# CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO

## TECER TRIMESTRE

| Responsable | EJE ESTRATEGICO | ENTORNO | CANTIDAD PROGRAMADA POR MES | FECHA DE ELABORACIÓN: 28 DE JULIO 2024 / ACTIVIDADES | MES | AGOSTO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | SEMANA | SEMANA 1 | | | | | SEMANA 2 | | | | | SEMANA 3 | | | | | SEMANA 4 | | | | | SEMANA 5 | | | | |
| | | | | | DIA | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V |
| | | | | | | | | | 1 | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 2 | Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 4 | Realizar veinte (20) charlas a 20 familias (10 en zona urbana y 10 en zona rural) con el objetivo de educar la población sujeto en temáticas como: estilos de crianza positiva, factores protectores, vínculos afectivos, habilidades para la vida, resolución de conflictos familiar, escolar, laboral y gestión de emociones; realizando un encuentro final con la población intervenida. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Implementar y mantener un centro de escucha durante cinco (5) meses a través de intervenciones donde se realiza abordaje psicosocial en niños, niñas y adolescentes y jóvenes del municipio. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 1 | Realizar tres (3) conversatorios educativos sobre el buen trato, prevención de violencia Sexual, Bullying y Ciber bullying. Dirigido a estudiantes de las instituciones educativas públicas de la zona urbana del municipio de los grados de 5, 6, 7 y 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 1 | Realizar ocho (8) talleres con docentes y Junta de Padres de Familia de las diferentes Instituciones Educativas públicas para brindar elementos para intervenir estudiantes con consumo de sustancias psi-coactivas licitas e ilícitas y socializar rutas de atención para su canalización con la EAPB a la que está afiliado. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 1 | Implementar por cinco (5) meses una estrategia donde se desarrollen Zonas de Orientación Escolar en las Instituciones Educativas Trujillo y Angela María Torres Suarez, donde se generen espacios para fortalecer la comunidad educativa, (Docentes, directivos, alumnos) y padres de familia, en el abordaje de problemáticas inherentes al consumo de SPA. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 3 | Realizar Diez (10) talleres con docentes y Junta de Padres de Familia de las diferentes Instituciones Educativas públicas para brindar elementos para intervenir estudiantes con consumo de sustancias psi-coactivas licitas e ilícitas y socializar rutas de atención para su canalización con la EAPB a la que está afiliado. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 2 | Realizar cinco (5) talleres educativos con docentes del municipio de zona urbana y rural para la apropiación de conocimientos en primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis; implementando la estrategia en las instituciones educativas del municipio, donde se entreguen ayudas didácticas educativas a los docentes participantes. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 2 | Realizar Diez (10) talleres teóricos prácticos, donde se desarrollen las siguientes temáticas; pautas de crianza e identificación de riesgos, Fortalecimiento de la autoestima de los hijos, Establecimiento de límites, Comunicación asertiva, disciplina positiva tanto en la escuela como en el hogar, que pueden afectar la integridad física y moral de niños y jóvenes, además se realice promoción del involucramiento parental, para conformar y fortalecer las escuelas de padres, de las instituciones educativas publicas presentes en el área urbana y rural del municipio. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | EDUCATIVO | 1 | Implementar por cinco (5) meses la estrategia atraves de conversatorios SOY HABIL SOY VIDA E INVOLUCRAMIENTO PARENTAL en los estudiantes de los grados 5 de las diferentes instituciones educativas del municipio de Becerril con el fin de fortalecer factores protectores en salud mental. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Desarrollar cuatro (4) talleres a los miembros de (asociación de usuarios, COPACO, veedurías en salud) en detección temprana, señales de alarma, factores de riesgo y qué hacer ante el consumo de spa (alcohol, marihuana y/o demás sustancias psi-coactivas actuales). | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Realizar cuatro (4) talleres sobre PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO, dirigido a líderes comunales de los diferentes barrios del micro territorio escogido en el municipio. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Realizar seis (6) encuentros cuatro (4) zona urbana y dos (2) en zona Rural denominados "NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES CON FUTURO", articulado con la dependencia de cultura, recreación y deporte, para la realización de actividades que propicien espacios de ocupación del tiempo libre de esta población sin el uso de drogas. Estos encuentros se llevaran a cabo en los parques identificados en el micro territorio. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Realizar capacitación a un grupo de 50 padres y/o cuidadores con niños menores de 7 años en pautas de crianza positiva y nuevas masculinidades, en un ciclo de 8 sesiones a los padres y/o cuidadores identificados en el micro territorio. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 1 | Conformar una red social de apoyo, mínimo seis (6) charlas en el año, abordando la temática denominada (JOVENES CON FUTURO), involucrando a las personas y/o familiares que hayan presentado factores de riesgo con desenlace de ideación suicida, o acto suicida, enfocando el apoyo en la persona como en el núcleo familiar, los cuidadores y amigos. | |
| ANDREA VEGA | DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD | COMUNITARIO | 33 | Realizar 200 visitas casa a casa, donde se eduque a las familias en temas como: Prevención del consumo excesivo de alcohol, alteraciones mentales por su consumo, y aplicación del test AUDIT, para la Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol, con intervención breve y seguimiento para la detección con sospecha de patrones de consumo, activando rutas de atención, según grupo de riesgo a personas mayores de 18 años. | |

