidencia entre los 14 y 18 años. Esto pone en evidencia la vulnerabilidad de los adolescentes. La incidencia del género femenino es mucho mayor al de género masculino, sin embargo, la incidencia en hombres ha aumentado con el paso del tiempo. (Ocampo, 2015)

La anorexia puede presentarse de dos formas, RESTRICTIVA Y COMPULSIVO/PURGATIVA, las cuales se diferencian por la presencia o no de purgas (vómito inducido), uso de laxantes y/o diuréticos, presentes en la forma compulsivo/purgativa mientras que en la forma restrictiva realizan ayunos además de dietas restrictivas donde las purgas suceden por lo general como conducta compensatoria tras la ingestión de cantidades ínfimas o moderadas de comida.” (Ocampo, 2015). Las personas que presentan AN de tipo purgativo tienden, con mayor frecuencia, al desorden del sueño, abuso de alcohol u otras sustancias y desarrollan mayor sentimiento suicida. (Pawloska, 2007, pp. 350-364)

Hace diez años aproximadamente,

entre el 10 y 15% de los adolescentes sufría algún TCA, alrededor del 0.2% correspondiente a la bulimia, del 7 al 15% de éstos mueren y un 20% se cronifica” (bulimipsicología, 2011). “Las personas con bulimia a menudo presentan mayor inestabilidad emocional que aquellas con anorexia, este trastorno está directamente relacionado con la impulsividad y más específicamente con el trastorno obsesivo-compulsivo. Se sabe que la relación y el ambiente familiar son importantes factores predisponentes puesto que presentan con mayor frecuencia inestabilidad familiar, abuso físico y/o sexual, y expresión de sentimientos negativos.” (Ocampo, 2015) “La tasa de mortalidad total por bulimia se sitúa en un 5% respecto a otros TCA y un estudio indica que el 20% de las mujeres con bulimia siguen luchando contra el trastorno después de 10 años. (bulimipsicología, 2011)

Para el 2017, como plantea Fajardo (2017):

Aplicación del cuestionario SCOFF, toma de medidas antropométricas y encuesta de frecuencia de consumo de alimentos a 671 estudiantes de dos colegios públicos y dos privados de la ciudad de Bogotá. Encontró que la prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios es mayor en las mujeres, con clasificación nutricional normal (73,7%) y en instituciones educacionales públicas.

Pero como si lidiar con un TCA no fuese difícil, quienes padecen de alguno de estos, usualmente enfrentan la presencia de trastornos psiquiátricos y/o de la personalidad que lo preceden o resultan del mismo. “El paciente puede padecer diferentes trastornos comórbidos simultáneamente o transitar entre ellos” (Ocampo, 2015).

Pero existen dos trastornos psiquiátricos que resultan especialmente preocupantes, la depresión, que es “una enfermedad con identidad propia” (Perdomo & Climent, 1989). La sintomatología depresiva puede clasificarse en alteraciones: en el afecto, en el ánimo, en el pensamiento, síntomas físicos y consecuencias orgánicas. Además, conduce indudablemente al pensamiento e intento suicida. Y la ansiedad, que muchas veces desembocan en trastorno de pánico y consumo de sustancias, así como comportamientos que pueden poner en riesgo su seguridad y la de otras personas.

Durante las crisis presentes en los diferentes cuadros depresivos por algunas formas de este trastorno como lo son la depresión psicótica, enfermedad maniaco-depresiva y síndrome de ansiedad; los afectados experimentan una serie de sensaciones y experiencias que les resultan insoportables, tienen impulsos autodestructivos y sienten dolor físico y/o sentimiento de asfixia u obstrucción en cuatro puntos del abdomen a la garganta. ¿Y qué detona estos episodios críticos? Precisamente, son los desórdenes en la conducta alimentaria y del sueño.

Según estudios realizados por el Instituto Nacional de la Salud (INS), Protocolo de vigilancia en salud pública/ intento de suicidio del 2016, el suicidio es la cuarta forma de violencia en nuestro país con una tasa de mortalidad para el año 2013 de 3,84 por cada 100.000 habitantes.

