



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— VILLAVICENCIO —

PORTAFOLIO

Programas de promoción y
prevención
2025

**Facultad de
Psicología**

@psicologiasantotovillavo - @sapsantotovillavo

Autores

Jimmy Alejandro Delgado Correa

Paola Andrea Diaz Duque

Julian David Ferreira Duarte

Camila Pajon Rojas

Mario Paez Cardenas

William German Benjamin Florez Moreno

Edición y Revisión de Estilo

Joe Alexander Martínez Gomez

Lina Catherine Ospina Vanegas

Sara Daniela Baena Camargo

Índice

01	• A quien va dirigido
02	• ¿Qué es un programa de promoción y prevención?
03	• Beneficios en el bienestar integral
04	• Contextualización
05	• A tener en cuenta...
06 - 09	• Promoción de la salud sexual y reproductiva
10 - 13	• Promoción de estilos de vida saludable
14 - 17	• Promoción de la salud mental
18 - 21	• Promoción de la inteligencia emocional
22 - 25	• Promoción del rol en la familia
26 - 29	• Prevención del consumo de sustancias psicoactivas
30 - 33	• Prevención del bullying
34 - 37	• Prevención de la violencia
38 - 41	• Prevención del suicidio
42 - 43	• Prevención de los trastornos alimenticios
44 - 47	• Prevención de autolesiones (cutting)
48	• Referencias
49 - 50	• Información adicional y medios de comunicación y

A quién va dirigido

Este portafolio está dirigido a toda institución u organización que requiera trabajar con sus funcionarios, comunidad y familias en programas de promoción y prevención; acompañamiento psicológico en diversidad de temáticas para favorecer el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, el cuidado personal a partir del bienestar integral en salud física y mental, de acuerdo con diversas estrategias con base en la misión y visión organizacional, el ciclo vital de la comunidad y lectura del contexto.

¿Qué es un programa de promoción y prevención?

Estos programas pueden ser entendidos como estrategias para el reconocimiento de una situación que puede atentar contra el correcto desarrollo de las personas en los niveles de su salud física, emocional, relacional, mental e impactar en el bienestar de la sociedad (Alcaldía Bogotá, 2018).



De esta manera bajo una normativa, y acciones de mitigación se busca concientizar a las personas sobre ciertos comportamientos, hábitos o pautas de interacción que pueden promulgar el desarrollo de situaciones de riesgo y de carácter social.

Beneficios en el bienestar integral

El rol del psicólogo en los PYP aparece vinculado con la posibilidad de ayudar a las personas a obtener mayores niveles de bienestar, poniendo en práctica el modelo biopsicosocial para humanizar los procesos de salud-enfermedad, teniendo en cuenta aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social.

Desde la Universidad Santo Tomás, se reconoce que el trabajo holístico en el ser humano.

Es una finalidad de los programas que se desarrollan en el sentido de promulgar procesos de introspección, reconocimiento de las acciones en procura del bienestar individual y comunitario.

Contextualización

Los procesos de creación de los programas de promoción y prevención parten de generar un contacto con la institución que está interesada en solicitar uno de los programas, en razón de identificar la temática que es de su interés, proponer el tipo de programa que requieren en razón de poder un escenario organizacional, como un espacio en una actividad institucional, ser partícipe con un stand o, en su defecto, en algunas instituciones, escuelas de padres, semana de la salud, programas de convivencia, socialización de reglamentos o normativas.

El programa puede ser desarrollado por alguno de los docentes de la facultad de Psicología o por un grupo de estudiantes de prácticas I y II.

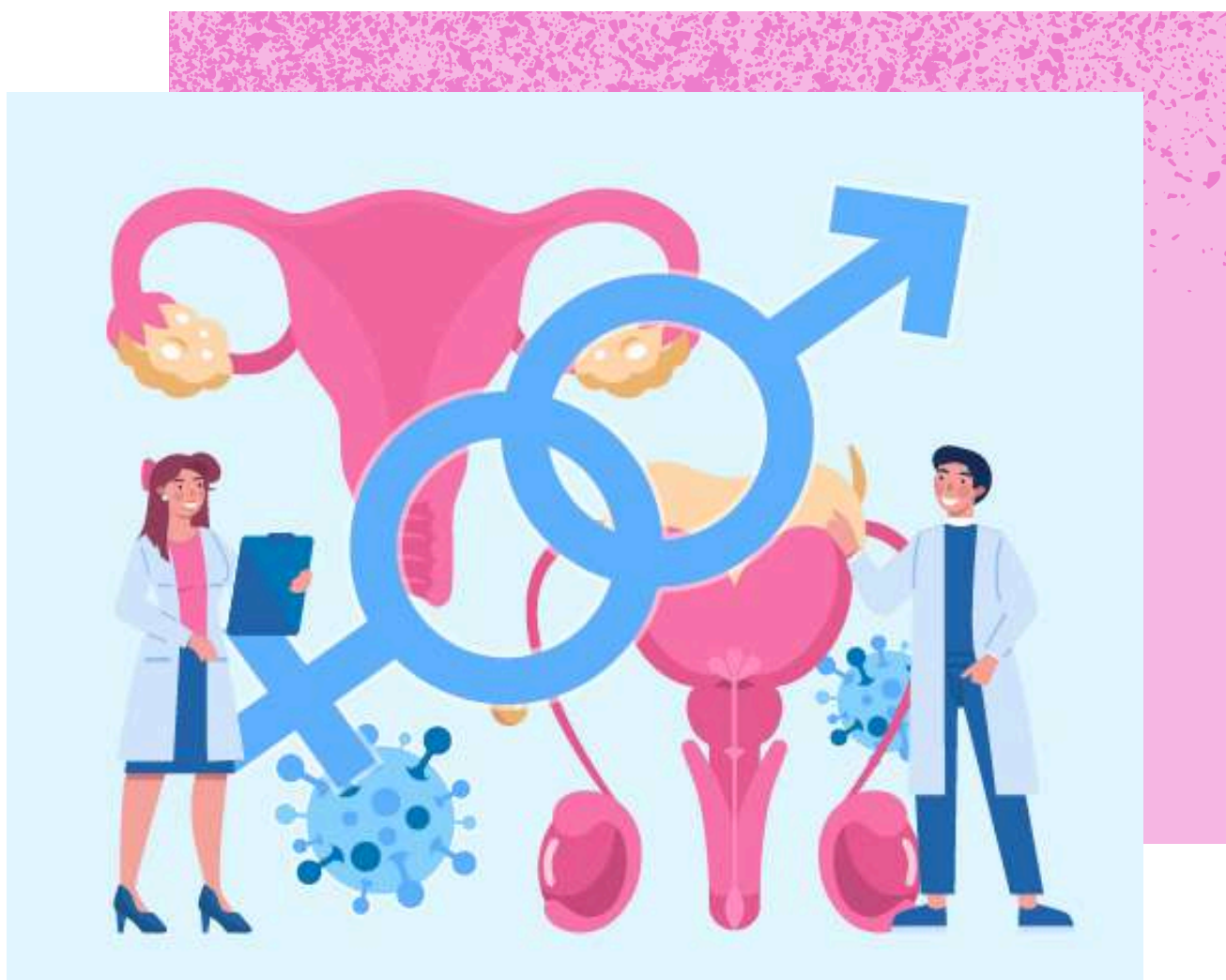


A tener en cuenta...