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL - CESAR**
**SECRETARIA LOCAL DE SALUD**
**HOSPITAL SAN JOSE**

**INFORME CUANTITATIVO**

| EJE ESTRATEGICO | TERRITORIO | MICROTERRITORIO | ENTORNO | ACTIVIDAD | META DEL CONTRATO | No. ACTIVIDADES EJECUTADAS | META ACUMULADA CONTRATO | %CUMPLIMIENTO | NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS INFORME | NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS ACUMULADAS | FECHA ACTIVIDAD REALIZADA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jovenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas publicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO" | 10 | 3 | 3 | 30% | 200 | 45 | 01 DE AGOSTO DEL 2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 3 | COMUNITARIO | Realizar veinte (20) charlas a 20 familias (10 en zona urbana y 10 en zona rural) con el objetivo de educar la población sujeto en temáticas como: estilos de crianza positiva, factores protectores, vínculos afectivos, habilidades para la vida, resolución de conflictos familiar, escolar, laboral y gestión de emociones; realizando un encuentro final con la población intervenida. | 20 | 7 | 7 | 35% | 50 | 39 | 14 DE AGOSTO DEL 2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | COMUNITARIO | Implementar y mantener un centro de escucha durante cinco (5) meses atraves de intervenciones donde se realiza abordaje psicosocial en niños, niñas y adolescentes y jovenes del municipio. | 5 | 2 | 2 | 40% | 50 | 20 | 8-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Realizar tres (3) conversatorios educativos sobre el buen trato, prevención de violencia Sexual, Bullying y Ciber bullying. Dirigido a estudiantes de las instituciones educativas publicas de la zona urbana del municipio de los grados de 5, 6, 7 y 8. | 3 | 1 | 1 | 33.3% | 200 | 67 | 12-ago-24 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Realizar ocho (8) talleres con docentes y Junta de Padres de Familia de las diferentes Instituciones Educativas públicas para brindar elementos para intervenir estudiantes con consumo de sustancias psi-coactivas licitas e ilícitas y socializar rutas de atención para su canalización con la EAPB a la que esta afiliado. | 8 | 2 | 2 | 25% | 100 | 27 | 16-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 1 | COMUNITARIO | Desarrollar dos (2) talleres a los miembros de (asociación de usuarios, COPACO, veedurias en salud) en detección temprana, señales de alarma, factores de riesgo y qué hacer ante el consumo de spa (alcohol, marihuana y/o demás sustancias psi-coactivas actuales). | 4 | 2 | 2 | 50% | 60 | 37 | 12-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 1 | COMUNITARIO | Realizar CUATRO (4) talleres sobre PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO, dirigido a lideres comunales de los diferentes barrios del microterritorio escogido en el municipio. | 4 | 1 | 1 | 25% | 80 | 13 | 16-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 3 | COMUNITARIO | Realizar SEIS (6) encuentros "NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES CON FUTURO", articulado con la dependencia de cultura, recreacion y deporte, para la realización de actividades que propicien espacios de ocupación del tiempo libre de esta población sin el uso de drogas. Estos encuentros se llevaran a cabo en los parques identificados en el microterritorio. | 6 | 2 | 2 | 33.3% | 150 | 20 | 2-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 2 | COMUNITARIO | Realizar capacitación a un grupo de 50 padres y/o cuidadores con niños menores de 7 años en pautas