Salud mental para
un mejor vivir

CENTRO TERAPÉUTICO REENCONTRARSE SAS

NIT 900.438.572-7

SECRETARIA DE SALUD DISTRITAL DE BARRANQUILLA

PROYECTO CONTINUACIÓN DE CENTROS DE ESCUCHA

“VACUNA EMOCIONAL: HABLEMOS”

DEL 11 DE OCTUBRE AL 10 DE NOVIEMBRE DEL 2023

BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Barranquilla, 11 de noviembre de 2023

Doctor
HUMBERTO MENDOZA CHARRIS
Secretario de Salud Distrital

Doctora
LIGIA OVIEDO
Secretaria de Salud Pública Distrital

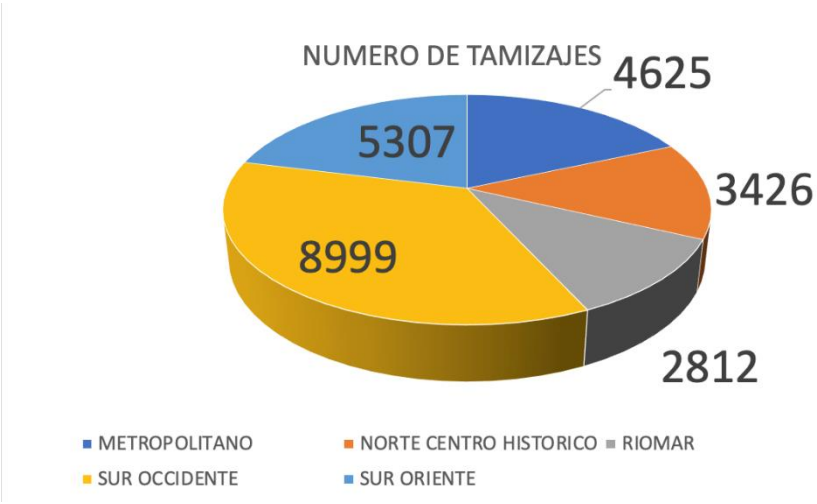
OBJETO: **PROPUESTA PARA LA CONTINUACIÓN DE LA ESTATEGIA "CENTROS DE APOYO EMOCIONAL" PARA APOYO A LA GESTION DEL DESARROLLO DE ACCIONES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS– PIC EN LA ESTRATEGIA COMUNITARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE BARRANQUILLA Y LA MITIGACIÓN DE SUS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS EN LA POSTPANDEMIA POR COVID 19 Y RETORNO A LAS NUEVAS NORMALIDADES**."

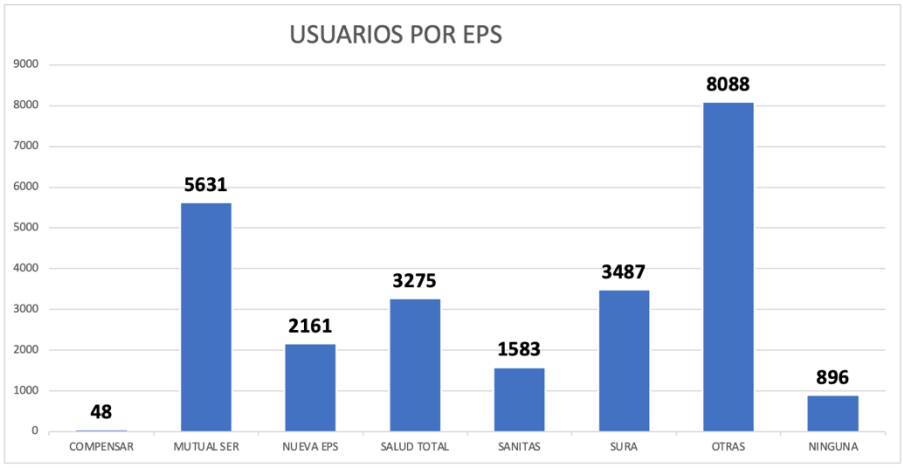
En este cuarto mes de continuidad de la estrategia "hablemos" del plan de intervención colectivas se sigue consolidando como un referente del distrito en el área de salud mental y además se articula de forma efectiva con las rutas de atención en salud. Se ha logrado tener cobertura en todas las localidades del distrito y de igual forma se logran resolver de forma efectiva los casos que llegan para asi disminuir reprocesos y lograr enrutar de forma efectiva a los ciudadanos. En este cuarto mes intervenido con los 5 puntos fijos y 4 puntos itinerantes según las necesidad individuales previamente detectada para poder abarcar a personas de todas las edades, en este mes de octubre hemos atendido un total de 6.850 personas, para un total de 25.169. Además en este mes se sigue reforzando la ruta de atención en salud mental con los diferentes agentes implicados en los casos de riesgo suicida pero sobretodo en las instituciones educativas, canalizando de manera oportuna y logrando comunicación efectiva con las aseguradoras y red hospitalaria del distrito.

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir





REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Ubicación de los puntos fijos:

Puntos de vacunación emocional ubicados en cada localidad del Distrito así:

- Area Metropolitana.
- Localidad de Norte – Centro Histórico.
- Localidad de Riomar.
- Localidad de Sur- Occidente.
- Localidad de Sur- Oriente

Distribuidos de la siguiente manera

- Parque Tomás Suri Salcedo.
- CAI Buenavista
- Paso La Pradera
- Camino Simon bolivar
- Paso la Sierrita

Puntos itinaerantes:

- 2 en Localidad de Sur- Occidente.
- 2 en Localidad de Sur- Oriente

Los cuatro puntos itinerantes están ubicados en las dos localidades en donde se ha evidenciado una mayor población con problemas mentales que deben ser detectadas y enrutadas de forma oportuna con el fin de evitar desenlaces fatales y/o complicaciones que impliquen un trastorno mental severo.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

¡COLEGIOS QUE HAN SIDO BENEFICIADOS CON LA ESTRATEGIA DE VACUNA EMOCIONAL!
IED 161
COLEGIO SIMON BOLIVAR
COLEGIO SARID ARTETA
COLEGIO NIÑO JESÚS
IED LUZ DEL CARIBE
IED HELENA DE CHAUVIN
IED MEIRA DEL MAR
IED LA UNION
IED 103
COLEGIO BIFFI
CENTRO SOCIAL DON BOSCO
IED JOSE EUSEBIO CARO
IED HILDA MUÑOZ
IED GABRIEL GARCIA MARQUEZ
IED AMERICA LATINA
IED BOSTON
COLEGIO SALESIANO SAN ROQUE
IED VILLAS DE SAN PABLO
IED 7 DE ABRIL
IED CONCENTRACIÓN CEVILLAR
IED CRUZADA SOCIAL
IED NUESTRA SEÑORA DE LAS NIEVES
IED BETSABE ESPINOSA
IED CARLOS MEISEL
IED DESARROLLO PARA EL TALENTO HUMANO

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



IED LA UNION 31 OCT – 3 NOV



IED GABRIEL GARCIA MARQUEZ 25 SEP- 5 OCT



PASO CARLOS MEISEL 27 OCT



IED DESARROLLO DE TALENTO HUMANO 2 OCT -31 OCT

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



IED VILLAS DE SAN PABLO DEL 2 -31 OCT



IED CARLOS MEISEL DEL 25 OCT- 8 NOV



CAMINO ADELA DE CHAR 27 OCT



IED BETSABE ESPINOSA DEL 17 -24 OCT

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



CAMINO BOSQUES DE MARIA
2 NOV



CAMINO NAZARETH 9- 14 OCT

METODOLOGÍA

El proyecto se desarrollará mediante cuatro fases, durante este segundo mes de la estrategia hemos trabajado en la primera, segunda y tercera fase de manera simultanea de la siguiente manera:

FASE 1:

FASE DE ALISTAMIENTO: en esta fase se sigue informando sobre la estrategia a la comunidad, a través de líderes de opinión formales y no formales con el fin de seguir posicionado la estrategia, con la intervención del Coordinador del Proyecto (médico psiquiatra), del Equipo Cientifico conformados por psicólogas, enfermeras, lideres counitarios y trabajadoras sociales. Se realizó divulgación en redes sociales y mediante el aocmpañamiento en las actividades previamente programadas por la alcaldía de Barranquilla. En los puntos itinerantes se requiere realizar esta fase de alistamiento cada vez que se mueve el punto. Esto se realiza con el fin de identificar la situación a intervenir y

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

los usuarios de los centros de escucha o zona de orientación. Informar y sensibilizar a la comunidad educativa y en general con el fin de posicionar la estrategia Zona de Orientación o Centro de Escucha y así lograr apoyo institucional y comunitario que brinde unas mínimas condiciones para su implementación. Establecer acuerdos de trabajo con los líderes locales y actores involucrados dentro de los centros educativos (profesores, psicorientadores, coordinadores, rectores) asegurando que participen en el desarrollo de esta estrategia desde la planeación hasta la evaluación.

FASE 2:

FASE DE IMPLEMENTACIÓN

Tipo de intervención: Se ejecutó por 9 profesionales en psicología, quienes realizaron intervención individual breve centrada en soluciones apoyados por un equipo de 4 trabajadoras sociales y 5 jefes de enfermería expertas en trabajo comunitario , 4 lideres comunitarios.