La organización mundial de la salud (OMS) define el intento de suicidio como un acto no habitual con resultado no letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, para causarse autolesión.” Se estima que existe una proporción de 8:1 entre los intentos y las muertes por suicidio, con amplias diferencias según edad y género. (Instituto Nacional de Salud, 2016)

Para el año 2022, según Katherin Estacio para la RTVC(www.radionacional.co), “la tasa de suicidios en Cali es un 57% mayor a los años 2019, 2020, y 2021. Cifras de las cuales lo más alarmante es, que el 55% de estos casos se dan en niños y jóvenes entre los 12 y 25 años de edad” (Estacio, 2022) . Además, como lo menciona Katherin, en lo que va del año 2022 la cifra registrada para intentos de suicidio es 691, la cual supera en 222, 113 y 142 respecto a los años 2021, 2020, 2019 respectivamente.

Para la doctora Catherine Le Galès-Camus, subdirectora General de la OMS para Enfermedades No Trasmisibles y Salud Mental, “el suicidio es un trágico problema de salud pública en el mundo, y Colombia se ha convertido en un caldo de cultivo para los trastornos mentales como la depresión, dependencia de sustancias psicoactivas, violencia intrafamiliar, etc.”; que son factores impulsores de las conductas suicidas. (Narváez, 2016)

En Cali existen rumores de que el Hospital Psiquiátrico está lleno, son rumores en las calles, entre familiares, conocidos o amigos de cualquier ciudadano. Una investigación tipo exploratoria desde la disciplina del Diseño Gráfico realizada a través de Focus-Group permitió encontrar una población vulnerable compuesta por 9 jóvenes colombianos entre los 11 y los 30 años de edad, 7 de ellos caleños de los cuales 6 son mujeres. “Según datos del instituto de medicina legal, en Colombia en el 2010 se quitaron la vida 1864 personas y en 2011 fueron 1889” (Narváez, 2016). La representante a la cámara María Regina Zuluaga afirmó para una entrevista con En Las Manos Con Uno del Canal Uno, que, de la totalidad de suicidios en Colombia, el 78.9% corresponde a jóvenes entre los 15 y 19 años de edad (población vulnerable).

Pero ¿por qué, si es evidente la relación que existe entre los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la tasa de consumo de sustancias o de muertes por suicidio, además de la coincidencia del rango de edades en la población vulnerable, no se consideran los TCA como problema de Salud Pública en Colombia? En 1920 nace la sociedad de consumo, las figuras estilizadas y los primeros héroes de la moda; desde 1950 este estilo de vida consumista entra en auge aliado con los medios de comunicación y la publicidad. Los estereotipos de belleza fueron perdiendo peso progresivamente hasta llegar a lo que hoy en día es conocido como estereotipo europeo, la extrema delgadez. Todo es un negocio.

En Hollywood la mayoría de las actrices mejor cotizadas padecen anorexia o bulimia y, así mismo, influyen en la población que consume el estilo de vida que venden el cine, la moda y los medios.

Por todo esto, es necesario generar una influencia positiva en el estilo de vida de la población afectada y de alto riesgo, para promover la resiliencia y enseñar sobre herramientas de inteligencia emocional que ayudan a prevenir diferentes trastornos psicológicos, emocionales y alimentarios a través de la concientización a cerca de la salud, la responsabilidad social y afectiva, la belleza y el amor propio. Para esto, se propone y/o es pertinente una campaña de prevención dilucidada desde la comunicación transformadora, el diseño visual y que involucra el acompañamiento de diferentes disciplinas de las ciencias sociales, para generar sentido de pertenencia de los jóvenes por sí mismos y por su cultura. Entre las disciplinas involucradas, encontramos conocimientos de diferentes áreas como lo son el trabajo social, la psicología clínica, gastronomía, y la comunicación visual. Considerando como canal asertivo, la intervención

artística visual/musical y la producción audiovisual: “La comunicación es un espacio de transformación social generado a través de la participación y el diálogo hacia el interior y entre las organizaciones, sus destinatarios, el Estado y otros actores” (Fantin, 2022). Y su amplia variedad de lenguajes y herramientas le permiten permear culturas y sociedades ampliamente diversas: “La comunicación es un derecho humano; un fin en sí mismo que garantiza el desarrollo de las personas y de los pueblos. La comunicación tiene una alta carga educativa y política” (Coordinadora de Organizaciones para el Desarrollo, 2022). Lo que convierte a los comunicadores en agentes de cambio idóneos para la diversidad humana y sus necesidades de transformación.

