

CIUDADANOS ACTIVOS & CO®

**Reporte de Aplicación y Análisis de Instrumentos Basados en el Modelo
COM-B**

**Componente investigativo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)
2025**

Alcaldía de Pereira

Secretaría de Salud de Pereira

ESE Salud Pereira

Corporación Ciudadanos Activos & CO

2025



Introducción

El presente informe tiene como propósito describir y analizar los instrumentos diseñados y aplicados para la evaluación de diversas estrategias de intervención desarrolladas en el marco de programas de promoción de la salud y bienestar. Dichos instrumentos fueron construidos a partir del modelo COM-B, un marco teórico ampliamente reconocido para el análisis y la comprensión del cambio de comportamiento, y se orientan a la medición sistemática de los componentes de capacidad, oportunidad y motivación en distintos contextos de intervención. En particular, el reporte integra información proveniente de actividades interactivas comunitarias, programas de fortalecimiento de relaciones de pareja y estrategias de promoción de la salud mental, combinando aproximaciones cuantitativas y cualitativas que permiten una lectura integral de los resultados.

El diseño de los instrumentos se fundamenta en principios teóricos sólidos y en la necesidad de contar con herramientas que faciliten la evaluación de procesos complejos de cambio conductual en escenarios reales. Desde esta perspectiva, el enfoque adoptado reconoce que las intervenciones en salud no solo deben centrarse en los resultados finales, sino también en los mecanismos a través de los cuales se producen los cambios observados. En consecuencia, los instrumentos empleados en este informe buscan capturar dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y contextuales que influyen en la adopción, el mantenimiento o la modificación de comportamientos relacionados con el bienestar individual y colectivo.

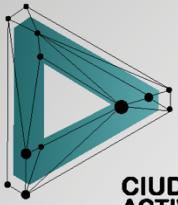
El modelo COM-B, acrónimo de “Capability, Opportunity, Motivation – Behavior”, fue propuesto por Michie y colaboradores como un marco

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

integrador para explicar el comportamiento humano y orientar el diseño de intervenciones eficaces y sostenibles [1]. De acuerdo con este modelo, el comportamiento no es el resultado de un único factor, sino de la interacción dinámica entre la capacidad de la persona para realizar una acción, las oportunidades que ofrece el entorno y los procesos motivacionales que impulsan o inhiben dicha acción. Esta aproximación resulta especialmente pertinente en el campo de la salud pública, donde los comportamientos de interés suelen estar mediados por múltiples determinantes individuales y sociales.

La capacidad hace referencia a las habilidades y conocimientos necesarios para ejecutar un comportamiento determinado. Este componente incluye tanto la capacidad física, relacionada con destrezas motrices o funcionales, como la capacidad psicológica, vinculada con el conocimiento, la comprensión y las habilidades cognitivas requeridas para tomar decisiones informadas. Desde esta perspectiva, una intervención efectiva debe asegurar que las personas cuenten con las herramientas necesarias para comprender qué se espera de ellas y cómo llevar a cabo la acción deseada [1,2].

La oportunidad se relaciona con los factores externos que facilitan o limitan la ejecución del comportamiento. Este componente abarca elementos del entorno físico, como la disponibilidad de recursos, el acceso a servicios o el tiempo, así como aspectos del entorno social, tales como normas culturales, dinámicas relaciones y apoyo comunitario. El modelo reconoce que, aun cuando una persona tenga la capacidad y la motivación para actuar, la ausencia de oportunidades adecuadas puede impedir la adopción del comportamiento esperado [3].

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

⌚ Cel: 3104233142 - 3113918531

✉ corporacionciudadanosactivos@gmail.com

👤 @ciudadanos_activos



La motivación comprende los procesos mentales que energizan y orientan el comportamiento, e incluye tanto componentes reflexivos como automáticos. La motivación reflexiva se asocia con planes conscientes, metas, evaluaciones y decisiones deliberadas, mientras que la motivación automática está relacionada con emociones, impulsos, hábitos y respuestas aprendidas. La consideración de ambos tipos de motivación resulta clave para comprender por qué algunas intervenciones logran cambios temporales, mientras que otras generan transformaciones más profundas y sostenibles en el tiempo [1,4].

El modelo COM-B constituye el núcleo del Behaviour Change Wheel, una herramienta que vincula los determinantes del comportamiento con funciones de intervención y políticas de implementación, permitiendo diseñar estrategias coherentes y basadas en evidencia [5]. Gracias a esta estructura, el modelo ha sido ampliamente utilizado en ámbitos como la salud pública, la educación, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de problemas psicosociales. En el contexto del presente informe, la adopción del modelo COM-B permitió orientar tanto el diseño de los instrumentos como la interpretación de los resultados, ofreciendo un marco analítico común para evaluar intervenciones diversas y complejas.

En síntesis, este informe se apoya en el modelo COM-B como referente teórico y metodológico para comprender los procesos de cambio conductual asociados a las estrategias implementadas. La combinación de instrumentos cuantitativos y cualitativos, alineados con los componentes de capacidad, oportunidad y motivación, permite generar evidencia útil para la toma de decisiones, la mejora continua de las intervenciones y el fortalecimiento de acciones de promoción de la salud con enfoque poblacional y comunitario.

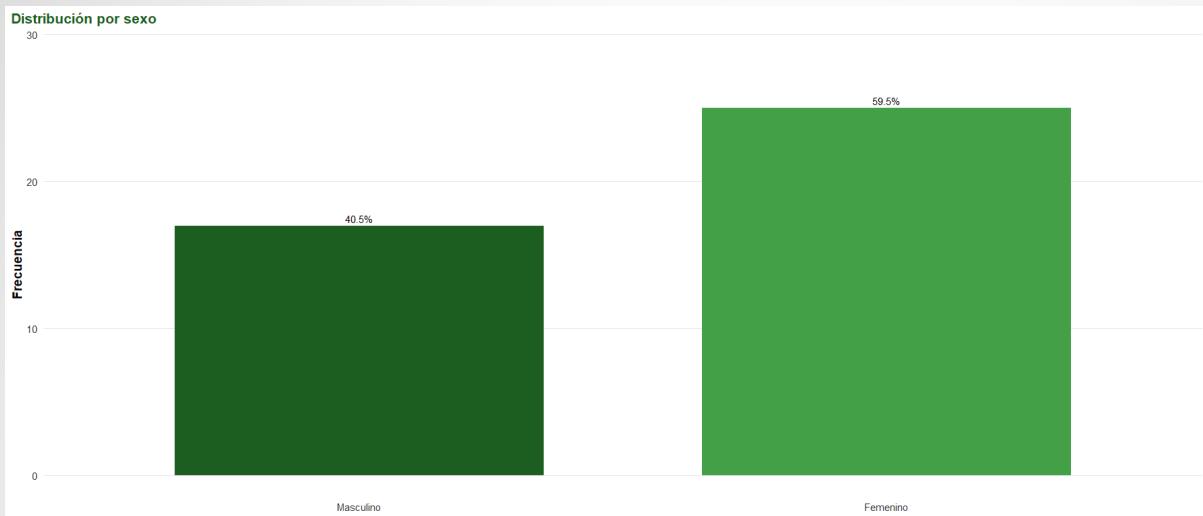


Referencias

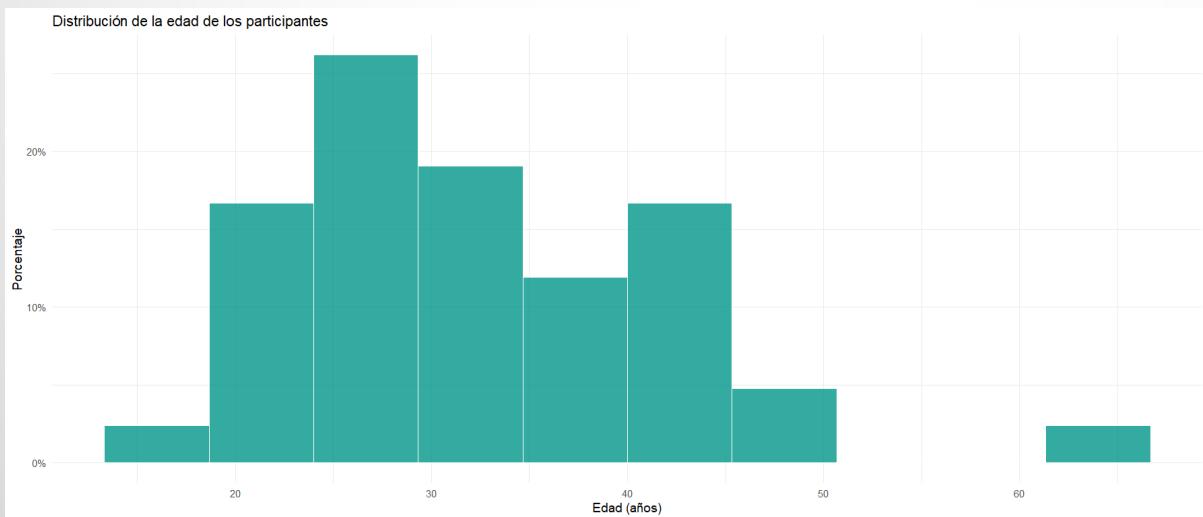
1. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci.* 2011;6:42.
2. Michie S, Atkins L, West R. The Behaviour Change Wheel: a guide to designing interventions. London: Silverback Publishing; 2014.
3. Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M. Developing and evaluating complex interventions. *BMJ.* 2008;337:a1655.
4. Marteau TM, Hollands GJ, Fletcher PC. Changing human behavior to prevent disease. *Lancet.* 2012;380(9838):64-75.
5. Cane J, O'Connor D, Michie S. Validation of the theoretical domains framework. *Implement Sci.* 2012;7:37.



Ruta por la salud mental



Se observa una mayor participación del sexo femenino (59.5%), lo que indica que el proceso ha tenido una mayor acogida o relevancia para este grupo demográfico.

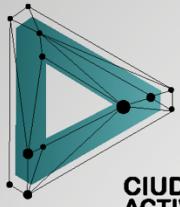


CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

La distribución de la edad de los participantes muestra una concentración en el rango de los 20 a 35 años, con una participación significativa de adultos jóvenes.

- Pico de Participación: El porcentaje más alto de participantes se encuentra en el rango de 25 a 30 años, representando aproximadamente el 27-28% de la muestra.
- Distribución General: Más de la mitad de los participantes se encuentran en el rango de edad de 20 a 45 años.
- Participación Extrema: Existe una baja, pero presente, participación en los rangos de edad más jóvenes (aproximadamente 15-20 años) y en el rango de 60 años en adelante.



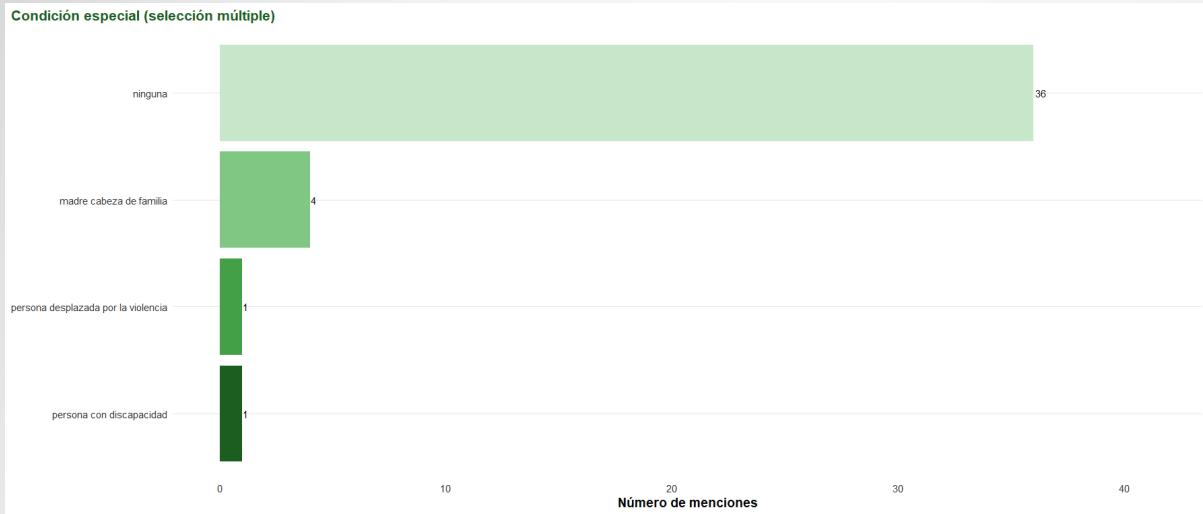
El 88.1% de los participantes reporta "Sin pertenencia étnica". El grupo Afrodescendiente representa el 7.1% de la muestra.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

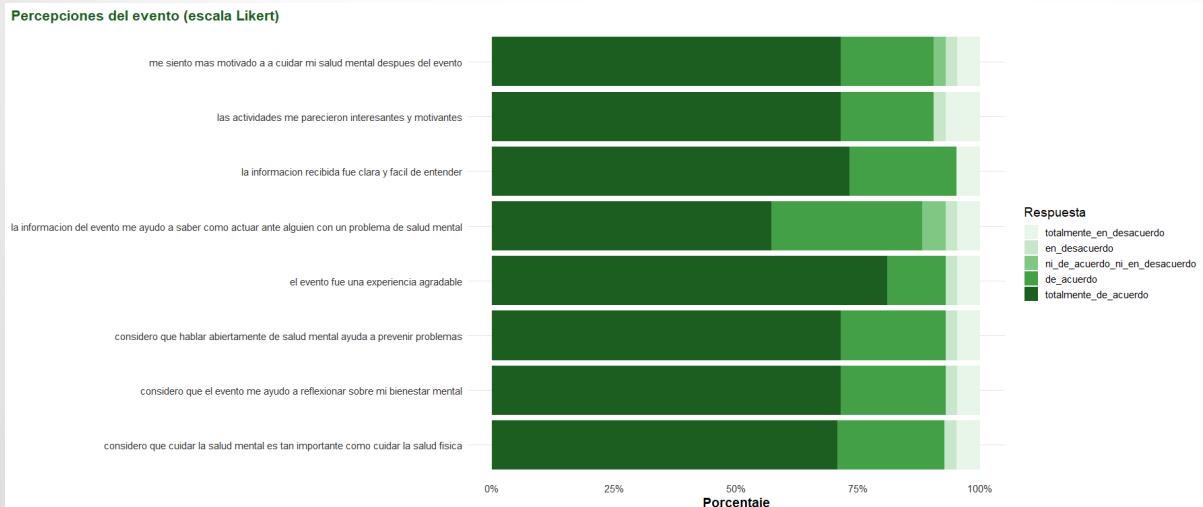
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos

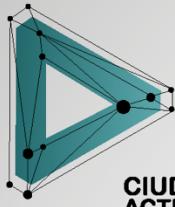


Grupo Vulnerable Principal: La condición especial más mencionada, después de "ninguna", es "madre cabeza de familia", con 4 menciones.

Otros Grupos: Se registra la presencia de "persona desplazada por la violencia" y "persona con discapacidad", con una mención cada una, lo que subraya la necesidad de un enfoque inclusivo en el proceso.



General: El evento es percibido de manera altamente positiva en términos de calidad (interés, claridad), experiencia general y capacidad para fomentar la

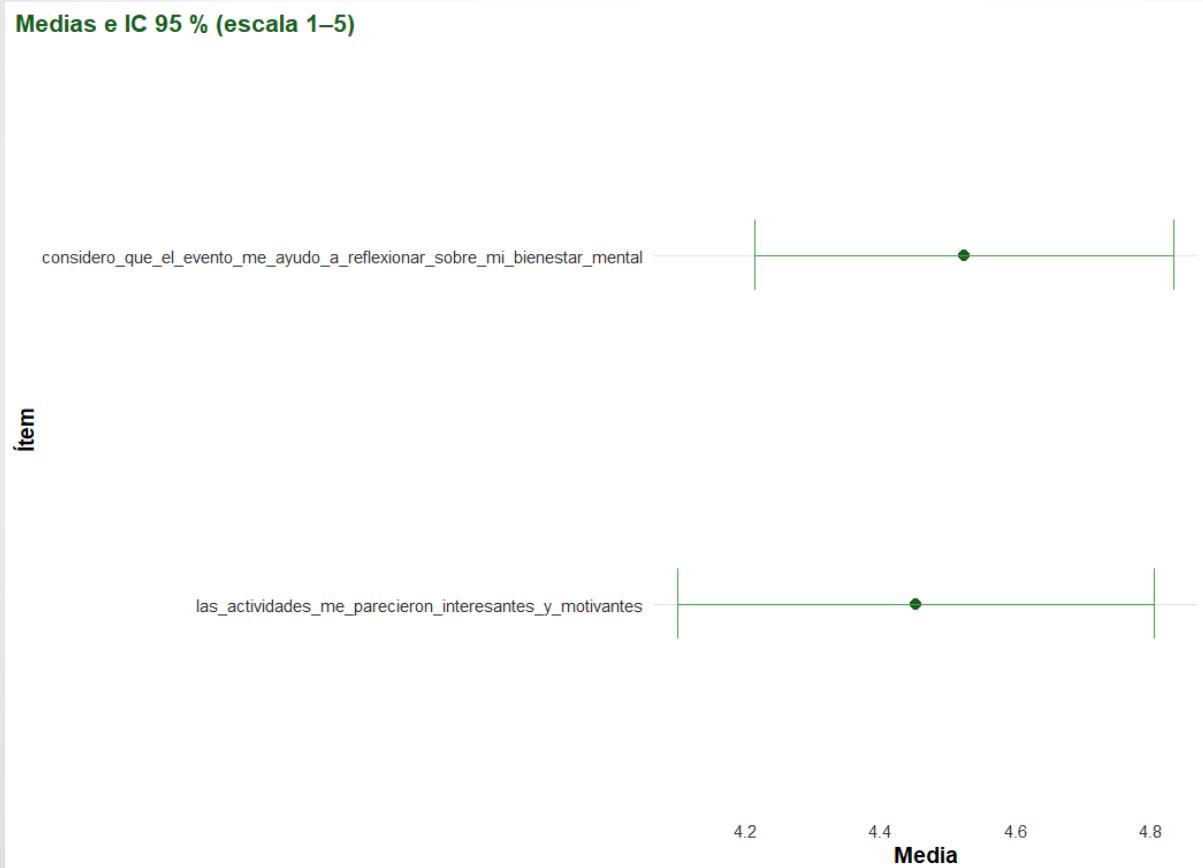


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

reflexión y la motivación personal. Los niveles de acuerdo en todas las métricas superan consistentemente el 78%.

Área Crítica: La principal oportunidad de mejora reside en la transferencia de habilidades prácticas para la acción. La afirmación sobre "saber cómo actuar ante alguien con un problema de salud mental" es la que tiene la mayor brecha.

Medias e IC 95 % (escala 1–5)



La evaluación global del evento, cuantificada mediante la sumatoria del puntaje total de las siete preguntas de percepción (en una escala de 7 a 35), revela un alto nivel de satisfacción y una notable equidad en la experiencia de

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



los participantes. Ambos grupos de género arrojaron puntuaciones promedio extremadamente altas, muy cerca del puntaje máximo de 35 puntos.

Específicamente, la media para el grupo Femenino fue de 32.50 puntos, mientras que para el grupo Masculino fue de 32.69 puntos. La representación gráfica de estas medias, complementada con las barras de error estándar, confirma que la diferencia observada de apenas 0.19 puntos no es estadísticamente significativa. La superposición completa de las barras de error es la indicación visual más fuerte de que el evento generó una percepción de calidad, motivación y claridad de manera uniforme en la población.

En conclusión, este resultado estadístico indica que el programa de la Alcaldía de Pereira logró su objetivo de ofrecer una experiencia positiva y altamente valorada, sin presentar un sesgo significativo en la satisfacción basado en el sexo del participante. El éxito del evento fue equitativo.

Discusión

La mayor participación del sexo femenino observada en la estrategia Ruta por la Salud Mental es un hallazgo consistente con la literatura sobre participación comunitaria en actividades de promoción de la salud mental. Diversos estudios han documentado que las mujeres tienden a mostrar una mayor disposición a involucrarse en espacios de reflexión, educación emocional y búsqueda de apoyo psicosocial, lo cual se asocia tanto a procesos de socialización de género como a una mayor conciencia sobre el cuidado de la salud mental [1,2]. Este patrón no debe interpretarse únicamente como una menor demanda por parte de los hombres, sino también como un desafío persistente para las estrategias de salud pública orientadas a reducir las



barreras culturales que limitan la participación masculina en este tipo de iniciativas [3].

La distribución etaria de los participantes, concentrada principalmente entre los 20 y 35 años, con un pico marcado en el grupo de 25 a 30 años, sugiere que la estrategia logró una alta penetración en población adulta joven. Este grupo etario ha sido identificado como especialmente vulnerable a problemas de salud mental, debido a la convergencia de transiciones vitales, presiones laborales y académicas, precariedad económica y cambios en las redes de apoyo social [4,5]. El hecho de que más de la mitad de los participantes se concentre entre los 20 y 45 años refuerza la pertinencia de la estrategia, al alinearse con uno de los grupos prioritarios desde la perspectiva de carga de enfermedad y prevención temprana. La participación, aunque menor, de adolescentes y personas mayores también resulta relevante, ya que evidencia un alcance intergeneracional que puede potenciar la apropiación comunitaria del mensaje en salud mental [6].

En relación con la pertenencia étnica, el predominio de participantes que no se autorreconocen dentro de un grupo étnico específico es coherente con la composición demográfica del municipio de Pereira. No obstante, la participación de población afrodescendiente, aunque minoritaria, debe ser destacada, considerando que los grupos étnicos históricamente han enfrentado mayores barreras de acceso a servicios de salud mental y una mayor exposición a estresores sociales estructurales [7,8]. Este hallazgo subraya la importancia de continuar fortaleciendo enfoques interculturales e inclusivos que permitan una mayor participación de comunidades étnicas en futuras ediciones de la estrategia.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

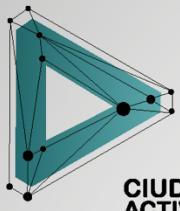
@ciudadanos_activos



La identificación de condiciones de vulnerabilidad social entre los participantes, particularmente la presencia de madres cabeza de familia, personas desplazadas por la violencia y personas con discapacidad, aporta un elemento sustantivo a la interpretación de los resultados. Estas condiciones han sido ampliamente asociadas con mayores niveles de estrés crónico, carga emocional y riesgo de afectaciones en la salud mental [9,10]. La participación de estos grupos, aunque en proporciones reducidas, refuerza el valor de la estrategia como un espacio potencial de contención, sensibilización y promoción del bienestar psicológico desde una perspectiva de determinantes sociales de la salud.

La evaluación perceptual del evento muestra niveles consistentemente altos de acuerdo en dimensiones como interés, claridad, experiencia general, capacidad de reflexión y motivación personal, con porcentajes superiores al 78% en todos los ítems. Este resultado sugiere que la estrategia logró generar una experiencia positiva y significativa para la mayoría de los participantes, lo cual es un componente clave para la efectividad de intervenciones de sensibilización en salud mental. La literatura señala que la percepción de calidad, pertinencia y claridad del mensaje es un predictor relevante de la disposición a reflexionar y de la aceptación de contenidos relacionados con salud mental en contextos comunitarios [11].