de crianza positiva y nuevas masculinidades, en un ciclo de 4 sesiones a los padres y/o cuidadores identificados en el microterritorio. | 8 | 2 | 2 | 25% | 50 | 17 | 1-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 1 | COMUNITARIO | Conformar una red social de apoyo, mínimo seis (6) charlas en el año, abordando la temática denominada (JOVENES CON FUTURO), involucrando a las personas y/o familiares que hayan presentado factores de riesgo con desenlace de ideación suicida, o acto suicida, enfocando el apoyo en la persona como en el núcleo familiar, los cuidadores y amigos. | 6 | 1 | 1 | 16.6% | 20 | 18 | 9-ago-24 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | 2 | COMUNITARIO | Realizar 200 visitas casa a casa, donde se eduque a las familias en temas como: Prevencion del consumo excesivo de alcohol, alteraciones mentales por su consumo, y aplicacion del test AUDIT, para la Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol, con intervención breve y seguimiento para la detección con sospecha de patrones de consumo, activando rutas de atención, según grupo de riesgo a personas mayores de 18 años. | 200 | 67 | 67 | 33.5% | 200 | 68 | 20-21/08/2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Implementar por cinco (5) meses una estrategia donde se desarrollen Zonas de Orientación Escolar en las Instituciones Educativas Trujillo y Angela Maria Torres Suarez, donde se generen espacios para fortalecer la comunidad educativa, (Docentes, directivos, alumnos) y padres de familia, en el abordaje de problematicas inherentes al consumo de SPA. | 5 | 2 | 2 | 33.3% | 60 | 40 | 2-ago-24 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Realizar Diez (10) talleres con docentes y Junta de Padres de Familia de las diferentes Instituciones Educativas públicas para brindar elementos para intervenir estudiantes con consumo de sustancias psi-coactivas licitas e ilícitas y socializar rutas de atención para su canalización con la EAPB a la que esta afiliado. | 10 | 4 | 4 | 40% | 80 | 55 | 05-06-22/08/2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Realizar cinco (5) talleres educativos con docentes del municipio de zona urbana y rural para la apropiación de conocimientos en primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis; implementando la estrategia en las instituciones educativas del municipio, donde se entreguen ayudas didacticas educativas a los docentes participantes. | 5 | 2 | 2 | 40% | 100 | 16 | 05-13/08/2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | COMUNITARIO | Realizar Diez (10) talleres teoricos practicos, donde se desarrollen las siguientes tematicas; pautas de crianza e identificación de riesgos, Fortalecimiento de la autoestima de los hijos, Establecimiento de límites, Comunicacion acertiva, disciplina positiva tanto en la escuela como en el hogar, que pueden afectar la integridad física y moral de niños y jóvenes, ademas se realice promoción del involucramiento parental, para conformar y fortalecer las escuelas de padres, de las instituciones educativas publicas presentes en el área urbana y rural del municipio. | 10 | 3 | 3 | 30% | 80 | 31 | 08-12/08/2024 |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | NA | NA | EDUCATIVO | Implementar por cinco (5) meses la estrategia atraves de conversatorios SOY HABIL SOY VIDA E INVOLUCRAMIENTO PARENTAL en los estudiantes de los grados 5 de las diferentes instituciones educativas del municipio de Becerril con el fin de fortalecer factores protectores en salud mental. | 5 | 2 | 2 | 40% | 100 | 40 | 26-ago-24 |

