

Casas de Justicia: una oportunidad para mejorar el bienestar psicosocial

Jose Evert Trujillo Calderón

Dora Liliana Eraso Yela

Jonathan Andrés Lasso Leyton

Estudiantes del Programa de Psicología

Universidad Mariana

Fuente: pixabay.

Resumen

En el presente artículo se lleva a cabo una revisión teórica relacionada con temas de relevancia respecto a las Habilidades Para la Vida (HPV). El reconocimiento teórico es ejecutado teniendo en cuenta que se hace una asimilación conceptual, relacionando aspectos teóricos con situaciones reales evidenciadas en el Centro de Justicia y Convivencia – Chambú, entidad que hace parte de la Casa de Justicia, Pasto.

La revisión documental de fuentes importantes es utilizada como método; se tiene en cuenta el proceso de práctica profesional llevado a cabo por los autores del presente escrito en dicha institución. Como resultados, se ha evidenciado que la comunidad ha asimilado y se ha empoderado de los conceptos relacionados con las HPV, interiorizando aspectos elementales que permiten el normal desarrollo de una sociedad equitativa y con valores que promueven el respeto y el buen trato hacia sí mismo y hacia los otros.

Palabras clave: asertividad, bienestar psicosocial, habilidades para la vida, psicología, resolución de conflictos.

Introducción

El presente artículo centra su atención en la temática referente a las HPV, teniendo en cuenta que una habilidad es la destreza, la facilidad, idoneidad y celeridad para ejecutar una tarea

o actividad. Por lo tanto, una persona hábil, es aquella que obtiene éxito gracias a su destreza. Esta temática es relevante, ya que las HPV son elementos fundamentales que permiten no solo la adaptación de un sujeto a determinado contexto, sino también, que le posibilitan el desarrollo normativo, promoviendo pensamientos, emociones y comportamientos hacia uno o varios propósitos, aportando acciones significativas para su propia vida y para la de los demás.

Gran parte de la sociedad se ha visto involucrada en situaciones de su vida diaria, donde no ha podido solucionar sus conflictos por el conocimiento insuficiente que tiene respecto a sus habilidades; esto ha sido analizado por instituciones gubernamentales, las cuales han creado una estrategia para disminuir y tratar de mitigar la problemática, a través de la creación de las Casas de Justicia, entidades que prestan servicios gratuitos, tanto a nivel psicosocial como jurídico, logrando efectivizar los derechos de los usuarios, en miras a luchar en contra de la impunidad, haciendo uso tanto de las orientaciones como de los mecanismos alternos de solución de conflictos de justicia formal y no formal, generando una repuesta asertiva con respecto a las dudas, problemáticas, impases, conflictos y demás variantes objeto materia de consulta; de la misma manera, se promueve los servicios a través de la ética pública y la transparencia.

Es decir, desde esta Institución, contando con el área de Psicología, se aporta a la comunidad, herramientas que permitan la solución asertiva a impases o conflictos, promoviendo el

diálogo, el buen trato y respeto por sí mismo y por los demás, fomentando el conocimiento y la apropiación de las HPV, contribuyendo significativamente al bienestar psicosocial tanto desde las intervenciones individuales como desde las grupales, realizadas con la población. El objetivo de la práctica profesional llevada a cabo fue mejorar el bienestar psicosocial de la comunidad a través de procesos interventivos tales como: orientaciones psicológicas, talleres formativos y capacitaciones en torno al tema central expuesto en este escrito.

Botvin y Mantilla (1995, citados por Cardozo, Dubini, Fantino y Ardiles, 2011), mencionan que en varios países del mundo existe evidencia de que la enseñanza de las HPV han permitido prevenir diferentes problemáticas psicosociales, concibiéndose aquellas habilidades, como comportamientos aprendidos y ejecutados con relación al contexto cultural. Es necesario destacar que la labor realizada por el área de Psicología de la Casa de Justicia es ardua, en cuanto a la formación en HPV, pues tiene en cuenta que un sujeto que posee herramientas claras y efectivas para solucionar sus conflictos, hará lo propio de manera adecuada y evitará realizar conductas desadaptativas que le generen daño a sí mismo y a su entorno relacional.

