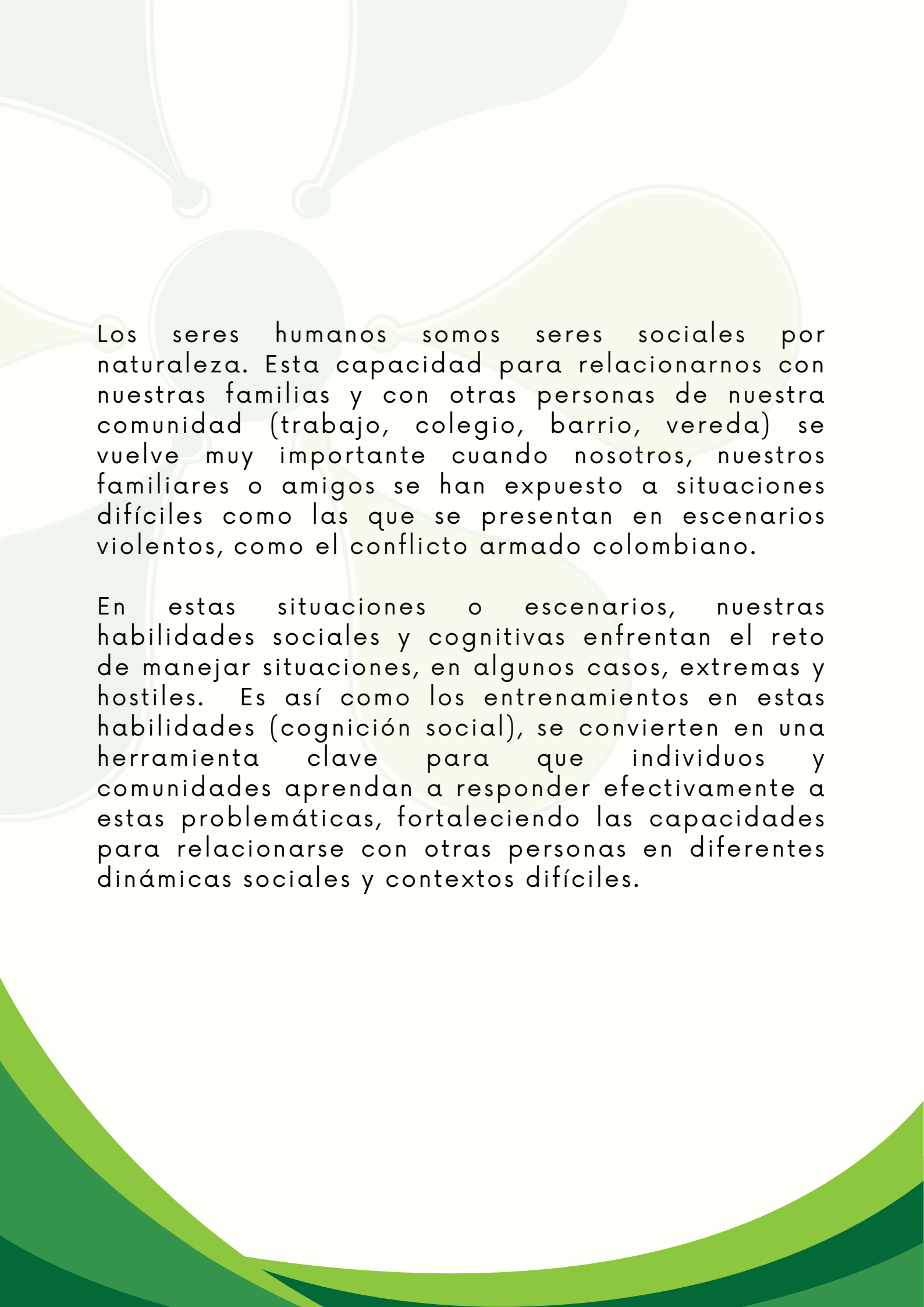




**ENTRENANDO LA
COGNICIÓN SOCIAL EN
COMUNIDADES
EXPUESTAS AL
CONFLICTO ARMADO**



Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Esta capacidad para relacionarnos con nuestras familias y con otras personas de nuestra comunidad (trabajo, colegio, barrio, vereda) se vuelve muy importante cuando nosotros, nuestros familiares o amigos se han expuesto a situaciones difíciles como las que se presentan en escenarios violentos, como el conflicto armado colombiano.