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

## REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

| EJE ESTRATEGICO | ACTIVIDAD | AREA | | LUGAR | ENTORNO | | | | TOTAL de personas intervenidas | SEXO | | CICLO DE VIDA | | | | | | CONDICIÒN | | | | | | TIPO DE POBLACIÒN | | | | | | aseguramiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | URBANA | RURAL | | LABORAL | EDUCATIVO | INSTITUCIONAL | COMUNITARIO | | Masculino | Femenino | PRIMERA INFANCIA | INFANCIA | ADOLESCENCIA | JUVENTUD | ADULTEZ | ADULTO MAYOR | DESPLAZADO | DESMOVILIZADO | MUJER CABEZA DE HOGAR | DISCAPACIDAD | VICTIMA DEL CONFLICTO | OTROS | Indígena | AFRO | RAIZAL | ROM | MIGRANTE | LGBTIQ+ | PPNA | Reg. Sub | Reg. Cont. |
| | | | | | | | | | | | | 0-5 años | 6-11 años | 12-18 años | 19-26 años | 27-59 años | > 60 años | | | | | | | | | | | | | | | |
| DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO" | X | | COLEGIO TRUJILLO | | X | | | 25 | 14 | 11 | 0 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 3 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 0 |

**META DEL PRODUCTO**

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

**ACTIVIDAD**

Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO"

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**Becerril, 29 de julio de 2024**

Recibido
29 Julio 24
Samy

**Doctora:**
**ARELYS ALVAREZ A.**
**Referente de salud mental – Secretaria de salud**

**Asunto:** invitación a talleres para la promoción de la salud mental en la Institución educativa Trujillo – Estrategia "JOVENES CON FUTURO"

**Cordial saludo,**

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos permitimos informarle sobre la realización de DIEZ (10) talleres, lúdicos, artísticos y vivenciales dirigidos a los adolescentes y jóvenes de los grados 9,10 y 11 de las instituciones educativas públicas del municipio, con el objetivo de promover la salud mental y fortalecer las habilidades personales, cognitivas, efectivas y comunicativas. Estas actividades forman parte de la estrategia jóvenes con futuro, diseñadas para brindar herramientas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

En particular se realizarán a cabo dos (2) de estas actividades en la institución educativa Trujillo donde se busca fomentar la participación activa de los jóvenes en un ambiente dinámico y enriquecedor que promueva el aprendizaje a través de la experiencia significativa.

Las actividades en las institución educativa Trujillo tendrán lugar el día 1 de agosto de 2024 en un horario de 8:00 am a 9:20 A.M. a través de estos talleres esperamos contribuir al desarrollo emocional y social, de los participantes fortaleciendo sus capacidades para enfrentar los retos del día a día.

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo para garantizar la disfunción y participación activa de los estudiantes y docentes en esta importante iniciativa para el bienestar y salud mental de la comunidad educativa.

**Atentamente,**

*Andrea Vega Gutiérrez*
Psicóloga
T.P. 280564

**Maylen Andrea Vega Gutiérrez**
Psicóloga PIC

**Becerril, 29 de julio de 2024**

Recibido
29 Julio 2024
Samy

**Doctora:**
**SILVIA ROSA PIZARRO**
**Secretaria de salud local**

**Asunto:** invitación a talleres para la promoción de la salud mental en la Institución educativa Trujillo – Estrategia "JOVENES CON FUTURO"