A nivel metodológico, para la construcción del presente artículo se ha revisado bases de datos respecto al tema y se ha tenido en cuenta la experiencia de la práctica profesional llevada a cabo en la Institución. Como resultados, se ha evidenciado que la comunidad ha asimilado los conceptos relacionados con las HPV, interiorizando aspectos elementales que permiten el normal desarrollo de una sociedad equitativa y con valores, que promueve el respeto y buen trato. De la misma manera, se menciona que las intervenciones realizadas desde el área de Psicología han sido efectivas, sustentado esto en los casos recepcionados y sus respectivos motivos de cierre, en la cantidad de talleres y capacitaciones ejecutadas, evaluando que la participación y el cambio de actitud de los usuarios se hizo notoria, entre otros aspectos.

Por lo tanto, se concluye que el desarrollo de talleres formativos y capacitaciones con la comunidad, es una acción bastante significativa, tanto para la población como para los practicantes, puesto que se trabaja en torno a temas que promueven la información teórica y práctica respecto a situaciones y problemas que afectan las relaciones interpersonales, de manera que la ejecución de dichas actividades ha aportado al fomento del bienestar psicosocial de la comunidad seleccionada.

Metodología

Para la elaboración del presente artículo, se realizó la revisión documental de fuentes relevantes que aportaron diferentes elementos básicos con relación al tema objeto de estudio. Se revisó distintas bases de datos, así como también aportes fundamentales como los de Caballo (1983). De igual manera, se ha considerado importante el proceso de práctica profesional llevado a cabo en la Institución, de manera que se presenta algunos resultados obtenidos desde el proyecto de práctica ejecutado en el Centro de Justicia y Convivencia – Chambú, donde se trabajó actividades que atañen al mejoramiento del bienestar psicosocial de la comunidad. Dentro de las estrategias mencionadas están las intervenciones clínicas, los talleres formativos, capacitaciones

y orientaciones respecto a temas específicos, con el propósito de que la comunidad se estabilice emocionalmente, y se apropien del conocimiento ofrecido, asimilen conceptos y tengan la capacidad de replicarlos en otros escenarios.

Contextualización

De acuerdo con el director de la Institución en la ciudad de Pasto, Dr. Juan Carlos Bravo, la Casa de Justicia de San Juan de Pasto se adscribe a la estrategia nacional, orientada a fortalecer y dotar a las administraciones locales de una herramienta para implementar la política pública de acceso a la justicia, con el fin de fortalecer los servicios de justicia formal y no formal, facilitar la satisfacción de algunas necesidades jurídicas, orientar a las comunidades sobre sus derechos, lograr la difusión de los Mecanismos Alternativos de Solución de Conflictos y el reconocimiento del derecho propio de las comunidades étnicas y de la justicia comunitaria.

La Casa de Justicia tiene su sede central en la Calle 14 N° 30 – 25 Plazoleta Bomboná; cuenta con varias sedes ubicadas en la ciudad de San Juan de Pasto, entre las que se encuentra la Casa de Justicia Chambú, ubicada en la Comuna 5 del barrio Chambú, la de la Comuna 6 del barrio Tamasagra y la del corregimiento de Catambuco. La Casa de Justicia ha sido un apoyo incondicional para toda la problemática que tiene que ver con la descomposición familiar, violencia intrafamiliar y otras problemáticas que aquejan especialmente a los sectores vulnerables, porque los servicios que se presta desde la entidad, además de ser gratuitos, son inmediatos y existe evidencia de que contribuyen a mejorar el bienestar psicosocial de las comunidades y/o usuarios que acuden a ella.

Marco Teórico

Las HPV pueden entenderse, según la OMS (2001) como “un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (p. 104). Hace una breve conceptualización de las HPV, donde refiere que éstas pueden aplicarse en el terreno de las acciones personales, en la interacción con las demás personas o en las acciones necesarias para transformar el entorno, de tal manera que éste sea propicio para la salud y el bienestar.