Además, en los puntos no solo se hará el apoyo emocional sino que además se hará tamizaje de sintomas en enfermedades mentales con el fin de tener una base de datos (ver en anexos base de datos de OCTUBRE 2023) que nos permita hacer el correcto direccionamiento de las personas e identificar de manera objetiva grados de severidad de su problemática. La función no es ser un centro de tratamiento ni una institución prestadora de servicios de salud, sino un dispositivo de trabajo para el desarrollo de actividades que promuevan el crecimiento de la comunidad en todos los sentidos. Este diseño de la intervención está guiado por un equipo de especialistas médico científicos y el apoyo de la coordinación logística y administrativa.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Adicional se realizaron actividades de información, educación y comunicación IEC:

- **Diseño gráfico:**



Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- **Rodaje REEL 3 “VACUNA EMOCIONAL, HABLEMOS”**





REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- **REEL 3 “VACUNA EMOCIONAL, HABLEMOS”**

(https://www.instagram.com/reel/CzEGgtgrh8B/?igshid=MzRlODBiNWFlZA%3D%3D)



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



- **Taller Colegio IED VILLAS DE SAN PABLO - Día Mundial de la Salud Mental y Grupo focal.**



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



Taller Colegio IED Carlos Meisel



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- **Taller Colegio IED Cívica 7 de abril**



Taller Colegio IED Concentración Cevillar

-



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Taller Colegio IED VILLAS DE SAN PABLO – 26 de Octubre

- En el taller 'Enfrentar nuestras emociones' participaron alrededor de 50 estudiantes de grado décimo y once de la Villas de San Pablo. El taller se llevó a cabo en el teatrino de la institución.
- El tallerista recibió a los estudiantes con la canción 'Mientras me curo del cora' de la cantante Karol G. En una dinámica para romper el hielo, el tallerista les preguntó si conocían la canción y qué emociones y sentimientos identificaban en la letra de la misma.
- Los estudiantes señalaron que la canción era sobre 'infidelidad', tristeza, dolor, optimismo, resiliencia, entre otras emociones con las que en algún momento de su vida se han sentido identificados.
- El tallerista mostró ejemplos de artistas reconocidos a nivel nacional e internacional y explicó cómo ellos también tuvieron que enfrentar alguna vez situaciones que alteraron su salud mental. Situaciones como bullying, críticas y pérdidas.
- También usó un ejemplo divertido/triste de su vida donde les contó a los estudiantes cómo había sido víctima de bullying durante su época escolar y cómo logró superarlo y convertirse en un gran profesional.
- Para finalizar, el tallerista pidió a los estudiantes reunirse en grupos y escoger entre un dibujo, una canción o un texto/poema, para mostrar cómo gestionan cada uno sus emociones. La mayoría de los grupos dibujaron en papel representaciones de cómo lidian las emociones y un grupo escribió un 'ensayo corto' sobre la salud mental.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir





Taller Colegio IED Carlos Meisel – 31 de Octubre

- En el taller 'Enfrentar nuestras emociones' participaron alrededor de 60 estudiantes de grado once de la IED Carlos Meisel. El taller se llevó a cabo en el teatrino de la institución.
- El taller inició con música.El tallerista recibió a los estudiantes con la canción 'Mientras me curo del cora' de la cantante Karol G. En una dinámica para romper el hielo, el tallerista les preguntó si conocían la canción y qué emociones y sentimientos identificaban en la letra de la misma.
- De este ejercicio se resaltó la frase "Es normal no sentirse bien, estar down no es delito, y mañana será más bonito" como un recordatorio de que a veces sentirse triste o decepcionado es normal. Algunos estudiantes comentaron en qué

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

situaciones es normal sentirse ‘down’ como las rupturas, las pérdidas, los problemas familiares e incluso los académicos.

- El tallerista realizó una dinámica en dónde entregó carteles con palabras como ‘comparación’, ‘habitación’, ‘tristeza’, y otras que podrían sugerir emociones o vivencias. Los estudiantes contaron de qué manera veían esas palabras reflejadas en sus vidas. Varios estudiantes, quienes tomaron palabras como ‘padre’, ‘sacrificio’ o ‘familia’ llegaban a contar sus experiencias de “abandono” por parte de alguno de sus dos padres.
- Cuando el tallerista preguntó si alguna vez se habían sentido comparados todos los estudiantes que estaban en el teatro levantaron la mano. Varios se atrevieron a contar en voz alta que sus papás los comparan con el desempeño de sus hermanos o vecinos. En especial, unas estudiantes señalaron que, en su caso, sus papás lo toman a él como referente para hacer comparaciones entre el resto de sus hermanos. Expresó que en ocasiones se siente ‘presionado’ pues ponen en él cargas que no le corresponden.
- La dinámica siguió en torno a conocer esas emociones que afectan a los estudiantes. El tallerista introdujo la reflexión de que no podemos controlar las cosas malas que ocurren en la vida y las emociones negativas que vienen con esos momentos, pero sí podemos enfrentar estas situaciones con la mejor actitud.
- El tallerista usó un ejemplo divertido/triste de su vida donde les contó a los estudiantes cómo había sido víctima de bullying durante su época escolar y cómo logró superarlo y convertirse en un gran profesional. Además, también mostró ejemplos de artistas reconocidos a nivel nacional e internacional y explicó cómo ellos también tuvieron que enfrentar alguna vez situaciones que alteraron su salud mental.
- Como muchos estudiantes expresaron sentir abandono o desinterés por parte de sus figuras paternas, el tallerista contó una experiencia personal de cómo su padre también fue una figura distante mientras crecía. Cómo eso afectó su vida, incluso hasta la adultez, y de allí explicó la importancia de gestionar nuestras emociones y sentimientos a tiempo y de la manera correcta. Esta historia generó lágrimas en algunos de los estudiantes.
- Para finalizar, el tallerista pidió a los estudiantes reunirse en grupos y escoger entre un dibujo, una canción o un texto/poema, para mostrar cómo gestionan cada uno

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

sus emociones. Cuatro grupos hicieron dibujos dónde contaban cómo escuchar música, una charla con amigos o pasar tiempo solos, son las formas más comunes que usan para gestionar sus emociones.

- Tres grupos escribieron canciones. El primero fue un grupo de estudiantes que escribió una canción del género champeta contando sentimientos tristes luego de una ruptura. También un estudiante cantó una canción de su autoría donde hablaba de los momentos en donde se pierden los ánimos y las ganas por seguir viviendo.

- Las respuestas a esta actividad fueron muy enriquecedoras ya que los estudiantes pasaron al frente del salón a explicar sus dibujos, canciones o escritos, frente a todos sus compañeros y entre risas, aplausos y lágrimas pudieron complementar entre todos, sus presentaciones.





Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Taller Colegio IED Cívica 7 de abril – 8 de Noviembre

- En el taller 'Enfrentar nuestras emociones' participaron alrededor de 30 estudiantes de grado once de la I.E.D CCEBM#187 civico 7 de abril; el taller se llevó a cabo en el salón correspondiente al grado once.
- El espacio inició con el relato de una anécdota personal del tallerista. En ella se reflejaban momentos de tristeza, superación, alegría. El tallerista contó cómo había sido víctima de bullying por su apariencia física en su adolescencia, y cómo a pesar de esa situación difícil pudo continuar creciendo hasta convertirse en una persona exitosa y seguro de sí mismo.
- Luego, el tallerista colocó la canción 'Mientras me curo del cora' de Karol G. Mientras cantaban la canción, el tallerista preguntó qué emociones identificaban en esa canción. Aunque tímidos, los estudiantes señalaron que la canción se trataba de un momento triste de la cantante en el que había tenido que tomarse una pausa para sanar.
- Teniendo en cuenta la letra de la canción, el tallerista preguntó qué situaciones en la vida de los estudiantes los hacen sentir 'down' o 'bajos de nota'. Muchos señalaron los problemas económicos en casa, otros señalaron las expectativas que tienen los padres y profesores frente a los recientes resultados de las pruebas icfes, algunas estudiantes expresaron sentirse preocupadas por el futuro y sus estudios universitarios, y otros señalaron que hay cosas que los hacen sentir estresados o tristes como las tareas de matemáticas.
- El tallerista continuó con la presentación, pero esta vez colocando un jingle con la pista de la misma canción. Este jingle habla sobre el cuidado de la salud mental y la importancia de enfrentar nuestras emociones a tiempo y con la ayuda de las personas indicadas.
- Con el jingle de fondo, los estudiantes se organizaron en grupos para plasmar en papel cómo lidia cada uno con sus emociones y con esa incertidumbre colectiva sobre el futuro.
- Los dibujos plasmados por los estudiantes hacían referencia a sus emociones negativas más que a cómo las enfrentan. Una de ellas dibujó una cabeza con los pensamientos expuestos y las palabras 'tristeza' 'preocupación' y 'miedo'. Ella

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

señaló sentirse de esa forma al enfrentarse a tareas muy difíciles de inglés o matemáticas.