En estas situaciones o escenarios, nuestras habilidades sociales y cognitivas enfrentan el reto de manejar situaciones, en algunos casos, extremas y hostiles. Es así como los entrenamientos en estas habilidades (cognición social), se convierten en una herramienta clave para que individuos y comunidades aprendan a responder efectivamente a estas problemáticas, fortaleciendo las capacidades para relacionarse con otras personas en diferentes dinámicas sociales y contextos difíciles.

Introducción

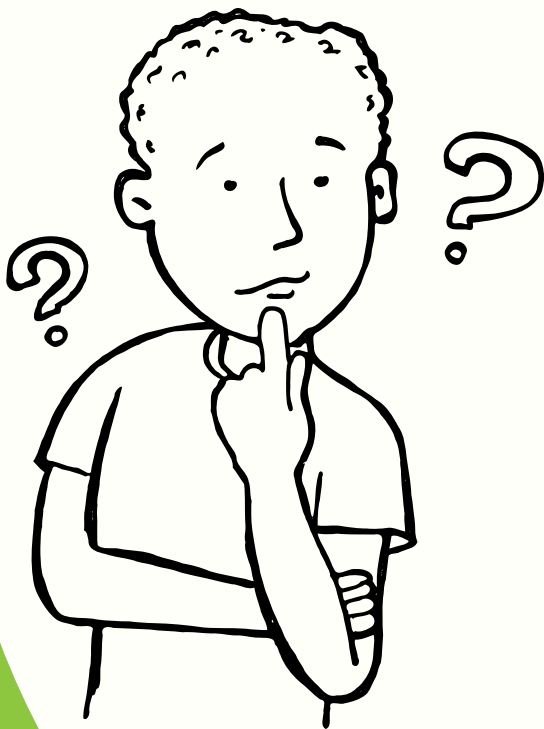
La cognición social es la capacidad que tienen los seres humanos para relacionarse con otras personas en diferentes situaciones como el trabajo, la escuela, o la familia. Para el desarrollo de esta, se tienen en cuenta una serie de procesos a nivel emocional y cognitivo que permiten comprender, percibir e interpretar la información social que nos rodea. Esto incluye, entre otras, la interpretación de emociones, intenciones, y pensamientos de otras personas.

En el contexto del conflicto armado, la cognición social se puede ver afectada, particularmente, en las personas expuestas a la violencia y la guerra se pueden experimentar eventos que afectan su capacidad para interpretar, y actuar frente a diferentes situaciones sociales y entender adecuadamente las emociones de los demás. Las afectaciones en la cognición social pueden llevar a dificultades para confiar en los demás, establecer relaciones positivas y resolver conflictos de manera constructiva.

Para mejorar esto, se han desarrollado entrenamientos e intervenciones psicológicas en cognición social que permiten mejorar la manera en que nos relacionamos con otras personas, en especial, en las comunidades expuestas al conflicto armado.

El entrenamiento en cognición social propuesto con las comunidades del departamento de Antioquia y el Valle del Cauca, plantea una serie de contenidos y actividades orientadas a la construcción, desarrollo y fortalecimiento de habilidades cognitivas y sociales, necesarias para el adecuado relacionamiento interpersonal. Este se enfoca en el desarrollo de capacidades para reconocer y comprender las emociones básicas, comprendiendo las emociones propias y las de otras personas en escenarios sociales. También brindan estrategias para la identificación de intenciones, motivaciones y puntos de vista de otras personas (teoría de la mente), mejorando la empatía y la construcción de una sana convivencia en las familias y comunidades.

1. ¿Qué es la cognición social?



Imagina que te encuentras en una reunión con amigos, puedes ver y entender las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal de cada persona; y puedes captar si alguien está feliz, triste, enojado o preocupado. Esto te permite entender mejor su estado emocional y responder acorde a la situación; a ponerte en el lugar del otro y a comprender sus perspectivas y necesidades. Las habilidades que te permiten lo anterior son llamadas **COGNICIÓN SOCIAL**.

La cognición social nos permite percibir, interpretar y comprender la información social que nos rodea, incluyendo las emociones, intenciones y pensamientos de los demás. Estas habilidades son esenciales para establecer relaciones saludables, resolver conflictos de manera pacífica y adaptarnos a diferentes contextos sociales. En el contexto del conflicto armado, la cognición social se ve especialmente desafiada. Las personas expuestas a la violencia y la guerra pueden experimentar situaciones que afectan su capacidad para interpretar adecuadamente las emociones de los demás y entender las situaciones sociales. Esto puede llevar a dificultades para confiar en los demás, establecer relaciones positivas y resolver conflictos de manera constructiva.