- 1.Reconocer el ciclo vital en el que se encuentran los participantes.
- 2.Explorar los conocimientos que tienen los participantes previos sobre el tema a abordar. (Como una estrategia para identificar aprendizajes teóricos)
- 3.Reconocer los espacios físicos donde se desarrollarán las actividades.
- 4.Reconocer las demandas de ayuda que tiene la organización o comunidad y ver los impactos o casos que han ocurrido.
- 5.Dividir la actividad en tres momentos:
a) Teórica; b) Práctica; c) Reflexiva.

Promoción de la salud sexual y reproductiva

Promover la difusión de información sobre los derechos sexuales y reproductivos entre la población estudiantil, fomentando la autonomía y el bienestar.



Promoción de la salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva permite a los individuos tener de forma segura y amena una vida sexual, además de la posibilidad de reproducirse. Su principal objetivo es asegurar que, desde la libertad, cada persona pueda decidir las acciones en torno a su sexualidad (European Parliamentary Forum EPF, 2013).



Para lo anterior, se generan escenarios conversacionales con los estudiantes para brindarles información acerca de los derechos sexuales y reproductivos, proyecto de vida y la toma de decisiones.

Actividad

Promover la difusión de información sobre los derechos sexuales y reproductivos entre la población estudiantil, fomentando la autonomía y el bienestar en el ámbito de la sexualidad y la reproducción.



Reconocer y exponer mitos y verdades sobre la sexualidad, el posicionar el cuerpo como un elemento de autocuidado y respeto.

09

Promoción de estilos de vida saludable



Promover la difusión de hábitos que contribuyan al bienestar integral, mejoren la calidad de vida y prevengan el desarrollo de enfermedades.

Promoción de estilos de vida saludable

Se pueden comprender como “un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se lleva a cabo de un modo relativamente estable” (Dellert S. Elliot 1993).

De esta manera se logra evidenciar que no solo hace referencia a elementos de cuidado o la prevención de ciertos comportamientos.

Sino que también se han desarrollado estudios a partir de los hábitos alimenticios, el ejercicio físico, la promoción de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.



Actividad

Estas temáticas pueden ser trabajadas a partir de reconocer desde su cotidianidad comportamientos aprendidos desde su sistema familiar donde, por diversas situaciones, han adoptado este tipo de comportamientos y puede que sean favorables, como puede que no lo estén siendo.



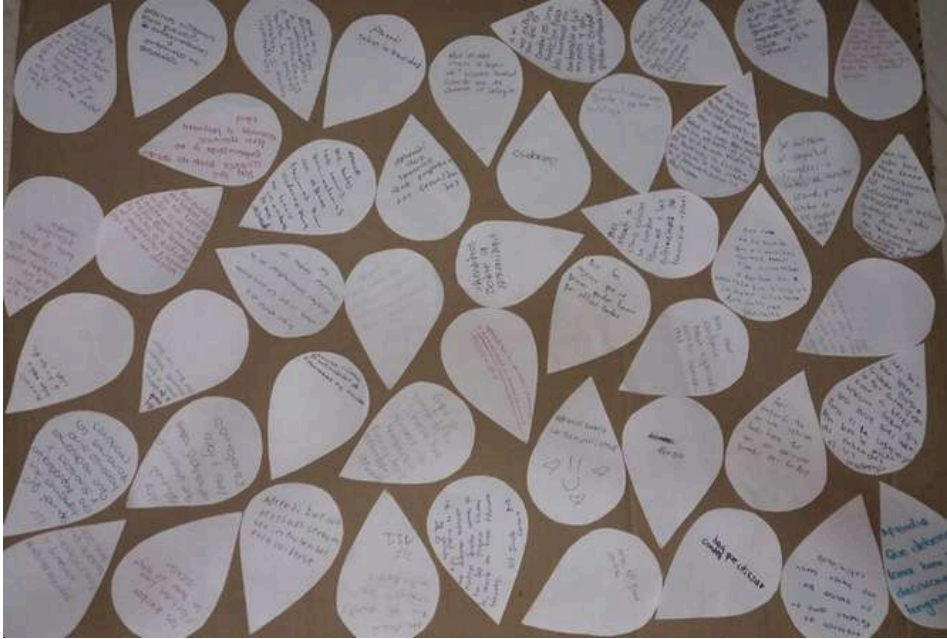
Se busca transformar los modelos de educación, a partir de generar un acompañamiento en el reaprendizaje o moldeamiento de estos comportamientos. Pueden ser dirigidos por los docentes y se pueden articular con los padres de familia (según su interés).

Visión en acción



Las imágenes ilustran las actividades de promoción de estilos de vida saludable llevadas a cabo en distintas instituciones en los años 2023 y 2024.

Promoción de la salud mental



Fomenta las capacidades emocionales y sociales que ayudan a las personas a manejar efectivamente los desafíos cotidianos y a mantener un bienestar psicológico óptimo.



Promoción de la salud mental

La salud mental se comprende como el estado dinámico que permite, de forma individual o colectiva, dar uso de sus recursos emocionales y cognitivos para su desenvolvimiento en su vida diaria, construyendo relaciones y contribuyendo a su comunidad (Congreso de la República de Colombia, 2013).