- Otros estudiantes compararon las emociones con el clima. Y sus dibujos eran símiles de cómo un clima de lluvia simboliza la tristeza, el calor la alegría y la euforia, la tormenta era como sentirse deprimido. Sin embargo, señalaron que esa variedad de emociones era “normal” y parte de la experiencia humana.
- Un estudiante en especial manifestó sentirse identificado a nivel personal con la anécdota del tallerista, pues se siente inseguro de su físico y su sexualidad e incluso de sus capacidades. Manifestó sentirse ‘roto’ en ocasiones y agradeció ese tipo de actividades que permiten el diálogo.
- ‘Ser feliz no significa que todo sea perfecto’ fue una de las frases plasmadas en las carteleras realizadas por los estudiantes. Esa fue la conclusión más importante del encuentro. El tallerista hizo énfasis en cómo los resultados de sus pruebas, aunque eran importantes, no definen el valor de cada uno de ellos como personas. Y cómo, a pesar de muchos obstáculos, cómo él mismo lo hizo y cómo otras celebridades y personas exitosas del mundo lo han logrado, ellos también pueden llegar a ser exitosos.





Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Taller Colegio IED Concentración Cevillar – 9 de Noviembre

- En el taller 'Enfrentar nuestras emociones' participaron alrededor de 60 estudiantes de grado sexto y séptimo de la IED Cevillar. El taller se llevó a cabo en un salón de la institución.
- El tallerista recibió a los estudiantes con la canción 'Mientras me curo del cora' de la cantante Karol G. En una dinámica para romper el hielo, el tallerista les preguntó si conocían la canción y qué emociones y sentimientos identificaban en la letra de la misma.
- Los estudiantes estaban tímidos. No querían describir emociones dentro de la canción. El tallerista les pidió señalar la parte que más les gustaba. Todos los que participaron señalaban partes 'positivas' de la canción. Fragmentos como "Por eso me recargo de mi gente mientras me curo del corazón" o "Estoy viva más nada necesito". Una de las estudiantes señaló el fragmento 'está bien no sentirse bien, es normal no es delito' y el tallerista hizo énfasis en la importancia de aceptar con naturalidad los momentos "malos" o "tristes" de la vida.
- El tallerista mostró ejemplos de artistas reconocidos a nivel nacional e internacional y explicó cómo ellos también tuvieron que enfrentar alguna vez situaciones que alteraron su salud mental y que los hicieron sentir 'down'. Personalidades comO James Rodriguez y su problema de dicción, personalidades internacionales como Frida Kahlo y la misma Karol G, quienes, por críticas a su físico, también han tenido que sobreponerse.
- También usó un ejemplo divertido/triste de su vida donde les contó a los estudiantes cómo había sido víctima de bullying durante su época escolar y cómo logró superarlo y convertirse en un gran profesional. Los estudiantes admiraron las fotografías del
- Para finalizar, el tallerista pidió a los estudiantes reunirse en grupos y escoger entre un dibujo, una canción o un texto/poema, para mostrar cómo gestionan cada uno sus emociones. La mayoría de los grupos dibujaron en papel representaciones de cómo lidian las emociones.
- Una de las estudiantes dibujó a dos personas en un diálogo sobre cómo enfrentar un momento personal difícil. Por su parte, los otros grupos, decidieron representar a través de emoticones, las diferentes emociones que pueden experimentar. Entre ellas la rabia, la tristeza, la calma, la alegría y la incertidumbre.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir





Actividades psicoeducactivas

Así mismo se desarrolló el programa de actividades psicoeducativas para dar respuesta las necesidades detectada en cada institución educativa y a la comunidad en general. Se considera necesario seguir abordando los siguientes temas en las zonas de orientación educativas según las necesidades de cada institución:

- Manejo de emociones
- Educando en habilidades interpersonales
- Estimulación en Destreza física acorde a la edad
- Control de Esfínteres
- Liderazgo e Influencia Social
- Entrenamiento en Soporte emocional
- Tu Autoestima es importante
- Violencia Intrafamiliar (Crianza Positiva)

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- Proyecto de Vida (Nueva Era)
- Salud Sexual
- Relaciones interpersonales y Resolución de conflictos
- Manejo del Trauma Vicario

Nota: ***Es importante aclarar que estos objetivos planteados se proyectaron para darles continuidad hasta el mes de Diciembre de 2023. Solo cambian algunos de los específicos.***

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el cuidado, atención y mantenimiento de la salud mental por medio de espacios que permitan indagar sobre variables emocionales internas y externas de la población y así llevar a cabo abordajes individuales y/o grupales basados en terapia breve y desplegar actividades psicoeducativas que generen espacios dinámicos de formación y orientación emocional

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Orientar a la población educativa y a la comunidad de los puntos fijos e itinerantes sobre la importancia de desarrollar habilidades para el manejo y autorregulación de sus propias emociones que permitan dar una respuesta adaptada a los retos o desafíos que se presentan en la vida cotidiana.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- Educar en el reconocimiento y gestión de emociones primarias para poder convivir con ellas sin que nos causen malestar extremo.
- Identificar conductas autolesivas para realizar intervención oportuna y activar la ruta correspondiente para el manejo y seguimiento de las mismas
- Educar en estrategias de sanas de afrontamiento y regulación emocional con el objetivo de modificar patrones de comportamientos desadaptativos como formas inadecuadas de escape
- Educar en inteligencia emocional y apuntar al fortalecimiento de las habilidades que conforman esta competencia
- Educar en comportamientos empáticos y de sensibilidad interpersonal que favorezcan la creación de alianzas saludables y la modificación de conductas asociadas al Bullying
- Fortalecer la capacidad de resiliencia ante las situaciones que se presentan en la vida favoreciendo la creación de diferentes alternativas de solución que permitan resolver los desafíos y retos que se presentan.
- Proveer información sobre la resiliencia, algunos de los factores de afectan a las personas a enfrentar problemas y el uso de estrategias para mejorar la resiliencia.
- Promover en el joven y el resto de la comunidad, habilidades para vivir y manejar adecuadamente situaciones de su entorno para así prevenir conductas de riesgo relacionadas con el suicidio.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- Educar en estrategias para hacer frente a posibles situaciones de abuso sexual en los diferentes entornos donde se desenvuelve el individuo.
- Educar a la familia y a cuidadores sobre los diferentes tipos de apego que se originan en el contexto familiar y promover en casa el desarrollo de conductas, por parte de los padres y/o cuidadores, que apunten a la creación de un tipo de apego seguro en los menores, base fundamental para el desarrollo de su personalidad.
- Ayudar a los participantes de la charla a tomar su propio camino hacia la Resiliencia.
- Educar en la modificación de esquemas de pensamiento rígidos que impiden el desarrollo de conductas de resiliencia y reinvención.
- Trabajar en las conductas de apego inseguro que aumentan la probabilidad de ser víctima de abuso y violencia, fortaleciendo el autoconcepto y la independencia emocional.
- Educar en estrategias para forjar un tipo de apego seguro en los hijos y de esta forma empoderarlos para enfrentar y superar de mejor manera los desafíos y retos de la vida.
- Identificar entre el amor sano y la dependencia emocional; mediante el reconocimiento de conductas insanas.
- Educar a la población en general a superar la dependencia emocional y los apegos insanos; mediante apoyo profesional.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- Orientar a la población en general; frente a la importancia de identificar conductas de riesgo asociadas al consumo de sustancias psicoactivas.
- Educar frente a la estructuración de factores de protección que los blinden ante la posibilidad de iniciar en el consumo de SPA.
- Realizar primero auxilios psicológicos en aquellas personas que presentan un estado de crisis para restablecer el mínimo ajuste funcional enlazándolas con sus aseguradoras para el seguimiento que requiere el caso
- Direccionar los casos de riesgo autolesivo por medio de la activación de la ruta o con los enlaces en las diferentes EPS para recibir una atención oportuna
- Facilitar estrategias de afrontamiento y modificación de creencias ante la presencia de la triada cognitiva depresión; en la que se mantienen ideas negativas de sí mismos, del medio y del futuro.
- Trabajar en la modificación del estigma asociado a la búsqueda de ayuda oportuna evitando conductas autolesivas
- Cultivar la importancia de la responsabilidad afectiva y la empatía en los procesos de interacción social
- Detectar señales verbales y no verbales asociadas a comportamientos autolesivos en niños y adolescentes.

DESARROLLO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

El mes de Octubre del presente año; se continúa trabajando en las temáticas referentes al cuidado y mantenimiento de la salud mental por medio de talleres, intervenciones individuales y/o grupales , participando en jornadas de salud por medio de la aplicación de escalas de tamización a la población y llevando a cabo actividades psicoeducativas que permitan formar a la población en general sobre temas de impacto emocional, teniendo en cuenta variables como tipo de población, etapa de desarrollo, intereses y preguntas frecuentes, para dar respuesta a las necesidades específicas detectadas en la comunidad en general.