2. ¿Es posible intervenir la cognición social?



Se planteado la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas que fortalezcan la cognición social en las comunidades expuestas al conflicto armado. Estas intervenciones pueden incluir programas de entrenamiento en cognición social que ayuden a reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, fomentar habilidades de empatía y mejorar la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica.

3. ¿En qué consiste el entrenamiento en cognición social?

Se ha desarrollado un entrenamiento en cognición social específico para su implementación en comunidades expuestas al conflicto armado. El entrenamiento consistió en tres ejes principales: el eje 1 se centró en emociones con un énfasis en el fortalecimiento de las habilidades de reconocimiento emocional. El eje 2 se enfocó en las habilidades sociales y en el relacionamiento interpersonal asertivo. El eje 3 abordó aspectos de la teoría de la mente y la capacidad para leer e interpretar señales sociales.

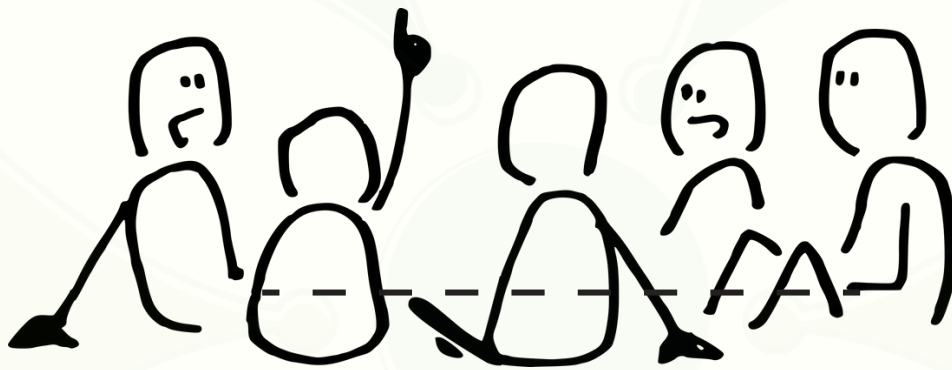
Uno de los aspectos centrales del entrenamiento en cognición social es el fortalecimiento de las habilidades que las personas ya tienen, para que puedan potenciar sus habilidades de percepción emocional, comprensión de las intenciones de los demás y habilidades sociales. El entrenamiento busca empoderar a las personas, brindándoles herramientas para interpretar de manera más precisa la información social que los rodea y mejorar su capacidad de relacionarse de manera efectiva con los demás.



EMOCIONES

HABILIDADES SOCIALES

TEORÍA DE LA MENTE



Además, este tipo de entrenamiento se adapta a las necesidades de cada persona, a través de ejercicios prácticos como discusiones sobre respuestas emocionales en diferentes contextos, y ejercicios individualizados, permitiendo el desarrollo de sus fortalezas y mejorar las dificultades específicas que puedan tener en el ámbito social. Las personas pueden adquirir nuevas estrategias y habilidades que les permitan interactuar de manera más satisfactoria con los demás.

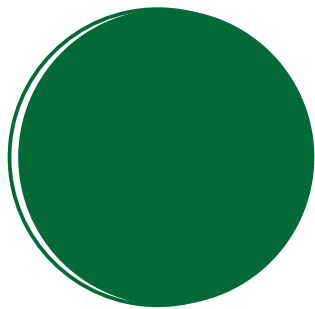
En el contexto del conflicto armado, el entrenamiento brinda a las personas la oportunidad de trabajar en estas áreas, fortaleciendo su capacidad de reconocer y responder adecuadamente a las emociones, comprender las intenciones de los demás y fomentar relaciones saludables. Contribuyendo a la construcción de una paz duradera, al fortalecer las habilidades necesarias para establecer relaciones empáticas y construir una sociedad más inclusiva y pacífica.



4. ¿Qué hemos hecho hasta el momento?

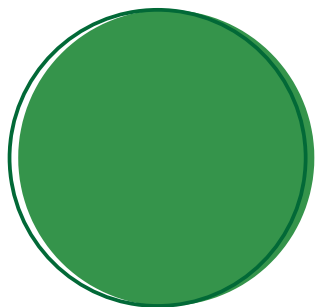
Para evaluar los resultados del entrenamiento en cognición social, llevamos a cabo una serie de evaluaciones antes y después de su implementación.