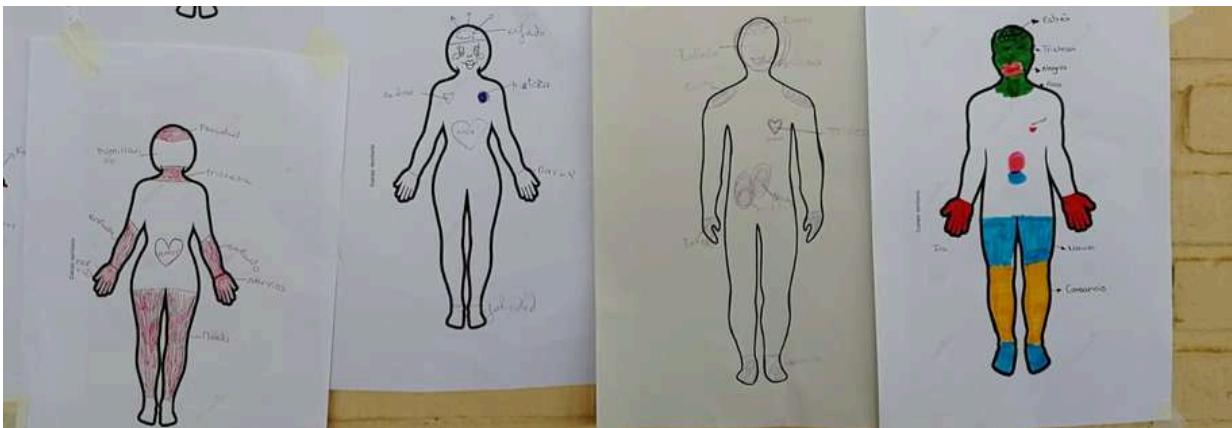
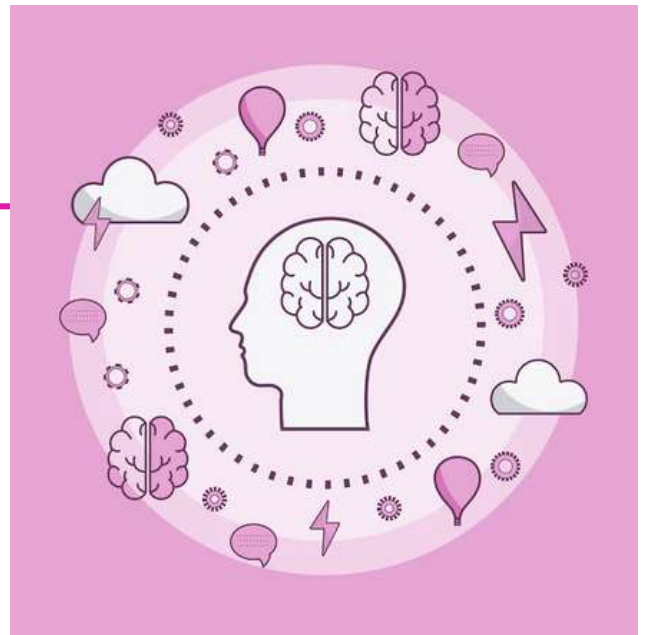
Se realizan talleres que le permitan a la población fortalecer su capacidad de respuesta a los diversos escenarios, a través de los diferentes recursos personales o sociales.



Actividad

La salud mental puede ser trabajada desde el reconocimiento de los pensamientos repetitivos, intrusivos, negativos o deficitarios que en muchas ocasiones determinan,

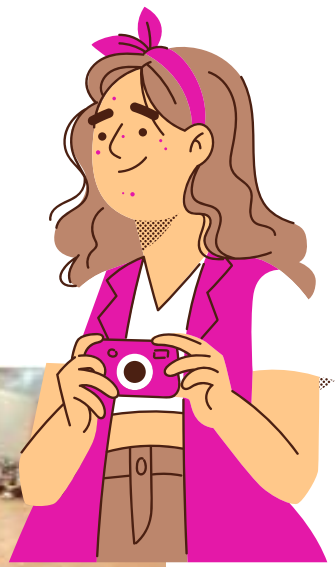
direccionan el actuar de las personas o afectan el autoconcepto en razón de la valoración que se le otorga a la vida o a los comportamientos.



Se busca transformar los modelos de educación, a partir de generar un acompañamiento en el reaprendizaje o moldeamiento de estos comportamientos.

Pueden ser dirigidos por los docentes y se pueden articular con los padres de familia (según su interés).

Visión en acción



Las imágenes ilustran las actividades de promoción de la salud mental llevadas a cabo en distintas instituciones en los años 2023 y 2024.

Promoción de la inteligencia emocional

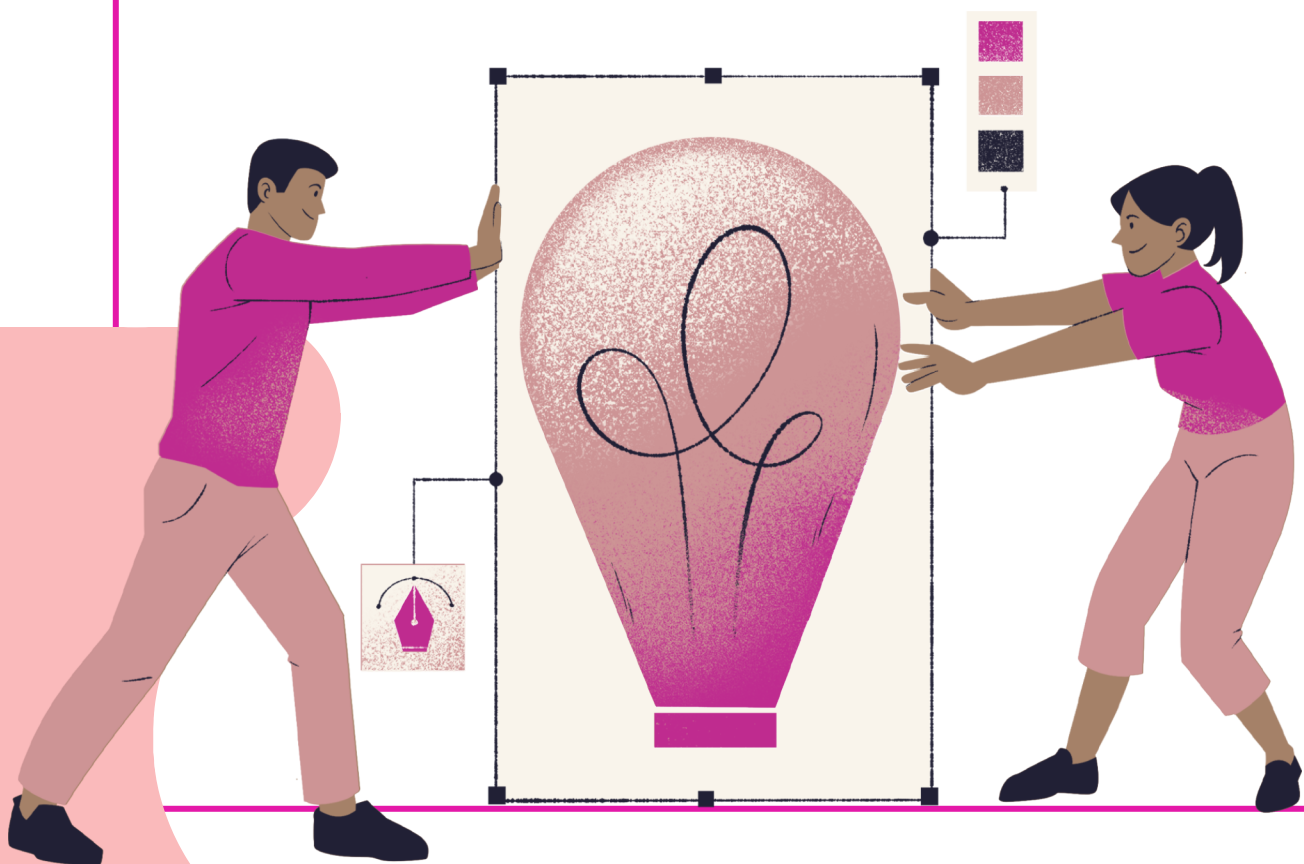
Optimiza tu bienestar y rendimiento con nuestra promoción de la inteligencia emocional.