Dentro de las intervenciones realizadas se trabajó el siguiente contenido basado en el protocolo de terapia breve individual y grupal:

- Una crisis puede activar en el ser humano nuevas formas de actuación y resolución de situaciones y también puede implicar esperanza y posibilidad, dependiendo de la lectura que realicemos de la situación crítica.
- Detección de recursos internos aparentemente ausentes en la vida cotidiana pero que se desarrollan a manera de mecanismo de defensa y autoconservación para dar respuesta a la crisis presentada.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- Aumentar los vínculos humanos y tener tutores resilientes para que por medio del aprendizaje observacional adquiramos habilidades y competencias enfocadas a la búsqueda de solución de problemas
- Educación en las principales distorsiones cognitivas que son percepciones erróneas de la realidad y que desencadenan consecuencias emocionales desfavorables y la manera como modificarlas
- Estrategias para modificar los sesgos atencionales, los sesgos de memoria y los sesgos perceptivos para favorecer un pensamiento más objetivo y funcional que se adapte a los diferentes cambios y situaciones que se enfrentan en el día a día y durante el camino de la vida.
- Producir autoverbalizaciones internas más racionales que ejerzan una influencia favorable en el estado de ánimo, modificando pensamientos negativos hacia si mismo, hacia los demás y hacia el futuro
- Evitar responder o tomar decisiones en momentos de Crisis o de ira aplicando la técnica tiempo fuera combinada con la estrategia de respiración diafragmática para impedir comportamientos autolesivos y/o heteroagresivos.
- Educar en la técnica de autorregulación del Semáforo, para identificar en nuestro organismo cuando debemos detenernos, en que momento debemos considerar otras opciones y cuando debemos actuar.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

- Llevar a cabo una rutina de actividad física y esparcimiento para aumentar la producción de neurotransmisores como dopamina y serotonina encargados de la regulación del estado de ánimo la motivación y el aprendizaje
- Evitar el Exceso de autocrítica y autoexigencia asociados a procesos de autoboicot detonadores de estados de ansiedad y depresión.
- Cuidar nuestro dialogo interno, modificando las creencias irracionales que generan daño emocional
- Un arma poderosa para cumplir los sueños es la educación, la cual también se considera como un factor de protección cerebral.
- Evitar jubilarnos psicológicamente, es decir a cualquier edad debemos tener una actividad que nos agrade y que nos mantenga activos, cuando nos involucramos en una actividad que nos agreda psicológicamente, los procesos de ansiedad se reducen y me conecto con el presente evitando pensamientos anticipatorios catastrofistas.
- Realizar actividad física para aumentar las conexiones cerebrales y por ende mejorar el estado de ánimo, el ejercicio físico aumenta el volumen del hipocampo estructura que se encarga de los procesos de consolidación de la memoria.
- Reordenar las experiencias alrededor de una creencia negativa

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- Aplicar las tres reglas para el debate lógico de pensamientos irracionales: Evidencia Empírica-Consistencia Lógica y Efecto pragmáticos del pensamiento
- Aplicar técnica de lluvia de ideas para la resolución de situaciones difíciles.
- Internalizar que la autoestima se construye del interior hacia el exterior y que mi valor no depende de la opinión de los demás y tampoco está adscrito a las circunstancias cambiantes de la vida.

Se educa en los factores de protección del cerebro como el generar un propósito en la vida que este acorde con las características y habilidades de cada persona, evitando así pensamientos asociados a la pérdida del sentido de la vida y el tedio vital, característica principal de personas que desarrollan pensamientos suicidas y en la identificación de otras señales o signos de alarma que en muchas ocasiones pasan desapercibidos, escalando en episodios más complejos que en muchas ocasiones finalizan con la conducta autolesiva.

El objetivo primordial en las intervenciones breves realizadas tanto en puntos fijos como en las instituciones educativas es suministrar estrategias para la modificación de pensamientos disfuncionales que a su vez genera una reacción emocional desfavorable ante cualquier evento ocurrido asumiendo una posición activa en la búsqueda de la estabilidad emocional y no una función determinista pasiva ante cualquier estimulo externo o incluso interno, este

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

abordaje está basado en la psicología cognitiva , en los modelos de procesamiento de la información y en premisas filosóficas como “El hombre no se perturba a causa de las cosas si no de la interpretación que de ellas hace” Epicteto.

La prevención del desajuste en los pensamientos y el malestar causado por la irracionalidad de los mismos puede ocasionar una obstrucción para el camino de nuestra vida cotidiana y la autorrealización personal. (Riso, W 2004).

Para favorecer la expresión de sentimientos en los usuarios, se continúa abriendo espacios donde se promueva la apertura emocional, la verbalización de las emociones que en muchas situaciones se encuentran bloqueadas o somatizadas en manifestaciones orgánicas que generan un ciclo repetitivo, por lo tanto, se promueve la canalización de los sentimientos, emociones, pensamientos por medio de válvulas saludables de escape, generando alivio emocional en los usuarios.

Temas Trabajados en el mes de octubre y noviembre del 2023

- **VIOLENCIA INTRAFAMILIAR (Crianza positiva)**
- **Fecha: 23/10/2023**
- Brindar herramientas que permitan a la comunidad empoderarlos mediante la capacitación y psicoeducación de las acciones de los agresores para prevenir

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

cualquier tipo de abuso y de esta forma disminuir los riesgos y estimular factores protectores sobre todo en los niños, niñas y adolescentes.

Cabe resaltar que Dentro de la violencia intrafamiliar son varios los miembros que pueden verse involucrados: mujeres, hombres, adultos mayores, adolescentes, niñas y niños. La violencia contra los miembros más jóvenes de la familia se puede expresar de manera directa como violencia física, violencia sexual, psicológica, omisión o negligencia, y como violencia indirecta expresada en formas de violencia psicológica como la instrumentalización en conflictos entre las figuras parentales y la exposición a violencia de pareja o entre miembros de la unidad de convivencia familiar (ICBF).

Así, la violencia, independientemente que sea directa e indirecta, repercute en el desarrollo integral de la infancia cuando los niños y niñas son testigos de la violencia que sufre alguno de los progenitores por parte del otro, considerando esta exposición a la violencia como una forma de maltrato infantil.

Ninguna forma de violencia contra los niños y las niñas es justificable y toda la violencia es prevenible. La violencia en cualquiera de sus formas es una vulneración de derechos que implica múltiples consecuencias negativas en el bienestar presente y futuro de los niños y niñas perjudicando su salud física y emocional, su desarrollo cognitivo, su autoestima y sus

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

relaciones interpersonales. En el largo plazo, la violencia experimentada durante la niñez se asocia con la depresión, el abuso de alcohol y drogas, la obesidad y los problemas crónicos de salud. En sus formas más extremas, la violencia puede provocar discapacidades, lesiones físicas graves o incluso la muerte.

Por lo anterior , se hace necesario mencionar La crianza positiva, de acuerdo con la UNICEF (2011, p. 18) son aquellas prácticas de cuidado, protección, formación y guía que posibilitan el desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, espiritual, ético, cultural y social de las niñas, niños y adolescentes, gracias a que se realiza de acuerdo con la evolución de las facultades, la etapa del ciclo vital de desarrollo, características y circunstancias de la niña, niño o adolescente, sin recurrir a la violencia, sino respetando sus derechos humanos. La crianza positiva, también llamada respetuosa, considera el respeto y valía de los Derechos Humanos de las infancias y adolescencias. Del mismo modo, aboga por un trato que comprenda sus etapas, gustos y necesidades, así como la empatía, todo ello para abonar a su desarrollo físico, emocional y psicológico

A menudo, las familias atraviesan distintas situaciones en donde se reflejan la crianza que se les es está inculcando, esto permite visualizar que en algunas de sus estrategias que aplican como madres y padres ejercen algún tipo de violencia, y que muchas veces no se dan cuenta del daño que esto puede repercutir en la evolución del niño o la niña, al pensar

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

que le están haciendo un bien, para corregir esa postura, pero es todo lo contrario. Por esta razón, es muy probable que estas infancias repitan el modelo con su propia descendencia.

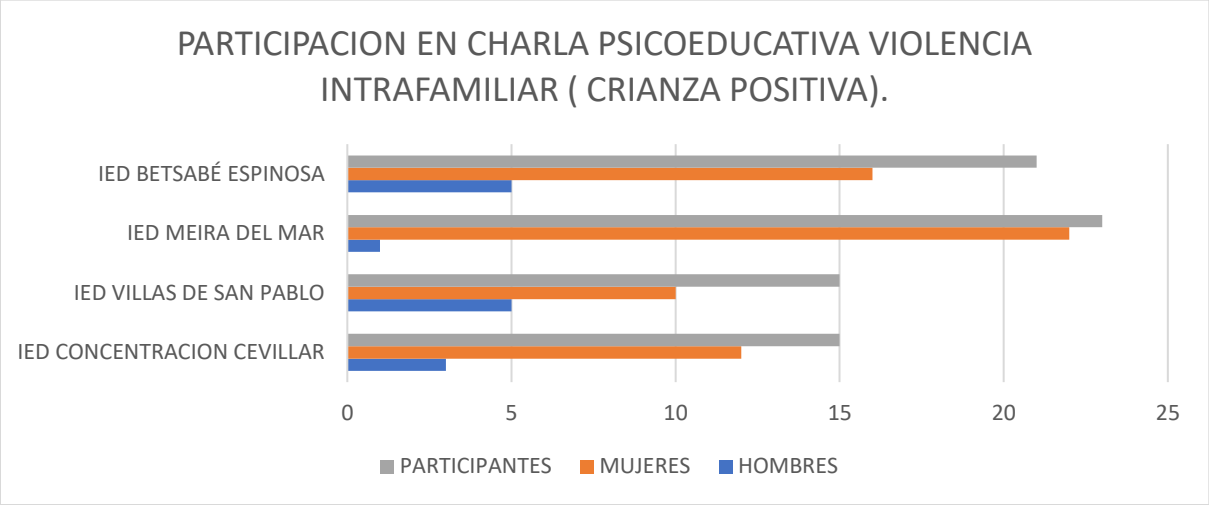
Por todo lo anterior, es de vital importancia concluir que la forma de educar influye en la salud mental y física de los seres humanos, por tanto, “Educar es, en líneas generales, guiar y acompañar al niño o la niña en su crecimiento. Esto implica ser un adulto cercano y confiable para que cada hijo pueda constituirse como persona plena y genuina en un marco de confianza y seguridad”.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

PARTICIPACION CHARLA PSICOEDUCATIVA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR (CRIANZA POSITIVA). PUNTOS ITINERANTES.