La comunicación es un principio fundamental para todos los campos del conocimiento y para la evolución misma; por lo que frente a la necesidad del cambio social surge la necesidad de una estrategia de comunicación, como bien confirma Alfonso Gumucio (2002):

Un nuevo comunicador es usualmente alguien que le debe por lo menos el 50% de sus cualificaciones a un amplio rango de experiencias que poco tienen que ver con su formación académica. Lo que en realidad distingue al "nuevo comunicador" es una mezcla de experiencia en desarrollo, una especial sensibilidad para trabajar con las comunidades, y el conocimiento de las herramientas y tecnologías de la comunicación. El nuevo comunicador tiene que encontrar un equilibrio entre una forma muy práctica de enfrentar la realidad social.



Figura 1. Poesía resiliente
Fuente: elaboración propia.

Desde la perspectiva de la comunicación social, visual y el diseño identificamos la necesidad de comunicar a los jóvenes herramientas de inteligencia emocional y promover una cultura RESILIENTE, así como des-estereotipar la belleza orientándolos a llevar un estilo de vida saludable física, psicológica y emocionalmente. Es así como surge la idea de diseñar una campaña de comunicación transdisciplinar que aborde la problemática desde diferentes medios que tienen la capacidad de permear o pertenecer a la cultura de los jóvenes.



Figura 2. Poesía resiliente
Fuente: elaboración propia.

En el año 2012, alguien decide librar su batalla con los TCA en voz alta y a la vista de otros jóvenes para que tanto sus obstáculos como sus logros consiguieran motivarlos a levantarse en contra de la sociedad de consumo y los valores estéticos impuestos por los medios de comunicación. En esencia, la hazaña se trataba de una marca de ropa (Amapola) y un personaje que cuenta su historia con Ana y Mia (AN y BN) a través de una campaña llamada “Los sueños no son disparates” basada en historias gráficas y audiovisuales; pero con el paso de los años la idea evolucionó, desarrollando una herramienta de arte-terapia a través de la educación artística llamada “Taller de Co.Creación Musical: Poesía Resiliente”, la cual pretende entregar herramientas de Inteligencia Emocional que sirvan a los jóvenes para la búsqueda de RESILIENCIA.



Figura 3. Los sueños no son disparates
Fuente: elaboración propia.

En el 2015, la Fundación Academia de Dibujo Profesional avala la investigación y el diseño de la revista como proyecto de grado y abre las puertas de su unidad de investigación al proyecto, llevándolo a ponencias en los diferentes Encuentros de Investigación de los que la institución participa y apoyando la presentación en diferentes convocatorias pertinentes tanto a la investigación como a la circulación de la campaña. (<https://amapolatca.wordpress.com/>)



Figura 4. Amapola Jhova
Fuente: elaboración propia.

Amapola Jhova es un emprendimiento diseñado para la difusión de las obras resultantes de las intervenciones y para la financiación de estas actividades sociales, que durante el año 2016 en su rol de marca independiente se convierte en el cliente real de algunos estudiantes de la Fundación Academia de Dibujo Profesional, en contraprestación con la pauta en el material resultado.

En esta dinámica se desarrolla el proceso de creación de los diferentes productos audiovisuales, en el mismo orden, Holly dolls in the mirror, Kilos, AANAtomia y Resistencia y pasión, que pueden observarse en: https://www.youtube.com/channel/UCap7wU18DEvNFvesDclHSjw/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0



Figura 5. Productos audiovisuales
Fuente: elaboración propia.

En el marco de la circulación, se hace necesario buscar canales de difusión y estancias de apoyo para poner en marcha la campaña y comenzar a recopilar datos que nos permitan diseñar una estrategia preventiva cada vez más pertinente y asertiva.

En el 2016 llega a Colombia un ecosistema nacido en Brasil, y que hoy en Cali se ha convertido en una plataforma cultural que reúne talentos de varias disciplinas para dar a conocer el talento local logrado a través del trabajo colaborativo Grito Rock, un festival que se viene realizando desde el 2007 por la Fora Do Eixo con el apoyo de la red Toque No Brasil. Para el 2016 ya cuenta con versiones en Norte América, América Latina, Europa y África; en Colombia se realiza la primera versión en ciudades como Cartagena, Bogotá, Armenia, Pereira y, por supuesto, Cali en el marco de la Fete De la Musique, en eventos como la Radiofutura en Univalle y talleres de formación conformar la programación para la primera versión caleña de este festival.