Estas evaluaciones nos permiten obtener información valiosa sobre los cambios que experimentan las personas después de participar en el entrenamiento. Nos ayuda a comprender cómo se fortalecen sus habilidades sociales, su capacidad para entender y relacionarse con los demás, así como su bienestar emocional en general. Con esta información, podemos seguir mejorando el entrenamiento y su implementación adaptándolo a las necesidades de cada comunidad, con el objetivo de promover una mayor inclusión social y un mejor bienestar en aquellos afectados por el conflicto armado.



COMPONENTE SOCIAL

Empatía, asertividad en situaciones sociales



COMPONENTE DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Satisfacción con la vida, estrés ante situaciones de la vida diaria.



COMPONENTE NEUROPSICOLÓGICO

Control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo.

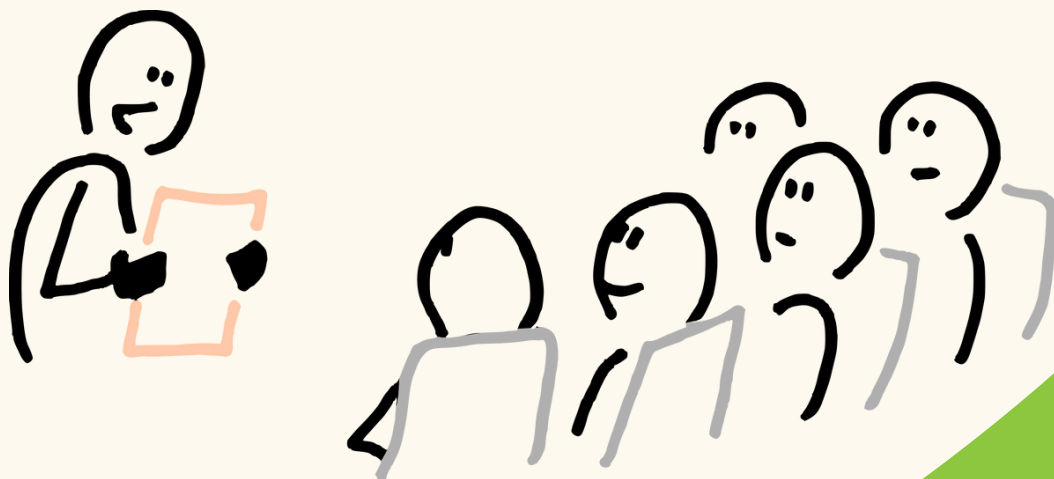
Hemos llevado a cabo la implementación del entrenamiento y las evaluaciones en diferentes municipios del departamento de Antioquia, y en el departamento del Valle del Cauca. Han participado distintos grupos de personas como excombatientes, comunidad general, actores claves y víctimas del conflicto armado.

En el futuro, esperamos llevar la implementación del entrenamiento a más comunidades y grupos de personas que han sido expuestas al conflicto armado. Queremos llegar a aquellos que aún no han tenido acceso a programas de entrenamiento en cognición social y brindarles algunas herramientas que pueden mejorar su calidad de vida. Así mismo, esperamos seguir avanzando en seguir avanzando en la promoción de la cognición social en comunidades afectadas por el conflicto armado, brindando entrenamiento y apoyo a las personas para fortalecer sus habilidades sociales y emocionales.

Conclusión y agradecimientos

El entrenamiento en cognición social se presenta como una herramienta para fortalecer las habilidades sociales y emocionales de las comunidades expuestas al conflicto armado. A través de programas diseñados específicamente, se busca mejorar la cognición social y así, promover la construcción de una sociedad más inclusiva y pacífica, contribuyendo a la paz duradera y al bienestar emocional de las personas afectadas por el conflicto. En el futuro, es crucial expandir el acceso a este tipo de entrenamiento para mejorar la calidad de vida de más comunidades en situación vulnerable.

Queremos extender nuestro agradecimiento a las comunidades, y personas de los municipios de San Vicente Ferrer, Rionegro, y Sonsón. A los participantes, y facilitadores de la Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN) de la ciudad de Cali. A las sedes de la Universidad de Antioquia del oriente antioqueño, a la Universidad ICESI y la Universidad del Rosario por el apoyo y la gestión de los recursos necesarios que hicieron posible el desarrollo de las actividades del proyecto. a la Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN).





Universidad del Rosario



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

1803



**El conocimiento
es de todos**

Minciencias

Este estudio ha sido financiado por Minciencias mediante el proyecto Evaluación de la implementación del programa de intervención en cognición social en comunidades crónicamente expuestas al conflicto. Programa 495-2020, 222-852-69927, 70041.