PUNTO	LOCALIDAD	PARTICIPANTES	MUJERES O NIÑAS	HOMBRES O NIÑOS
IED CONCENTRACIÓN CEVILLAR	METROPOLITANA	15	12	3
IED VILLAS DE SAN PABLO	SUR OCCIDENTE	15	10	5
IED MEIRA DEL MAR	SUR OCCIDENTE	23	22	1
IED BETSABÉ ESPINOSA	SUR OCCIDENTE	21	16	5



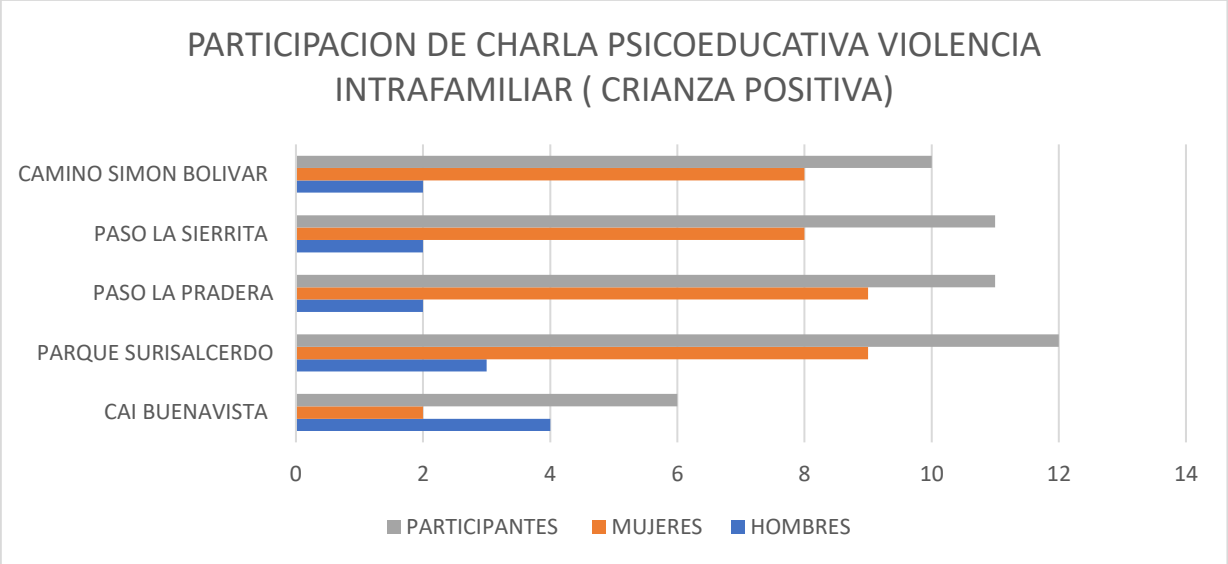
REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

PARTICIPACION EN CHARLA PSICOEDUCATIVA, VIOLENCIA INTRAFAMILIAR (CRIANZA POSITIVA) PUNTOS FIJOS PROGRAMA HABLEMOS.

PUNTO	LOCALIDAD	PARTICIPANTES	HOMBRES	MUJERES NIÑOS	
CAI BUENAVISTA	RIOMAR	6	4	2	0
PARQUE SURISALCEDO	NORTE CENTRO HISTORICO	12	3	9	0
PASO LA PRADERA	SUROCCIDENTE	11	2	9	0
PASO LA SIERRITA	SURORIENTE	11	2	8	1
CAMINO SIMON BOLIVAR	METROPOLITANA	10	2	8	0



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- **PROYECTO DE VIDA (Nueva Era)**
- **Fecha: 8/11/23**
- **Brindar herramientas que permitan orientar a la comunidad en la construcción de proyecto de vida a mediano, corto y largo plazo como factor protector de la salud mental.**

  Le llamamos proyecto de vida a todo aquello que tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro.

  El proyecto de vida es diferente en cada uno de notros, ya que tiene que ver con la historia de vida, las ilusiones y deseos, así como con las expectativas que tenemos para nosotros mismos en el futuro. De igual manera, los sueños son necesarios en la construcción del proyecto, pero para poderlos cumplir debemos enfocarnos en ellos y, fundamentalmente, poner la acción para que puedan convertirse en realidad. Nuestros proyectos pueden constituirse de muchos sueños, sin embargo, para poderlos llevar a un feliz término deberemos soñar en algo factible, es decir, ubicarlos en la realidad.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Por otro lado, los ideales también son fundamentales para la construcción del proyecto de vida, ya que se convierten en los principales motores que nos impulsan a alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

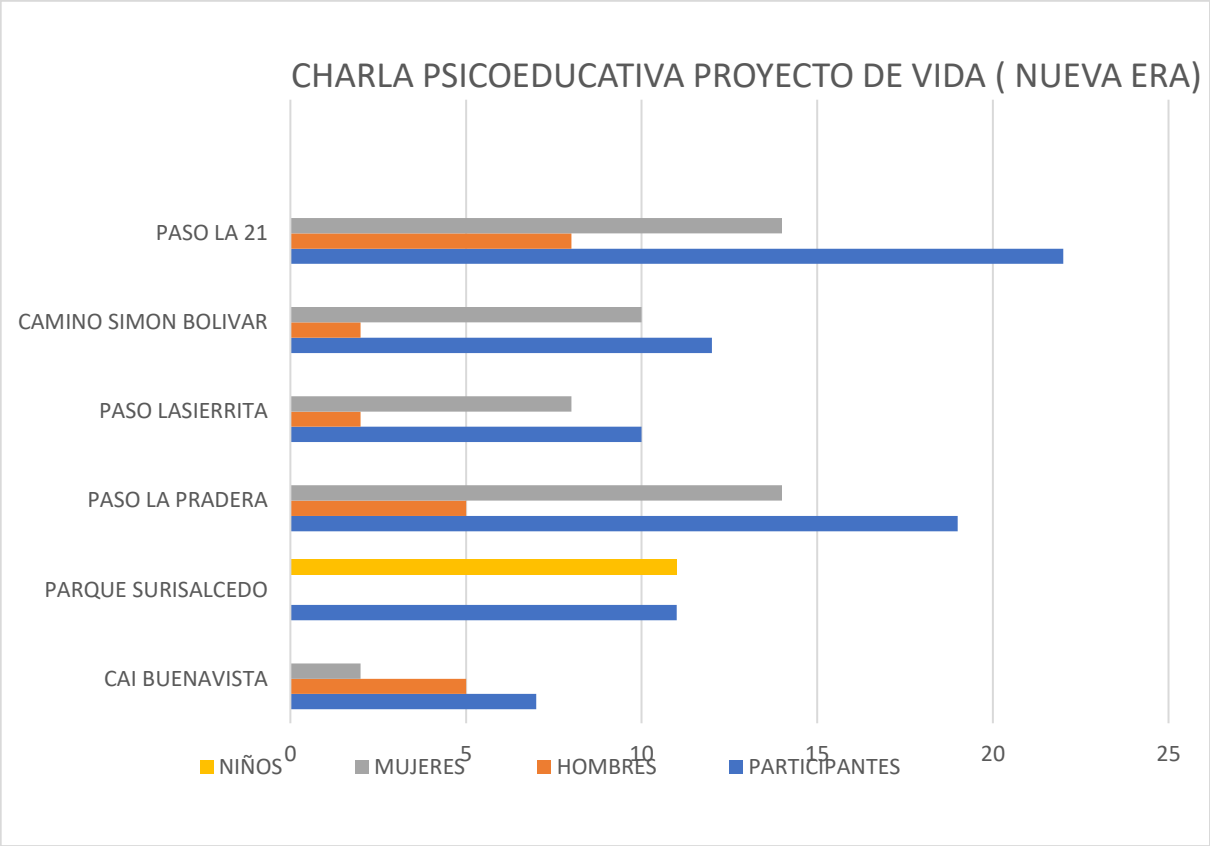
Se concluye que, el proyecto de vida es el esquema que facilita tener claro los logros y resultados que se quieren obtener en la vida, los elementos que se necesitan para obtenerlos, los procesos que se deben adelantar y las decisiones que se deben tomar. Este proceso parte de un reconocimiento de la posibilidad de cambiar y construir el futuro en el presente.