**Cordial saludo,**

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos permitimos informarle sobre la realización de DIEZ (10) talleres, lúdicos, artísticos y vivenciales dirigidos a los adolescentes y jóvenes de los grados 9,10 y 11 de las instituciones educativas públicas del municipio, con el objetivo de promover la salud mental y fortalecer las habilidades personales, cognitivas, efectivas y comunicativas. Estas actividades forman parte de la estrategia jóvenes con futuro, diseñadas para brindar herramientas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

En particular se realizarán a cabo dos (2) de estas actividades en la institución educativa Trujillo donde se busca fomentar la participación activa de los jóvenes en un ambiente dinámico y enriquecedor que promueva el aprendizaje a través de la experiencia significativa.

Las actividades en las institución educativa Trujillo tendrán lugar el día 1 de agosto de 2024 en un horario de 8:00 am a 9:20 A.M. a través de estos talleres esperamos contribuir al desarrollo emocional y social, de los participantes fortaleciendo sus capacidades para enfrentar los retos del día a día.

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo para garantizar la disfunción y participación activa de los estudiantes y docentes en esta importante iniciativa para el bienestar y salud mental de la comunidad educativa.

**Atentamente,**

Andrea Vega Gutiérrez
Psicóloga
T.P. 280564

**Maylen Andrea Vega Gutiérrez**
Psicóloga PIC

**Becerril, 29 de julio de 2024**

**RECTOR:**
**HARRY LAGUNA**
**Institución Educativa Trujillo**

**Asunto:** invitación a talleres para la promoción de la salud mental en la Institución educativa Trujillo – Estrategia "JOVENES CON FUTURO"

**Cordial saludo,**

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos permitimos informarle sobre la realización de DIEZ (10) talleres, lúdicos, artísticos y vivenciales dirigidos a los adolescentes y jóvenes de los grados 9,10 y 11 de las instituciones educativas públicas del municipio, con el objetivo de promover la salud mental y fortalecer las habilidades personales, cognitivas, efectivas y comunicativas. Estas actividades forman parte de la estrategia jóvenes con futuro, diseñadas para brindar herramientas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

En particular se realizarán a cabo dos (2) de estas actividades en la institución educativa Trujillo donde se busca fomentar la participación activa de los jóvenes en un ambiente dinámico y enriquecedor que promueva el aprendizaje a través de la experiencia significativa.

Las actividades en las institución educativa Trujillo tendrán lugar el día 1 de agosto de 2024 en un horario de 8:00 am a 9:20 A.M. a través de estos talleres esperamos contribuir al desarrollo emocional y social, de los participantes fortaleciendo sus capacidades para enfrentar los retos del día a día.

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo para garantizar la disfunción y participación activa de los estudiantes y docentes en esta importante iniciativa para el bienestar y salud mental de la comunidad educativa.

**Atentamente,**

Andrea Vega Gutiérrez
Psicóloga
T.P. 280564

29/07/24

**Maylen Andrea Vega Gutiérrez**
Psicóloga PIC

# PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
# ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
# HOSPITAL SAN JOSE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **EJE ESTRATEGICO** | DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD | | | | |
| **META DEL PRODUCTO ANUAL** | Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios. | | | | |
| **ESTRATEGIA PTS:** | Incrementar acciones para incidir en la transformación de la salud mental y la convivencia social. | | | | |
| **LUGAR:** | INSTITUCION EDUCATIVA TRUJILLO | **FECHA** | 01/AGOSTO/2024 | **HORA INICIO** | 08:00 A.M |
| | | | | **HORA FINAL** | 10:30 A.M |
| **TIPO DE ACTIVIDAD:** | **JORNADAS** | **REUNION** | **CONCERTACION** | **CARACTERIZACION** | |
| | **Reunión** | **Capacitación** | **Otra/cual:** | TALLERES LUDICOS | |
| **ACTIVIDAD:** | Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO" | | | | |
| **ENTORNO:** | EDUCATIVO | | | | |
| **OBJETIVOS:** | Fomentar el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las instituciones educativas públicas del municipio mediante la implementación de diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales. Estos talleres tienen como propósito promover la salud mental y fortalecer habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas, empoderando a los jóvenes para enfrentar desafíos, mejorar su bienestar emocional y construir un futuro saludable y responsable. | | | | |
| **POBLACIÓN OBJETIVO:** | Dirigido a adolescentes y jóvenes de grados 9, 10 y 11 de la Institución Educativa Trujillo, con estudiantes de edad entre 12-17 años, a través de talleres lúdicos, artísticos y vivenciales que fomenten la salud mental y el fortalecimiento de habilidades personales, cognitivas, afectivas y | | | | |