No obstante, la identificación de una brecha relativa en el ítem asociado a "saber cómo actuar ante alguien con un problema de salud mental" resulta especialmente relevante desde una perspectiva programática. Este hallazgo sugiere que, aunque la estrategia fue exitosa en sensibilizar, motivar y promover la reflexión, su impacto en la transferencia de habilidades prácticas



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

fue más limitado. Este patrón es coherente con estudios que indican que las intervenciones de tipo informativo o experiencial suelen ser más efectivas para modificar actitudes y aumentar la conciencia, que para desarrollar competencias concretas de acción, las cuales requieren componentes formativos más estructurados y entrenamientos específicos [12,13]. En este sentido, el resultado no debe interpretarse como una debilidad del evento, sino como una oportunidad clara de mejora para futuras implementaciones.

El análisis de la puntuación total de la escala de percepción confirma un alto nivel de satisfacción global y una experiencia equitativa entre hombres y mujeres. Las medias extremadamente altas, cercanas al puntaje máximo, y la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre sexos indican que la estrategia logró ofrecer una experiencia homogénea en términos de calidad, motivación y claridad. La superposición completa de las barras de error refuerza esta interpretación y sugiere que el impacto percibido del evento no estuvo mediado por el sexo de los participantes. Este hallazgo es consistente con evaluaciones de intervenciones comunitarias bien diseñadas, donde la equidad en la experiencia constituye un indicador relevante de calidad y aceptabilidad [14].

En conjunto, los resultados de la estrategia Ruta por la Salud Mental evidencian un impacto positivo en términos de sensibilización, reflexión y motivación personal, con una alta valoración general del evento y una experiencia equitativa entre los participantes. La mayor acogida en mujeres y adultos jóvenes coincide con patrones documentados en la literatura y refuerza la pertinencia del enfoque adoptado. Al mismo tiempo, la brecha identificada en la dimensión de acción práctica ofrece una orientación clara para el

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

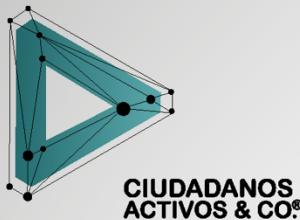
@ciudadanos_activos



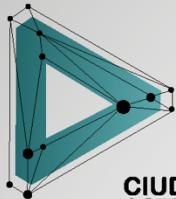
fortalecimiento futuro de la estrategia, particularmente mediante la incorporación de componentes formativos orientados al desarrollo de habilidades para la detección temprana, la escucha activa y la orientación inicial ante problemas de salud mental. Desde una perspectiva de promoción de la salud y prevención primaria, estos hallazgos respaldan la utilidad de la estrategia como un dispositivo efectivo de sensibilización comunitaria, con un alto potencial de mejora y escalamiento.

Referencias

1. Addis ME, Mahalik JR. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *Am Psychol.* 2003;58(1):5-14.
2. Mackenzie CS, Gekoski WL, Knox VJ. Age, gender, and the underutilization of mental health services. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2006;14(3):234-242.
3. Courtenay WH. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being. *Soc Sci Med.* 2000;50(10):1385-1401.
4. Arnett JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 2000;55(5):469-480.
5. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, et al. The Lancet Commission on global mental health. *Lancet.* 2018;392(10157):1553-1598.
6. World Health Organization. Mental health promotion and mental health care in older adults. Geneva: WHO; 2017.
7. Williams DR, Mohammed SA. Racism and health I. *Am Behav Sci.* 2013;57(8):1152-1173.

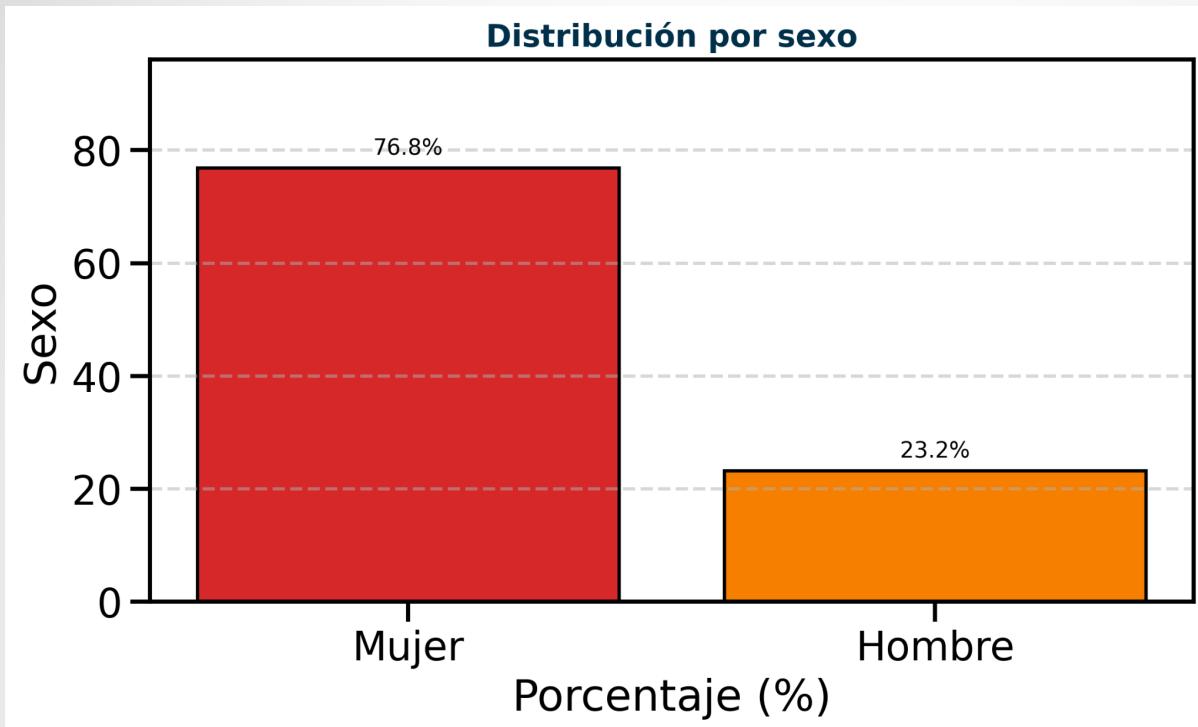


8. Marmot M. Social determinants of health inequalities. *Lancet*. 2005;365(9464):1099-1104.
9. Cairney J, Boyle M, Offord DR, Racine Y. Stress, social support and depression in single and married mothers. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2003;38(8):442-449.
10. Steel Z, Chey T, Silove D, Marnane C, Bryant RA, van Ommeren M. Association of torture and trauma with mental disorders. *JAMA*. 2009;302(5):537-549.
11. Jorm AF. Mental health literacy. *Br J Psychiatry*. 2000;177:396-401.
12. Kitchener BA, Jorm AF. Mental health first aid training. *BMC Psychiatry*. 2002;2:10.
13. Thornicroft G, Tansella M. Growing recognition of the importance of service user involvement. *Epidemiol Psichiatri Soc*. 2005;14(1):1-3.
14. Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M. Developing and evaluating complex interventions. *BMJ*. 2008;337:a1655.
15. Kazdin AE. Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychother Res*. 2009;19(4-5):418-428.

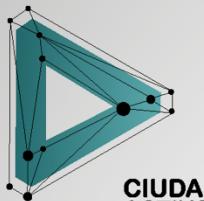


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

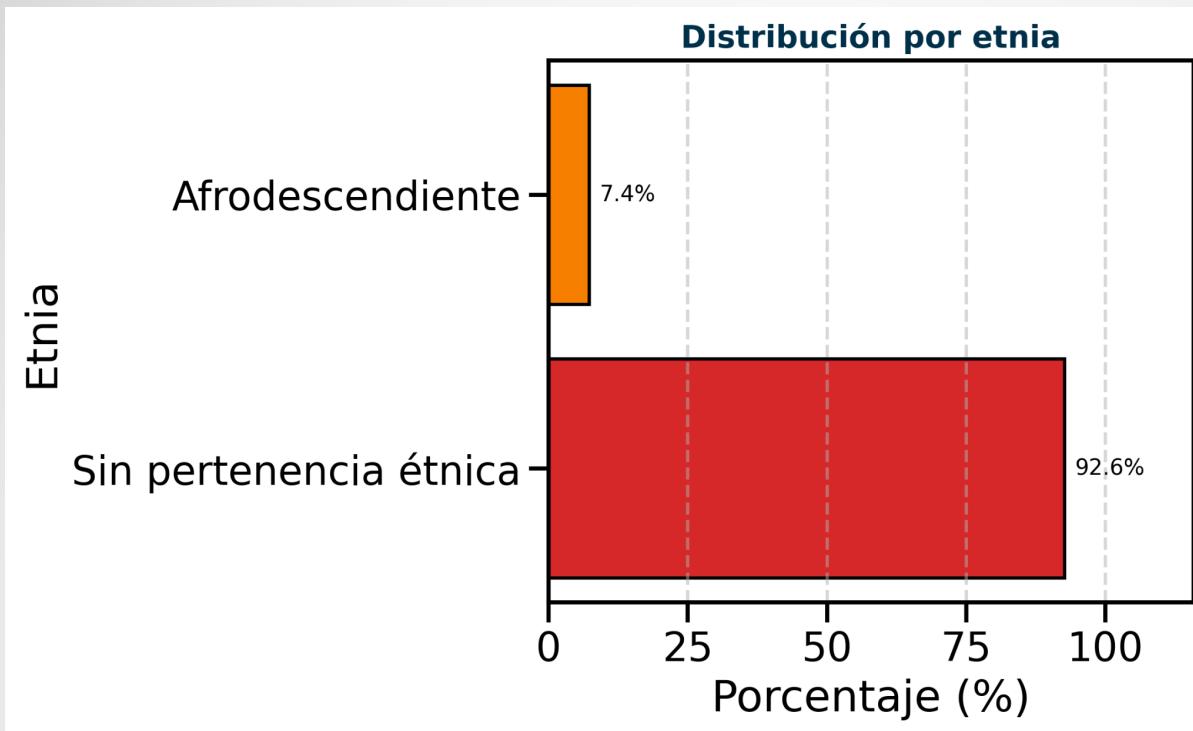
Cuidadores de Personas con Discapacidad



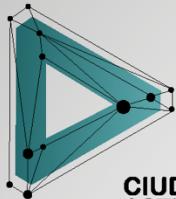
La gráfica presenta la distribución porcentual de la muestra según el sexo, mostrando un claro predominio de mujeres. En concreto, el 76,8 % de los participantes corresponde al sexo femenino, mientras que el 23,2 % corresponde al sexo masculino. Esta diferencia indica que, por cada hombre incluido en el estudio, participan aproximadamente tres mujeres, lo que configura una muestra marcadamente feminizada.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

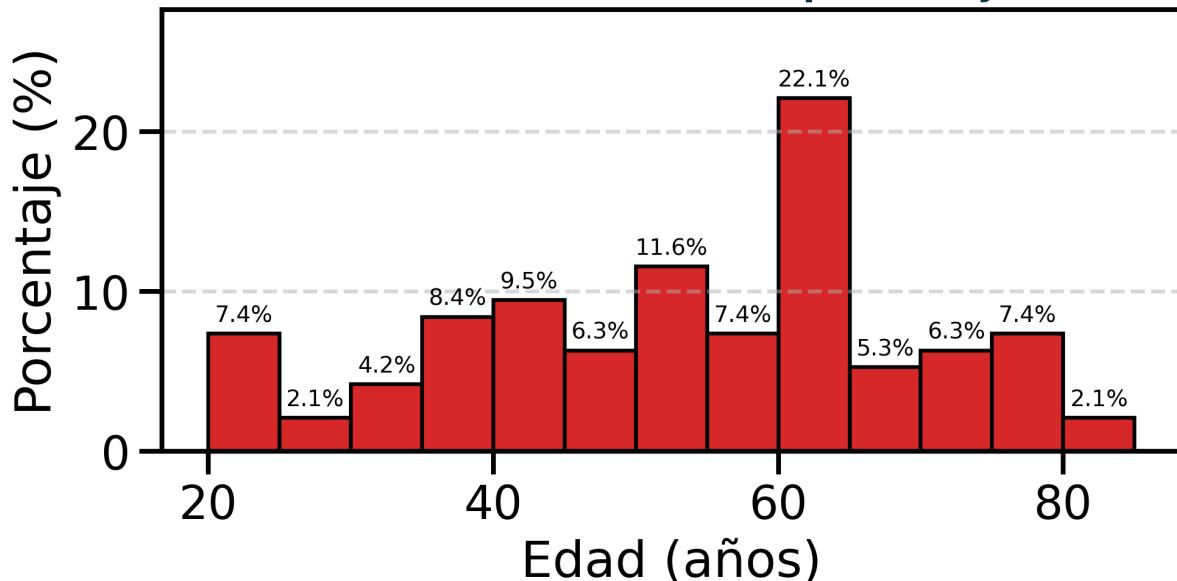


La porción afrodescendiente representa el 7.4% del total, mientras que la mayoría, un 92.6%, se identifica como sin pertenencia étnica. El eje horizontal mide el porcentaje de 0 a 100, y el eje vertical muestra las categorías de etnia, proporcionando una visión clara e inmediata de la disparidad entre los dos grupos presentados.

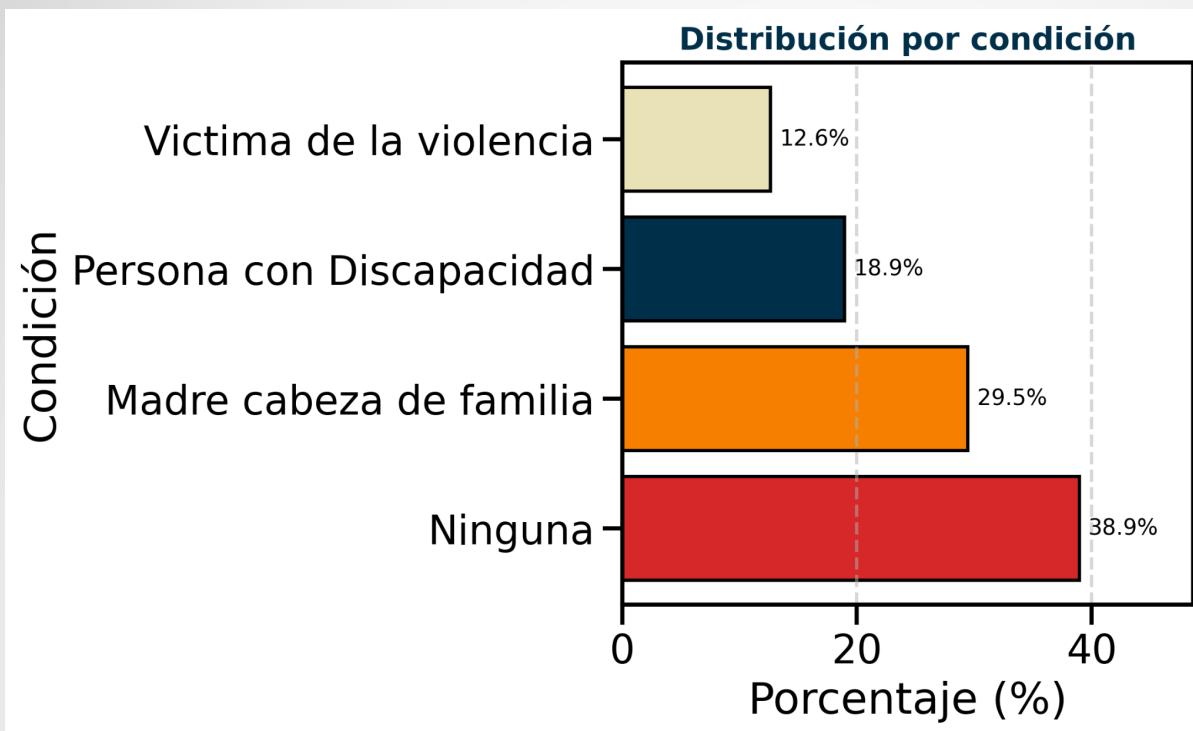


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

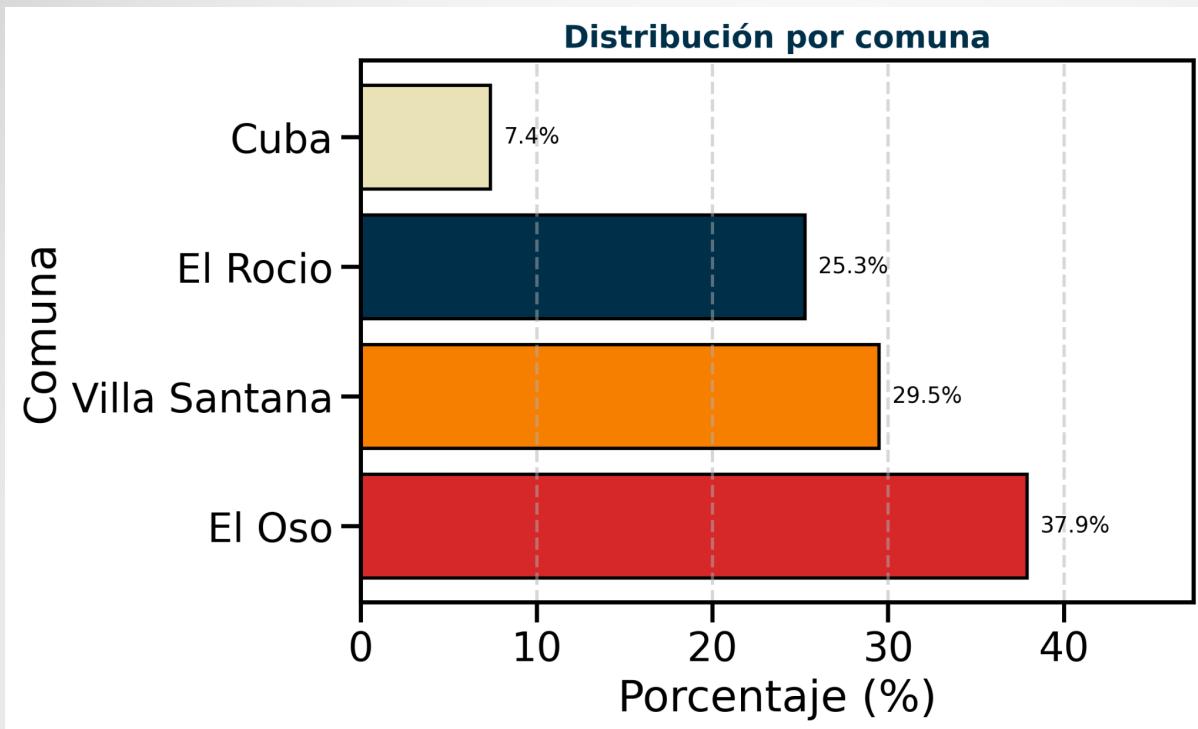
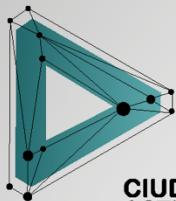
Distribución de la edad (porcentaje)



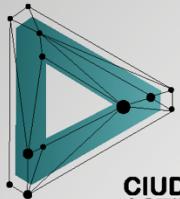
El eje vertical indica el Porcentaje (%), variando de 0 a más de 20, mientras que el eje horizontal muestra la Edad (años), abarcando desde los 20 hasta los 80 años. La distribución presenta picos notables, siendo el grupo de edad alrededor de los 60 años el más representado, con un 22.1%, seguido por el grupo de los 50 años con un 11.6%. Otros grupos de edad muestran porcentajes que oscilan entre el mínimo de 2.1% y aproximadamente el 9.5%.



La categoría más predominante es "Ninguna", que representa el 38.9% del total. Le sigue la condición de "Madre cabeza de familia", con un 29.5%. Las personas con "Discapacidad" constituyen el 18.9%, y finalmente, las "Víctimas de la violencia" representan el 12.6% de la muestra. La suma de estos porcentajes totaliza el 100%.

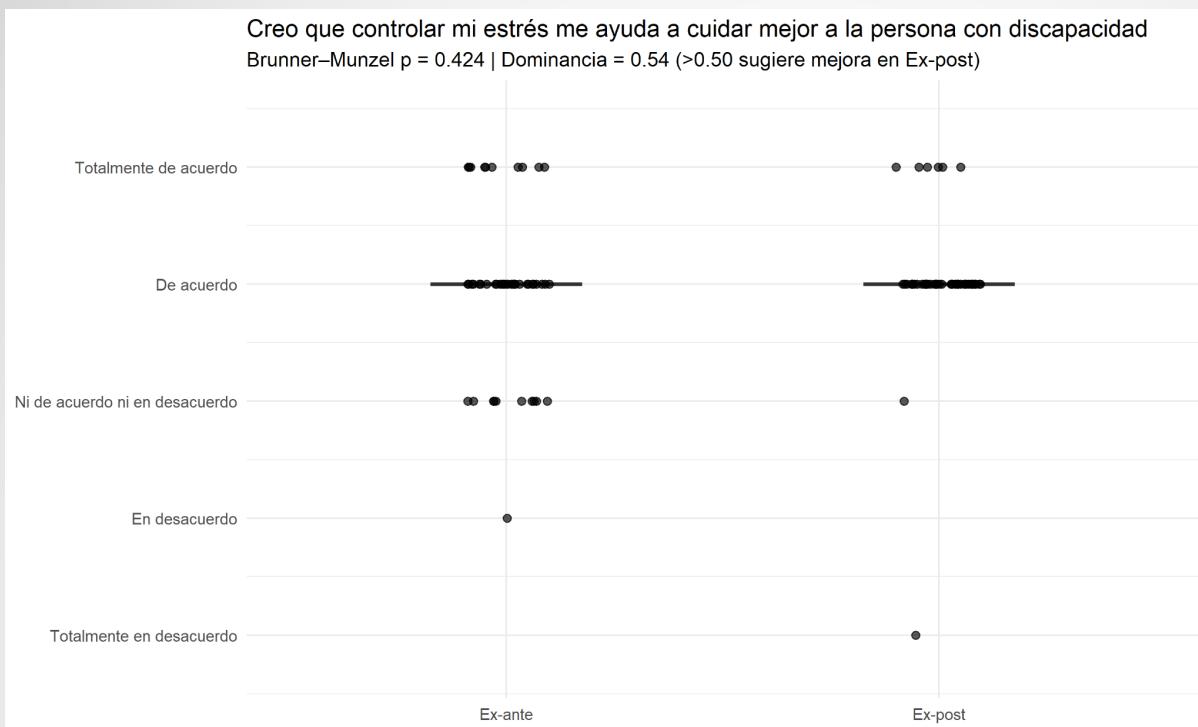


La comuna predominante es El Oso, que representa el 37.9% del total. Le sigue Villa Santana, con un 29.5%. El Rocio constituye el 25.3%, y finalmente, la comuna con la menor representación es Cuba, con el 7.4%.