PARTICIPACION EN CHARLA PSICOEDUCATIVA PROYECTO DE VIDA (NUEVA ERA) EN PUNTOS FIJOS PROGRAMA HABLEMOS.

	LOCALIDAD	PARTICIPANTES	HOMBRES	MUJERES	NIÑOS
CAI BUENAVISTA	RIOMAR	7	5	2	0
PARQUE SURISALCEDO	NORTE CENTRO HISTORICO	11	0	0	11
PASO LA PRADERA	SUROCCIDENTE	19	5	14	0
PASO LA SIERRITA	SURORIENTE	10	2	8	0
CAMINO SIMON BOLIVAR	METROPOLITANA	12	2	10	0
PASO LA 21	SUROCCIDENTE	22	8	14	0

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

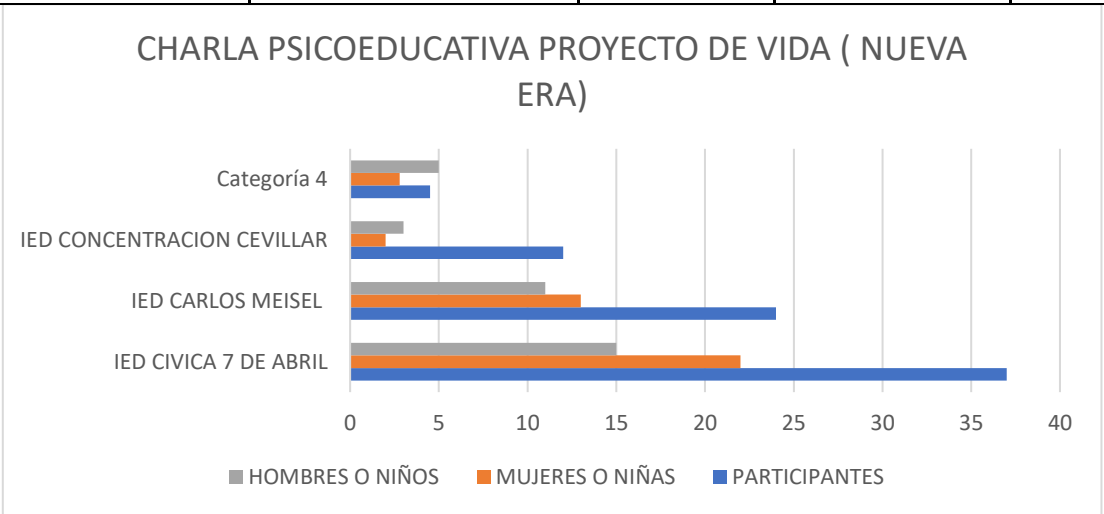


REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

PARTICIPACION EN CHARLA PSICOEDUCATIVA PROYECTO DE VIDA (NUEVA ERA) EN ITINERANTES

PUNTO	LOCALIDAD	PARTICIPANTES	MUJERES O NIÑAS	HOMBRES O NIÑOS
IED CIVICA 7 DE ABRIL	METROPOLITANA	37	22	15
IED CARLOS MEISEL	SUROCCIDENTE	24	13	11
IED CONCENTRACION CEVILLAR	METROPOLITANA	12	2	10



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

OTRAS CHARLAS ADICIONALES QUE SE ESTABLECIERÓN POR EL EQUIPO FUERON REFRENTES A LOS TEMAS DE:

Semana para el alma: Abrazatón por la salud mental

Actividad que se realiza con el fin de promover el cuidado de la salud mental por medio de abrazos, los cuales fuerón dados desde casa, oficina o sitio favorito.

En diferentes formas y expresiones, ya sean por relaciones de familia, amistad o pareja, los abrazos aportan muchos beneficios para la salud tanto física como psicológica:

- Aportan seguridad: El ser humano es muy frágil por naturaleza, sobre todo cuando somos bebés, así que una buena dosis de abrazos nos ayuda a sentirnos seguros y confiados.
- Provoca placer: Cada vez que abrazamos a alguien o nos abrazan nuestro cerebro segrega sustancias que reducen el estrés y proporcionan calma, tranquilidad y sosiego.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- Disminuye la presión arterial: Se ha observado que las personas que no tienen mucho contacto físico poseen una frecuencia cardíaca y una presión arterial mucho más alta que quienes reciben abrazos frecuentes.
- Cubre nuestras necesidades afectivas: Las personas que no muestran afecto sufren de algo que en psicología se conoce como “hambre de piel” que no es más que la necesidad de contacto humano.
- Permiten funcionar de mejor manera: Cada abrazo nos ayuda a centrarnos y mantenernos felices y funcionales cada día.
- La mejor cura contra la timidez: Permite a las personas tímidas entrar en confianza, ser más abiertos, espontáneos y seguros de sí mismos.

Ahora bien, abrazar a una persona que está pasando por un mal momento puede ser algo muy beneficioso, pues puedes ayudarla a reducir su estrés y que se sienta reconfortada. Es una acción que no cuesta absolutamente nada, pero la persona que está pasando por algo desagradable o doloroso lo agradecerá. Y cuando seas tú quién lo necesite, también te sentirás mejor.

Entrenar nuestras emociones

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Promover el desarrollo de habilidades sociales como la empatía y el respeto mutuo por medio de la comunicación emocional.

Se trabaja el tema desde la identificación de nuestras emociones como un lenguaje que todos los seres humanos usamos en nuestra vida cotidiana y que nos da información acerca de nosotros, nuestros pensamientos y sentimientos generado sobre un determinado estimulo o situación.

Enfrentar nuestras emociones

Se desarrolló psicoeducación sobre el manejo de las emociones y mecanismos de afrontamientos de las mismas a partir de expresiones artísticas de los estudiantes: Escritos de poesías, dibujos, y cantos, concientizando a la comunidad estudiantil sobre la validez de las emociones y la importancia de enfrentarlas asertivamente en las situaciones que se presentan en la vida.

REPORTE DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DEL PROGRAMA ¨HABLEMOS¨ EN PUNTOS ITINERANTES Y FIJOS.

NUMERO DE ACTIVIDADES REALIZADAS	**18**

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

NUMERO DE ACTIVIDADES EN PUNTOS FIJOS	**11**
NUMERO DE ACTIVIDADES EN PUNTOS ITINERANTES	**7**
NUMERO DE PERSONAS QUE ASISTIERON EN TEMAS DADOS EN PUNTOS FIJOS	**131**
NUMERO DE PERSONAS QUE ASISTIERON EN TEMAS DADOS EN PUNTOS ITINERANTES	**147**

Aplicación de tamizaje acorde a lineamientos establecidos en la Resolución No. 0518, de la siguiente manera:

1. Prueba AUDIT a la población con sospecha de patrones de consumo problemático de alcohol. Test de Audit: El AUDIT fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un método simple de screening del consumo excesivo de alcohol y como un apoyo en la evaluación breve.1,2 Puede ayudar en la identificación del consumo excesivo de alcohol como causa de la enfermedad presente. Proporciona un marco de trabajo para la intervención dirigida a los bebedores de riesgo, para que puedan reducir o abandonar el consumo de alcohol y, con ello, evitar las consecuencias perjudiciales de su consumo. El AUDIT también ayuda a identificar la dependencia de alcohol y algunas consecuencias específicas del consumo perjudicial. (tomado de: https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf)

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

2. Prueba ASSIST (Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) a la población con sospecha de patrones de consumo problemático. Test assist: la prueba fue diseñada para ser utilizada en el ámbito de la atención primaria de salud, donde el consumo dañino de sustancias entre los usuarios puede no ser detectado o empeorar. La versión 3.1 de la prueba ASSIST consiste en un cuestionario en versión de papel y lápiz dirigido a los usuarios de sustancias y que debe ser administrado por un profesional de la salud. El cuestionario consta de ocho preguntas y llenarlo toma aproximadamente entre 5 y 10 minutos. El diseño de la prueba es culturalmente neutral, por lo que puede utilizarse en una gran variedad de culturas para detectar el consumo de multiples sustancias.(Tomado de:https://www.who.int/substance_abuse/activities/assist_screening_spanish.pdf)

3. Prueba SRQ para la detección temprana de trastornos mentales en adolescentes y adultos. Es una escala auto-aplicada o llenada por el personal de salud que permite identificar sintomatología actual o que se ha presentado durante los últimos 30 días. El SRQ ha sido diseñado por la Organización Mundial de la Salud con la finalidad de ampliar la detección y atención de los problemas de salud mental en los servicios de atención primaria, especialmente en países en desarrollo. (Tomado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n3/a03v79n3.pdf)

4. Prueba RQC para la detección temprana de trastornos mentales en niños y niñas. El RQC es un instrumento de tamizaje que debe Responder la persona adulta responsable del niño, niña o adolescente y consta de diez preguntas que se responden Sí o No. No requiere ningún entrenamiento especial para diligenciarse. Investiga síntomas actuales o historia de problemas. Está diseñado para niños entre 5 y 15 años. Es un cuestionario de síntomas para niños, que identifica signos y síntomas de interés en Salud Mental. (Tomado de: RQC, organización internacional para migraciones).