Desarrolla habilidades para gestionar emociones, mejora la autoconciencia y la comunicación, y disfruta de relaciones más saludables, mayor productividad y menos estrés.



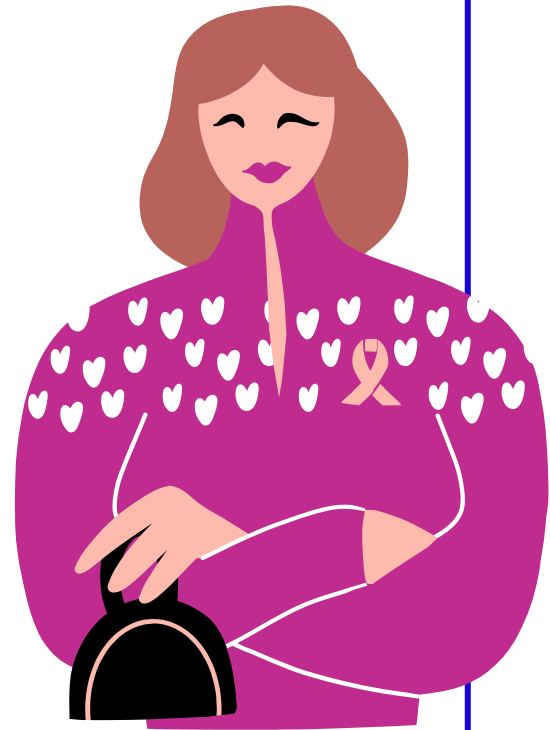
Promoción de la inteligencia emocional

Se puede comprender como la capacidad que tiene un individuo de adaptación ante su expresión emocional como una respuesta comportamental y relacional que favorece su posicionamiento ante situaciones adversas o gratificantes. (Sttevert, 2009) (Goldman, 2012).



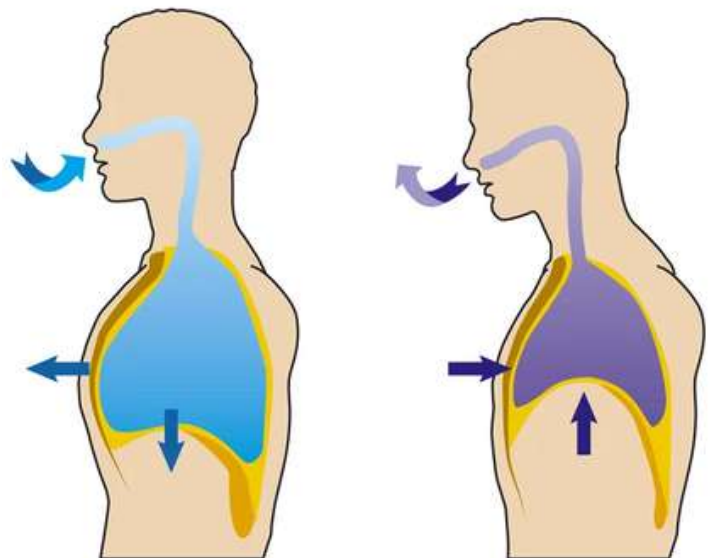
Actividad

Se busca la identificación de las dificultades en la regulación emocional a partir de la psicoeducación acerca de herramientas y estrategias para el desarrollo asertivo en el manejo de las emociones y prevención de alteraciones del estado de ánimo.



Se puede acompañar de técnicas basadas en la respiración diafragmática, tensión y distensión de extremidades (manos y pies).

Diligenciamiento de test de acceso libre (WEB)



Visión en Acción



Las imágenes ilustran las actividades de promoción de la inteligencia emocional llevadas a cabo en distintas instituciones en los años 2023 y 2024.

Promoción del rol en la familia



Promover habilidades para facilitar dinámicas familiares saludables en pro del desarrollo de la comunicación afectiva y la paternidad responsable.

Promoción del rol en la familia

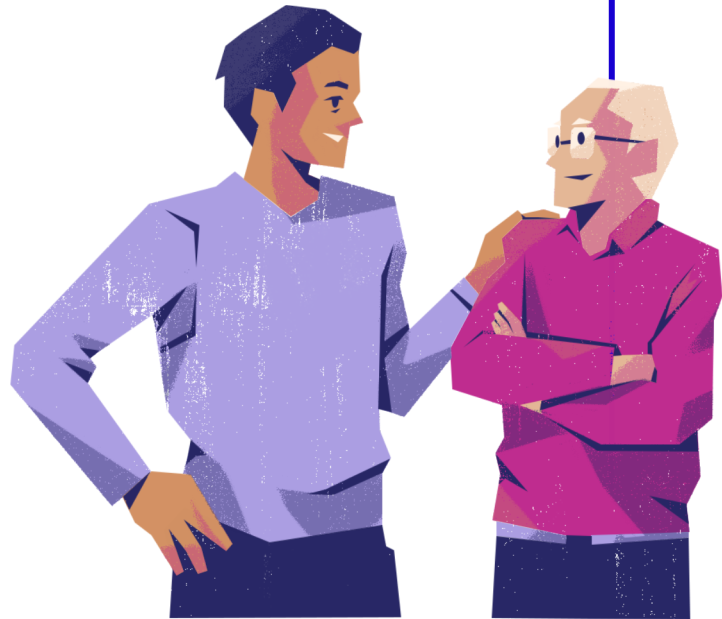
La dinámica familiar está relacionada con las relaciones construidas al interior de la familia en la interacción interna y externa; la dinámica se relaciona con elementos como las normas, la comunicación, los límites y los roles (Viveros y Vergara, 2013).