Hasta aquí se puede decir que las HPV son un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva, y desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, puesto que gracias a éstas se está contribuyendo a una vida más saludable y productiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001), propuso la existencia de un grupo esencial de habilidades psicosociales que son relevantes para los niños, niñas y jóvenes en cualquier contexto sociocultural, y que pueden agruparse por parejas en cinco grandes áreas, ya que existen relaciones naturales; entre ellas están: Conocimiento de sí mismo(a), Comunicación efectiva, Toma de decisiones, Pensamiento creativo, Manejo de sentimientos y emociones, Empatía, Relaciones interpersonales, Solución de problemas y conflictos, Pensamiento crítico, Manejo de tensiones o estrés.

Estas habilidades permiten, a quien las desarrolle, adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y a su vez, enfrentar de manera más efectiva los retos y obstáculos que puedan encontrar en su vida. La OMS (2001) identifica las HPV como:

1. Habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía).
2. Habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación).
3. Habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y el aumento interno de un centro de control).

La OMS expresa que las HPV no están enmarcadas en un solo sistema del ser humano sino en todos en los que éste se ve inmerso.

En forma de síntesis, se concibe a las HPV como las bases para elaborar las competencias psicológica y social, que, como lo indica la OMS (2001), son la capacidad de un sujeto para enfrentarse de manera adecuada a las demandas y desafíos de la vida diaria.

Desarrollar estas habilidades para la vida, genera diferentes beneficios en la persona, entre los cuales se encuentra: la mejora de la autonomía personal y la inclusión social, la promoción de comportamientos psicosociales, el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres, la educación afectiva y sexual, la solución negociada de conflictos de convivencias, lo cual previene el abuso de drogas y permite de manera adecuada el afrontamiento de situaciones de violencia.

Es necesario reconocer que si se habla de HPV dentro de un entorno relacional, es indiscutible traer a colación la palabra asertividad, respecto a la cual McDonald (1978, citado por Caballo, 1983) la define como: “La expresión abierta de las preferencias (por medio de palabras o acciones) de una manera tal que haga que los otros las tomen en cuenta” (p. 889). La asertividad es un aspecto elemental dentro de la dinámica funcional de todo grupo social, constituyéndose como un factor representativo del buen trato y la expresión adecuada, lo cual lleva implícito factores como la libre expresión de emociones y sentimientos, la discusión de diferentes aspectos generadores de conflicto, donde se dé una comunicación recíproca, que se retroalimente una de la otra y se llegue a buen término de la situación con la misma.

Ippolito-Shepherd (2010, citado por Cardozo, et al., 2011) menciona que las HPV son herramientas fundamentales en el contexto social, concibiéndolas como objeto de aplicación en el proceso de enseñanza – aprendizaje, de manera que su adquisición y fortalecimiento, permite el desarrollo de una salud mental adecuada dentro de los contextos educativos, permitiendo la replicación de estas capacidades y habilidades en otros contextos, tales como el familiar.

De acuerdo con lo anterior, es prudente referir que la capacitación en torno a las habilidades sociales, cognitivas y emocionales, dentro de ámbitos educativos, es de suma relevancia, ya que permite que los estudiantes, profesores y directivos fortalezcan sus acciones positivas; es decir, sus habilidades, promoviendo nuevas alternativas para relacionarse, o simplemente adecuar

las que ya tienen, de manera que se establezca relaciones interpersonales asertivas, gracias al buen uso de las HPV.

A continuación, con el propósito de dar una mejor comprensión a cada una de las HPV, éstas serán conceptualizadas desde la división de habilidades sociales, cognitivas y emocionales.

Las habilidades sociales, de acuerdo con Dongil y Cano (2014) son capacidades y destrezas en conjunto, que hacen posible la relación entre dos o más personas de manera adecuada, de modo tal que puedan expresar significativamente y en diferentes situaciones o contextos, sentimientos, pensamientos, emociones, entre otras cualidades, evitando el conflicto, la negatividad, la tensión, etc. Se comprende que estas habilidades tienen una función básica: la comunicación; se sobreentiende que en todo momento estamos comunicando algo, inclusive cuando no comunicamos, ya que así, estamos enviando un mensaje al otro. Por lo tanto, no se trata de comunicar o no comunicar, sino de hacerlo de forma adecuada; es decir, expresarse de manera asertiva, sin ofender, discriminar o agredir al otro, escuchando y hablando, de tal suerte que se evidencie la reciprocidad en el acto, permitiéndose la oportunidad de conocer el punto de vista del otro, solucionando conflictos y diferencias de pensamiento de la mejor manera. Entonces, estas habilidades son la premisa de muchas cuestiones a nivel social, puesto que un ser humano solo, no es capaz de solventar sus necesidades eficientemente; es decir, siempre va a necesitar del otro, sea cual sea el motivo; para un óptimo desarrollo, los sujetos necesitan interactuar, lo cual es básico durante el ciclo vital.