| | |
|---|---|
| | comunicativas. Esta estrategia busca empoderar a los jóvenes, brindándoles herramientas para enfrentar desafíos, mejorar su bienestar emocional y construir un futuro saludable y responsable. |
| **LOGROS:** | En las actividades desarrolladas, se logró la participación activa de 20 estudiantes, quienes se involucraron en sesiones orientadas a mejorar su autoconocimiento, expresión emocional y habilidades de comunicación. Se observó un aumento en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés y las emociones, así como un fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estas mejoras son cruciales para su desarrollo académico y personal, y promueven una base sólida para una salud mental positiva. |
| **DIFICULTADES:** | No se presentaron dificultades para realizar la actividad, se contó con la participación y el apoyo de los docentes y estudiantes. |

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**Planificación:** El día 29 de Julio se envió a la institución educativa Trujillo al coordinador académico un oficio solicitando un espacio con los estudiantes de grados 9, 10 y 11 de la jornada de la mañana para desarrollar talleres lúdicos, artísticos y vivenciales, con el fin de orientar a la promoción de la salud mental, promover las habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas. Se obtuvo una respuesta favorable para ser llevado a cabo en la institución el día 01 agosto a partir de las 08:00 am. Por lo tanto, se procedió a enviar las respectivas cartas de socialización de la actividad a la secretaría de salud municipal y a la referente de convivencia social y salud mental. Esta iniciativa se enmarca en la estrategia 'JÓVENES CON FUTURO', orientada a la promoción de la salud mental y aplicada con adolescentes y jóvenes de grados 9, 10 y 11 de la Institución Educativa Trujillo.

**INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Los talleres lúdicos, artísticos y vivenciales son herramientas didácticas efectivas que permiten a los adolescentes aprender de manera activa y participativa. Estas actividades divertidas fomentan el desarrollo de habilidades personales y sociales, como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos. Además, al abordar temas relevantes como la salud mental, la autoestima y la

resiliencia, estos talleres ayudan a los jóvenes a gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional. A través de un enfoque creativo, los talleres generan un ambiente positivo y seguro, promoviendo la expresión y el trabajo en equipo, y contribuyendo así al desarrollo integral de los adolescentes. En resumen, estas actividades no solo educan, sino que también empoderan a los jóvenes para enfrentar los desafíos de la vida.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

**Actividad: "Árbol de las Fortalezas"**
**Fecha:** 01 de agosto de 2024
**Hora de inicio:** 08:00 A.M
**Duración:** 120 minutos

1. **Bienvenida y Presentación (08:00 AM - 08:15 AM)**

   El encuentro comenzó con una cálida bienvenida a los estudiantes del grado 10. La profesional en psicología se presentó y explicó el propósito de la actividad, que consistía en fomentar la promoción de la salud mental a través del reconocimiento de las fortalezas y habilidades personales de cada estudiante. Se estableció un ambiente de confianza y apertura, animando a los adolescentes a participar activamente.

2. **Aplicación del Pretest (08:15 AM - 08:30 AM)**

   Se realizó un pretest que permitió a los estudiantes reflexionar sobre sus fortalezas y habilidades personales antes de la actividad. Este cuestionario ayudó a identificar cómo se perciben a sí mismos en relación con su bienestar emocional y las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la adolescencia.