Para esto, se expone en un primer momento los diferentes elementos que dan cuenta en su interacción de la dinámica familiar para así dar paso a una serie de preguntas que faciliten en la población la reflexión personal frente a su familia, los recursos, normas, límites y roles dentro de la misma y su funcionalidad en los eventos problemáticos.



Actividad

En este tipo de programas, lo importante es trabajar con el sistema familiar que procura reconocer sus dinámicas relacionales, la configuración de los límites claros y el reconocimiento de la toma de decisiones y la configuración de la crianza a partir de los diferentes subsistemas (parento-filial), la configuración conyugal y la reciprocidad fraternal.



Las acciones deben partir de reconocer las bondades y estrategias familiares, posicionándose el equipo profesional como un recurso para acompañar y apoyar a las familias o integrantes interesados en transformar sus realidades o clarificar acciones de mejora, para alcanzar las metas o estabilidad que permitan la adaptación y autopoiesis del sistema.

Visión en acción



Las imágenes ilustran las actividades de promoción de la inteligencia emocional llevadas a cabo en distintas instituciones en los años 2023 y 2024.

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA)

Identificar mitos y realidades de las sustancias psicoactivas, a partir de reconocer los efectos fisiológicos, psicológicos, emocionales y la influencia que tiene el entorno social en las dinámicas sociales del consumo de diversas tipologías de sustancias.



Datos

Se debe reconocer la libertad que tienen las personas en razón de su toma de elecciones y decisiones, la cual es directamente proporcional a su edad biológica.

De esta manera, en los primeros años de vida, más allá de trabajar con los NNA, se deben generar estrategias con la familia, las instituciones educativas, la comunidad y personas que interaccionan con los menores.

Entrada la adolescencia, se debe ir otorgando cierto reconocimiento, no a partir de la prohibición, sino desde el reconocimiento de los efectos de las sustancias, las respuestas fisiológicas.

ante el consumo, el reconocimiento social y emocional que puede tener un consumo descontrolado del mismo y, finalmente, identificar factores de riesgo que pueden potencializar la elección del consumo.



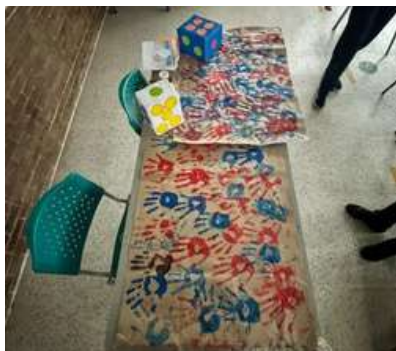
Datos

Al generar una postura no tradicional sobre las SPA, se puede generar una mayor confianza con los participantes y explorar su visión sobre las adicciones en razón a 1. 1. ¿Por qué nos volvemos adictos? 2. ¿Por qué el mundo nos quiere adictos?



Una actividad interesante es recrear propagandas televisivas o, en la actualidad, un REEL tipo TikTok donde los participantes sean quienes piensen cómo comunicar un mensaje frente al consumo de SPA y concientizar a los jóvenes o comunidades sobre el sentir de los consumidores y de los jóvenes sobre el tema.

Visión en acción



Prevención del bullying



Combate el bullying desarrollando estrategias efectivas para crear un entorno seguro y respetuoso.

Ofrecemos formación y herramientas para reconocer, prevenir y manejar situaciones de acoso, promoviendo una cultura de respeto y empatía. Protege a tus estudiantes o colaboradores y fomenta un ambiente positivo y libre de hostigamiento.



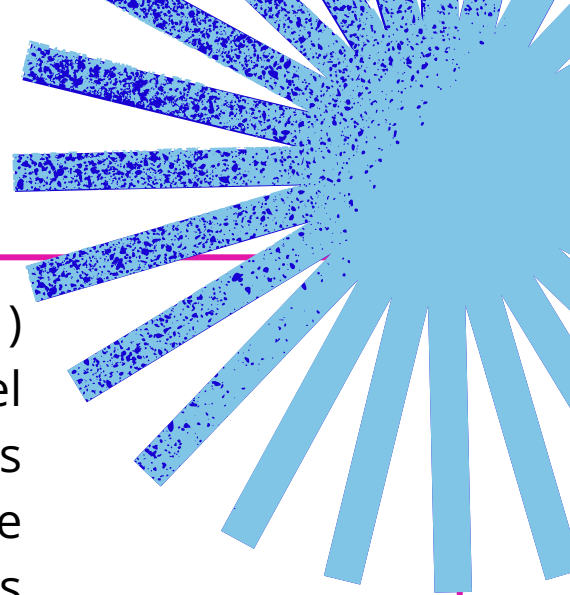
Datos

Desde una perspectiva diferente, el bullying puede ser comprendido como una dinámica donde diferentes actores están involucrados como actores activos y pasivos. De esta manera, en estos programas se buscará, como lo mencionan Guette, Hernández y Ruiz (2019), la presencia de estudiantes como conciliadores en las aulas, que es esencial para promover una convivencia positiva en las escuelas, fomentando el desarrollo de valores y la creación de un ambiente escolar más favorable, lo que permite a los alumnos aprender a relacionarse de manera constructiva y contribuye a cultivar una cultura de paz en el entorno educativo.

Además de prepararlos desde una edad temprana para enfrentar desafíos y situaciones conflictivas de manera más asertiva y mediadora en razón de futuras situaciones críticas.