En articulación con Grito Rock, la campaña “Los sueños no son disparates” propone un circuito para el periodo II del 2016 en el marco del festival,

realizando cuatro eventos artísticos/formativos en tres instituciones educativas y un espacio público. El objetivo de los eventos es promover conciencia sobre la problemática de los TCA y su principal causa, la violencia; con la participación de los distintos artistas que forman parte del ecosistema Grito Rock y que tienen un mensaje de valor para el público objetivo. A lo que se suman breves conferencias y encuestas que se llevarán a cabo en el desarrollo de cada evento con la finalidad de recopilar datos pertinentes a la investigación. Hecho esto, se inicia el ciclo de fortalecimiento en investigación, creación y circulación, para poner en marcha un plan de negocio auto sostenible y socialmente consciente, que genere empleo e innovación en los sectores productivos de la industria cultural (comunicación, música, audiovisual, moda y publicidad).



Figura 6. Grito Rock
Fuente: elaboración propia.

También se destaca la participación en el Encuentro Internacional ELLA 2017, ya que representó un gran paso para declarar la campaña en apoyo a causas feministas que pretenden resaltar cómo los factores predisponentes y/o detonantes son en su mayoría violencia de género.



Figura 7. Encuentro Internacional ELLA 2017
Fuente: elaboración propia.

Así mismo, en 2021, Amapola Jhova lleva el mensaje de esta campaña a través de conversatorios, ponencias e intervenciones performáticas en espacios culturales como Casa Mangle. En 2022 se lleva a cabo la primera prueba piloto del taller de co-creación musical con jóvenes universitarios de primer semestre en la Unicamacho. Actualmente POESÍA RESILIENTE es una investigación en desarrollo gracias al apoyo de la UNAD.



Figura 8. Taller de co-creación
Fuente: elaboración propia.

En el desarrollo de marca de este proyecto, la conceptualización gráfica fue orientada hacia el mensaje de amor propio y a la cultura urbana y alternativa propia de esta población. El amor propio es cómo se entiende el concepto de buena

autoestima, y encierra en dos palabras todo un grupo de emociones, acciones, valores, actitudes, etc., que constituyen un estilo de vida saludable física, psicológica y emocionalmente.

Aquí es donde se habla de chocolate:

El chocolate amargo contiene flavonoides, que estimulan la función cognitiva y la memoria, mejora la circulación sanguínea y ayuda a prevenir ataques cardíacos, derrames y algunos tipos de cáncer. Contiene también Feniletilamina, que se ha relacionado con el sentimiento del amor desde 1980 por Donald F.Klein y Michael R. Liebowitz. Según estos médicos del Instituto Psiquiátrico de Nueva York, se produce por un intercambio de miradas, roce o apretón de manos. Y por último, el Triptófano que es un aminoácido esencial para la liberación de Serotonina que ayuda a regular el sueño y placer, para así equilibrar la ansiedad, el estrés y el insomnio. (Ocampo, DATO, 2015)

Por esto, utilizamos las características positivas del chocolate y su lenguaje sensorial, aroma, textura, color, sabor, etc., para transmitir mensajes que promuevan el amor propio y la visión positiva de la vida, aprovechando que es bien aceptado por la población objeto de estudio.

La propuesta de intervención artística (Música y Retórica) está diseñada para fomentar la resiliencia a través del arte y fortalecer la capacidad de expresar y resignificar; consiste en un taller de co-creación musical denominado “Poesía Resiliente”. Para mayor información visitar el blog: <https://amapolajhova.wixsite.com/poesiaresiliente>

Como parte de la estrategia pedagógica, tenemos

sesiones de música basadas en ritmo y métricas de estilo urbano haciendo uso de la retórica verbal/visual, y cuya metodología es teórico-práctica, iniciando con una introducción (apoyo audiovisual), continuando con un ejercicio musical de improvisación y un ejercicio de improvisación escrita (cadáver exquisito), para las intervenciones por ejecutar, se invita a los jóvenes a finalizar la actividad pintando un mural del tamaño de una pared completa que será cubierta con papel bond, y en la cual los jóvenes plasmarán las emociones y pensamientos trabajados previamente en un ejercicio de introspectiva emocional. Para finalizar, en la última sesión, un ejercicio práctico de ensamble y composición. Todo esto con el fin de entregar, a estos jóvenes, herramientas de autoexploración y de inteligencia emocional que les ayuden a tener una mejor calidad de vida.