3. **Introducción a las Fortalezas (08:30 AM - 08:50 AM)**

   La psicóloga explicó el concepto de fortalezas y habilidades, haciendo hincapié en su importancia en la vida cotidiana y en la prevención de problemas de salud mental. Se discutió

cómo el reconocimiento de estas fortalezas puede contribuir al bienestar emocional y a la resiliencia en situaciones difíciles.

4. **Dinámica: Creación del "Árbol de las Fortalezas" (08:50 AM - 09:40 AM)**

   Se llevó a cabo la actividad principal, donde los estudiantes trabajaron en grupos para crear su propio "Árbol de las Fortalezas". Cada grupo recibió materiales (papel, marcadores, tijeras) para dibujar un árbol en una cartulina grande. Las actividades incluyeron:

- **Raíces:** Los estudiantes escribieron en las raíces las habilidades que consideran fundamentales para su vida.
- **Tronco:** En el tronco, se identificaron sus fortalezas personales, lo que les da estabilidad y soporte.
- **Hojas y Frutos:** En las hojas y frutos, los adolescentes anotaron metas y logros personales que desean alcanzar, así como acciones que pueden llevar a cabo para fortalecer su salud mental y bienestar.

**5. Presentación de Resultados (09:40 AM - 10:00 AM)**

Cada grupo presentó su "Árbol de las Fortalezas" al resto de la clase. Compartieron las habilidades y fortalezas que habían discutido, así como sus metas personales. Este espacio fomentó la colaboración y el apoyo mutuo, creando un ambiente de comunidad y respeto.

**6. Aplicación del Postest (10:00 AM - 10:15 AM)**

Al finalizar la actividad, se aplicó un postest similar al pretest. Este cuestionario permitió a los estudiantes reflexionar sobre cómo habían cambiado sus percepciones sobre sus fortalezas y habilidades tras la actividad.

**7. Cierre y Reflexiones Finales (10:15 AM - 10:30 AM)**

Para concluir, la psicóloga agradeció a los estudiantes por su participación activa y les recordó la importancia de reconocer y utilizar sus fortalezas para promover su salud mental. Se generó un

espacio para compartir reflexiones finales, donde los adolescentes expresaron cómo se sentían al identificar sus habilidades y el compromiso que tenían para cuidar su bienestar emocional.

Este desarrollo abarca la actividad de manera clara y estructurada. Si deseas realizar cambios o añadir más detalles, ¡házmelo saber!

El día 01 de Agosto del 2024 siendo las 08:00 A.M, se dio inicio al encuentro se realizó una breve presentación por parte de la profesional en psicología a los adolescentes del grado diez (10) de la jornada de la mañana donde se explicó el motivo de estar en la institución y la actividad a realizar, abordando las siguientes temáticas:

La promoción de la salud mental en jóvenes del grado decimo (10) implica fomentar un estado de bienestar en el cual los adolescentes son capaces de reconocer sus propias habilidades, enfrentar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Este enfoque incluye la enseñanza y el desarrollo de habilidades personales como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la resiliencia. Además, se centra en crear un entorno escolar y social que apoye el crecimiento emocional y cognitivo de los estudiantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para navegar por los desafíos de la adolescencia y la transición a la adultez de manera saludable y positiva.

La promoción de la salud mental en este grupo de edad es crucial, ya que es un periodo donde se consolidan las bases para un bienestar a largo plazo, previniendo problemas emocionales y conductuales futuros.

**Habilidades Personales:** Son aquellas que describen su personalidad en la vida privada y profesional, independientemente de la situación y que permanecen en los recuerdos de otras personas. En los adolescentes, se trata de un proceso de descubrimiento donde a través de actividades diarias se desarrollan aquellas capacidades en las que son buenos. Las cuales consisten en:

1. **Inteligencia Emocional:** Gestión efectiva de las emociones, entendiendo y actuando ante ellas de manera adecuada.