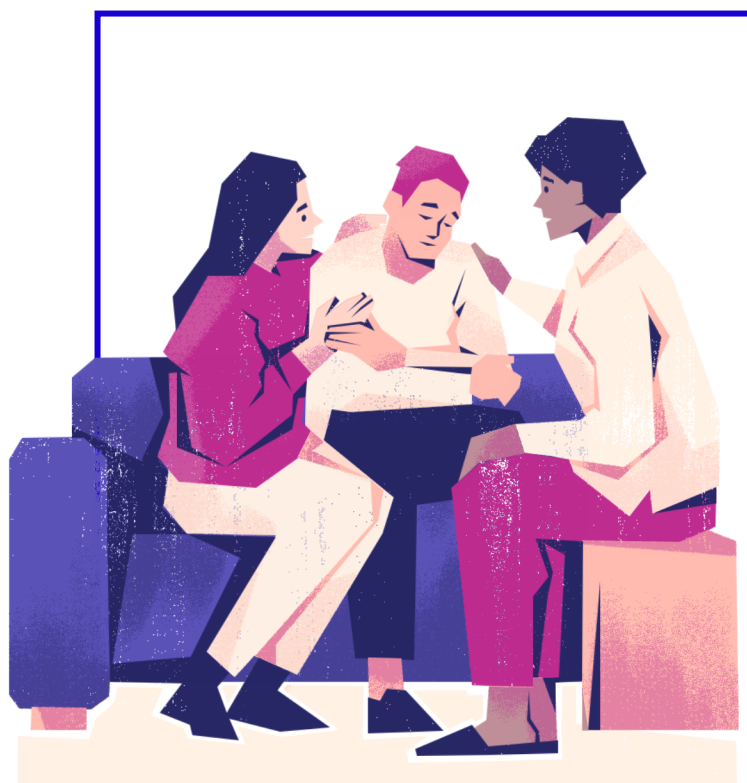


Datos



La actividad debe tener (2) momentos. 1) Se debe identificar las dinámicas del grupo, explorar los actores involucrados y el manejo interno y externo que se le ha dado a los eventos más recientes para identificar las estrategias que se han utilizado.

2) Recrear escenarios donde se visualicen o representen las acciones tomadas como bullying, al igual que recrear acciones que puedan haber sido normalizadas, pero que sigan siendo transgresoras.



Los estudiantes conciliadores pueden ser parte de las representaciones; se deben identificar líderes en los grupos, personas que tengan una habilidad de comunicación, que sean vistas por el grupo como personas empáticas y tengan canales de comunicación con directivas.

Visión en Acción



Prevención de la violencia

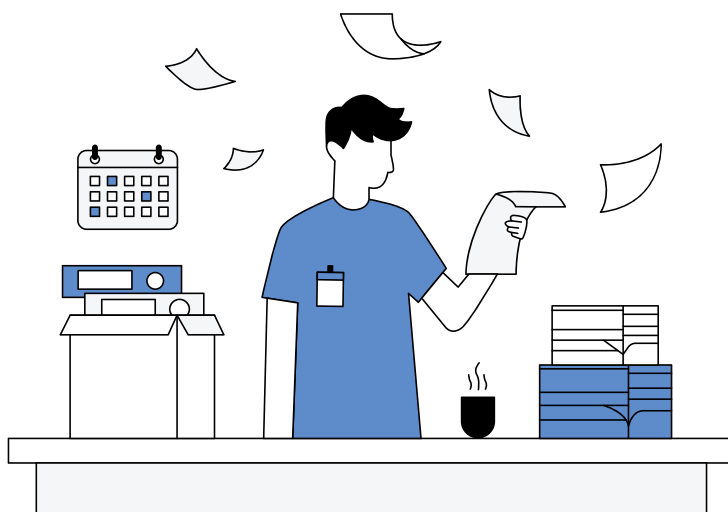
Implementa estrategias clave para prevenir y abordar la violencia en diversos entornos. A través de talleres y programas educativos, capacitamos a individuos y organizaciones en la identificación de señales de riesgo, la promoción de la comunicación efectiva y la creación de espacios seguros.



Fomenta un ambiente de respeto y seguridad, reduciendo el riesgo de conflictos y agresiones.

Datos

Los programas para prevenir la violencia principalmente están dirigidos a identificar la diversidad de tipologías de violencia que se presentan en los diferentes escenarios donde conviven las personas, en razón a poder reconocer que la violencia no es solo física o verbal; también está presente la sexual, la emocional, la económica, la patrimonial, la violencia social.



Que, a diferencia de varios fenómenos sociales, la violencia ocurre en todos los niveles de conocimiento, en todos los ciclos vitales del desarrollo del ser humano y bajo ciertas dinámicas interaccionales se puede llegar a normalizar cierto tipo de pautas de relación que estén mediadas por este tipo de acciones.

Datos

La violencia puede estar mediada por interacciones simétricas o complementarias donde las personas reaccionen de manera agresiva ante una situación que no sepan manejar o, en otras circunstancias, pueden ser pasivos y verse enfrentados a una agresión en su entorno.



Una de las actividades es el árbol de conciencia, el cual parte de reconocer una situación (raíz), identificar pensamientos o emociones que emergen ante la situación (tallo), posibles reacciones o conductas que podemos emitir (ramas) y las consecuencias o productos que dejan nuestras acciones (fruto o flor).

Visión en Acción



Prevención del suicidio



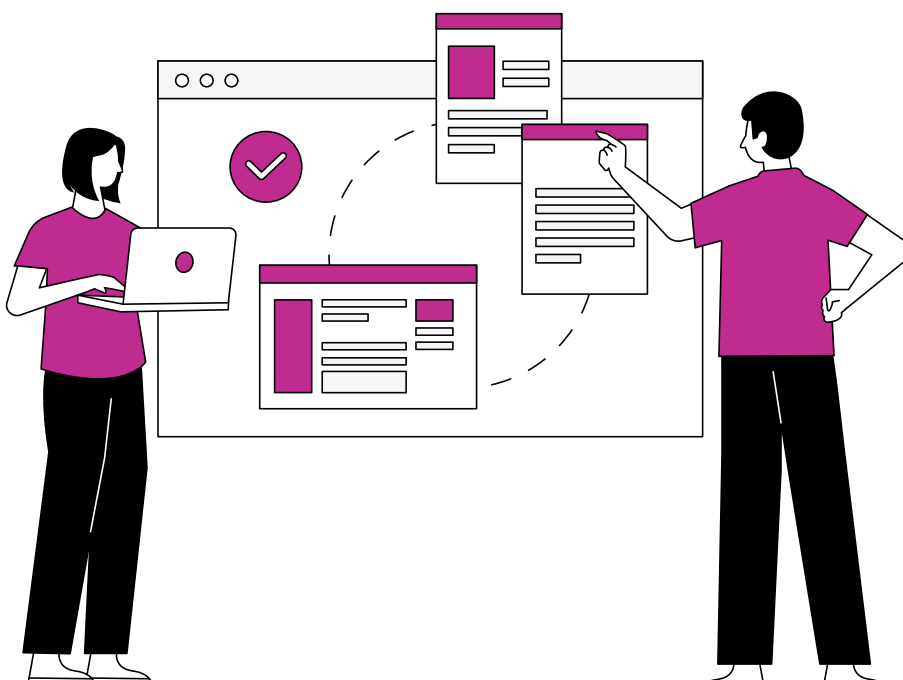
Formación integral para identificar señales de riesgo, proporcionar apoyo emocional y promover intervenciones tempranas. A través de talleres y recursos especializados, capacitamos a individuos y organizaciones para crear un entorno de apoyo y empatía, abordando el problema con sensibilidad y eficacia.