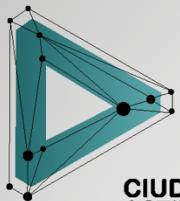


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Creo que controlar mi estrés me ayuda a cuidar mejor a la persona con discapacidad
Brunner-Munzel $p = 0.424$ | Dominancia = 0.54 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)

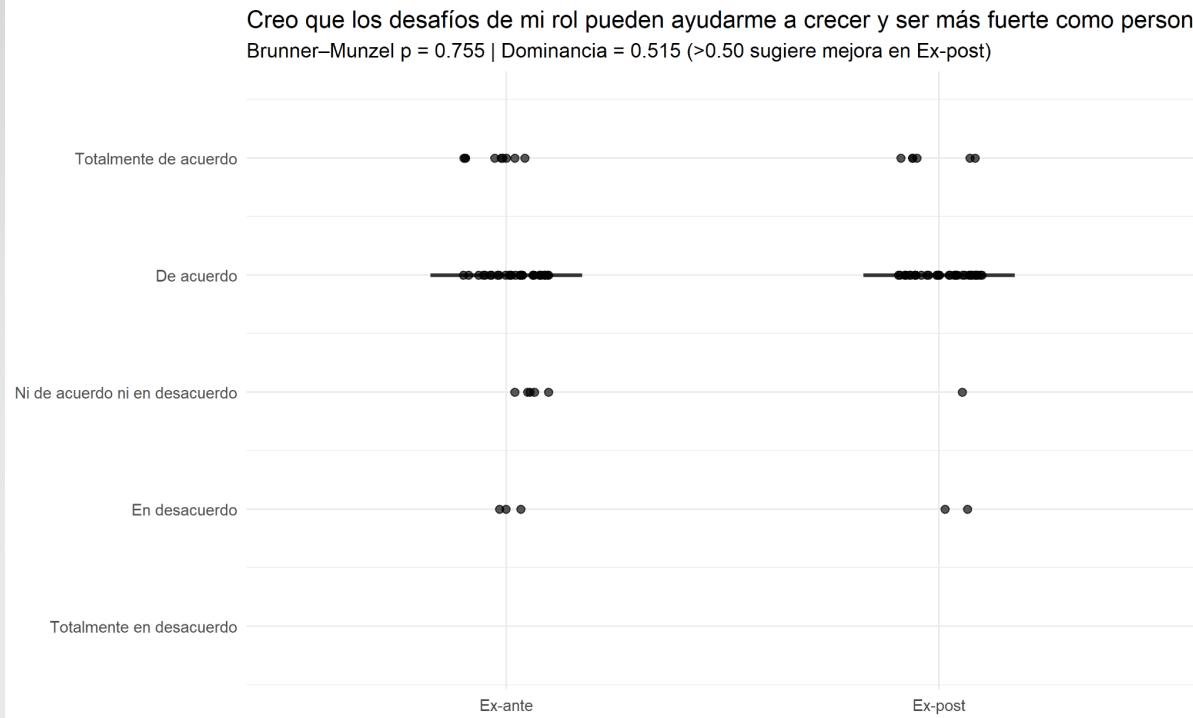


El gráfico de puntos compara las respuestas ex-ante y ex-post a la afirmación "Creo que controlar mi estrés me ayuda a cuidar mejor a la persona con discapacidad", utilizando una escala Likert. Visualmente, se observa un ligero desplazamiento de las respuestas hacia una mayor concordancia en el grupo ex-post. Sin embargo, los resultados del test de Brunner-Munzel ($p = 0.424$) indican que esta diferencia no es estadísticamente significativa. A pesar de que el valor de dominancia (0.54) sugiere una leve mejora, el valor p elevado implica que no hay evidencia suficiente para concluir formalmente que la percepción haya mejorado después de la intervención, por lo que la diferencia observada podría deberse al azar.



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

Creo que los desafíos de mi rol pueden ayudarme a crecer y ser más fuerte como persona
Brunner-Munzel $p = 0.755$ | Dominancia = 0.515 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



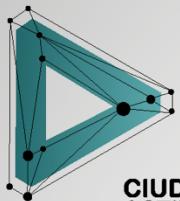
El siguiente gráfico analiza la afirmación "Creo que los desafíos de mi rol pueden ayudarme a crecer y ser más fuerte como persona" comparando percepciones ex-ante y ex-post. La distribución de respuestas se concentra principalmente en la opción "Totalmente de acuerdo" en ambos momentos. Los resultados estadísticos del test de Brunner-Munzel muestran un valor p de 0.755, que al ser alto indica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones antes y después. La estadística de dominancia de 0.515, aunque ligeramente superior a 0.50, confirma una tendencia mínima hacia una mejora en la percepción ex-post, pero esta variación no es lo suficientemente robusta como para descartar el azar, sugiriendo que la intervención tuvo un impacto insignificante en esta percepción particular.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

 Cel: 3104233142 - 3113918531

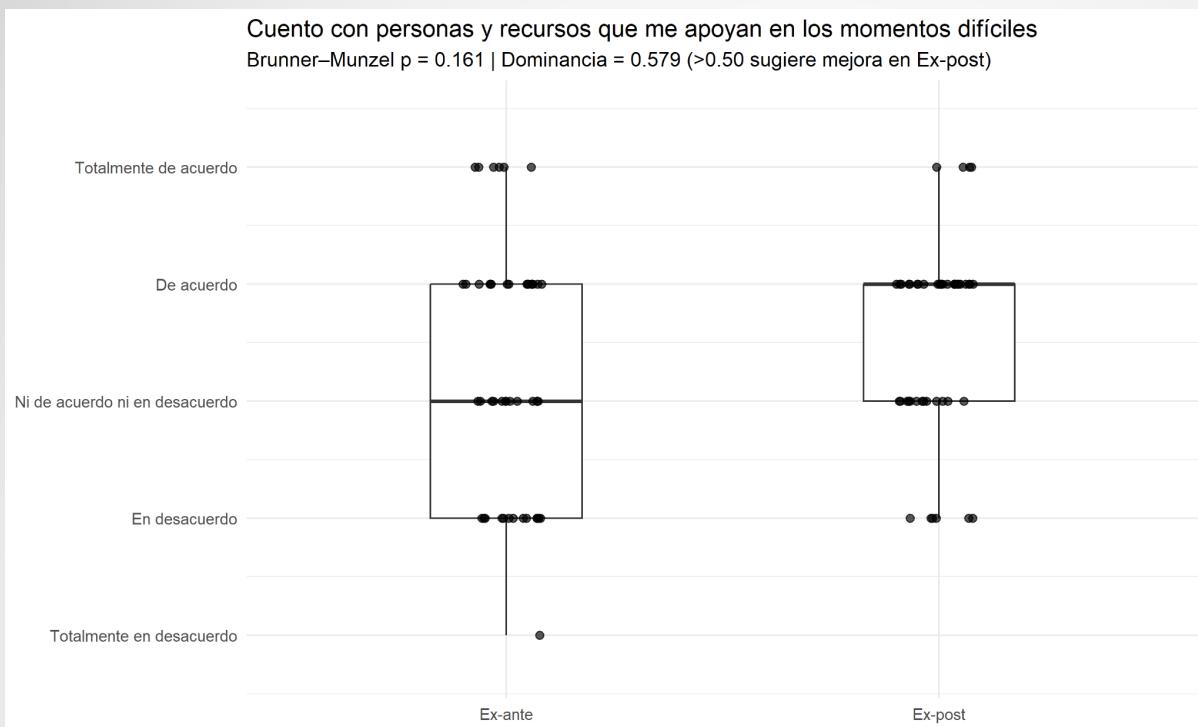
✉ corporacionciudadanosactivos@gmail.com

 @ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Cuento con personas y recursos que me apoyan en los momentos difíciles
Brunner–Munzel $p = 0.161$ | Dominancia = 0.579 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



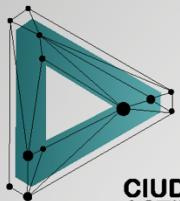
El siguiente gráfico, centrado en la afirmación "Cuento con personas y recursos que me apoyan en los momentos difíciles", muestra que, si bien la mediana (línea central en la caja) se mantiene en "Ni de acuerdo ni en desacuerdo" para ambas mediciones, la distribución ex-post presenta una concentración de respuestas ligeramente superior en los niveles de mayor acuerdo en comparación con la fase ex-ante, que muestra una mayor dispersión hacia niveles de desacuerdo. No obstante, el análisis estadístico del test de Brunner–Munzel arroja un valor p de 0.161, que sigue siendo superior al umbral de significancia habitual, lo que implica que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después de la intervención. La estadística de dominancia de 0.579 sugiere una tendencia de mejora en la percepción ex-post, pero esta inclinación no es concluyente desde un punto de vista estadístico formal.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

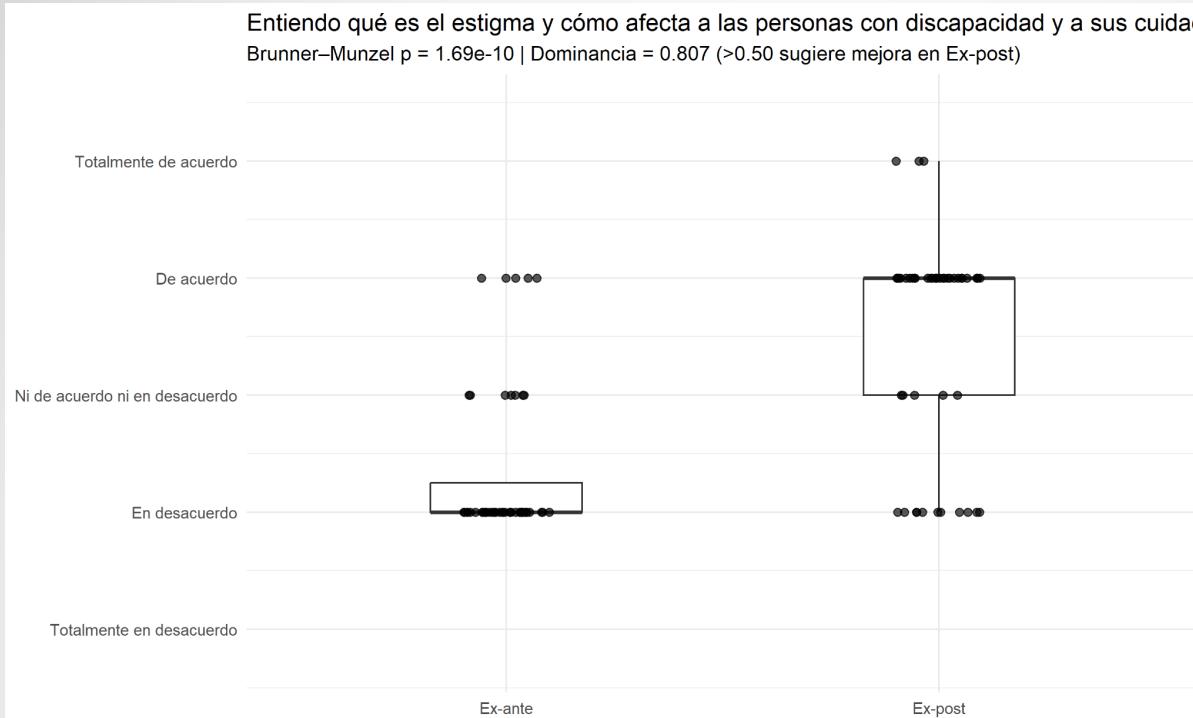
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Entiendo qué es el estigma y cómo afecta a las personas con discapacidad y a sus cuidadores
Brunner–Munzel $p = 1.69e-10$ | Dominancia = 0.807 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



El siguiente gráfico analiza la afirmación "

"Entiendo qué es el estigma y cómo afecta a las personas con discapacidad y a sus cuidadores" comparando percepciones ex-ante y ex-post mediante diagramas de caja y puntos. Visualmente, hay una clara diferencia en las distribuciones; el grupo ex-ante se concentra mayormente en niveles de "En desacuerdo", mientras que el grupo ex-post muestra una marcada concentración en niveles de "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo", con una mediana superior. Los resultados estadísticos del test de Brunner-Munzel confirman esta observación con un valor p extremadamente bajo $p=1.69e-10$ equals 1.69 e to the negative 10 power

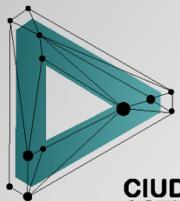
$p=1.69e-10$, lo que indica una diferencia estadísticamente altamente significativa entre ambas mediciones. La estadística de dominancia de 0.807 confirma una fuerte tendencia y una mejora sustancial en la percepción ex-

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

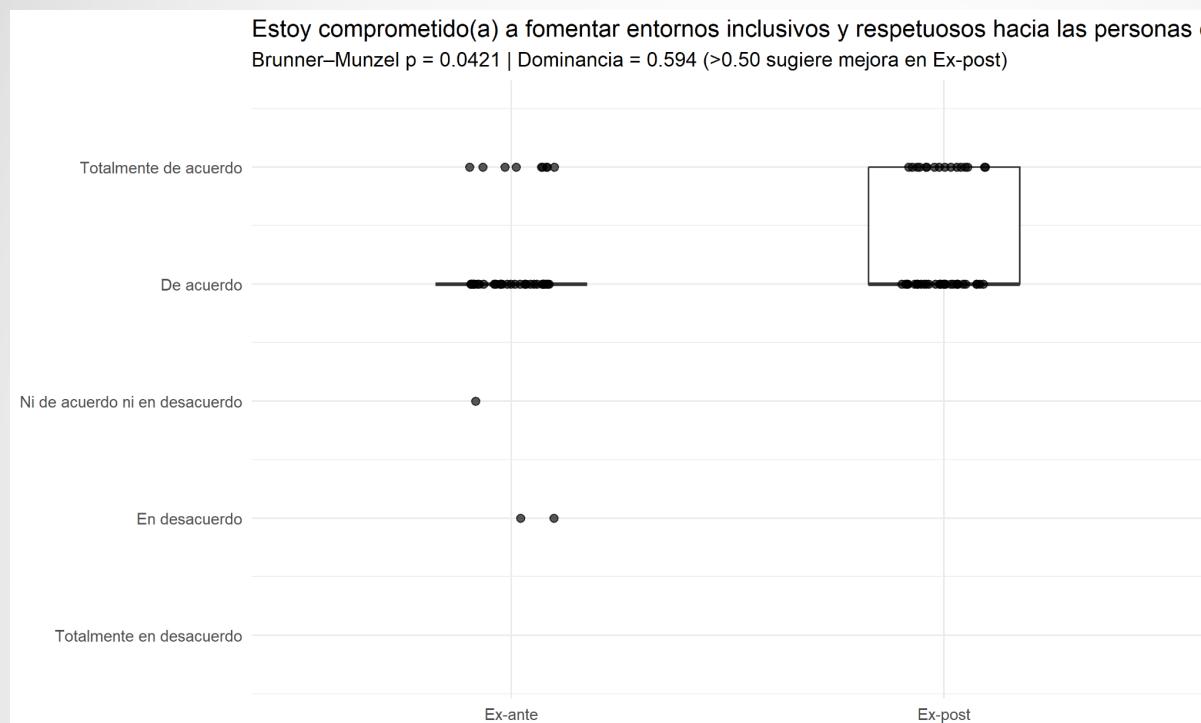
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

post, sugiriendo que la intervención fue efectiva para aumentar la comprensión del estigma.



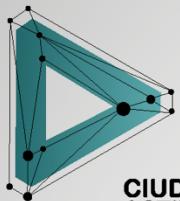
El siguiente gráfico analiza la afirmación "Entiendo qué es el estigma y cómo afecta a las personas con discapacidad y a sus cuidadores" comparando percepciones ex-ante y ex-post mediante diagramas de caja y puntos. Visualmente, hay una clara diferencia en las distribuciones; el grupo ex-ante se concentra mayormente en niveles de "En desacuerdo", mientras que el grupo ex-post muestra una marcada concentración en niveles de "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo", con una mediana superior. Los resultados estadísticos del test de Brunner-Munzel confirman esta observación con un valor p extremadamente bajo ($p=1.69e^{-10}$), lo que indica una diferencia estadísticamente altamente significativa entre ambas mediciones. La estadística de dominancia de 0.807 confirma una fuerte tendencia y una

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

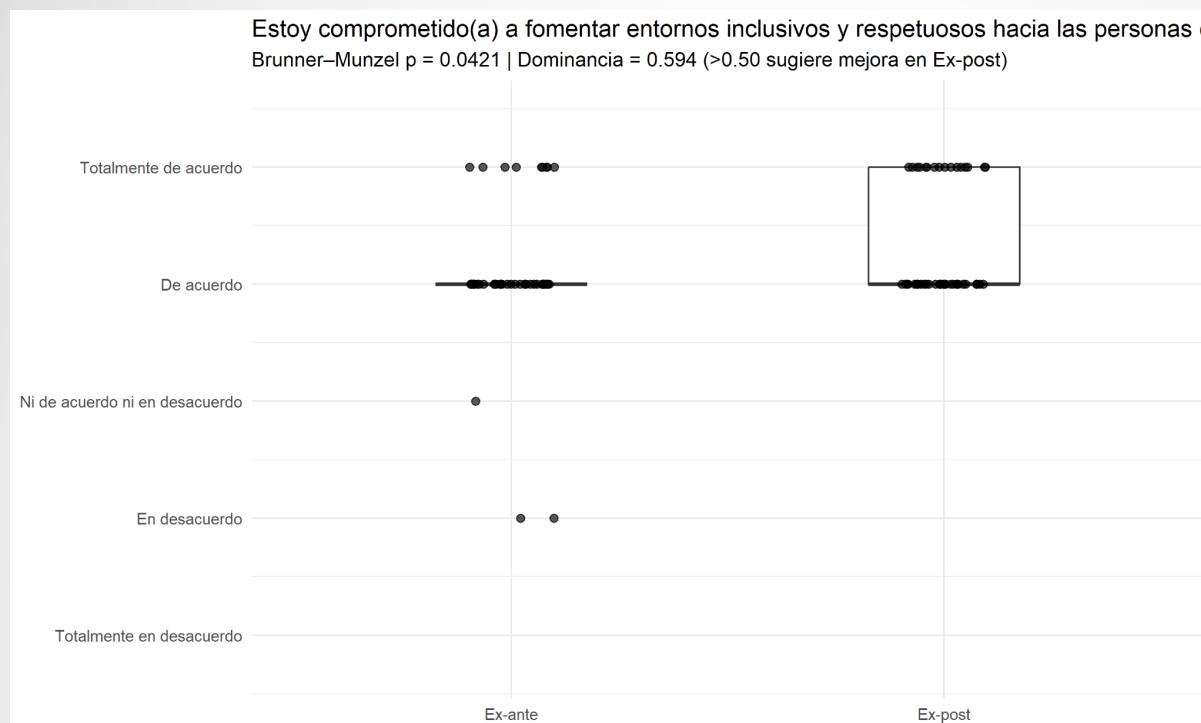
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

mejora sustancial en la percepción ex-post, sugiriendo que la intervención fue efectiva para aumentar la comprensión del estigma.



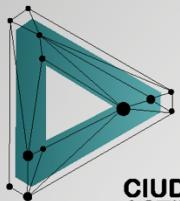
El siguiente gráfico analiza la afirmación "Estoy comprometido(a) a fomentar entornos inclusivos y respetuosos hacia las personas con...", comparando las percepciones ex-ante y ex-post mediante diagramas de caja y puntos. Visualmente, se observa un desplazamiento de las respuestas desde niveles más dispersos y algo más bajos (ex-ante) hacia una mayor concentración en "Totalmente de acuerdo" y "De acuerdo" en la medición ex-post. Este cambio está respaldado por el análisis estadístico del test de Brunner-Munzel, que reporta un valor p de 0.0421; dado que este valor es inferior al umbral de significancia convencional de 0.05, indica una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después. La estadística de dominancia de 0.594, siendo superior a 0.50, confirma una tendencia y una

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

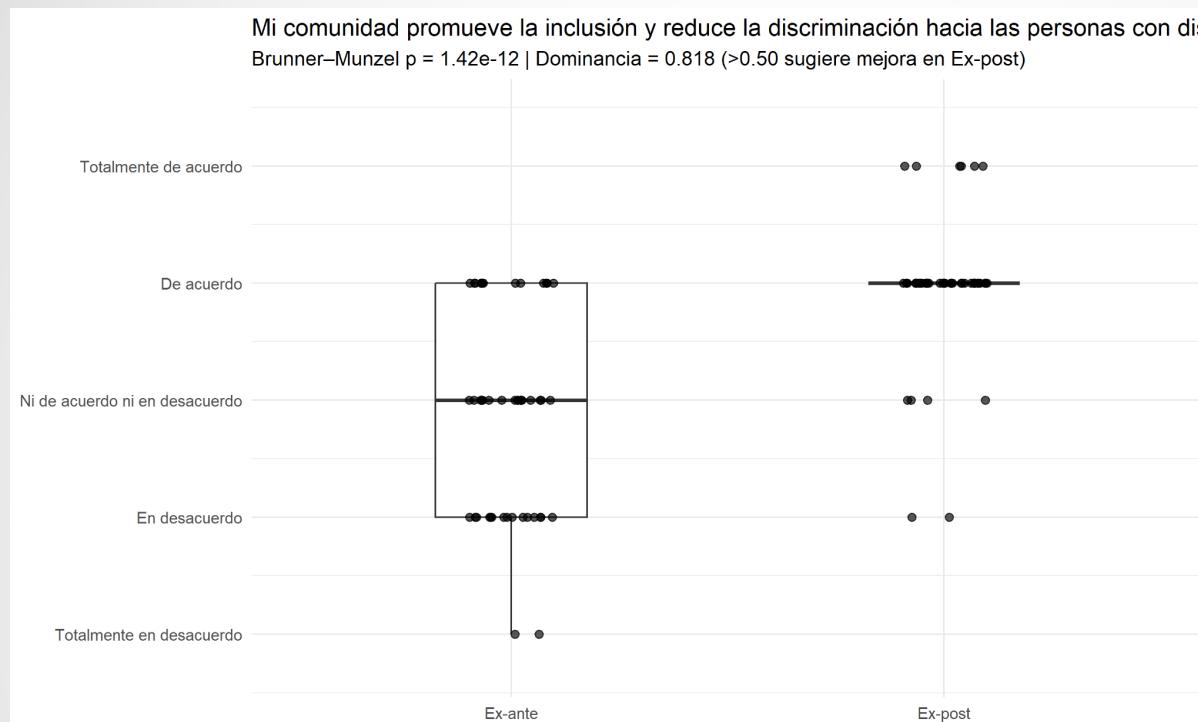
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

mejora notable en la percepción ex-post, sugiriendo que la intervención tuvo un efecto positivo en el compromiso de los participantes con la creación de entornos inclusivos



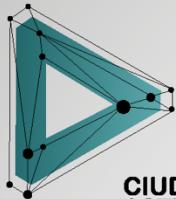
Mi comunidad promueve la inclusión y reduce la discriminación hacia las personas con disc...", comparando las percepciones antes y después de una intervención. Visualmente, se observa un cambio notable en la distribución: el grupo ex-ante presenta una dispersión significativa con una mediana alrededor de "Ni de acuerdo ni en desacuerdo", mientras que la medición ex-post muestra una fuerte concentración de respuestas en los niveles de "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo", con una mediana claramente superior. Este desplazamiento hacia una percepción más positiva se valida estadísticamente con un valor p del test de Brunner-Munzel extremadamente bajo ($(p=1.42e^{-12})$), lo cual indica una diferencia altamente significativa.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