Otro aspecto de las HPV son las habilidades cognitivas, las cuales, de acuerdo con Bracqbien, Brito, Leue y Castillo (2008) son concebidas como un cúmulo de operaciones a nivel mental, que tienen como objetivo la adquisición de información a través de los sentidos, estructurándose como un funcionamiento adecuado de las funciones cognitivas ligadas al desempeño cerebral, integrando aspectos como el pensamiento crítico, la creatividad, entre otros.

Entonces, las habilidades cognitivas son aquéllas que se pone en marcha para analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y cómo se estructura en la memoria. Desde el punto de vista cognitivo, se concibe el aprendizaje como un conjunto de procesos que tienen como objeto el procesamiento de la información, de manera eficiente, logrando asimilar conceptos, situaciones, eventos, palabras, gestos, símbolos, entre otros, de manera adecuada y en un tiempo pertinente.

Por lo tanto, el desarrollo de estas habilidades sociales, que hacen parte de las HPV, es esencial, ya que facilita la adaptación a los contextos no solo educativos, sino experienciales, dado que dentro de nuestro diario vivir, la actividad cognitiva se presenta en todo momento, nos pone a prueba a cada instante, y una mala resolución en este ámbito, conlleva dificultades tanto para la persona como para su contexto.

Por último, están las habilidades emocionales. Según Saarni (2000, citado por Bisquerra, 2003) la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales (*emotion-eliciting social transactions*). Define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos

deseados, de manera que para que haya autoeficacia se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados. Entonces, los resultados deseados dependen de los principios morales que uno tiene. Así, el carácter moral y los valores éticos influyen en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal. La competencia emocional madura debería reflejar una sabiduría que conlleve los valores éticos significativos de la propia cultura.

Desde esta perspectiva, la importancia del contexto toma relevancia: el espacio y el tiempo son condicionantes de la competencia emocional. Todos podemos experimentar incompetencia emocional en un momento dado y en un espacio determinado, dado que no nos sentimos preparados para esa situación. Saarni (2000, citado por Bisquerra, 2003) presenta el siguiente listado de habilidades de la competencia emocional:

- Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- Habilidad para discernir las habilidades de los demás, con base en claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
- Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales (*cultural scripts*) que relacionan la emoción con roles sociales.
- Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
- Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.
- Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- Conciencia de que la estructura y la naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.
- Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que siente, por encima de todo, como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo

sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su 'teoría personal sobre las emociones' cuando demuestra autoeficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

Otro concepto a tener en cuenta dentro del presente artículo, es el de herramientas psicoeducativas. Se tiene en cuenta las diferentes lecturas que se hace sobre esta temática, y se diría que éstas son un conjunto de estrategias lúdicas y psicológicas donde se les ofrece a las personas, técnicas para desarrollar sus habilidades y a la vez adquirir nueva información para enfrentar una situación de un modo más adaptativo.

Por otro lado, al hablar de herramientas psicoeducativas, se hace hincapié en la psicoeducación. Según Bäuml, Fröbose, Kraemer, Rentrop y Pitschel-Walz (2006) éstas pueden ser realizadas de forma "grupal, y son llevadas a cabo especialmente por educadores sociales, aunque también pueden ser llevadas a cabo en alguna medida por psicólogos, médicos, profesionales de enfermería o cualquier miembro del equipo de Salud" (p. 5).

Las herramientas psicoeducativas son concebidas, entonces, como las posibilitadoras y promotoras de acciones significativas en todos los ámbitos, de manera que se incluya a individuos y grupos dentro de los procesos formativos, internalizando conceptos y situaciones que fortalezcan sus HPV, ya sean sociales, cognitivas y/o emocionales.