Además de las escalas de tamización exigidas por la resolución 0518 del 2015, aplicamos escalas mas especificas para patologías mentales como lo son: GAD 7, PHQ 9, APGAR familiar y APGAR familiar infantil.

Así mismo, se ejecutaron actividades grupales con participación comunitaria según los grupos focales a trabajar **(línea social)** por centro de escucha, dirigidas por profesionales de salud mental, estas estarán enfocadas en la promoción y mantenimiento de la salud a través del modelo de charlas psicoeducativas, recreativas y grupos de apoyo abiertas a la

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

comunidad enfocada en empoderar a las personas en salud y ser gestionadores de sus propias soluciones.

NÚMERO DE PARTICIPANTES POR MES:

JULIO: 2606 participantes.

AGOSTO: 7080 participantes.

SEPTIEMBRE: 8290 participantes.

OCTUBRE: 6.850 participantes.

Soportes a entregar de la fase: informe de tamizajes aplicados y canalización y seguimiento al diagnóstico y atención de los casos reportados por el tamizaje con riesgo alto.

*Ver en anexo de evidencias base de datos de excel:

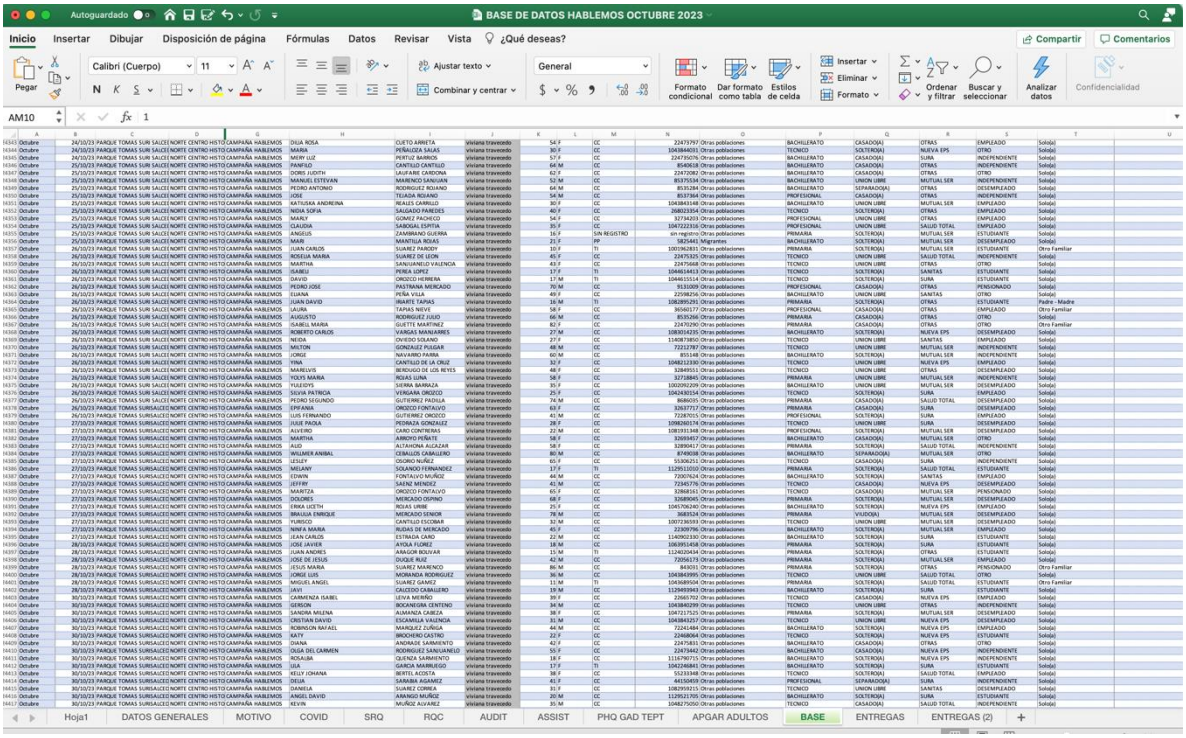


Foto: captura de pantalla de la base de datos del mes de OCTUBRE DE 2023 que se encuentra en archivo de Excel anexo.

FASE 3:

REMISIÓN Y ARTICULACION INTERINSTITUCIONAL

A través de una red integrada entre el equipo médico científico de psiquiatras y psicólogos, el coordinador del proyecto (médico psiquiatra) y el coordinador administrativo, con el apoyo de la secretaria de salud y la red de prestadores de las diferentes empresas promotoras de salud, se hizo el direccionamiento de las personas según las necesidades y problemática individual detectada en la fase 2. Además de fortalecer la interconectividad de los sectores para dar respuesta oportuna a las necesidades y problemáticas individuales acompañados por los informes y recolección de datos suministrados por el analista de datos.

Canalización a servicios de salud:

*Servicio Amigables.

*Promoción y Prevención.

*Articulación con otros planes de beneficios.

*Acciones de Salud Pública, acciones de atención psicosocial.

*Servicios de tratamiento al consumo por parte de las EAPB.

Se realizó reunión con los referentes de salud del distrito con el fin de crear una ruta única para atención de conducta suicida. Se diferenció la ruta para la ideación, plan estructurado y no estructurado e intento de suicidio fallido.

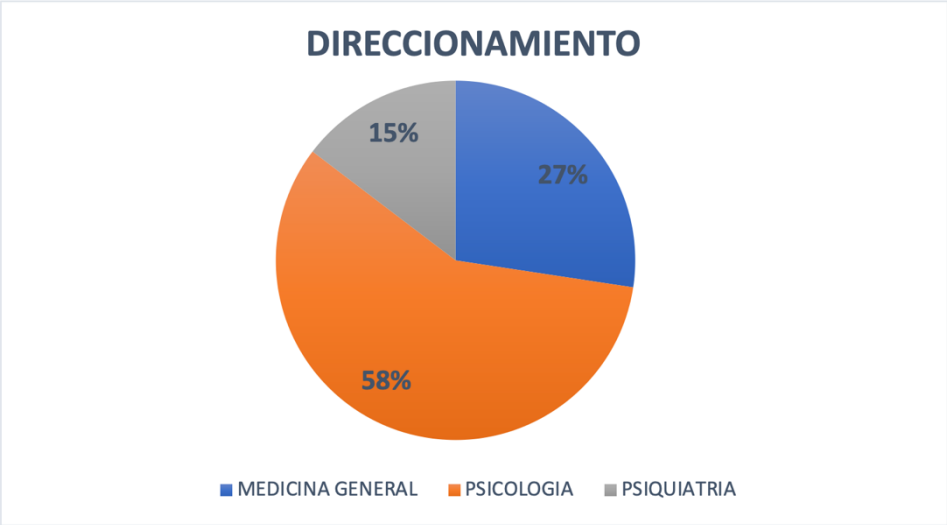
Cuando: una vez realizada la intervención individual.

En la tabla siguiente se evidencia el resultado objetivo que se obtuvo con la escala SRQ la cual fue diseñada por la organización mundial de la salud con la finalidad de ampliar la detección de los problemas de salud mental actual o que se ha presentado durante los últimos 30 días. Esta escala consta de 28 preguntas dicotómicas (sí o no), se suman las respuestas afirmativas y si la suma es 11 o mas de la 1 a la 20 o si alguna pregunta de la 21 a la 28 se responde de manera afirmativa se debe remitir al paciente para recibir valoración médica o psicológica según el hallazgo.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