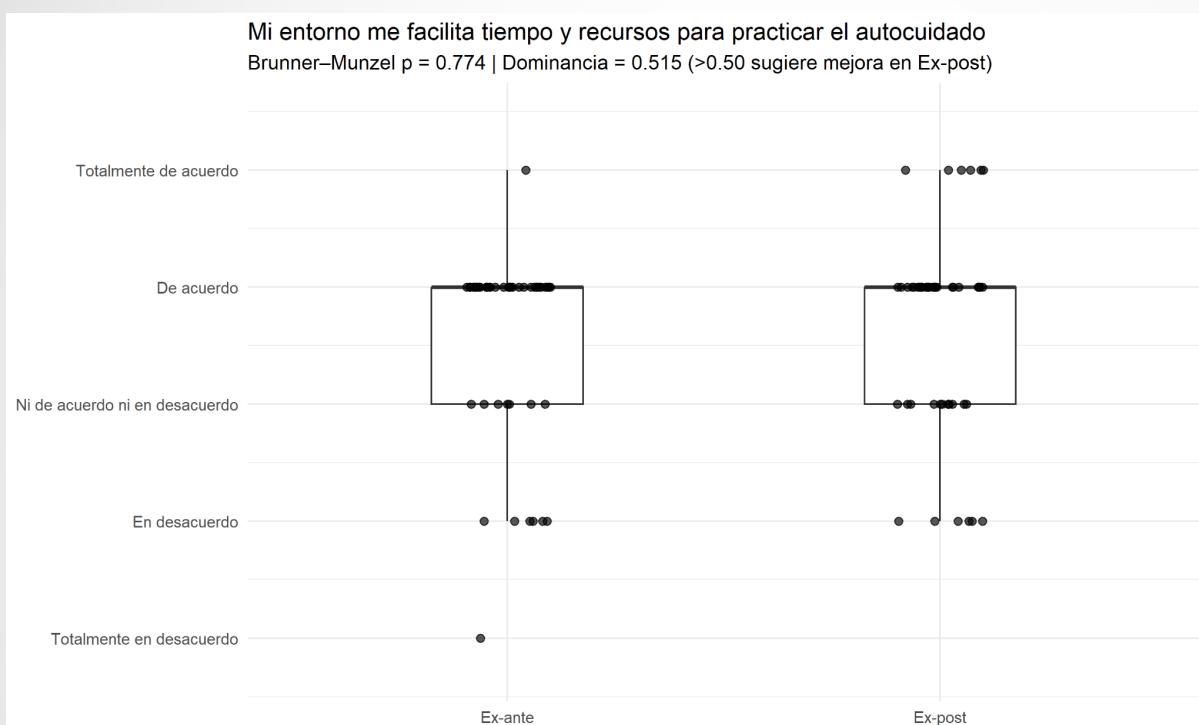
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

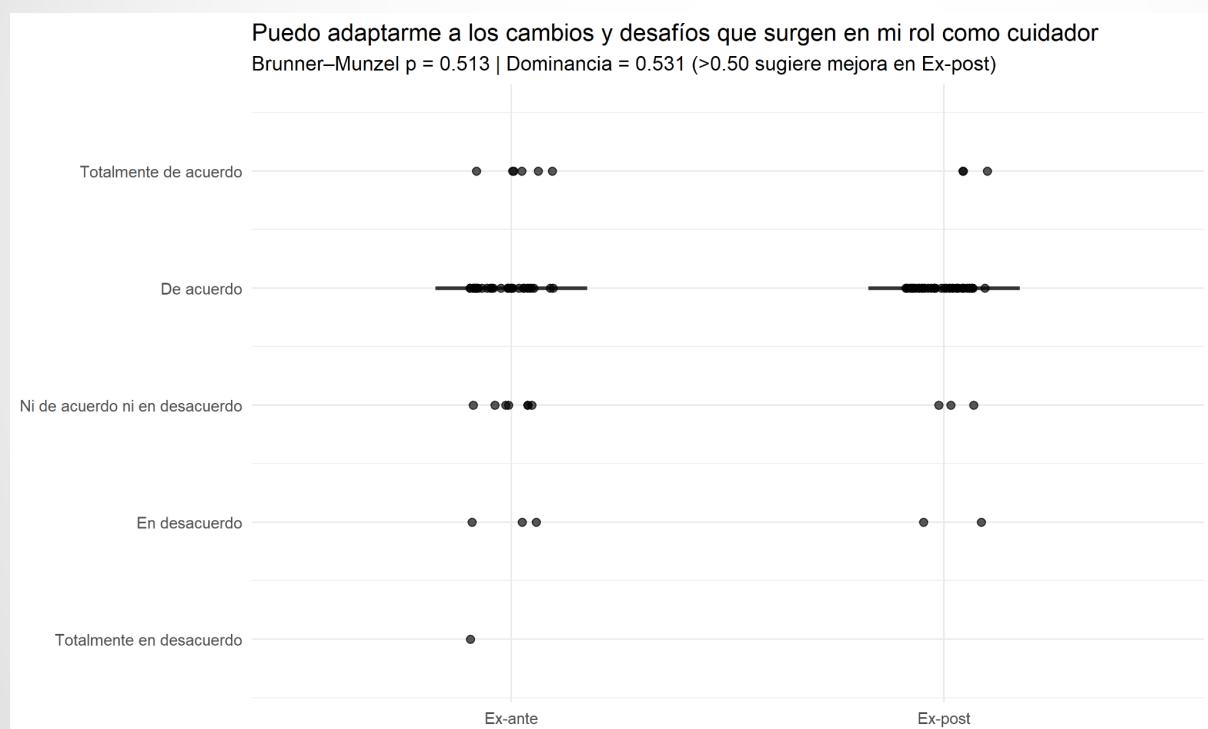
entre ambas mediciones. La estadística de dominancia de 0.818 confirma una mejora sustancial y contundente en la percepción ex-post, sugiriendo que la intervención fue altamente efectiva para influir positivamente en la percepción comunitaria sobre la inclusión y la reducción de la discriminación.



"Mi entorno me facilita tiempo y recursos para practicar el autocuidado", comparando las percepciones antes y después de una intervención. Visualmente, se puede observar que ambas distribuciones son muy similares; tanto en la medición ex-ante como en la ex-post, la mediana se sitúa en la categoría "De acuerdo", y el rango intercuartílico (la caja) y los bigotes se superponen casi perfectamente, indicando una consistencia en las respuestas.



Los resultados del test de Brunner-Munzel confirman esta similitud: el valor p de 0.774 es muy superior al umbral de significancia común de 0.05, lo que implica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después de la intervención. La estadística de dominancia de 0.515, al estar muy cerca de 0.50, apenas sugiere una tendencia mínima e insignificante hacia una mejora en la fase ex-post, lo que se atribuye al azar. En conclusión, la intervención no produjo un cambio medible en la percepción de los participantes sobre si su entorno facilita el autocuidado.

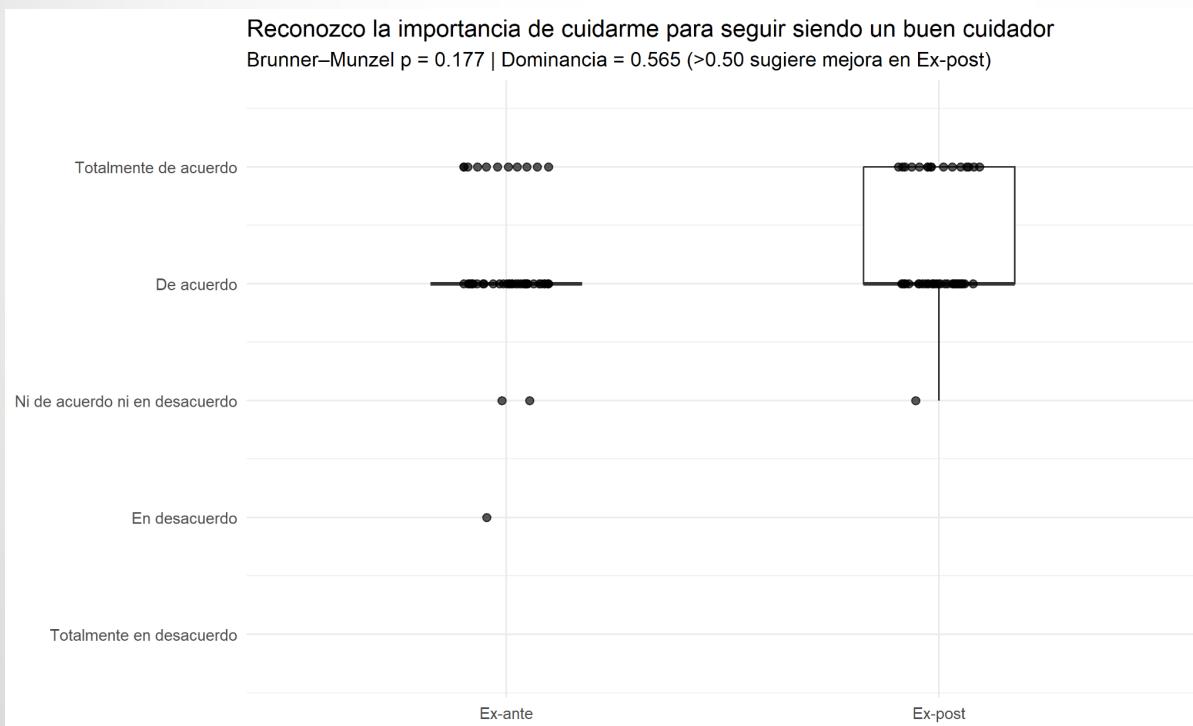


"Puedo adaptarme a los cambios y desafíos que surgen en mi rol como cuidador", comparando las percepciones antes y después de una intervención. Visualmente, se puede observar que la distribución de respuestas es muy similar en ambas mediciones (ex-ante y ex-post); la mayoría de los puntos se



agrupan en la categoría "De acuerdo", y las medianas (líneas centrales en las cajas) están alineadas, indicando una consistencia en las respuestas.

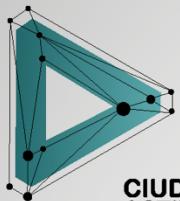
Los resultados del test de Brunner-Munzel confirman esta similitud: el valor p de 0.513 es muy superior al umbral de significancia común de 0.05, lo que implica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después de la intervención. La estadística de dominancia de 0.531, aunque ligeramente superior a 0.50, apenas sugiere una tendencia mínima e insignificante hacia una mejora en la fase ex-post, lo cual se atribuye al azar. En conclusión, la intervención no produjo un cambio medible en la percepción de los participantes sobre su capacidad de adaptación en el rol de cuidador.





"Reconozco la importancia de cuidarme para seguir siendo un buen cuidador", comparando las percepciones antes y después de una intervención. Visualmente, ambas distribuciones se centran en niveles de "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo", aunque la medición ex-post muestra una mayor dispersión de respuestas.

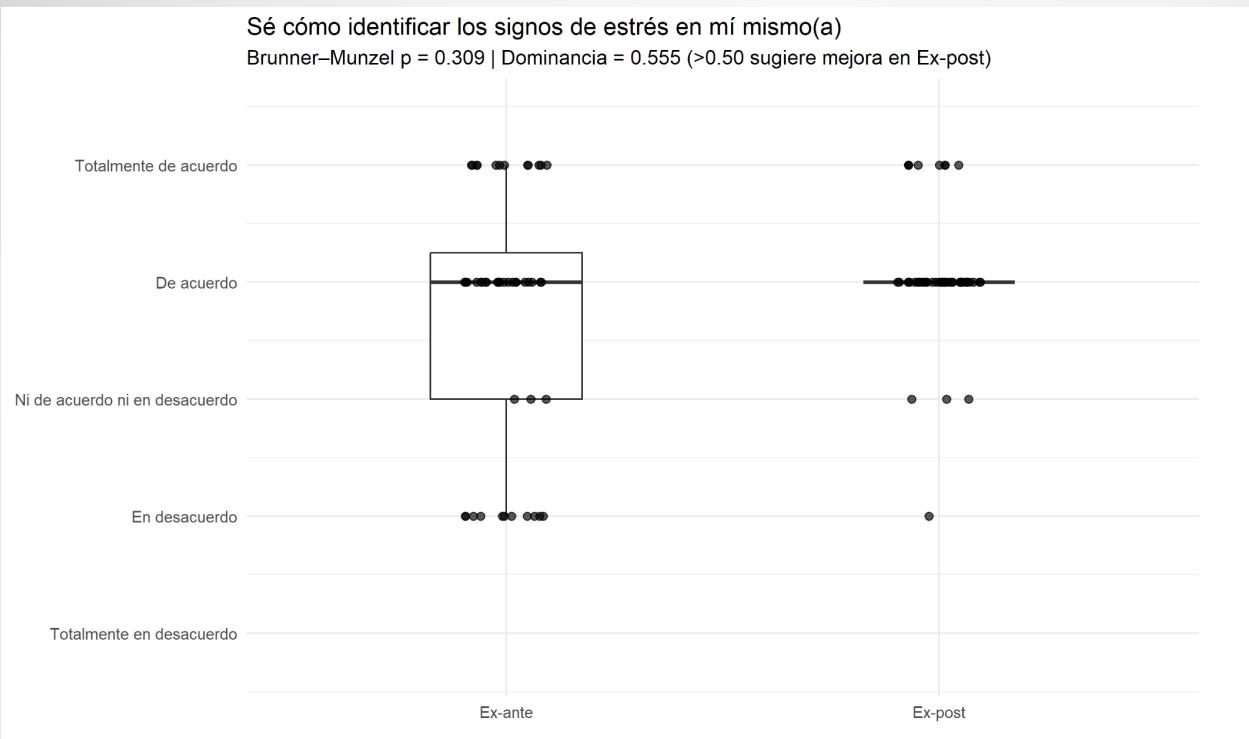
Los resultados del test de Brunner-Munzel confirman que el valor p de 0.177 es superior al umbral de significancia común de 0.05, lo que implica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después de la intervención. La estadística de dominancia de 0.565 sugiere una ligera tendencia hacia una mejora en la fase ex-post; sin embargo, esta inclinación no es lo suficientemente fuerte como para concluir que la intervención produjo un cambio medible más allá del azar.

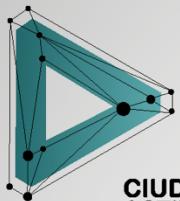


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Sé cómo identificar los signos de estrés en mí mismo(a)

Brunner–Munzel $p = 0.309$ | Dominancia = 0.555 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)

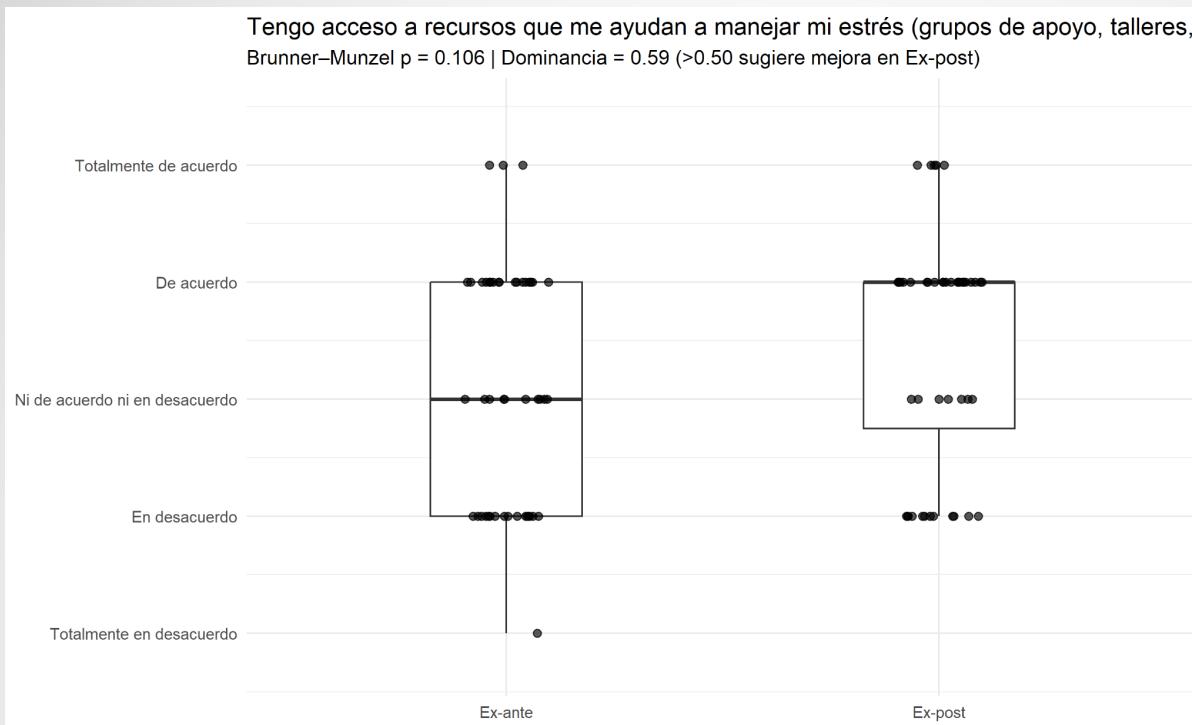




CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Tengo acceso a recursos que me ayudan a manejar mi estrés (grupos de apoyo, talleres, etc.)

Brunner–Munzel $p = 0.106$ | Dominancia = 0.59 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



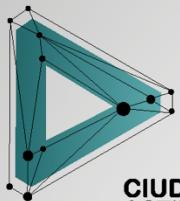
"Tengo acceso a recursos que me ayudan a manejar mi estrés", comparando las percepciones antes y después de una intervención. Visualmente, se puede observar que ambas distribuciones son similares en su rango intercuartílico, aunque la medición ex-post muestra una ligera concentración mayor de respuestas en los niveles de "De acuerdo". Los resultados del test de Brunner–Munzel confirman esta similitud general: el valor p de 0.106 es superior al umbral de significancia común de 0.05, lo que implica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las percepciones antes y después de la intervención. La estadística de dominancia de 0.59 sugiere una ligera tendencia hacia una mejora en la fase ex-post; sin embargo, esta inclinación no es lo suficientemente fuerte como para concluir que la intervención produjo un cambio medible más allá del azar.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

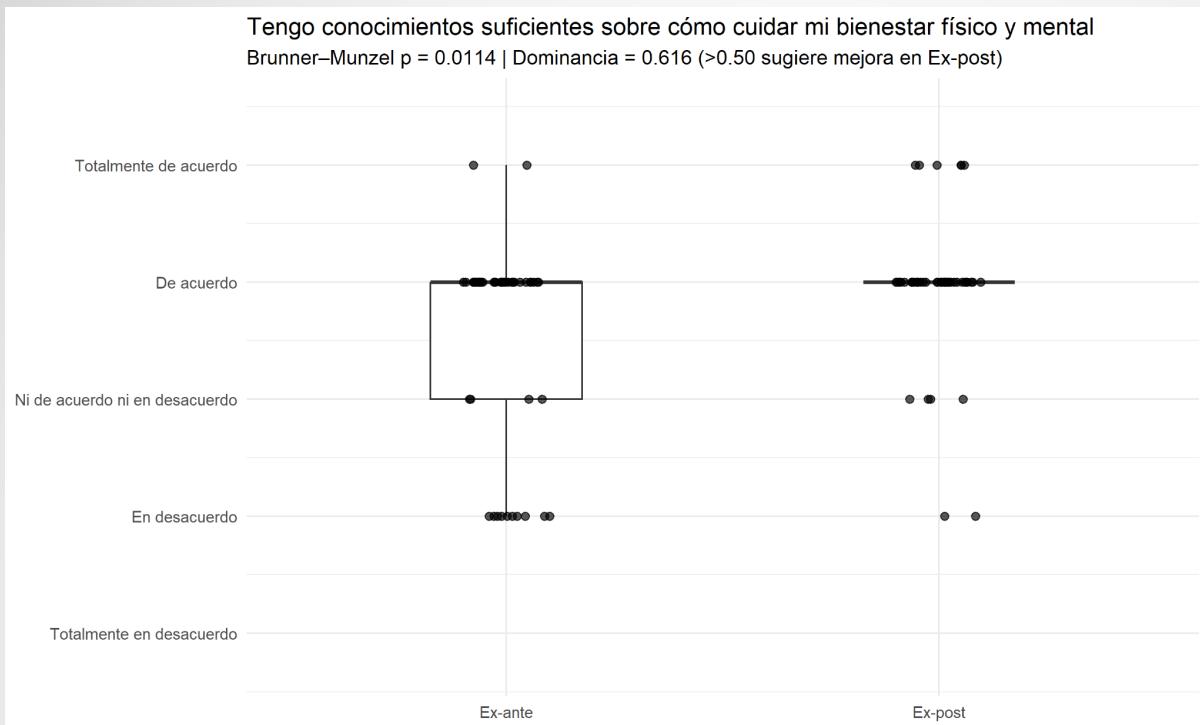
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Tengo conocimientos suficientes sobre cómo cuidar mi bienestar físico y mental
Brunner-Munzel $p = 0.0114$ | Dominancia = 0.616 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



"Tengo conocimientos suficientes sobre cómo cuidar mi bienestar físico y mental". Visualmente, se observa un cambio notable en la distribución; aunque ambas medianas se sitúan en "De acuerdo", el rango intercuartílico ex-ante es más amplio e incluye el desacuerdo, mientras que el ex-post se concentra fuertemente en niveles de acuerdo. Los resultados estadísticos del test de Brunner-Munzel confirman este desplazamiento positivo con un valor p de 0.0114; al ser este valor inferior al umbral de significancia de 0.05, indica una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones antes y después. La estadística de dominancia de 0.616 confirma una tendencia y una mejora notable en la percepción ex-post, sugiriendo que la intervención fue efectiva para aumentar la percepción de conocimientos sobre el bienestar físico y mental.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

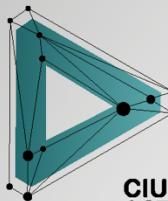
@ciudadanos_activos



Síntesis de resultados

El análisis de diversas percepciones de cuidadores mediante pruebas ex-ante y ex-post revela un patrón mixto de resultados tras una intervención. Las dimensiones relacionadas con la inclusión y el estigma mostraron mejoras estadísticamente significativas. Específicamente, hubo un aumento sustancial en la comprensión del estigma ($p = 1.69e^{-10}$) y una mejora significativa en el compromiso para fomentar entornos inclusivos ($p = 0.0421$). La percepción de que la comunidad promueve la inclusión también mejoró notablemente ($p = 1.42e^{-12}$). Estos hallazgos concuerdan con la literatura que sugiere que las intervenciones educativas y de contacto pueden reducir eficazmente el estigma y mejorar el comportamiento de apoyo hacia las personas con problemas de salud mental o discapacidad (1).

Por otro lado, varias dimensiones relacionadas con el manejo del estrés y el autocuidado no mostraron cambios estadísticamente significativos. La capacidad de adaptación ($p = 0.513$), el acceso a tiempo y recursos para el autocuidado ($p = 0.774$) y la capacidad para identificar signos de estrés ($p = 0.309$) permanecieron estables. Sin embargo, la percepción de contar con conocimientos suficientes sobre el bienestar físico y mental sí mejoró significativamente ($p = 0.0114$). La investigación indica que un mayor conocimiento y habilidades se correlacionan positivamente con menos estrés y ansiedad, y con estrategias de afrontamiento más activas (2). La falta de cambios en algunas áreas sugiere que, si bien se mejoró la conciencia y el conocimiento, la implementación práctica o la percepción de apoyo en el entorno para el autocuidado y el manejo del estrés podría requerir un enfoque más específico en futuras intervenciones.