Resultados

Teniendo en cuenta las temáticas relacionadas con las HPV, y lo evidenciado a través de la práctica profesional llevada a cabo en la Casa de Justicia – Chambú, después de realizar un análisis sobre el impacto de las intervenciones hechas a nivel individual o grupal con la comunidad, se obtuvo lo siguiente:

En general, se encontró que las personas asisten a la Casa de Justicia cuando su dificultad se les ha salido de las manos, de manera que buscan una ayuda inmediata que permita su desarrollo normativo dentro de su contexto. En cuanto a las problemáticas más comunes, se encuentra los episodios de depresión causados por diversos factores relacionales: la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas y las inadecuadas pautas de crianza. Por último, en cuanto al cierre de los casos, promediando la cantidad de casos cerrados por cumplimiento de objetivos, remisiones e inasistencia, se puede decir que la labor ha sido exitosa, ya que la mayoría de los casos han concluido de buena manera. Por ende, se hace referencia a que estas personas han adquirido la habilidad de desempeñarse de manera adecuada en sus ámbitos relacionales, adoptando posturas asertivas frente a su situación, promoviendo el diálogo para la solución de conflictos; es decir, se han potencializado las habilidades sociales, cognitivas y emocionales de los sujetos, facilitando la planeación de objetivos y su próximo cumplimiento.

Se menciona también que los usuarios capacitados se han prestado para las acciones ejecutadas, llevadas a cabo de manera dinámica dentro y fuera del aula de clases, proporcionando a los estudiantes, herramientas que les permitan desarrollarse en los entornos relacionales, por medio de las HPV, de modo que las han reconocido como importantes en sus vidas y saben que las deben aprender a manejar y utilizar de manera adecuada.

Cabe mencionar que la participación de las personas durante el proceso de orientación y capacitación ha sido activa y dinámica, evidenciada en las preguntas que formularon a los encargados de los talleres y capacitaciones, las inquietudes y aportes respecto a los temas tratados, de modo que sus expresiones han sido libres y autónomas; así, se considera que los aprendizajes adquiridos han sido significativos para sus vidas, ya que los han asociado con problemáticas reales, las cuales se suscitan en su diario vivir.

Por lo tanto, respecto a lo trabajado, se discierne que la comunidad ha asimilado de manera adecuada los conceptos y conocimientos brindados al respecto de las HPV, de manera que tienen la capacidad de replicar lo aprendido en otros contextos o ambientes relacionales, los cuales hacen parte de su vida personal, familiar y social. Entonces, se comprende que cada persona se ha sensibilizado respecto a los temas abordados, reconociendo la importancia de las habilidades sociales, cognitivas y emocionales en sus vidas, y que el uso de las mismas promueve un adecuado desarrollo y permite la consecución de metas y logros en sus vidas, tanto a nivel personal como profesional.

Lo anterior pone en evidencia la importancia de enseñar las HPV a la comunidad, de manera que sus miembros aprendan a actuar asertivamente en determinadas situaciones, tanto a nivel interpersonal como intrapersonal. La asimilación de conceptos es importante para la vida de la comunidad, ya que les permite el aprendizaje significativo con el cual pueden contar para resolver situaciones conflictivas que impiden un desempeño eficiente a nivel social.

En cada uno de los talleres, capacitaciones y orientaciones en cuanto a los servicios de la Casa de Justicia y las actividades realizadas con la comunidad, se mencionó su productividad y el nivel de significación para cada uno de los participantes, de manera que se brindó información clara y detallada con relación a las diferentes temáticas solicitadas por los usuarios; por eso, las intervenciones en las acciones mencionadas contaron con dinamismo, el cual promovió la participación de las personas, suscitando preguntas, aportando situaciones y conocimientos a los temas trabajados. Los talleres realizados contaron con una metodología adecuada y adaptada para la población a la cual se ofreció tal actividad, de modo que se tuvo en cuenta factores como la edad y el nivel socioeconómico, factores que influyen en la forma de pensar y actuar de los sujetos. Por lo tanto, cada acción realizada con la comunidad contó con la totalidad de disposición por parte de los practicantes, quienes aportaron conocimientos prácticos y teóricos relevantes, en cuestión a los temas trabajados en los encuentros.