Datos

En Colombia, las cifras del Instituto Nacional de Medicina Legal para 2022 evidencian que se suicidaron 8,95 hombres por cada 100 mil habitantes, frente a unas 2,2 mujeres por cada 100 mil habitantes. En el caso de los intentos de suicidio, de acuerdo con los datos reportados en SIVIGILA para 2021, son más las mujeres que lo intentaron, registrándose 73,2 mujeres y 42,7 hombres por cada 100 mil habitantes (Dirección de Desarrollo Social, 2023).

De acuerdo con los datos de libre acceso del Banco Mundial, citados por (Dirección de Desarrollo Social, 2023), Colombia cuenta con una baja incidencia del suicidio (3,9 por cada 100 mil habitantes) en comparación al resto de los países de la región latinoamericana y el promedio mundial (9,2), solo por encima de Venezuela (2,1), Perú (2,8) y Panamá (2,9) (cifras para el 2019).



Actividad

Se puede reconocer la ideación suicida como una acción de desconexión emocional con el sentido de vida, de reconocer un propósito o de querer disminuir un dolor físico o emocional que acongoja a la persona desde hace cierto tiempo.



La actividad puede ser cartografías corporales o sociales en el reconocimiento de las emociones, pensamientos que emergen, redes de apoyo o situaciones que están impactando a la persona.

Partiendo de un reconocimiento del sentir.

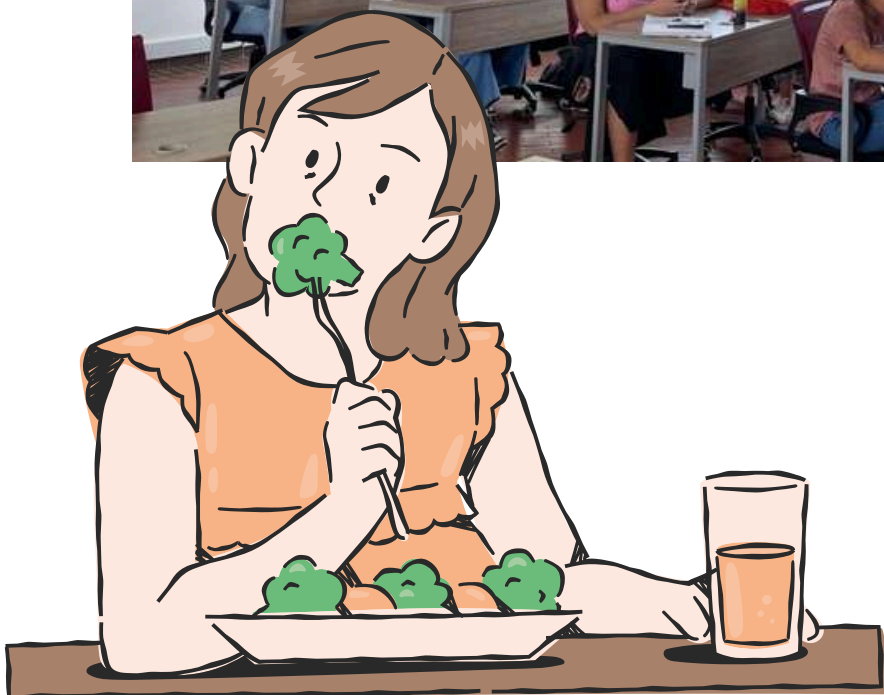
Visión en Acción



Prevención de los trastornos alimenticios

Protege la salud y el bienestar con estrategias efectivas para prevenir trastornos alimenticios. A través de talleres interactivos y asesoría personalizada, ofrecemos herramientas para fomentar una relación saludable con la comida, promover la autoimagen positiva y educar sobre hábitos alimenticios equilibrados.

Crea un entorno de apoyo que ayuda a identificar señales tempranas y a desarrollar una mentalidad saludable hacia la alimentación.



Visión en Acción



Lesson 1

Prevención de autolesiones (cutting)

Detén las autolesiones con estrategias efectivas y apoyo integral. A través de programas educativos y talleres, proporcionamos herramientas para identificar señales de autolesiones, fomentar el autocuidado y ofrecer apoyo emocional adecuado. Desarrolla habilidades para intervenir con sensibilidad y construir un entorno de comprensión y apoyo.



Datos

Las autolesiones son acciones que en ocasiones son el resultado de situaciones críticas que enfrentan las personas, tal vez de una forma aguda, que satura su capacidad de respuesta ante la situación y conlleva a emitir este tipo de comportamientos.

Se ha identificado que en Colombia las autolesiones en adolescentes son una problemática poco estudiada, tanto así que no hay estudios que evidencien estas prácticas en los colombianos entre los 12 y los 17 años (Dirección de Desarrollo Social, 2023).