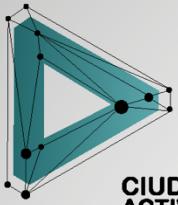


Discusión

Los resultados de la estrategia implementada con cuidadores de personas con discapacidad deben interpretarse a la luz del contexto social, económico y cultural en el que se ejerce el cuidado informal. La caracterización de la muestra evidencia un marcado predominio femenino, lo cual coincide con múltiples estudios que documentan la feminización del cuidado, especialmente en contextos de vulnerabilidad social y ausencia de sistemas formales de apoyo [1,2]. Este patrón no es casual, sino que responde a construcciones sociales de género que asignan históricamente a las mujeres la responsabilidad del cuidado, con implicaciones directas sobre su salud física, mental y bienestar general [3].

Desde una perspectiva de curso de vida, la concentración de cuidadores en grupos etarios cercanos a los 50 y 60 años refuerza la idea de una doble carga, en la que confluyen el envejecimiento, la presencia de enfermedades crónicas y la responsabilidad de cuidar a otra persona dependiente [4]. Esta situación incrementa el riesgo de sobrecarga del cuidador y limita la posibilidad de implementar prácticas sostenidas de autocuidado, fenómeno ampliamente documentado en la literatura internacional [5].

En este contexto, uno de los hallazgos más relevantes del estudio es la mejora estadísticamente significativa observada en las dimensiones relacionadas con el estigma, la inclusión y la convivencia comunitaria. El aumento en la comprensión del estigma y su impacto sobre las personas con discapacidad y sus cuidadores, así como el fortalecimiento del compromiso para fomentar entornos inclusivos, sugiere que la intervención logró incidir de manera efectiva en los determinantes sociales intermedios de la salud,



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

particularmente aquellos vinculados a normas sociales, actitudes y valores colectivos [6].

Estos resultados son coherentes con el enfoque de promoción de la salud propuesto por la Organización Mundial de la Salud, que plantea que el empoderamiento comunitario y la transformación de representaciones sociales son componentes centrales para reducir inequidades y mejorar la salud de poblaciones vulnerables [7]. Estudios previos han demostrado que las intervenciones educativas orientadas a la sensibilización y al reconocimiento del estigma pueden generar cambios significativos en actitudes y comportamientos, incluso cuando no se acompañan de modificaciones estructurales inmediatas [8,9].

La magnitud de los efectos observados en estas dimensiones, reflejada en valores elevados de dominancia estocástica, indica que los cambios no solo son estadísticamente significativos, sino también relevantes desde el punto de vista práctico. Esto es particularmente importante en el ámbito de la discapacidad, donde el estigma y la discriminación constituyen barreras persistentes para el acceso a servicios, la participación social y el ejercicio pleno de derechos [10]. En este sentido, la intervención evaluada se alinea con los principios de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, al promover una visión social e inclusiva de la discapacidad [11].

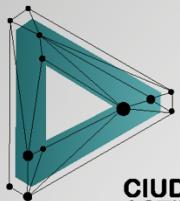
Por el contrario, las dimensiones relacionadas con el autocuidado, el manejo del estrés y la percepción de apoyo material y temporal no mostraron cambios estadísticamente significativos. Este hallazgo es consistente con el modelo ecológico de la salud, que reconoce que los comportamientos individuales están fuertemente condicionados por factores estructurales y contextuales

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



[12]. En el caso de los cuidadores, la falta de tiempo, la precariedad económica y la limitada disponibilidad de redes de apoyo actúan como barreras que dificultan la traducción del conocimiento en prácticas concretas de autocuidado [13].

La ausencia de cambios significativos en la percepción de acceso a recursos para manejar el estrés y en la capacidad de adaptación al rol de cuidador sugiere que las intervenciones centradas exclusivamente en el nivel individual pueden resultar insuficientes. La evidencia indica que el bienestar de los cuidadores mejora de manera más consistente cuando las estrategias educativas se complementan con apoyos formales, servicios de respiro, fortalecimiento de redes comunitarias y políticas públicas específicas para el cuidado [14,15].

No obstante, es relevante destacar que la percepción de contar con conocimientos suficientes sobre el bienestar físico y mental sí mostró una mejora estadísticamente significativa. Este resultado apunta a un fortalecimiento de la alfabetización en salud, entendida como un determinante clave para la toma de decisiones informadas y el uso adecuado de servicios de salud [16]. Diversos estudios han señalado que, aunque el aumento del conocimiento no garantiza cambios conductuales inmediatos, constituye un prerequisito fundamental para procesos de cambio más sostenidos en el tiempo [17].

En conjunto, los resultados evidencian que la estrategia evaluada fue particularmente eficaz para incidir en dimensiones simbólicas y relacionales del cuidado, como el estigma, la inclusión y la percepción comunitaria, mientras que tuvo un impacto limitado en aspectos más dependientes de



condiciones estructurales. Desde la salud pública, este patrón no debe interpretarse como una limitación metodológica, sino como un insumo clave para la planificación de intervenciones futuras. Los hallazgos refuerzan la necesidad de articular las estrategias educativas con acciones intersectoriales que aborden los determinantes sociales del cuidado, en concordancia con los enfoques de Atención Primaria en Salud y promoción de la salud basados en equidad [18,19].

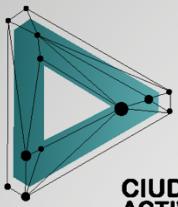
Finalmente, los resultados respaldan la pertinencia de reconocer a los cuidadores de personas con discapacidad como un grupo prioritario en las políticas de salud pública. Intervenciones como la evaluada contribuyen a fortalecer capacidades individuales y colectivas, pero su impacto puede amplificarse significativamente cuando se integran en estrategias más amplias de protección social, apoyo comunitario y garantía de derechos [20].

Referencias

1. Pinquart M, Sørensen S. Gender differences in caregiver stressors, social resources, and health. *Psychol Aging*. 2006;21(2):356–366.
2. Colombo F, Llena-Nozal A, Mercier J, Tjadens F. Help wanted? Providing and paying for long-term care. Paris: OECD Publishing; 2011.
3. World Health Organization. Gender, equity and human rights: women's health. Geneva: WHO; 2019.
4. Schulz R, Eden J, editors. Families caring for an aging America. Washington DC: National Academies Press; 2016.
5. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. *JAMA*. 2014;311(10):1052–1060.



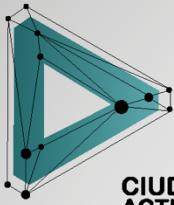
6. Solar O, Irwin A. A conceptual framework for action on the social determinants of health. Geneva: WHO; 2010.
7. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO; 1986.
8. Corrigan PW, Morris SB, Michaels PJ, Rafacz JD, Rüsch N. Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis. *Psychiatr Serv.* 2012;63(10):963–973.
9. Thornicroft G, Mehta N, Clement S, et al. Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *Lancet.* 2016;387(10023):1123–1132.
10. Shakespeare T. Disability rights and wrongs revisited. London: Routledge; 2014.
11. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York: UN; 2006.
12. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q.* 1988;15(4):351–377.
13. Pearlin LI, Mullan JT, Semple SJ, Skaff MM. Caregiving and the stress process. *Gerontologist.* 1990;30(5):583–594.
14. Brodaty H, Donkin M. Family caregivers of people with dementia. *Dialogues Clin Neurosci.* 2009;11(2):217–228.
15. Gaugler JE, Kane RL, Langlois J, Kane RA, Newcomer R. The effects of respite care on caregiver burden and well-being. *Gerontologist.* 2003;43(4):541–550.
16. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal. *Health Promot Int.* 2000;15(3):259–267.



17. Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, et al. Health literacy interventions and outcomes. *Ann Intern Med.* 2011;155(2):97–107.
18. World Health Organization. Primary health care: now more than ever. Geneva: WHO; 2008.
19. Pan American Health Organization. Strategy for universal access to health and universal health coverage. Washington DC: PAHO; 2014.
20. World Health Organization. World report on disability. Geneva: WHO; 2011.

Murales





CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

La nube de palabras correspondiente al mural de Villa del Sur evidencia una fuerte concentración semántica en torno a la familia, el amor y la relación abuelo-nieto, lo que sugiere que la comunidad interpreta la salud mental principalmente desde vínculos afectivos, cuidado intergeneracional y sentido de unión comunitaria.



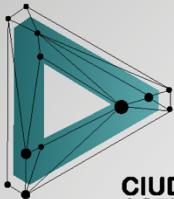
En el mural de La Villa, la nube de palabras refleja una comprensión de la salud mental estrechamente ligada al respeto por el entorno, la vida y el ecosistema, evidenciando una visión integrada del bienestar que articula dimensiones emocionales, ambientales y comunitarias.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Mural Villa Santana - Nube de palabras



esperanza
alegría
tranquilidad
unión
mental
cuidado
animales
ambiente
salud
vida
niños
bienestar
respeto
comunidad

La nube de palabras del mural de Villa Santana evidencia que la comunidad asocia la salud mental con alegría, vida y esperanza, destacando el rol de la niñez y el cuidado del entorno como ejes para la transformación positiva del territorio.

Discusión

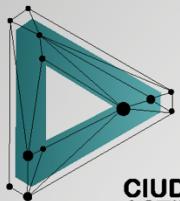
Los resultados del análisis cualitativo evidencian que la estrategia Murales por la Salud Mental trasciende su dimensión estética y se configura como una intervención psicosocial con capacidad para incidir en procesos emocionales, relaciones y comunitarios. De manera consistente, los participantes

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

describen una respuesta emocional inmediata frente a los murales, caracterizada por sentimientos de alegría, tranquilidad, esperanza y bienestar. Estas emociones emergen tanto en los relatos de los artistas como en los de líderes comunitarios y habitantes, quienes coinciden en señalar que los murales “dan vida al barrio”, transforman la percepción del entorno y generan una pausa reflexiva en la cotidianidad. Desde la perspectiva de la promoción de la salud mental, este hallazgo es relevante, ya que la generación de afectos positivos en el espacio público se reconoce como un factor protector que contribuye a la regulación emocional, al bienestar subjetivo y a la reducción del estrés percibido en contextos urbanos marcados por la vulnerabilidad social [1,2].

La noción de salud mental que emerge de los discursos no se asocia a categorías clínicas ni a la ausencia de enfermedad, sino a dimensiones relacionales y cotidianas como la paz interior, la armonía con el entorno, el cuidado del otro, el amor familiar y la convivencia comunitaria. En el mural de Villa del Sur, la figura del abuelo y el nieto adquiere un fuerte valor simbólico, representando la transmisión intergeneracional de valores, el cuidado emocional y el liderazgo comunitario. En los murales de La Villa y Villa Santana, la presencia de niños, animales y elementos de la naturaleza refuerza la idea de vida, esperanza y equilibrio ecosistémico. Estas representaciones son coherentes con enfoques contemporáneos de salud mental comunitaria que la entienden como un proceso socialmente construido, profundamente influido por el contexto, las relaciones y el sentido de pertenencia [3,4].

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



Un hallazgo transversal es el papel del mural como dispositivo de cohesión social y resignificación del territorio. Los participantes señalan que espacios previamente percibidos como deteriorados, invisibilizados o incluso inseguros, adquieren un nuevo significado tras la intervención artística, convirtiéndose en lugares de identidad, orgullo y apropiación comunitaria. Este proceso no se limita al producto final, sino que incluye el proceso mismo de creación del mural, descrito como un espacio de diálogo, encuentro y reconocimiento entre actores diversos. La literatura ha señalado que este tipo de intervenciones culturales en el espacio público pueden fortalecer el capital social, mejorar la percepción del entorno y favorecer dinámicas comunitarias más saludables [5,6].

Los valores sociales promovidos por los murales emergen de manera reiterada en los relatos y constituyen un eje central del significado atribuido a la estrategia. Amor, respeto, unión familiar, solidaridad, cuidado de la niñez, respeto por los animales y protección del entorno son mencionados de forma consistente por los participantes. En Villa del Sur, se destaca el rol del adulto mayor como referente moral y afectivo; en La Villa, predomina la idea de respeto por el ecosistema y la convivencia entre seres vivos; y en Villa Santana, se enfatiza la esperanza, la protección de la niñez y la posibilidad de transformar un territorio históricamente estigmatizado. Estos valores configuran una narrativa de salud mental que se ancla en prácticas sociales concretas y en responsabilidades compartidas, en consonancia con enfoques de promoción de la salud basados en determinantes sociales [7,8].



En cuanto al potencial de cambio conductual, los participantes reconocen que los murales no generan transformaciones inmediatas ni directas en el comportamiento, pero sí cumplen una función preventiva y orientadora. Los relatos sugieren que el mural invita a reflexionar, a dialogar con niños y jóvenes, a reforzar prácticas de cuidado, a proteger el entorno y a mejorar las relaciones interpersonales. En particular, se identifica una función preventiva frente a problemáticas como el consumo de sustancias, la violencia, el maltrato animal y la fragmentación comunitaria. Desde la literatura, se ha descrito que las intervenciones simbólicas y culturales pueden actuar como recordatorios visuales permanentes que refuerzan normas sociales positivas y favorecen procesos de reflexión crítica, especialmente en población infantil y juvenil [9,10].

Un aspecto relevante de los resultados es que los participantes perciben los murales como promotores de una visión realista y esperanzadora de la salud mental. Lejos de idealizar la realidad comunitaria, los murales son interpretados como una evidencia tangible de que, aun en contextos atravesados por múltiples problemáticas, es posible generar cambios simbólicos significativos y procesos de transformación social. Esta combinación de realismo y esperanza es clave desde la perspectiva de la promoción de la salud, ya que evita discursos normativos o moralizantes y, en su lugar, potencia el empoderamiento comunitario y la construcción colectiva de sentido [11].

En conjunto, el análisis y la discusión de los resultados cualitativos permiten afirmar que la estrategia Murales por la Salud Mental opera como un



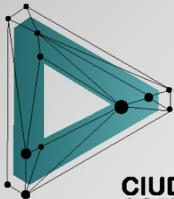
dispositivo psicosocial complejo, que articula emociones, valores, relaciones y territorio. Los murales no solo comunican mensajes sobre salud mental, sino que generan experiencias afectivas, fortalecen la cohesión social, resignifican el espacio público y promueven prácticas de cuidado individuales y colectivas. Estos hallazgos respaldan la pertinencia de la estrategia como una intervención de promoción de la salud mental con alto potencial comunitario, especialmente en contextos urbanos donde las desigualdades sociales y las tensiones cotidianas afectan el bienestar psicológico de la población. Asimismo, los resultados sugieren que este tipo de intervenciones artísticas pueden complementar de manera significativa las acciones tradicionales de salud pública, aportando una dimensión simbólica y cultural fundamental para la construcción de bienestar colectivo [12,13].

Referencias

1. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. *Am Psychol.* 2001;56(3):218-226.
2. Diener E, Ryan K. Subjective well-being. *Soc Indic Res.* 2009;92(3):391-406.
3. World Health Organization. Promoting mental health. Geneva: WHO; 2004.
4. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, et al. The Lancet Commission on global mental health. *Lancet.* 2018;392(10157):1553-1598.
5. Putnam RD. *Bowling alone: the collapse and revival of American community.* New York: Simon & Schuster; 2000.



6. Evans GW. The built environment and mental health. *J Urban Health*. 2003;80(4):536-555.
7. Marmot M. Social determinants of health inequalities. *Lancet*. 2005;365(9464):1099-1104.
8. Commission on Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation. Geneva: WHO; 2008.
9. Jorm AF. Mental health literacy. *Br J Psychiatry*. 2000;177:396-401.
10. Keleher H, Armstrong R. Evidence-based mental health promotion. *Health Promot J Austr*. 2005;16(2):140-147.
11. Wallerstein N. Empowerment and health. *Health Educ Q*. 1992;19(3):299-316.
12. Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M. Developing and evaluating complex interventions. *BMJ*. 2008;337:a1655.
13. Kazdin AE. Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychother Res*. 2009;19(4-5):418-428.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Respira y Conecta

Yoga y salud mental - Nube de palabras

respiración
interior bienestar
relajación calma
cuerpo mente
paz desestrés
tranquilidad
meditación espiritualidad

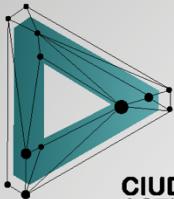
La nube de palabras asociada a la relación entre yoga y salud mental evidencia una comprensión centrada en la tranquilidad, la relajación y la conexión cuerpo-mente, destacando el yoga como una práctica de autorregulación emocional y bienestar integral.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO.®

Yoga como estrategia transformadora - Nube de palabras

conciencia
autocuidado
interiorización
transformación
emocional
calma

mental ciudad
percepción salud
cambio control
reflexión

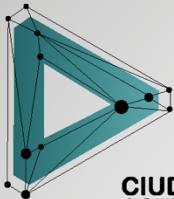
La nube de palabras correspondiente al yoga como estrategia transformadora refleja una percepción de cambio en la conciencia y el autocuidado, posicionando esta práctica como un mecanismo para resignificar la salud mental desde lo cotidiano y lo preventivo.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO.® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Yoga y bienestar comunitario - Nube de palabras

The word cloud illustrates the themes associated with community well-being through the lens of yoga. The most prominent word is 'integración' (Integration), rendered in a large, dark teal font. Surrounding it are other words like 'acompañamiento' (Accompaniment), 'pertenencia' (Belonging), 'público' (Public), 'colectivo' (Collective), 'comunidad' (Community), 'gratuito' (Free), 'bienestar' (Well-being), 'convivencia' (Conviviality), 'lazos' (Bonds), and 'profesionales' (Professionals). The words are colored in various shades of teal, yellow, and green, suggesting a positive and interconnected social environment.

acompañamiento.
integración
público pertenencia colectivo
comunidad
gratuito bienestar convivencia lazos
encuentro profesionales

La nube de palabras asociada al bienestar comunitario muestra que el yoga es percibido como una práctica integradora, accesible y promovida desde lo público, con un impacto positivo en la cohesión social y el sentido de pertenencia.

Discusión

El análisis cualitativo de la estrategia de yoga evidencia que esta intervención es percibida por los participantes como una herramienta integral para el cuidado de la salud mental, con efectos tanto a nivel individual como comunitario. De manera consistente, los discursos destacan la tranquilidad, la

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



relajación y la paz interior como los principales beneficios experimentados, lo que posiciona al yoga como una práctica de regulación emocional y reducción del estrés. Este hallazgo es coherente con la literatura, que ha documentado los efectos positivos del yoga sobre la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico, especialmente cuando se implementa como práctica regular y guiada [1,2].

Más allá de los efectos inmediatos de relajación, los participantes atribuyen al yoga un potencial transformador en la forma de comprender la salud mental. La experiencia es descrita como un proceso de interiorización, autocuidado y toma de conciencia, que permite reconectarse consigo mismo y desarrollar un mayor control emocional frente a las exigencias del día a día. Este cambio de percepción resulta especialmente relevante en contextos urbanos donde la salud mental suele asociarse únicamente con la enfermedad o la atención especializada. En este sentido, la estrategia contribuye a resignificar la salud mental como un proceso activo, preventivo y accesible, en línea con los enfoques de promoción de la salud propuestos por la Organización Mundial de la Salud [3].

Un aspecto distintivo de la estrategia es su dimensión comunitaria y su promoción desde lo público. Los participantes destacan de manera reiterada la diferencia entre esta experiencia y otras prácticas de autocuidado privadas, señalando el valor del acceso gratuito, la orientación profesional y la posibilidad de compartir el espacio con otras personas. El yoga es percibido como un escenario de encuentro que favorece la integración social, el fortalecimiento de lazos comunitarios y el sentido de pertenencia. La literatura ha señalado que las intervenciones grupales de actividad mente-cuerpo pueden potenciar



sus beneficios psicológicos al incorporar componentes sociales y comunitarios, lo cual resulta clave para la promoción de la salud mental colectiva [4,5].

Asimismo, los relatos sugieren que la estrategia tiene un impacto que trasciende lo individual, al influir en la convivencia y en la manera en que las personas se relacionan con su entorno. Los participantes expresan que, al sentirse más tranquilos y conscientes, pueden interactuar de forma más positiva con sus vecinos, su familia y su comunidad. Este efecto indirecto sobre las relaciones sociales refuerza la idea de que el bienestar mental individual está estrechamente vinculado al bienestar comunitario, tal como lo plantean los enfoques de determinantes sociales de la salud [6].

Finalmente, los resultados muestran una alta aceptación de la estrategia y una percepción clara de su pertinencia frente a problemáticas actuales como el estrés crónico, la ansiedad y el riesgo de conductas suicidas. La reiterada solicitud de que estas actividades se realicen con mayor frecuencia y en más comunas sugiere una apropiación positiva por parte de la comunidad y un potencial significativo de sostenibilidad y escalamiento. En conjunto, la estrategia de yoga se consolida como una intervención de promoción de la salud mental que articula autocuidado, transformación de percepciones y cohesión comunitaria, aportando una alternativa complementaria a las acciones tradicionales de salud pública.

Referencias

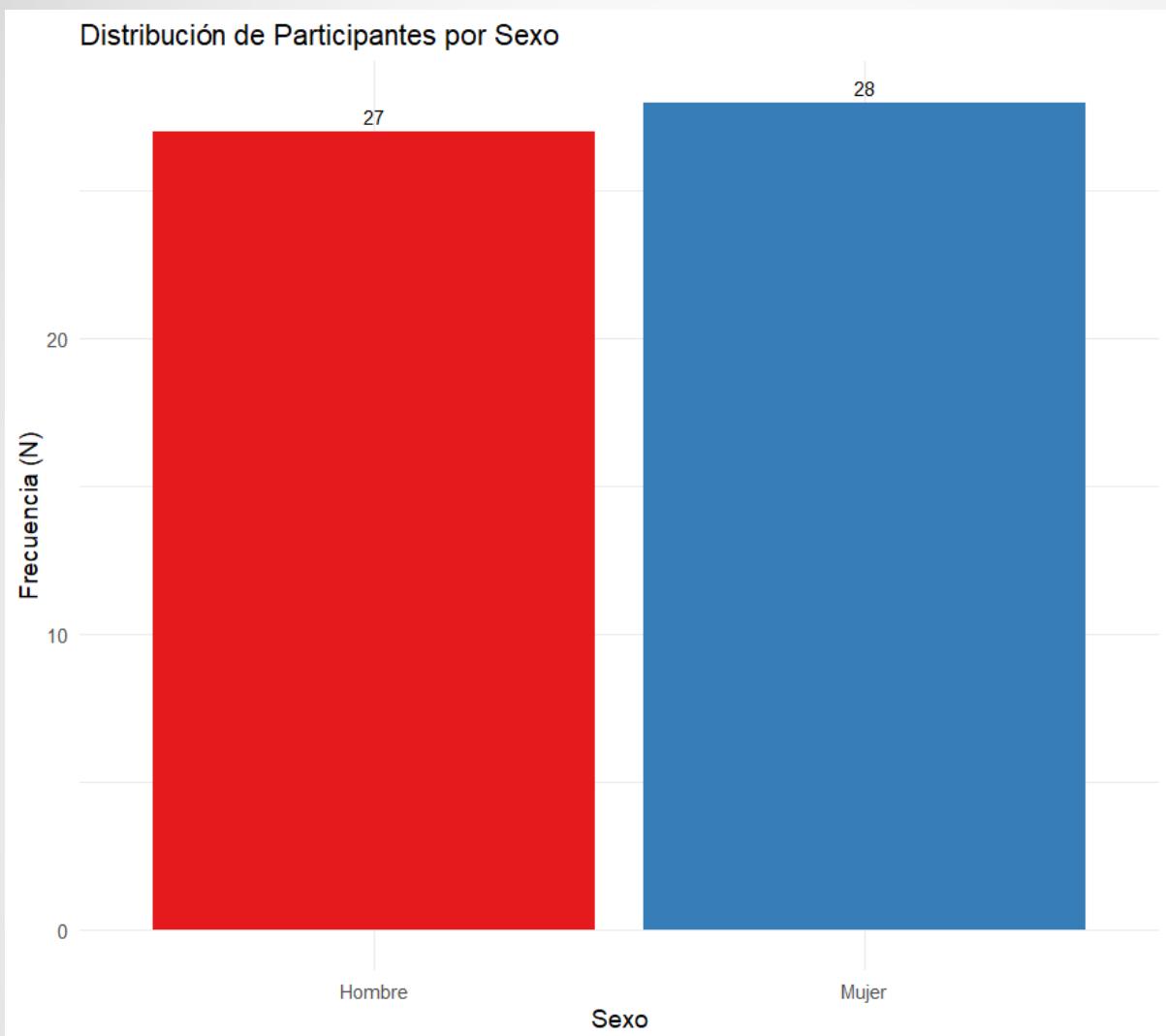
1. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise. *J Altern Complement Med.* 2010;16(1):3-12.



2. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for depression. *Depress Anxiety*. 2013;30(11):1068-1083.
3. World Health Organization. Promoting mental health. Geneva: WHO; 2004.
4. Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract*. 2011;17(1):1-8.
5. Birdee GS, Ayala SG, Wallston KA. Associations between yoga practice and health. *BMC Complement Altern Med*. 2017;17:187.
6. Marmot M. Social determinants of health inequalities. *Lancet*. 2005;365(9464):1099-1104.



Reconéctate en Pareja



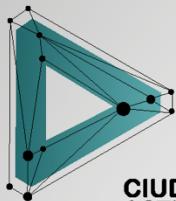
Desde una perspectiva descriptiva, este resultado indica que no existe un sesgo marcado por sexo en la conformación de la muestra, lo cual fortalece la validez interna de los análisis comparativos posteriores que puedan involucrar esta variable. Una distribución balanceada reduce la probabilidad de que las diferencias observadas en otras variables de interés se deban a una sobrerrepresentación de alguno de los sexos.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

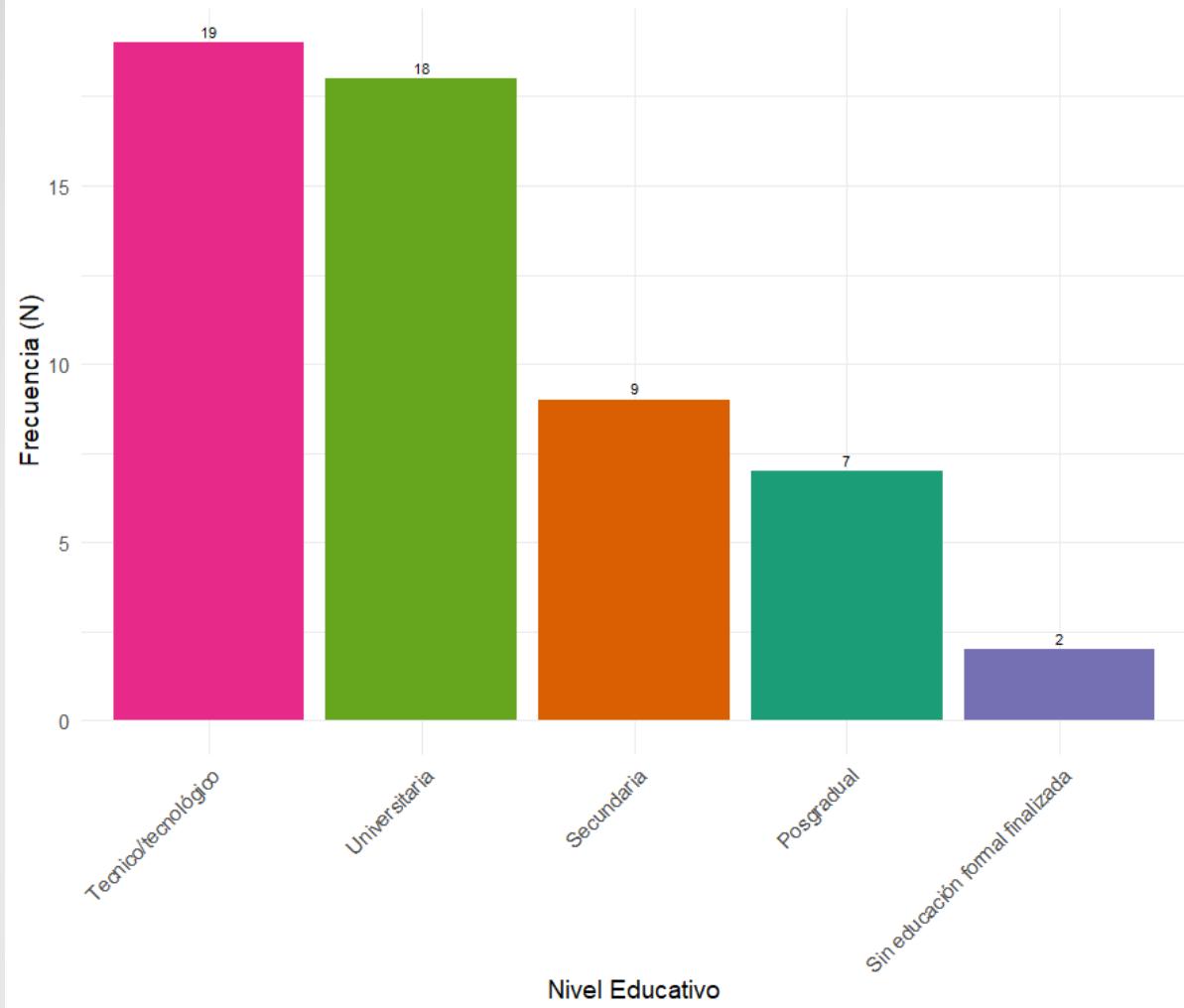
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Distribución de Participantes por Nivel Educativo



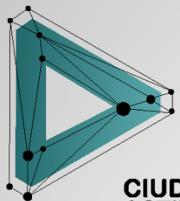
La gráfica presenta la distribución de los participantes de la estrategia Conectando Parejas según el nivel educativo alcanzado, expresada en frecuencias absolutas. Se observa que la mayor parte de las personas participantes cuenta con formación técnica o tecnológica (19 participantes) y formación universitaria (18 participantes). En conjunto, estos dos niveles concentran la mayoría de la muestra, lo que indica que la estrategia logró una alta participación de personas con educación postsecundaria.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

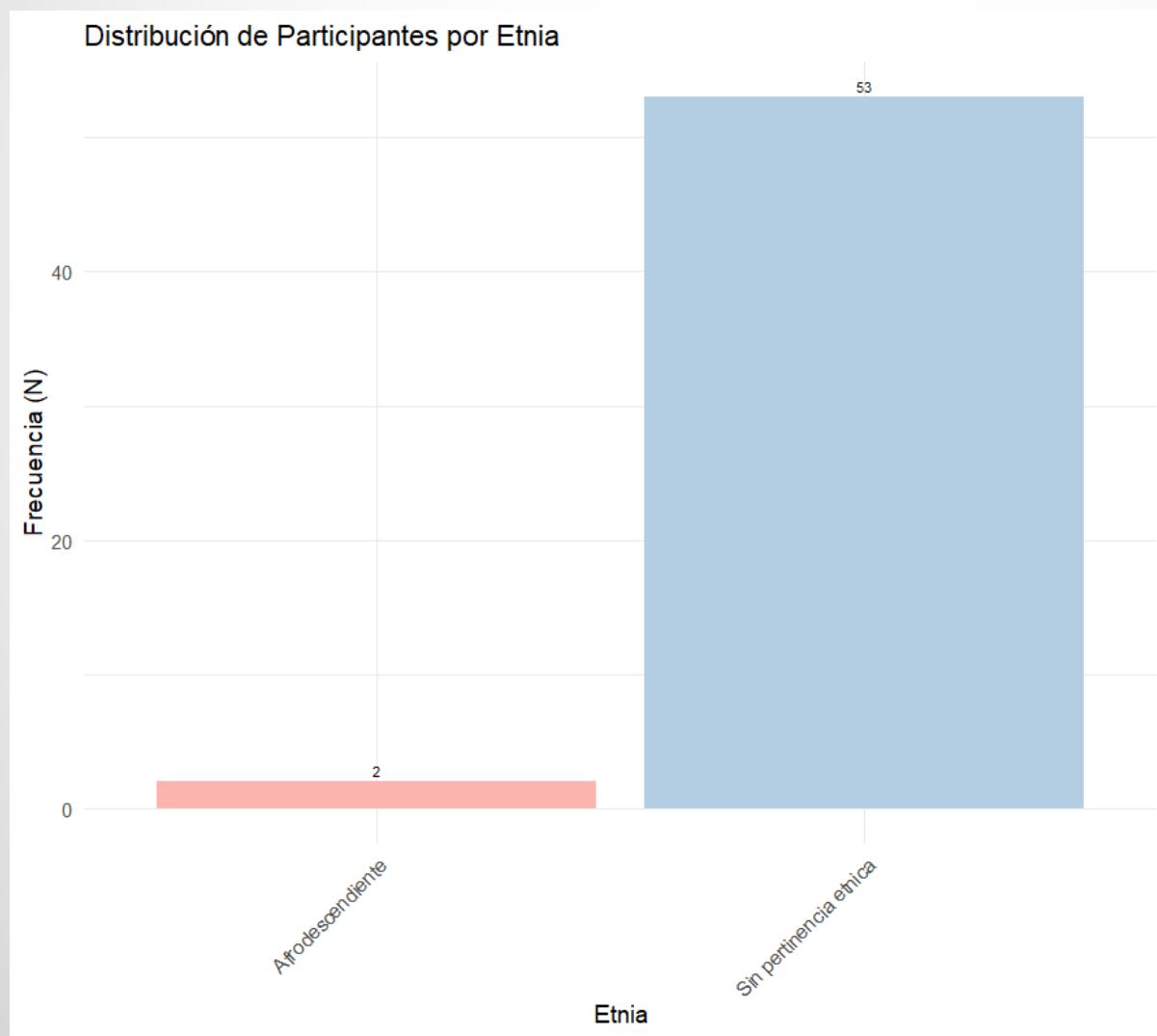
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

En menor proporción se encuentran los participantes con nivel de educación secundaria (9 personas) y aquellos con estudios de posgrado (7 personas). Finalmente, un grupo reducido corresponde a personas que reportaron no haber finalizado ningún nivel de educación formal (2 participantes). Esta distribución sugiere que, aunque la estrategia tuvo mayor alcance en personas con niveles educativos medios y altos, también logró incluir, en menor medida, población con trayectorias educativas más limitadas.



CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

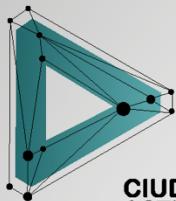
Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos

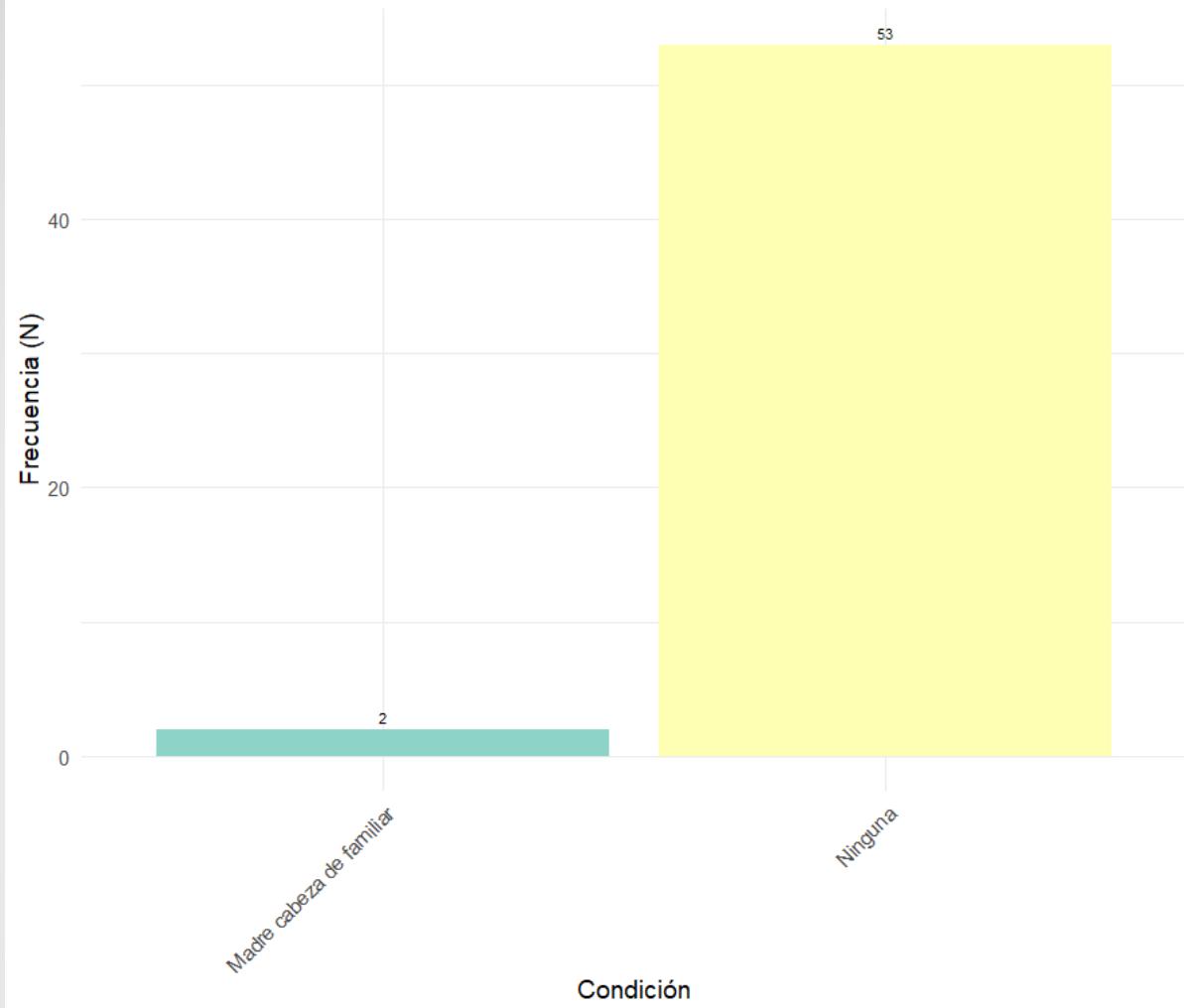


Esta distribución evidencia una participación predominantemente de población que no se reconoce dentro de un grupo étnico específico, lo cual es consistente con la composición demográfica general del municipio de Pereira y del departamento de Risaralda, donde la mayor proporción de la población se autorreconoce como no perteneciente a grupos étnicos, aunque coexistiendo con comunidades afrodescendientes e indígenas que históricamente han enfrentado condiciones de mayor vulnerabilidad social y en salud.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Distribución de Participantes por Condición Social



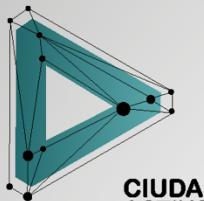
Esta distribución sugiere que la población atendida por la estrategia corresponde principalmente a personas que no se encuentran en condiciones sociales priorizadas desde los enfoques diferenciales de la política pública, como es el caso de los hogares monoparentales con jefatura femenina. No obstante, la presencia, aunque minoritaria, de madres cabeza de familia resulta relevante, dado que esta condición ha sido ampliamente asociada con mayores cargas económicas, emocionales y de cuidado, así como con una mayor exposición a situaciones de vulnerabilidad social y estrés psicosocial.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

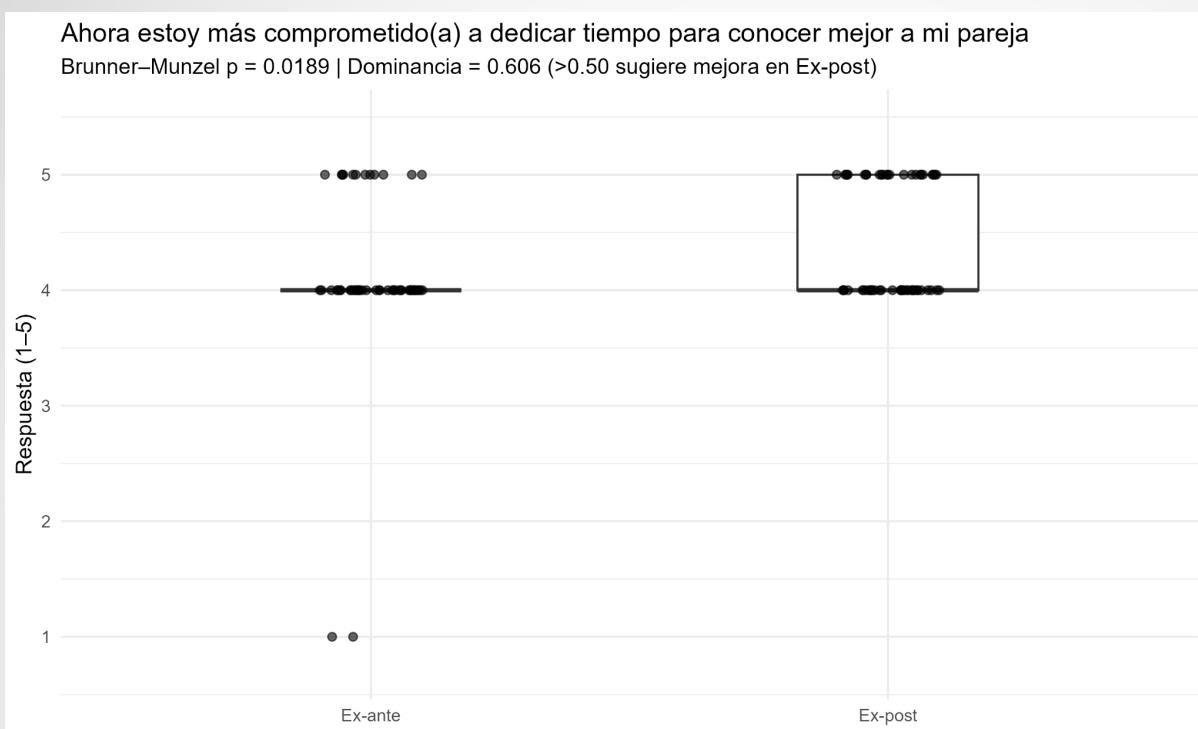
@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Ahora estoy más comprometido(a) a dedicar tiempo para conocer mejor a mi pareja

Brunner–Munzel $p = 0.0189$ | Dominancia = 0.606 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



Ahora estoy más comprometido(a) a dedicar tiempo para conocer mejor a mi pareja se evidenció un cambio estadísticamente significativo entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba no paramétrica de Brunner–Munzel ($p = 0.0189$). La estimación de dominancia fue de 0.606, lo que indica que existe una probabilidad del 60.6% de que una respuesta posterior a la intervención se ubique en un nivel más alto de la escala en comparación con una respuesta previa. Desde el punto de vista distributivo, aunque en el momento ex-ante ya se observaba una concentración importante de respuestas en valores altos de la escala, principalmente en la categoría “de acuerdo”, tras la intervención se aprecia un desplazamiento hacia el extremo superior, con una mayor proporción de respuestas en “totalmente de acuerdo” y una menor dispersión hacia valores bajos. Este patrón sugiere que la intervención no partió de un escenario de bajo compromiso, sino que logró

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

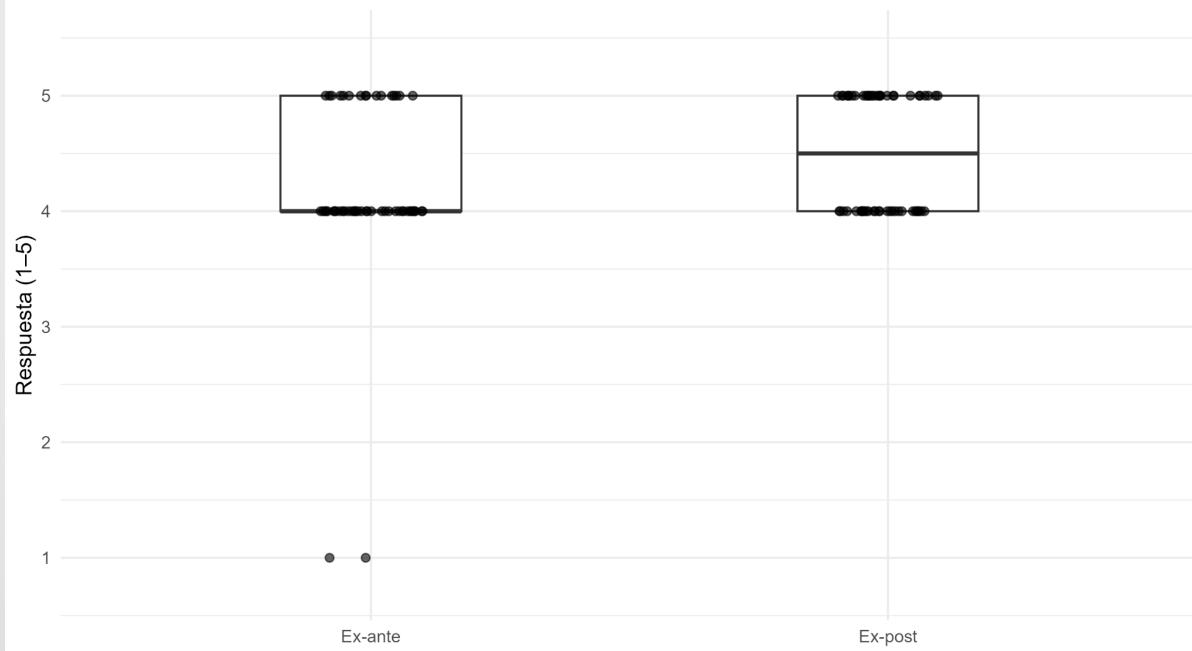
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



fortalecer y consolidar un compromiso ya existente, intensificando la disposición de los participantes a dedicar tiempo a la relación de pareja. En términos sustantivos, el resultado es relevante porque refleja un aumento en la intencionalidad conductual, un componente clave en los procesos de cambio de comportamiento y en la adopción de prácticas relacionales más saludables. A pesar de la presencia de un efecto techo parcial, propio de escalas Likert en contextos donde las actitudes iniciales son favorables, la detección de una diferencia significativa respalda la efectividad de la estrategia implementada para promover un mayor compromiso relacional.