Cada intervención contó con su pertinente metodología, la cual desde un principio pretendió la disposición de los participantes y su participación activa durante el proceso de orientación o capacitación. En la mayoría de los casos se inició con una actividad dinámica que propuso empatía entre los talleristas y las personas asistentes al taller; posteriormente, se trabajó los temas a nivel teórico, dando espacio para preguntas y aportes al respecto; después se llevó a cabo una actividad evaluativa con relación a los temas, promoviendo la integración y el trabajo en equipo. Por último se realizó el cierre formal del encuentro.

Referente a lo ejecutado con la comunidad durante el periodo de práctica, cabe mencionar que las personas durante los encuentros

empatizaron de manera adecuada con los practicantes, mostrando que hubo confianza durante los encuentros, la cual permitió que se suscitara problemas y situaciones reales, aportando historias y conocimientos referentes al tema expuesto, lo cual manifiesta la intención real de la comunidad de informarse y saber de los temas solicitados por ellos mismos. De la misma manera, se pudo evidenciar que los asistentes a los encuentros adquirieron conocimientos teóricos y prácticos respecto a temas como proyecto de vida, buen trato, habilidades sociales, habilidades cognitivas, habilidades emocionales y, propiamente, sobre los servicios de la Casa de Justicia, entre otros, manifestados en las retroalimentaciones hechas sobre los temas tratados y la actuación de los practicantes.

También se resalta que las personas alcanzaron conocimientos relevantes sobre los temas tratados, puesto que en cada encuentro se estructuró una forma de proceder, que propone que las personas no solo escuchen la totalidad de la información, sino que ellas mismas ayuden a construir tal información, construyendo, participando y exponiendo ideas de manera libre. Por lo tanto, se infiere que los sujetos asimilaron de manera adecuada los conceptos propuestos, lo cual permite colegir que las personas capacitadas tienen la capacidad y habilidad de replicar lo aprendido en sus contextos familiares, educativos y laborales.

Discusión

Teniendo en cuenta que una persona hábil es aquélla que obtiene éxito gracias a su destreza, se resalta que los usuarios con los que se hizo intervenciones, ya sean grupales o individuales, poseen HPV, las cuales han sido potencializadas en pro de mejorar su bienestar psicosocial, procurando mejorar la calidad de vida de cada sujeto.

Con relación a esto, se confirma lo que refiere la teoría, la cual data de que las HPV deben ser fomentadas y enseñadas en las comunidades; cuando hay una apropiación de las mismas, se genera una comprensión clara, y ello repercute en acciones positivas, en una comunicación asertiva y en efectivas estrategias para la resolución de conflictos.

Es necesario mencionar que a pesar de que se trabaje con todo el empeño y disposición posible, el compromiso de cada persona respecto a su vida y el desarrollo óptimo de la misma, debe ser alto; es decir, debe estar atento durante el proceso, participar activamente del mismo y estar seguro de comprender lo tratado en cada asesoría, taller y capacitación que se lleve a cabo. Contando con dicho compromiso, es bastante viable pensar que el mejoramiento a nivel de bienestar psicosocial y calidad de vida se hace evidente y se traduce en una comunidad mentalmente sana.

Por otra parte, es necesario reconocer que aunque los procesos interventivos realizados desde el área de psicología con la comunidad del barrio Chambú fueron hechos de la mejor manera, promoviendo las habilidades definidas por la OMS (2001), tales como las habilidades sociales, cognitivas y emocionales, con el propósito de mejorar su bienestar psicosocial, tales habilidades pueden ser fortalecidas o potencializadas mucho más. Los mismos usuarios manifiestan que la regularidad con la que deben ejecutar estas acciones debe ser más fuerte; es decir,

de manera constante, evaluando progresos y fortaleciendo aquellos aspectos que parezcan débiles en el transcurso de los procesos, ya que, según afirman, de lo contrario, todo lo que han avanzado durante este periodo podría ser infructuoso, pues difícilmente se generará la cultura deseada, llevando los aprendizajes adquiridos al olvido, siendo tal vez información obsoleta o fuera de contexto.