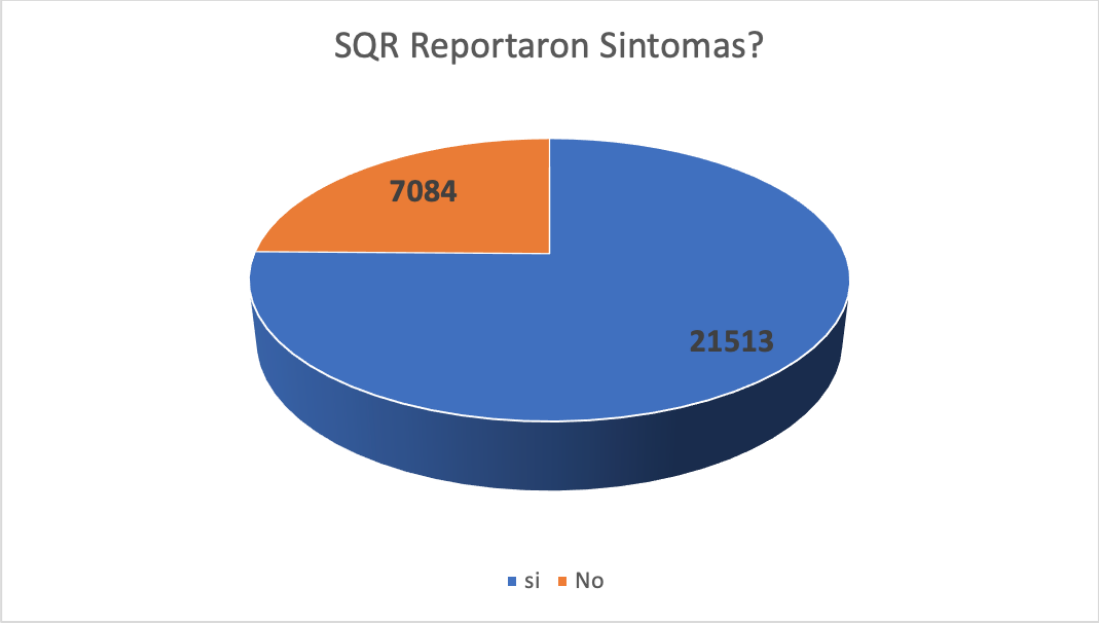




REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

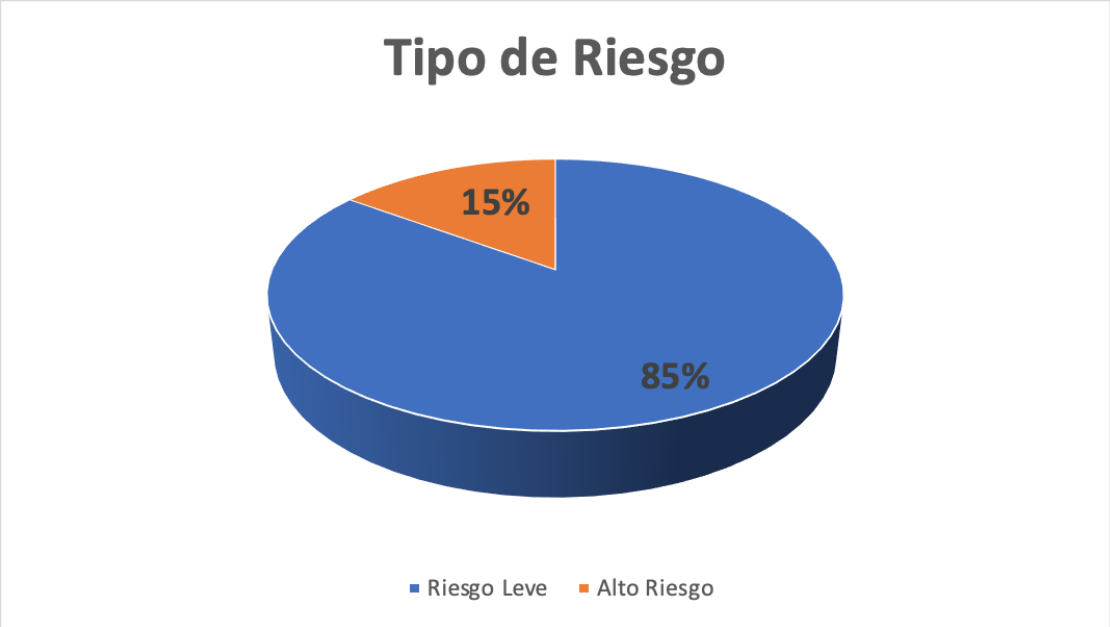
Salud mental para un mejor vivir



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



En este cuarto mes de continuidad de la estrategia, sigue la tendencia de una mayoría de síntomas afectivos en la población tamizada 85% frente a un 15% de síntomas psicóticos y problemas con el consumo de alcohol según SRQ. Esto demuestra que las cifras en Barranquilla concuerdan con los hallazgos de nivel nacional y mundial de una mayor prevalencia de sintomatología depresiva y ansiosa en la población general frente a las demás patología mentales.

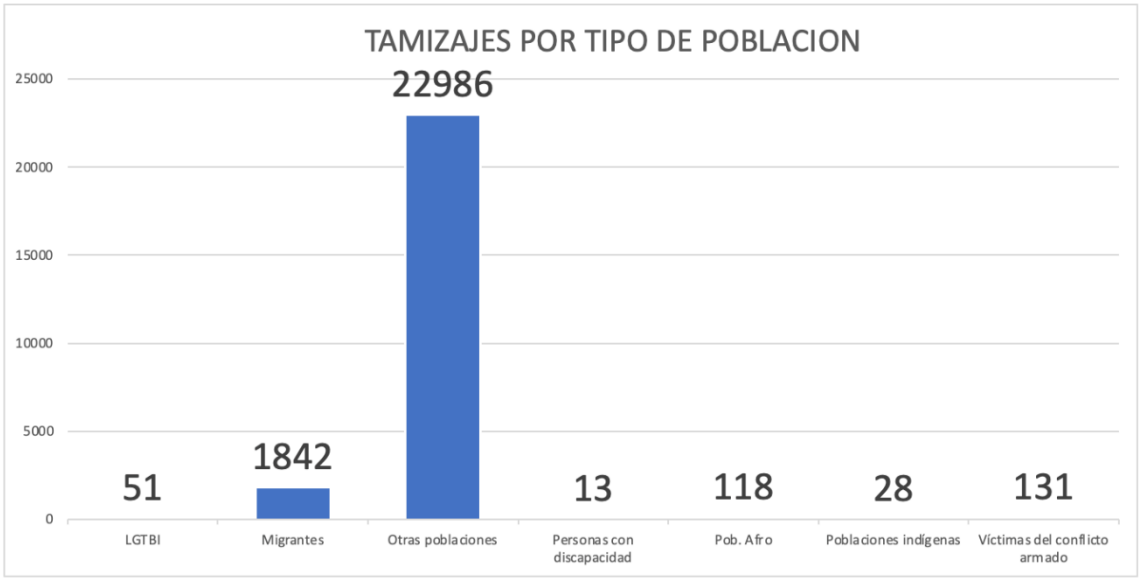
REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

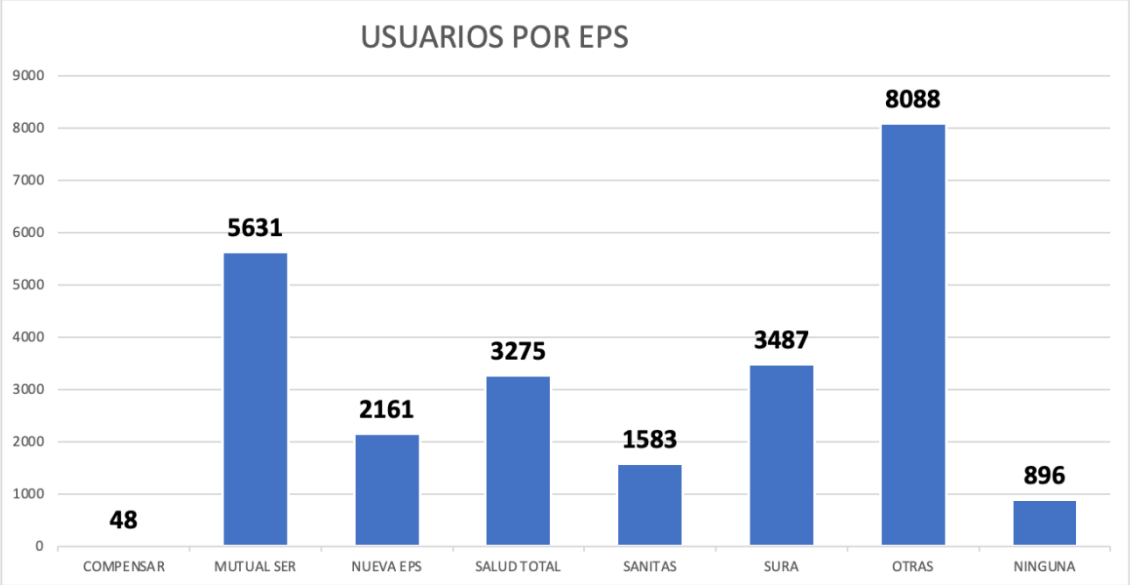
En cuanto al perfil sociodemográfico se evidencia lo siguiente:

/ Estrategias Localidad /	Niños	Jovenes	Adulto	Adulto Mayor	TOTAL
METROPOLITANO	723	1188	2282	432	**4625**
NORTE CENTRO HISTORICO	268	416	2346	396	**3426**
RIOMAR	88	345	2200	179	**2812**
SUR OCCIDENTE	2388	3313	2901	397	**8999**
SUR ORIENTE	1796	1801	1486	224	**5307**
Total	**5263**	**7063**	**11215**	**1628**	**25169**



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com



FASE 4:
FASE DE SISTEMATIZACIÓN
El analista de datos elabora informe de seguimiento y sistematización de la experiencia a través de base de datos con tablas dinámicas y gráficos, que permitirán evidenciar los casos de alta vulnerabilidad y de alto riesgo para la Salud Mental, identificando oportunidades de mejora en los diversos ámbitos donde interactúa el centro de escucha y mediante el seguimiento a los casos canalizados a las diferentes EPS.

Soportes a entregar de la fase: informe gráfico con el consolidado sistematizado de la experiencia basado en los resultados y datos de la intervención. Se entrega informe preliminar con la información recolectada en este mes de la estrategia.

- ✓ Talento humano de la IPS Reencontrarse
  Psicología

  Trabajo social

  Lider comunitario

  Coordinador Logistico

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Coordinador administrativo

Equipo científico

Data Manager

Analista de datos

Coordinador científico

✓ Evidencias (se encuentran en CD anexo)

Nuestro compromiso es con la salud mental de los colombianos. Seguimos trabajando en la salud mental de los barranquilleros.

Atentamente,



Rosmary Christoph Rosales

Gerente

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com