Estoy comprometido(a) a fomentar una relación basada en la igualdad y el respeto mutuo
Brunner–Munzel $p = 0.0168$ | Dominancia = 0.611 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



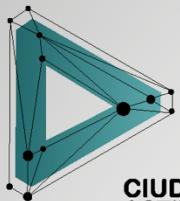
“Estoy comprometido(a) a fomentar una relación basada en la igualdad y el respeto mutuo” se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.0168$). La estimación de dominancia fue de 0.611, lo que indica

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

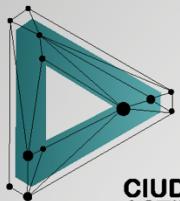
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



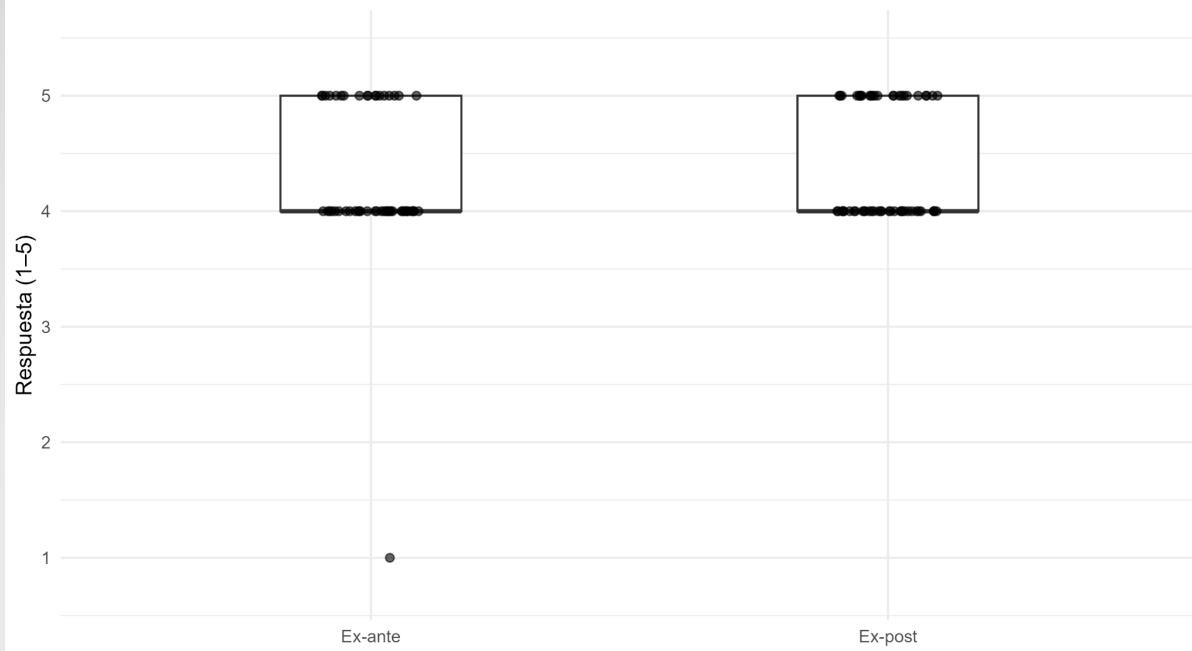
CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

que existe una probabilidad del 61.1% de que una respuesta posterior a la intervención se sitúe en un nivel superior de la escala respecto a una respuesta previa. Desde el punto de vista descriptivo, en el momento ex-ante ya se observa una concentración importante de respuestas en valores altos, principalmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, aunque con cierta dispersión y la presencia aislada de valores bajos. Tras la intervención, la distribución se desplaza de manera consistente hacia el extremo superior de la escala, con una mayor concentración de respuestas en “totalmente de acuerdo” y una reducción de la variabilidad hacia valores inferiores. Este patrón sugiere que la intervención contribuyó a fortalecer actitudes favorables preexistentes relacionadas con la igualdad y el respeto mutuo dentro de la relación de pareja, consolidando el compromiso declarado por los participantes. En términos sustantivos, el hallazgo es relevante porque refleja un refuerzo del compromiso normativo y relacional, aspecto central en procesos de transformación de dinámicas de pareja, especialmente cuando se busca promover relaciones más equitativas. Aunque se evidencia un efecto techo parcial, propio de actitudes inicialmente positivas, la presencia de una diferencia estadísticamente significativa respalda la efectividad del programa para profundizar y afianzar estos valores relacionales.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Estoy motivado(a) a potenciar mi desarrollo personal para tener una relación más saludable
Brunner–Munzel $p = 0.362$ | Dominancia = 0.543 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



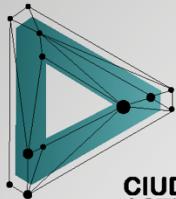
“Estoy motivado(a) a potenciar mi desarrollo personal para tener una relación más saludable” no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.362$). La estimación de dominancia fue de 0.543, lo que sugiere una ligera tendencia a que las respuestas posteriores a la intervención se ubiquen en niveles superiores de la escala; sin embargo, esta diferencia no alcanza significancia estadística y debe interpretarse con cautela. Desde el punto de vista descriptivo, en ambos momentos se observa una distribución muy similar, con una alta concentración de respuestas en los valores superiores de la escala, particularmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. Esto indica que, desde el inicio, los participantes ya presentaban un nivel elevado de motivación hacia su desarrollo personal, dejando un margen limitado para la detección de cambios posteriores. En términos sustantivos, el resultado sugiere que la intervención no produjo un

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

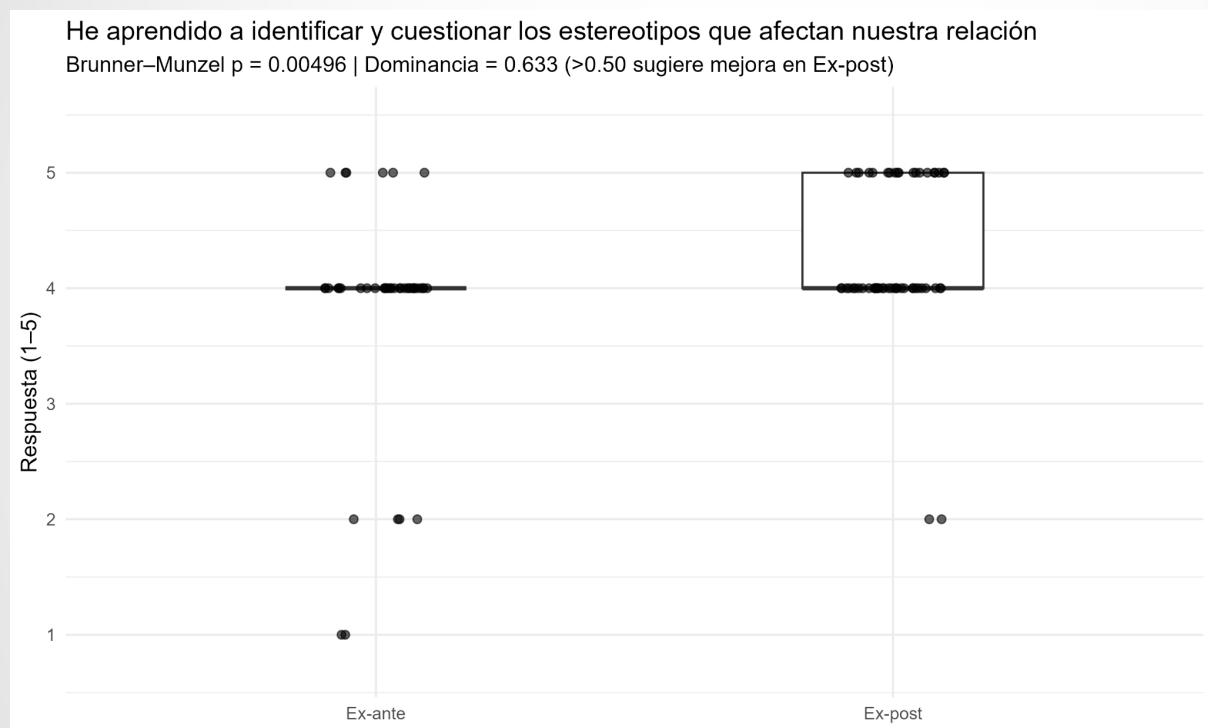
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

incremento estadísticamente detectable en esta dimensión específica, probablemente debido a un efecto techo asociado a actitudes inicialmente muy positivas. No obstante, la ligera inclinación de la dominancia hacia el ex-post podría interpretarse como una señal de mantenimiento o consolidación de la motivación, más que como un cambio sustancial inducido por el programa.



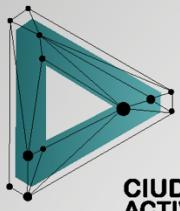
“He aprendido a identificar y cuestionar los estereotipos que afectan nuestra relación” se evidenció un cambio estadísticamente significativo entre el momento ex-ante y el ex-post, según la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.00496$). La estimación de dominancia fue de 0.633, lo que indica que existe una probabilidad del 63.3% de que una respuesta posterior a la intervención se sitúe en un nivel más alto de la escala en comparación con una respuesta previa. Desde el punto de vista descriptivo, en el momento ex-ante se observa

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

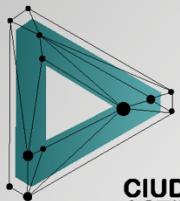
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



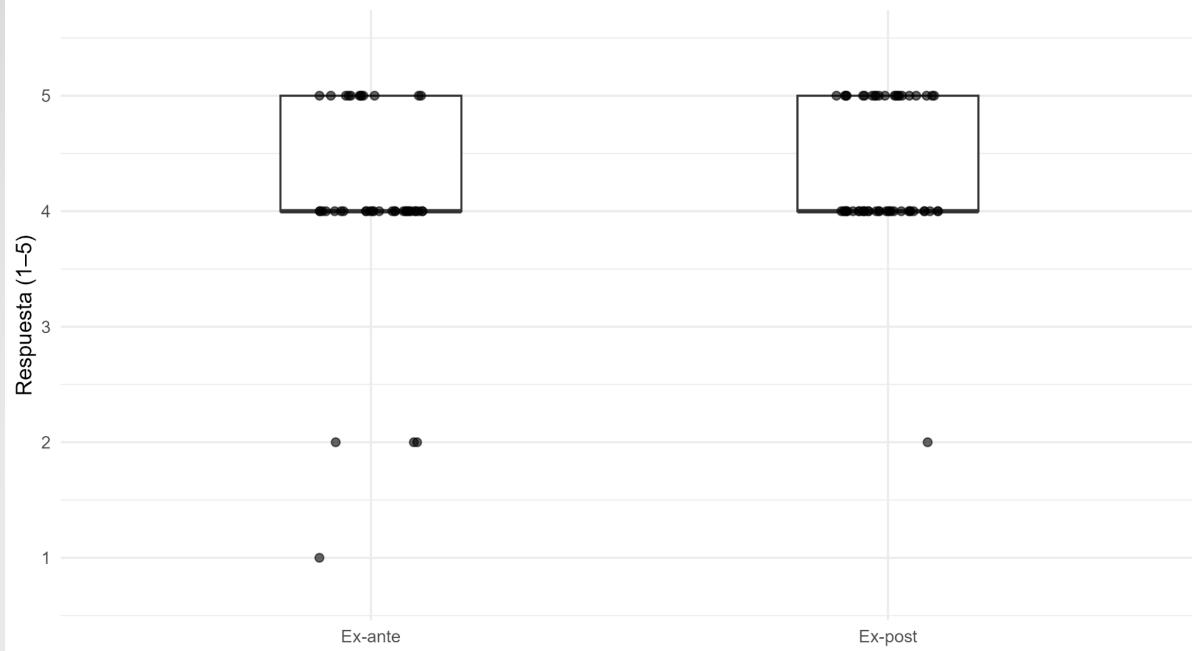
CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

una mayor dispersión de las respuestas, con presencia de valores bajos que reflejan dificultades iniciales para reconocer y cuestionar estereotipos en la relación. En contraste, en el momento ex-post la distribución se desplaza de forma clara hacia los valores superiores de la escala, concentrándose principalmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, y reduciéndose notablemente la frecuencia de respuestas en los niveles más bajos. Este patrón sugiere que la intervención tuvo un efecto relevante en el fortalecimiento de procesos reflexivos y críticos relacionados con la identificación de estereotipos, un componente central en la transformación de dinámicas relacionales. En términos sustantivos, el resultado indica que el programa logró promover aprendizajes significativos más allá de actitudes generales, impactando en la capacidad de los participantes para reconocer y cuestionar creencias y prácticas que pueden afectar negativamente la relación de pareja. A pesar de que persisten algunos valores bajos aislados en el ex-post, el desplazamiento global de la distribución y la magnitud de la dominancia respaldan la efectividad de la estrategia para generar cambios consistentes en esta dimensión cognitiva y reflexiva.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Me siento más preparado(a) para tomar decisiones financieras en conjunto con mi pareja
Brunner–Munzel $p = 0.131$ | Dominancia = 0.577 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



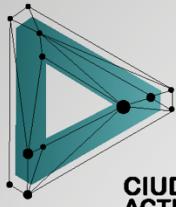
“Me siento más preparado(a) para tomar decisiones financieras en conjunto con mi pareja” no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.131$). La estimación de dominancia fue de 0.577, lo que sugiere una tendencia moderada a que las respuestas posteriores a la intervención se sitúen en niveles más altos de la escala; sin embargo, esta diferencia no alcanza el umbral de significancia estadística y, por tanto, no permite afirmar un cambio consistente atribuible al programa. Desde el punto de vista descriptivo, en ambos momentos se observa una distribución muy similar, con una fuerte concentración de respuestas en los valores altos de la escala, especialmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. Esto indica que los participantes ya percibían un nivel elevado de preparación para la toma de decisiones financieras conjuntas antes de la intervención, lo que limita el margen para detectar cambios posteriores. Aunque en el ex-post se aprecia

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

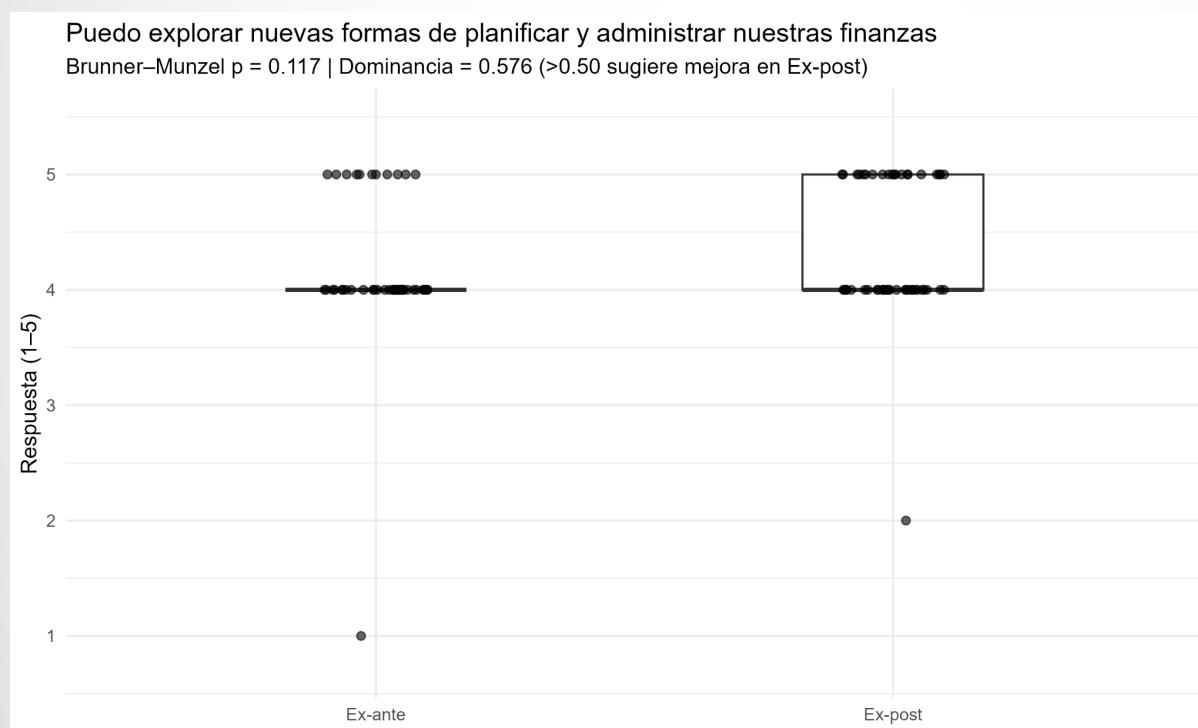
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

una ligera reducción de respuestas en los niveles más bajos, el solapamiento entre las distribuciones es amplio. En términos sustantivos, el resultado sugiere que la intervención no generó un impacto estadísticamente detectable en esta dimensión específica, posiblemente debido a un efecto techo asociado a percepciones iniciales favorables. No obstante, la dominancia mayor a 0.50 podría interpretarse como un indicio de mantenimiento o leve fortalecimiento de la percepción de preparación financiera, más que como un cambio sustancial inducido por la estrategia implementada.



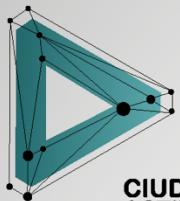
“Puedo explorar nuevas formas de planificar y administrar nuestras finanzas” no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.117$). La estimación de dominancia fue de 0.576, lo que indica una tendencia moderada a que las respuestas posteriores a la intervención se

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

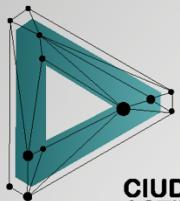
corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



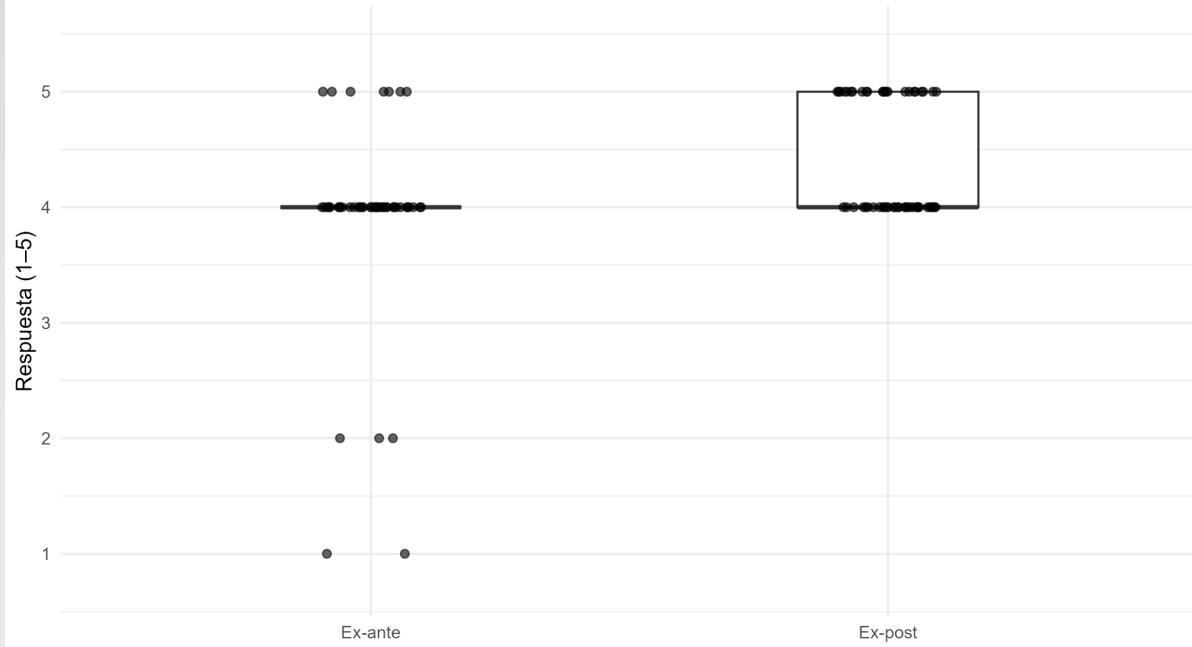
**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

sitúen en niveles superiores de la escala; sin embargo, esta diferencia no alcanza el umbral de significancia estadística y debe interpretarse con cautela. Desde el punto de vista descriptivo, en el momento ex-ante se observa una alta concentración de respuestas en las categorías superiores de la escala, particularmente en “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, lo que sugiere que los participantes ya manifestaban una percepción favorable respecto a su capacidad para explorar nuevas formas de gestión financiera antes de la intervención. En el momento ex-post, la distribución mantiene un patrón muy similar, con un ligero desplazamiento hacia valores altos y una reducción marginal de respuestas en los niveles más bajos, aunque con un solapamiento amplio entre ambos momentos. En términos sustantivos, estos resultados sugieren que la intervención no produjo un cambio estadísticamente detectable en esta dimensión específica, posiblemente debido a un efecto techo asociado a actitudes inicialmente positivas. No obstante, la dominancia mayor a 0.50 podría interpretarse como un indicio de mantenimiento o leve fortalecimiento de la percepción de apertura y flexibilidad en la gestión financiera, más que como un efecto claro atribuible al programa.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Puedo generar un espacio para reflexionar juntos sobre cómo compartir roles de manera más equitativa
Brunner–Munzel $p = 0.000142$ | Dominancia = 0.67 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



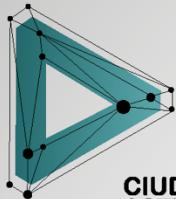
“Puedo generar un espacio para reflexionar juntos sobre cómo compartir roles de manera más equitativa” se observó un cambio estadísticamente significativo entre el momento ex-ante y el ex-post, según la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.000142$). La estimación de dominancia fue de 0.67, lo que indica que existe una probabilidad del 67% de que una respuesta posterior a la intervención se ubique en un nivel superior de la escala en comparación con una respuesta previa, reflejando un efecto de magnitud moderada a alta. Desde el punto de vista descriptivo, en el momento ex-ante se aprecia una mayor dispersión de las respuestas, con presencia de valores bajos que sugieren dificultades iniciales para generar espacios de reflexión conjunta sobre la distribución de roles. En contraste, en el momento ex-post la distribución se concentra claramente en los valores superiores de la escala, principalmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, con una reducción marcada de respuestas en los niveles bajos. Este

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos

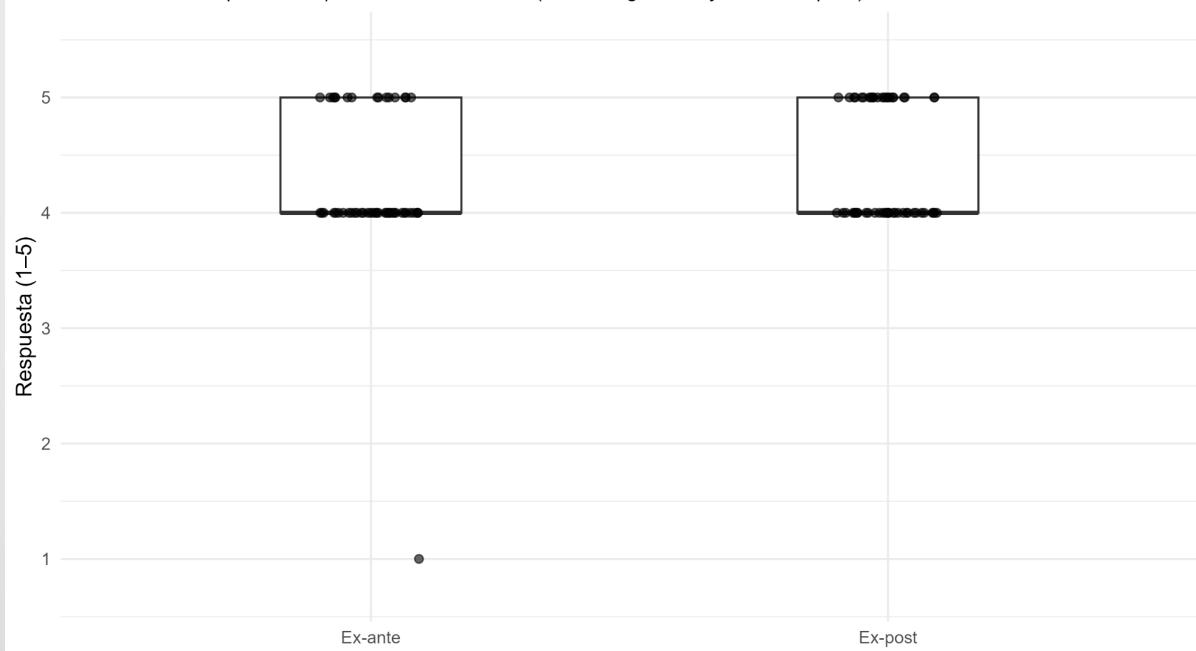


CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

desplazamiento indica un fortalecimiento consistente de la percepción de capacidad para promover diálogos reflexivos y equitativos dentro de la relación. En términos sustantivos, el resultado es especialmente relevante, ya que la generación de espacios de reflexión conjunta constituye un componente central para la transformación de dinámicas relacionales y la promoción de relaciones más igualitarias. A pesar de la presencia de un efecto techo parcial en el ex-post, la magnitud de la dominancia y la significancia estadística robusta sugieren que la intervención tuvo un impacto claro y significativo en esta dimensión, favoreciendo cambios sustantivos en las prácticas y disposiciones relacionales de los participantes.