Por último, cabe mencionar la relevancia que tienen los proyectos de tipo interventivo con comunidades, ya que esto se constituye como un aspecto formativo, concibiéndose este espacio como un área de aprendizaje recíproco, donde la comunidad aprende del practicante profesional, y éste último, a su vez, de la comunidad, fortaleciendo aspectos personales y contribuyendo así a la formación de un perfil profesional mucho más objetivo y específico.

La OMS (2001) menciona que las HPV son “un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (p. 104). De acuerdo con este concepto y haciendo un contraste con lo encontrado en la comunidad, se puede manifestar que las habilidades y destrezas que ya poseían han sido reestructuradas y fortalecidas, permitiendo a cada sujeto un desarrollo personal y relacional adecuado, siendo resilientes en sus procesos emocionales, sociales y culturales, adquiriendo estrategias que les permitan afrontar la vida diaria de una manera mucho más llevadera, que no implique un estancamiento o inhabilidad situacional.

Conclusiones

Sin temor a equivocaciones, se menciona que las prácticas dirigidas a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicosocial, desde los aportes del área de psicología de la Casa de Justicia, influyen positivamente en cada usuario que asiste a la Institución.

El desarrollo de los talleres y capacitaciones con la comunidad ha sido bastante significativo, tanto para la población como para los practicantes, puesto que se ha trabajado temas que promueven la información teórica y práctica respecto a situaciones y problemas que afectan las relaciones interpersonales, de manera que la ejecución de dichas actividades ha aportado al fomento del bienestar psicosocial de la comunidad. Esto último data de la importancia de ejecutar acciones similares, ya que se contribuye a la construcción y co-construcción de una sociedad más educada y conocedora de diferentes posturas y formas de resolver situaciones que obstaculizan la consecución de metas personales, familiares, grupales, empresariales, etc.

El bienestar psicosocial es un aspecto fundamental en la vida de las personas, por lo tanto la intervención con comunidades es vital, dado que permite la adquisición de nuevos conocimientos, el reconocimiento de la importancia de algunos aspectos, el aprendizaje respecto a cómo actuar en situaciones difusas, entre otras cuestiones, de modo que la mejor forma de aportar a optimizar el bienestar psicosocial en determinado grupo social, es incluyéndose en dichas situaciones, promoviendo movilizaciones cognitivas, emocionales y comportamentales desde adentro; es decir, desde el acercamiento a las personas que requieren la ayuda.

Agradecimientos

A la Casa de Justicia, por darnos la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante nuestro proceso formativo a nivel académico, demostrando confianza e interés en nuestros aportes.

A nuestro supervisor en la Casa de Justicia, Jhonatan Delgado, quien desde el principio mostró aceptación y respeto hacia nosotros, de manera que nos orientó del mejor modo, en cuanto a procesos relacionados con la buena praxis y la ejecución del proyecto llevado a cabo.

A nuestra asesora de práctica, la Magíster Karen Mora, quien a pesar de los contratiempos y diferencias presentadas, siempre tuvo la disposición para ayudarnos en nuestro proceso, estando pendiente de cada aspecto, aportando elementos e ideas valiosas para la ejecución de nuestras intervenciones, las cuales pusimos en acción obteniendo resultados positivos y concretos.

A cada una de las personas que nos apoyaron desde el principio, que siempre confiaron en nuestras capacidades y se han sentido orgullosas de cada logro en nuestras vidas.

Referencias

- Bäumli, J., Fröbose, T., Kraemer, S., Rentrop, M. & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients with Schizophrenia and Their Families. *Schizophrenia Bulletin* 32(Supplement 1), S1-S9.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* 21(1), 7-43.
- Bracqben, C., Brito, M., Leue, M. y Castillo, M. (2008). Habilidades cognitivas. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Recuperado de http://www.archivos.ujat.mx/dacs/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_gral/habilidades%20cognitivas-rev.pdf
- Caballo, E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología No. 13*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. y Ardiles, R. (2011). Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictoras de la empatía. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista Psicología desde el Caribe* 28, 107-132.
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades sociales. Recuperado de http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2001). Materiales para la convivencia escolar. Habilidades para la vida (OMS). Recuperado de <https://convivencia.wordpress.com/2008/11/09/2-habilidades-para-la-vida-oms/>