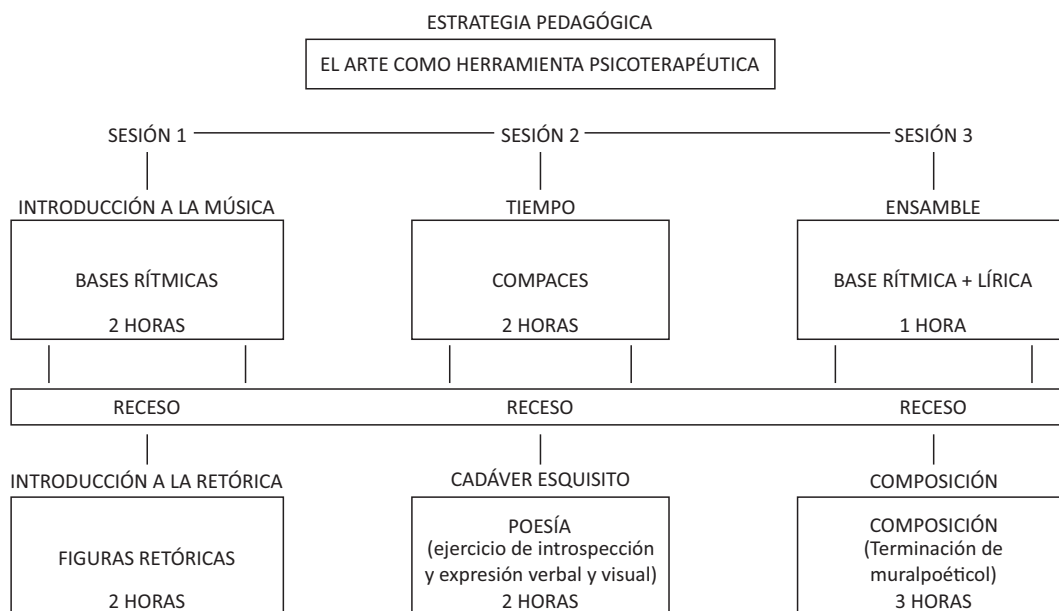


Figura 9. Estrategia pedagógica
Fuente: elaboración propia.

Actualmente se está trabajando en colaboración con el proyecto “8 Letras” para llevar la intervención al territorio El Calvario en la ciudad de Cali, aportando la intervención “Poesía Resiliente”, como parte de la ruta que busca alcanzar los objetivos de la investigación que “8 Letras” lleva a cabo (en cabeza de Esteban Bolaños y Natalia Restrepo) sobre la memoria cultural de este territorio a través de la música y la cultura urbana.

REFERENCIAS

- Bulimipsicología. (2011). bulimipsicología.
- Coordinadora de Organizaciones para el Desarrollo. (2022). Comunicación, la transformación. <https://coordinadoraongd.org/nuestro-trabajo/comunicacion-la-transformacion/>
- Estacio, K. (2022). Alerta en Cali por aumento de suicidios durante el 2022. <https://www.radio-nacional.co/>
- Fajardo, E., Méndez, C., & Jauregui, A. (2017). Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá - Colombia. *Revista Med*, 25(1), 46-57. <https://doi.org/10.18359/rmed.2917>
- Fantin, R. (2022). Comunicación y transformación social. <http://ela.org.ar/a2/objetos/adjunto.cfm?codcontenido=1000&codcampo=10&aplicacion=app187&cnl=84&opc=43#:~:text=%E2%80%9CLa%20comunicaci%C3%B3n%20es%20un%20espacio,el%20Estado%20y%20otros%20actores.%E2%80%9D>
- Instituto Nacional de Salud. (09 de febrero de 2016). Intento de suicidio. gov.co/lineas-deaccion/Subdireccion-Vigilancia/sivigila/Protocolos%20SIVIGILA/PRO%20Intento%20de%20suicidio.pdf

Narváez, C. D. (01 de junio de 2016). Suicidios. Problema de salud pública. <http://www.contrastes.com.co>. Recuperado el 15 de Junio de 2016, de Contrastes: <http://www.contrastes.com.co/web/index.php/content-category-3/97-analisis/697-suicidios-problema-de-salud-publica>

Ocampo, W.J. (2015). Dato. ÚNIK, 20.

Ocampo, W.J. (2015). Prevención de los TCA. Cali.

Perdomo, R., & Climent, C. E. (1989). Lo esencial en psiquiatría. Cali: M.D.

Sugar. (2001). La Revista. Sugar.