Siento que valoro los intereses y valores de mi pareja

Brunner–Munzel $p = 0.186$ | Dominancia = 0.562 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



“Siento que valoro los intereses y valores de mi pareja” no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.186$). La estimación

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

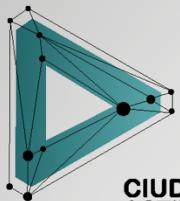
Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos

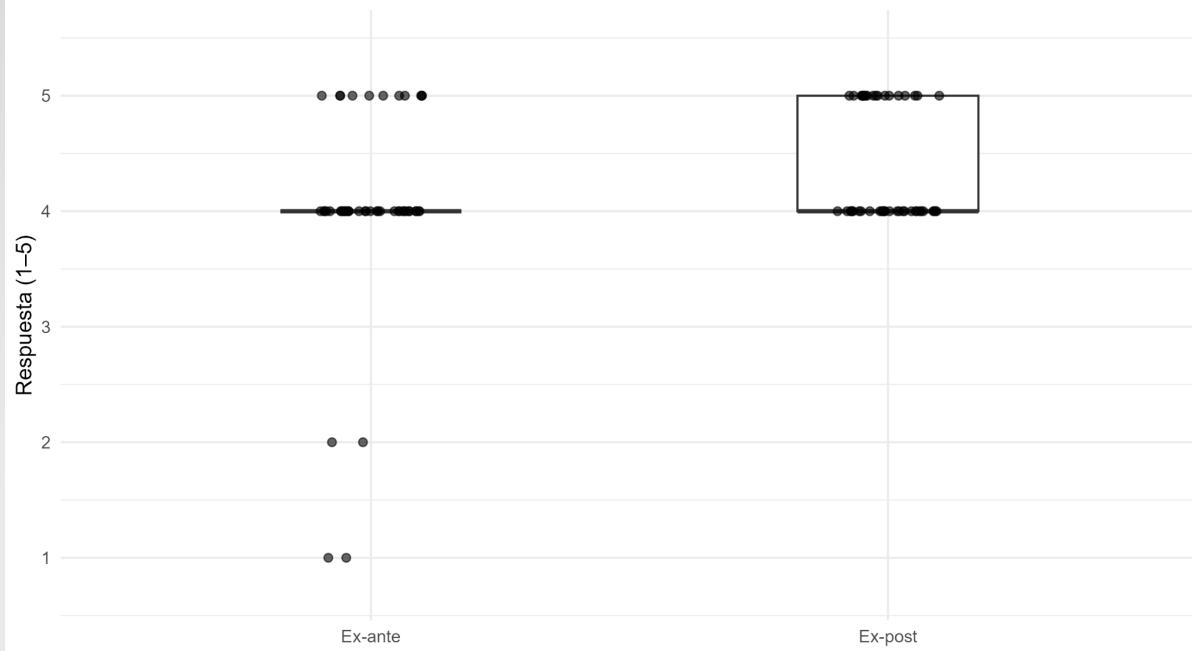


de dominancia fue de 0.562, lo que sugiere una ligera tendencia a que las respuestas posteriores a la intervención se ubiquen en niveles superiores de la escala; sin embargo, esta tendencia no alcanza significancia estadística y debe interpretarse con cautela. Desde el punto de vista descriptivo, en ambos momentos se observa una marcada concentración de respuestas en los valores altos de la escala, especialmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, lo que indica que, desde el inicio, los participantes ya percibían un alto nivel de valoración hacia los intereses y valores de su pareja. Este patrón evidencia un claro efecto techo, con un margen limitado para detectar cambios posteriores atribuibles a la intervención. En términos sustantivos, el resultado sugiere que el programa no generó un incremento estadísticamente detectable en esta dimensión específica, probablemente porque se trata de una actitud ya consolidada en la mayoría de los participantes. No obstante, la dominancia mayor a 0.50 puede interpretarse como un indicio de mantenimiento de una percepción positiva, más que como un cambio sustancial inducido por la estrategia implementada.



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Tengo la oportunidad de comunicarme de manera más abierta y honesta con mi pareja
Brunner–Munzel $p = 0.0254$ | Dominancia = 0.609 (>0.50 sugiere mejora en Ex-post)



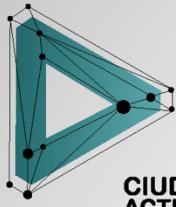
“Tengo la oportunidad de comunicarme de manera más abierta y honesta con mi pareja” se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, de acuerdo con la prueba de Brunner–Munzel ($p = 0.0254$). La estimación de dominancia fue de 0.609, lo que indica que existe una probabilidad cercana al 61% de que una respuesta posterior a la intervención se ubique en un nivel más alto de la escala en comparación con una respuesta previa. Desde el punto de vista descriptivo, en el momento ex-ante se observa una mayor dispersión de las respuestas, con presencia de valores bajos que reflejan limitaciones iniciales en la percepción de oportunidades para una comunicación abierta y honesta dentro de la relación. En contraste, en el momento ex-post la distribución se desplaza hacia los valores superiores de la escala, concentrándose principalmente en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, con una reducción clara de respuestas en los niveles más bajos. Este patrón sugiere que la intervención

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

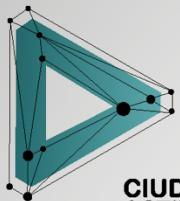
favoreció un fortalecimiento de la percepción de apertura comunicativa, aspecto central para el funcionamiento saludable de la relación de pareja. En términos sustantivos, el resultado indica que el programa contribuyó a mejorar la disposición y las condiciones percibidas para una comunicación más honesta y abierta, reforzando habilidades y actitudes relacionales clave. A pesar de la presencia de un efecto techo parcial, propio de actitudes inicialmente positivas, la magnitud de la dominancia y la significancia estadística observada respaldan la efectividad de la estrategia para generar cambios relevantes en esta dimensión comunicativa.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

📞 Cel: 3104233142 - 3113918531

✉️ corporacionciudadanosactivos@gmail.com

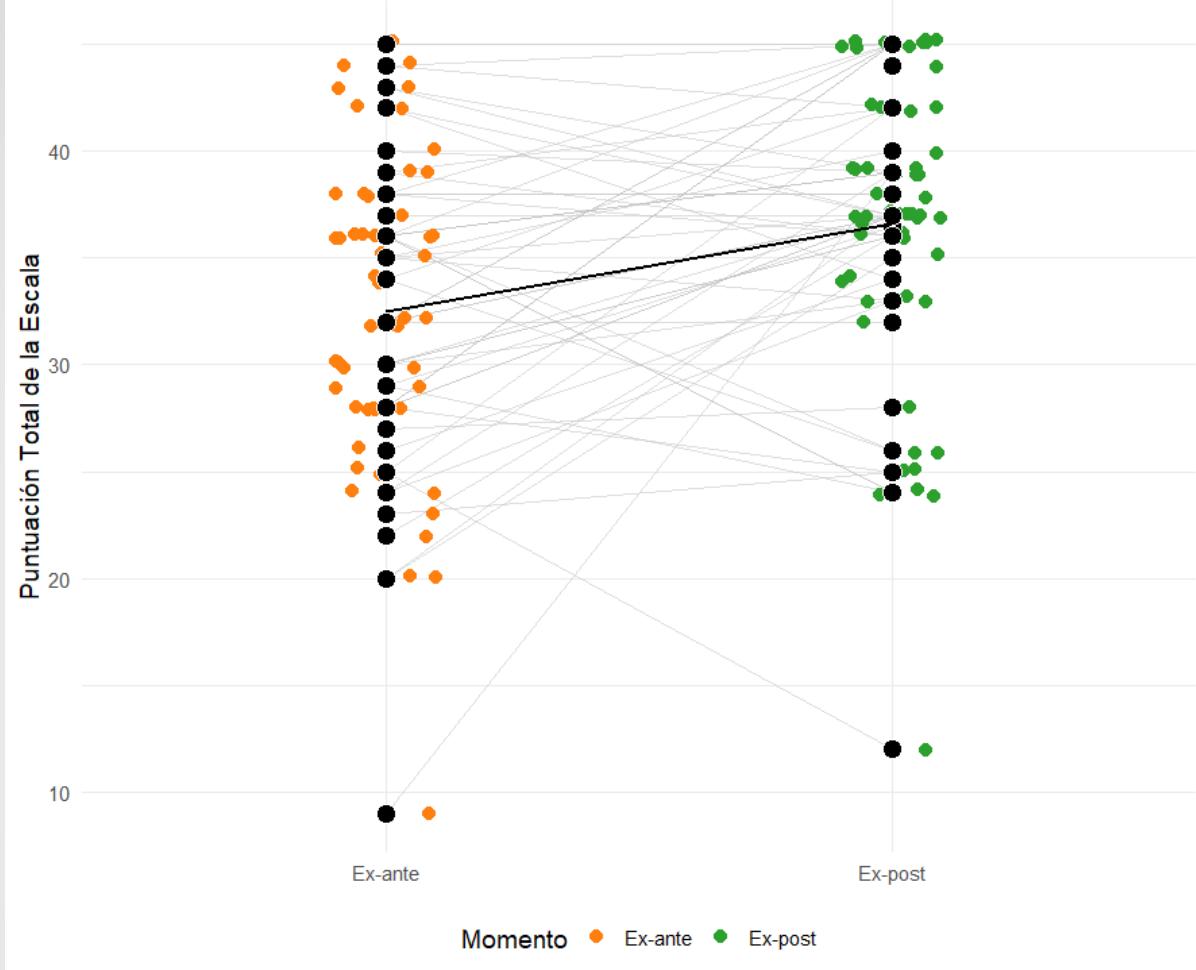
👤 @ciudadanos_activos



CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®

Impacto de la Capacitación: Puntuación Total Pre vs. Post

Líneas grises: Cambio individual. Puntos grandes: Media del grupo.



En la puntuación total de la escala se observa un cambio global consistente entre el momento ex-ante y el ex-post, que refleja el impacto agregado de la capacitación sobre las distintas dimensiones evaluadas. A nivel descriptivo, en el momento ex-ante la distribución de las puntuaciones es amplia, con una concentración importante de participantes en rangos intermedios de la escala y la presencia de algunos valores bajos que indican niveles iniciales heterogéneos en las competencias y actitudes abordadas por el programa. En

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



el momento ex-post, la distribución se desplaza claramente hacia valores más altos, con una mayor concentración de participantes en los rangos superiores de la puntuación total, lo que sugiere una mejora generalizada tras la intervención.

El gráfico de puntos pareados muestra que, aunque existen trayectorias individuales diversas, la mayoría de las líneas grises presentan una pendiente ascendente, indicando incrementos individuales en la puntuación total después de la capacitación. Este patrón sugiere que el efecto del programa no se limita a un subgrupo específico, sino que alcanza a una proporción amplia de los participantes. La línea negra que conecta las medias grupales refuerza esta interpretación, evidenciando un aumento claro del promedio de la puntuación total en el ex-post en comparación con el ex-ante.

Desde una perspectiva interpretativa, este resultado indica que la capacitación logró un efecto acumulativo sobre el conjunto de habilidades, actitudes y percepciones evaluadas, más allá de los cambios observados en ítems individuales. El aumento de la puntuación total sugiere que los participantes no solo mejoraron en aspectos puntuales, como la comunicación o la reflexión sobre roles, sino que integraron estos aprendizajes de manera más global en su experiencia relacional. La coexistencia de algunas trayectorias individuales descendentes o estables no contradice el efecto general del programa, sino que refleja la variabilidad esperable en intervenciones psicoeducativas, donde los cambios no se producen de forma uniforme en todos los sujetos.

En términos sustantivos, la mejora en la puntuación total respalda la efectividad de la estrategia formativa para promover cambios integrales en la relación de pareja, consolidando aprendizajes que, considerados en conjunto,

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



apuntan hacia relaciones más saludables, equitativas y reflexivas. Este resultado global complementa los análisis ítem a ítem, proporcionando una visión sintética del impacto de la intervención y fortaleciendo la evidencia de su utilidad como herramienta de promoción de dinámicas relacionales positivas.

Síntesis de resultados

Los resultados muestran un efecto global positivo de la capacitación sobre las actitudes, percepciones y disposiciones relacionales de los participantes. A nivel de ítems individuales, se identifican mejoras consistentes en dimensiones clave para la salud relacional, como el compromiso con la comunicación abierta, la reflexión crítica sobre roles y estereotipos de género, la construcción de relaciones basadas en el respeto mutuo y la generación de espacios para la toma de decisiones compartidas. En varios de estos ítems, la prueba de Brunner-Munzel evidenció diferencias estadísticamente significativas entre el momento ex-ante y el ex-post, acompañadas de probabilidades de dominancia superiores a 0,60, lo que sugiere una mejora clara en el periodo posterior a la intervención.

Otros ítems, aunque no alcanzaron significancia estadística, mostraron dominancias consistentemente superiores a 0,50, indicando una tendencia favorable hacia el ex-post. Este patrón sugiere que la capacitación tuvo un impacto positivo generalizado, aun cuando algunos cambios no fueron suficientemente intensos o homogéneos para ser detectados como significativos desde una perspectiva inferencial estricta.



El análisis de la puntuación total de la escala refuerza esta lectura. Se observó un desplazamiento global de la distribución hacia valores más altos en el ex-post, con una mejora clara del promedio grupal y una mayoría de trayectorias individuales ascendentes. Esto indica que los cambios no se limitaron a aspectos aislados, sino que se integraron de manera acumulativa en un fortalecimiento general de las competencias relacionales evaluadas.

Discusión

La conformación de la muestra, caracterizada por una distribución equilibrada entre hombres y mujeres, constituye un elemento metodológicamente relevante, ya que reduce el riesgo de sesgos asociados al sexo en la interpretación de los resultados. En estudios de intervención en pareja, una sobrerrepresentación de alguno de los sexos puede influir en la dinámica grupal, la participación activa y la respuesta a los contenidos formativos, especialmente cuando se abordan temas como comunicación, roles y toma de decisiones compartidas [1,2]. En este sentido, la distribución observada fortalece la validez interna de los análisis y permite interpretar los cambios identificados como menos dependientes de una composición desigual de la muestra, en concordancia con recomendaciones metodológicas para estudios psicoeducativos y comunitarios [3].

Respecto al nivel educativo, la mayor participación de personas con formación técnica, tecnológica y universitaria sugiere que la estrategia logró un alcance importante en población con niveles educativos medios y altos. Este patrón ha sido ampliamente documentado en la literatura, donde se señala que las personas con mayor escolaridad tienden a mostrar mayor disposición a participar en procesos formativos relacionados con habilidades

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

Cel: 3104233142 - 3113918531

corporacionciudadanosactivos@gmail.com

@ciudadanos_activos



socioemocionales, resolución de conflictos y fortalecimiento relacional [4,5]. No obstante, la inclusión de participantes con trayectorias educativas más limitadas, aunque minoritaria, representa un aspecto positivo desde una perspectiva de equidad, dado que menores niveles educativos se han asociado con mayores dificultades en la comunicación de pareja y en el acceso a recursos psicoeducativos [6].

La distribución étnica observada, con predominio de participantes que no se autorreconocen como pertenecientes a grupos étnicos específicos, es consistente con la composición demográfica general de Pereira y Risaralda. Sin embargo, este resultado también pone de relieve un desafío para futuras implementaciones de la estrategia, relacionado con el fortalecimiento de su alcance en comunidades afrodescendientes e indígenas. Diversos estudios han mostrado que estas poblaciones enfrentan desigualdades estructurales que impactan la salud mental, las relaciones familiares y el acceso a programas de promoción de la salud, lo que resalta la importancia de enfoques culturalmente sensibles y adaptados [7,8].

De manera similar, la baja proporción de hogares monoparentales con jefatura femenina sugiere que la población atendida no corresponde mayoritariamente a grupos priorizados desde los enfoques diferenciales de política pública. No obstante, la presencia de madres cabeza de familia adquiere especial relevancia, dado que esta condición se ha asociado con mayores cargas económicas, estrés psicosocial y dificultades en la conciliación de roles, factores que pueden impactar de manera directa la calidad de las relaciones de pareja [9,10]. En este contexto, la participación de este grupo refuerza el potencial preventivo de la estrategia.



En cuanto a los resultados por ítems, los hallazgos muestran un patrón consistente: los mayores cambios se concentran en dimensiones vinculadas con la reflexión crítica, la comunicación y la equidad relacional. El incremento significativo en el compromiso por dedicar tiempo a la relación y en la promoción de relaciones basadas en la igualdad y el respeto mutuo refleja un fortalecimiento de la intencionalidad conductual, componente central en los procesos de cambio de comportamiento [11]. Estos resultados sugieren que la intervención no solo refuerza actitudes positivas preexistentes, sino que contribuye a su consolidación y profundización.

De manera particularmente relevante, los cambios observados en la capacidad para identificar y cuestionar estereotipos y para generar espacios de reflexión conjunta sobre la distribución equitativa de roles indican un impacto significativo sobre procesos cognitivos y reflexivos. La literatura ha señalado que la problematización de estereotipos de género y la promoción del diálogo reflexivo constituyen mecanismos clave para transformar dinámicas relaciones desiguales y prevenir conflictos y violencias en la pareja [12,13]. En este sentido, los resultados sugieren que la estrategia logró incidir en dimensiones estructurales de la relación, más allá de actitudes superficiales.

Por el contrario, los ítems relacionados con el desarrollo personal, la valoración de los intereses de la pareja y la gestión financiera compartida no mostraron cambios estadísticamente significativos. Esta ausencia de diferencias debe interpretarse en el marco de los altos niveles iniciales reportados por los participantes, lo que sugiere un claro efecto techo. Este fenómeno ha sido ampliamente descrito en evaluaciones de intervenciones psicoeducativas, especialmente cuando se trabaja con poblaciones que ya presentan actitudes



favorables antes del inicio del programa [14]. En estos casos, la ausencia de significancia no implica necesariamente ineficacia, sino un margen limitado para detectar cambios adicionales.

El análisis de la puntuación total de la escala aporta una visión integradora del impacto de la estrategia. El desplazamiento global hacia puntuaciones más altas y la predominancia de trayectorias individuales ascendentes sugieren que la capacitación produjo un efecto acumulativo sobre el conjunto de competencias y actitudes evaluadas. Este tipo de efecto global es particularmente relevante en intervenciones complejas, donde los cambios pueden no ser homogéneos a nivel de ítems, pero sí evidentes cuando se consideran de manera integrada [15].

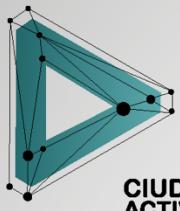
En conjunto, los hallazgos respaldan la efectividad de la estrategia Conectando Parejas como una intervención psicoeducativa orientada a la promoción de relaciones más saludables, equitativas y reflexivas. Los cambios observados en dimensiones clave como la comunicación, la reflexión crítica sobre roles y la identificación de estereotipos sugieren que la estrategia tiene un alto potencial como herramienta de promoción de la salud relacional y de prevención primaria de conflictos en la pareja, al tiempo que señala oportunidades de mejora para fortalecer su alcance poblacional y profundizar componentes específicos en futuras implementaciones.

Referencias

1. Shadish WR, Cook TD, Campbell DT. Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Boston: Houghton Mifflin; 2002.



2. Karney BR, Bradbury TN. The longitudinal course of marital quality and stability. *J Pers Soc Psychol.* 1995;68(1):34-48.
3. Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M. Developing and evaluating complex interventions. *BMJ.* 2008;337:a1655.
4. Halford WK, Markman HJ, Stanley SM. Strengthening couples' relationships with education. *J Fam Psychol.* 2008;22(4):497-505.
5. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SRH. Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *J Marriage Fam.* 2000;62(4):964-980.
6. Ross CE, Wu CL. The links between education and health. *Am Sociol Rev.* 1995;60(5):719-745.
7. Marmot M. Social determinants of health inequalities. *Lancet.* 2005;365(9464):1099-1104.
8. Williams DR, Mohammed SA. Discrimination and racial disparities in health. *J Behav Med.* 2009;32(1):20-47.
9. Cairney J, Boyle M, Offord DR, Racine Y. Stress, social support and depression in single and married mothers. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2003;38(8):442-449.
10. Avison WR, Ali J. Mental health among single mothers. *J Health Soc Behav.* 1996;37(4):321-335.
11. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process.* 1991;50(2):179-211.
12. Jewkes R. Intimate partner violence: causes and prevention. *Lancet.* 2002;359(9315):1423-1429.
13. Connell RW. *Gender and power.* Stanford: Stanford University Press; 1987.



**CIUDADANOS
ACTIVOS & CO®**

14. Streiner DL, Norman GR, Cairney J. Health measurement scales. 5th ed.

Oxford: Oxford University Press; 2015.

15. Kazdin AE. Understanding how and why psychotherapy leads to change.

Psychother Res. 2009;19(4-5):418-428.

CIUDADANOS ACTIVOS & CO® / NIT: 901281466-1

📞 Cel: 3104233142 - 3113918531

✉️ corporacionciudadanosactivos@gmail.com

👤 @ciudadanos_activos