ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

INFORME

Fecha: 20/jun/2023

Actividad realizada por: Paola Andrea Palechor- Contratista, María Isabel Méndez- Contratista

Objetivo: Realizar actividad de prevención del consumo de sustancias psicoactivas a estudiantes de la Institución Educativa Pedro Antonio Molina en articulación con la ESE Norte

Metodología aplicada: Reunión

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida
2. Actividad Socio Cultural
3. Cierre

DESARROLLO:

1. Bienvenida

Las contratistas Paola Palechor y María Isabel Méndez del subgrupo de Salud Mental y convivencia de la Secretaría Distrital de Salud, dieron un saludo de bienvenida a estudiantes de la Institución Educativa Pedro Antonio Molina, mencionando que se realizara una actividad lúdica en el marco del Plan del Intervenciones Colectivas en articulación con la ESE Norte.

.

2. Actividad Lúdica

Carolina López psicóloga de la ESE Norte desarrolló la puesta en escena de la estrategia lúdica para el abordaje de las habilidades para la vida con el fin de fomentar la gestión del riesgo y bienestar psicosocial en el entorno educativo. Actividad enmarcada en el Plan de Intervenciones Colectivas.

La estrategia se denominó contarte, apuesta en escena ejecutada a través de que buscan fortalecer habilidades para la vida, las cuales constituyen un factor de protección frente a problemáticas psicosociales como el consumo de sustancias psicoactivas, permitiendo afrontar de manera exitosa las demandas de la vida diaria y generar la tendencia a estilos de vida saludable.

Se presentó de manera clara y concisa las 10 habilidades para la vida
Propuestas por la OMS:

1. Autoconocimiento: reconocimiento de nuestra personalidad, características, fortalezas, debilidades, aspiraciones.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Powered by CamScanner

2. Empatía: capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición entender sus sentimientos.
3. Comunicación asertiva: expresarse de manera apropiada de acuerdo a la situación, en coherencia con los sentimientos propios, pero teniendo en cuenta el respeto hacia los demás.
4. Relaciones interpersonales: interacción adecuada con las demás personas.
5. Toma de decisiones: capacidad para construir efectivamente las decisiones cotidianas de nuestra vida.
6. Solución de problemas y conflictos: destreza para gestionar efectivamente los desafíos de la vida cotidiana.
7. Pensamiento creativo: procesos de pensamiento para generar respuestas innovadoras en las situaciones del día a día 8. Pensamiento crítico: capacidad para analizar de manera objetiva las situaciones de acuerdo a criterios propios.
9. Manejo de emociones y sentimientos: reconocimiento y gestión favorable de nuestro mundo emocional.
10. Manejo de la tensión y el estrés: capacidad para reconocer las fuentes de estímulos tensionantes y generación de estrategias para su control.

Para dialogar sobre las anteriores habilidades para la vida se narraron los cuentos:

- El castillo del silencio
- El mono y el pez
- Los malos vecinos
- La mariposa azul
- Los tres tesoros de Martin

Se realizó una rememoración de las historias presentadas y se preguntó cuáles habilidades identifican en cada historia, para abrir un conversatorio acerca de las situaciones expuestas en el cuento llevando a la reflexión de la importancia de fortalecer estas habilidades como mecanismo protector.
Las contratistas Paola Palechor y María Isabel Méndez del subgrupo antes mencionado refirieron la importancia de darle un lugar a las emociones, teniendo en cuenta que no son ni buenas ni malas, solo que responden a ciertos eventos o acontecimientos del diario vivir por lo que hay que gestionarlas de manera asertiva para evitar desequilibrios emocionales o físicos. Adicional a ello se mencionó que es necesario buscar ayuda para exteriorizarlas y por ende tramitarlas. Este espacio permitió despejar dudas, dar a socializar la línea de atención106. De esta manera se brindaron elementos necesarios para prevenir y promover espacios de sana convivencia en el entorno familiar y comunitario.

Posterior a los cuentos narrados se realizó una actividad de dáctilo-pintura, en donde se les pidió a los estudiantes que pusieran la pintura en la mano dominante y plasmarla en el papel, mencionando las habilidades para la vida que se han abordado durante la actividad. . Se les pide elegir cinco de esas habilidades, las que consideren más importantes para que escriban

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Powered by CamScanner

una en cada dedo de la mano. Seguidamente se invita a algunos participantes a socializar las habilidades elegidas y cómo consideran que las podrían fortalecer en su día a día. Para finalizar se proporcionó algunos tips para fortalecerlas

1. Realizar lectura recreativa
2. Escuchar música con mensajes motivadores
3. Llevar un diario personal
4. Dialogar con personas de confianza acerca de los pensamientos y sentimientos más frecuentes
5. Realizar actividad física
6. Manejo de la respiración
7. Establecer metas
8. Aumentar el consumo de agua, frutas y verduras
9. Regular el uso de pantallas (celular, tablet, computador)
10. Asistir a la valoración por curso de vida en su servicio de salud (de la cual se deriva a ayuda profesional en caso de identificarse necesario)

4 Cierre.

Siendo las 11:00 am, se dio cierre a la actividad con la participación de 115 personas, 68 hombres, 47 mujeres.

Número de convocados: 115
Número de asistentes: 115 (68 hombres -47 mujeres)
Cumplimiento del objetivo de la jornada: N/A
Compromisos: N/A
Observaciones: N/A

Persona que realiza el informe:

PAOLA ANDREA PALECHOR
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

MARIA ISABEL MENDEZ PAZ
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

NOTA: Se anexa registro fotográfico compuesto por un (1) folio. No fue posible recoger listado de asistencia por ser un evento para todo el Colegio

Elaboró: Paola Palechor – Contratista
Revisó: Mirlelly Torres – Contratista

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Powered by CamScanner

Registro Fotográfico









Fuente: Actividad de prevención del consumo de sustancias psicoactivas a estudiantes de la Institución Educativa Pedro Antonio Molina en articulación con la ESE Norte Fecha: 20/jun/2023- Hora: 08:30 am a 11:00 am Lugar: IE Pedro Antonio Molina

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Powered by CamScanner