

- participantes que se coloreen las emociones que han sentido y que pueden estar relacionadas con el malestar emocional o la conducta suicida. Para esto es importante que cada emoción la coloreen teniendo en cuenta donde se origina y hacia que partes del cuerpo se extiende y se siente la emoción o el sentimiento.
- Los colores que representan cada emoción pueden seleccionarse por cada uno de los participantes, o pueden ser seleccionados por la persona encargada del taller, para este caso y por problemas de tiempo se orientó el color para cada emoción, así:

ALEGRIA: BLANCO  
TRISTEZA: CAFÉ  
RABIA: ROJO  
MIEDO: AMARILLO  
SATISFACCIÓN: AZUL  
TRANQUILIDAD: VERDE  
PLACER: ROSADO  
NOSTALGIA: NARANJA  
FRUSTRACIÓN: NEGRO  
DESESPERANZA: MORADO

- La persona encargada del taller invita a los participantes a pensar en todas las emociones, incluso los invita a pensar que situaciones de la vida el general, como las viven, donde nace la emoción y que partes del cuerpo le recorren.
- Para enriquecer los aprendizajes además de la cartografía se puede ir grabando los recuerdos que los participantes evocan cuando recuerdan la emoción o el sentimiento.



- Una vez concluido el listado presentado por la persona de coordina el ejercicio, se invita a los participantes a mencionar otras emociones o sentimientos que no hayan sido nombrados y que ellos han sentido.
- Al culminar todo el ejercicio, se invita a los participantes de compartir sus emociones, se les pide que peguen en los muros o paredes sus imágenes y quien desee compartir su experiencia lo pueda hacer frente a los asistentes.
- Finalmente, la persona que coordina el ejercicio, valida las emociones y sentimientos allí expresados y realiza el cierre asegurándose que todos puedan cerrar los recuerdos evocados en la actividad.

**Ejemplo:** En el ejercicio realizado en Pueblo nuevo se identificaron algunos factores relacionados, como se muestra a continuación:

EMOCIÓN O SENTIMIENTO	COMO LO PERSIBEN Y CON QUE LO RELACIONAN
Alegría:	Estar contento con ganas de hablar con un amigo, estar sin miedo
Tristeza:	<p>MUJERES: Les da tristeza porque el intento es frecuente en comunidad y les ocurre cuando están borrachos y no saben cómo ayudarlos. Les da tristeza cuando sus hijos no estudian. Cuando pasa algo malo, cuando hay desunión en la comunidad</p> <p>ADULTOS: cuando hay cuentos o chismes (es frecuente y hay que</p>

	solucionarlo), es la misma comunidad la que lo genera. cuando no se viven tranquilos hay que solucionar el chisme o dejarlo a un lado cuando los lideres dicen palabras feas o cuando no venden todo
Desesperanza llamado desánimo por parte de los participantes	Se desaniman por el futuro de sus hijos, porque no hay paye que los oriente, hay familias muy agresivas por eso hay suicidios Cuando los papás tienen expresiones con sus hijos tipo "yo no soy su papa", cuando hay hijastros., tristeza cuando hay peleas con sus papas, cuando no hay palabras adecuadas
Nostalgia	Desanimo, cuando se siente muy aburrido
Alegría	Al estar con la familia, compartir, almorzar en conjunto, almuerzan solos no viene la alegría, celebrar los cumpleaños de otros. Otros dicen que la alegría se relaciona con estar contentos con la familia y la comunidad o con la mujer (la socia). Cuando hay alimentación, salud, buenos amigos, cuando el trabajo está unido, cuando hay deporte cuando se pesca y se consigue
Miedo	(jóvenes)les da miedo que algún familiar se muero o que un amigo se suicide, para solucionarlo se hace con apoyo de la familia, del capitán, papa, mamá para que dé consejo para que se vaya este pensamiento
Rabia	El capitán refiere que le da rabia cuando aconseja a la

	comunidad y ellos lo ven como un regaño y le reclaman en la tomata (el consejo lo ven como un regaño).
Tranquilidad	después de terminar un trabajo
Satisfacción	: cuando las familias están bien, contentas y felices con la comunidad, cuando les va bien el trabajo (sagra y siembra) y cuando se venden los productos .
Placer	cuando se quiere a alguien cuando se abraza se ama, ayudar a alguien dar consejo, compartir con los demás, la chicha (antes de puño),
Tranquilidad	vivir en paz relajado, Patú (mambe) cuando las familias están bien, cuando hay comida para los hijos.

### Algunas reflexiones de la actividad

Al finalizar el ejercicio de colear las emociones y sentimientos, se realizó una breve socialización por duplas, en esta socialización se identificó:

1. relato de una madre acerca de las ideas suicidas de su hija, una estudiante del Colegio de Pueblo Nuevo:

*..."Laurita inició el estudio, pero luego se desanimó por que los compañeros le decían malas*

*palabras", esto le ocasionó tristeza, ingesta de alcohol, deserción escolar, perdió el año.*

Ante este relato de maltrato por parte de los compañeros los participantes que también tienen a sus hijos estudiando en la misma institución, manifiestan se presentan problemas con los estudiantes debido a que si el padrino (figura utilizada para la persona nombrada por la secretaria de educación, encargada de acompañar a los estudiantes que se encuentran en

el internado) es muy joven no sabe manejar a otros jóvenes y eso ocasiona problemas.

En el caso del joven que se suicidó, refieren que iba perdiendo el año y una profesora lo acusó de inhalar gasolina, además al momento de corregirlo por su mal rendimiento académico *“lo mandó seguir inhalando gasolina”*. Manifiestan que, ante esta situación, el estudiante se suicidó.

Manifiestan que su solicitud es que los profesores tengan mejor comunicación con los estudiantes, que no utilicen malas palabras para dirigirse a ellos (*“hay una profesora que les dice malas palabras, les dice mugrosos”*)

2. Los problemas en la salud mental más frecuentemente relacionados con conductas suicidas, estos problemas se visibilizaron y se invitó a la comunidad a buscar posibles soluciones entre las que se encontraron:

- Trabajar más con la comunidad
- Mejorar o buscar estrategias más efectivas de comunicación

- Primero buscar soluciones internamente como comunidad y luego si pedir apoyo a otras instituciones o sectores
- Compromiso de explicar a los que no asistieron y poder sacar un plan de trabajo
- El próximo año se establecerá el comité (nombres para capacitación)

Finalmente se invitó a la comunidad a que de manera individual se identificaran casos de posibles conductas suicidas, guiados por la pregunta orientadora: *¿Usted sabe, ha oído o le han contado de alguna persona que haya pensado en quitarse la vida, o que lo haya intentado?*, se solicitó que estos casos fueran informados a la consultora de Sinergias de manera individual