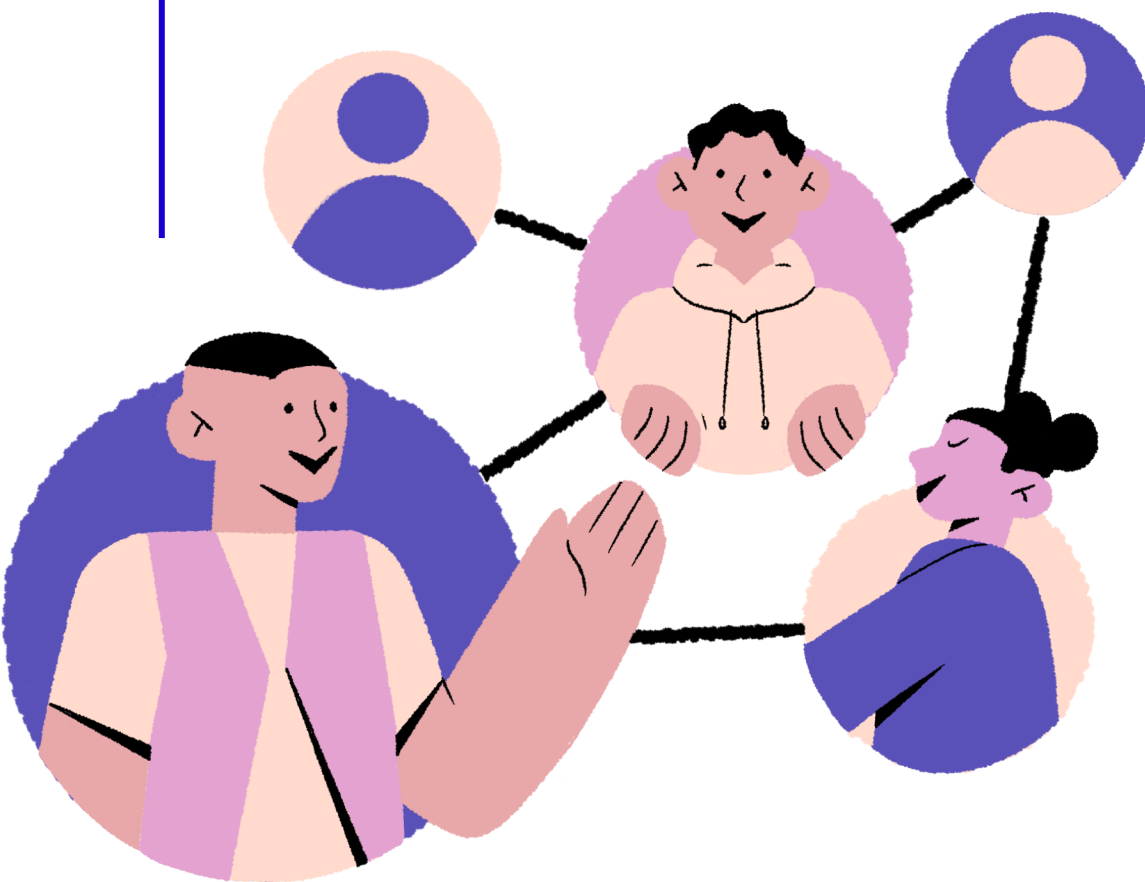
Además, identificar una conducta autolesiva no resulta una labor sencilla, sobre todo cuando debemos partir del reconocimiento de la particularidad del caso.

Actividad

Esta temática puede ser abordada de diversas maneras en razón del reconocimiento de emociones, desde la expresión de estrategias de afrontamiento, desde la externalización del dolor y la resignificación de la corporalidad.



La actividad consiste en conectar ciertas situaciones con emociones y sentimientos, identificar una persona de su red social que podría ayudarla o acompañarla en esa situación y asociar con una estrategia o acción para darle solución o mejorar la percepción de la misma.



Visión en Acción



Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2018) Decreto 210 de 2018. "Estatuto Nacional de Estupefacientes". Ley distrital Congreso de la República de Colombia. (2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- De Sola, J. (2014). ¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapéutica, revista de medicina psicosomática y psicoterapia. 4 (2)
- Dirección de Desarrollo Social (2023) Boletín 1. EL SUICIDIO EN COLOMBIA: factores diferenciales entre mujeres y hombres. https://observatoriomujeres.gov.co/archivos/Publicaciones/Publicacion_311.pdf
- Elliot, D. S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. En S. G. Millstein, A. C. Petersen & E. O. Nightingale (Eds.), Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century (pp. 119-150). Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.
- European parliamentary forum on population and development. (2013). Salud y derechos sexuales y reproductivos: conceptos básicos. (pp. 1- 12). https://www.epfweb.org/sites/default/files/2020-05/epf_ib_1_srrh_basics_-_spanish_final.pdf
- Guette Espinosa, D., Hernández Molina, K., & Ruiz Urina, K. (2019). Estudiantes conciliadores: una estrategia didáctica de mediación para una cultura de paz. Recuperado de: <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/5441>
- Viveros, E y Vergara, M. (2013). Familia y dinámica familiar: Cartilla dirigida a facilitadores para la aplicación de talleres con familias. Ed Funlam. https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/167_Familia_y_dinamica_familiar.pdf

Servicio de Atención Psicológica



Horarios de atención

Lunes a viernes

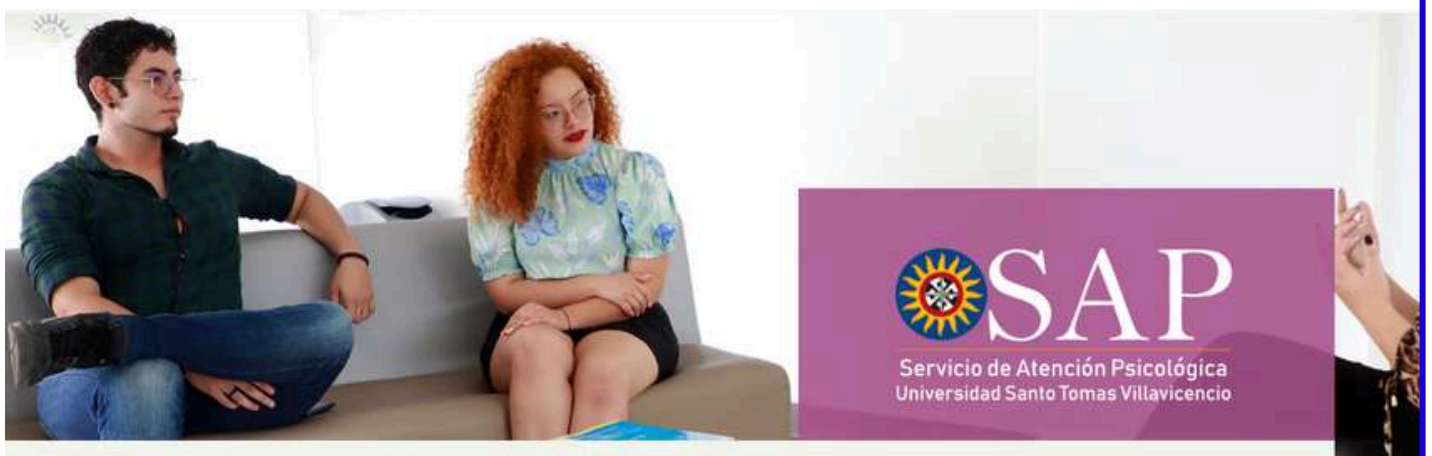
8:00 a.m. a 12:00 M (Jornada mañana)

2:00 pm a 6:00 pm (Jornada tarde)

Tarifa de los servicios

Consulta: \$11.000 (COP) (cada sesión)

Prueba Psicológica: \$50.000 (COP) (sesión en que se aplique)





UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— VILLAVICENCIO —

CONTÁCTANOS

TELÉFONO:

(608) 678 42 60 EXT: 4225 / 4226

E-mail:

coord.sapsicologia@ustavillavicencio.edu.co
fac.psicologia@ustavillavicencio.edu.co