2. **Trabajo en Equipo:** Fomento del compañerismo, respeto, tolerancia y la construcción de una autoestima sana.
3. **Pensamiento Crítico:** Capacidad de razonar y analizar situaciones para tomar decisiones informadas.
4. **Resolución de Problemas:** Identificación y solución lógica de problemas, con supervisión de la implementación.
5. **Creatividad:** Generación de respuestas y soluciones innovadoras para diferentes desafíos.
6. **Cooperación:** Trabajo colaborativo, fomentando un espíritu generoso y solidario.
7. **Iniciativa:** Habilidad para tomar decisiones independientes y actuar con responsabilidad.
8. **Comunicación Oral:** Desarrollo de la capacidad para comunicarse efectivamente, fomentando la confianza y la empatía.

## Tipos de Habilidades Cognitivas

1. **Atención**:
   - **Definición**: Capacidad de elegir y enfocarse en estímulos relevantes, tanto externos (como sonidos y olores) como internos (nuestros propios pensamientos).
   - **Desarrollo**:
     - Ejercicios de concentración, como juegos de memoria o tareas que requieren atención sostenida.
     - Técnicas de mindfulness y meditación que ayudan a mejorar la capacidad de atención.
2. **Enfoque**:
   - **Definición**: Capacidad de concentrarse en una tarea específica y evitar distracciones.
   - **Desarrollo**:
     - Establecer metas claras y dividir las tareas en pasos manejables.
     - Utilizar técnicas de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro (trabajar en intervalos cortos con descansos).
3. **Memoria**:

- **Definición**: Capacidad de almacenar, retener y recuperar información.
- **Desarrollo**:
  - Practicar la repetición y la asociación de información.
  - Utilizar mnemotecnia o juegos que estimulen la memoria, como juegos de cartas o puzzles.

4. **Comprensión**:
   - **Definición**: Capacidad de entender y procesar información.
   - **Desarrollo**:
     - Fomentar la lectura activa, haciendo preguntas sobre el material y resumiendo la información.
     - Participar en discusiones y debates para profundizar en la comprensión.
5. **Lenguaje**:
   - **Definición**: Habilidad para comunicarse de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita.
   - **Desarrollo**:
     - Práctica de escritura creativa y ejercicios de lectura en voz alta.
     - Juegos de palabras y actividades que estimulen la comunicación y el vocabulario.
6. **Emoción**:
   - **Definición**: Capacidad para reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás.
   - **Desarrollo**:
     - Actividades que fomenten la autorreflexión, como llevar un diario emocional.
     - Ejercicios de empatía y trabajo en equipo que promuevan la comprensión emocional.

## Importancia de la Promoción de la Salud Mental

La promoción de la salud mental es fundamental para el desarrollo de estas habilidades, ya que ayuda a los estudiantes a:

- Conocerse mejor a sí mismos.
- Gestionar sus emociones de manera efectiva.
- Empatizar con los demás.

El desarrollo de estas competencias es crucial para facilitar la adaptación de los jóvenes en las diferentes etapas de la vida, mejorando su bienestar general y su capacidad para enfrentar desafíos.

La adquisición temprana de estas habilidades potencia también las habilidades cognitivas, afectivas y comunicativas, ya que los estudiantes aprenden a conocerse a sí mismos, reconocer sus emociones y ser empáticos con los demás, facilitando su adaptación en las diferentes etapas de la vida.

Para socializar estos temas con los estudiantes, se implementaron diferentes actividades. Entre ellas se incluyó la narración de un cuento titulado "Súper Yo y sus grandes habilidades". Este cuento, presentado a través de imágenes, relata la historia de Súper Yo, un adolescente que experimenta diversas situaciones en casa, en el colegio y otros entornos. Estas experiencias ayudan a Súper Yo a desarrollar habilidades diversas, destacando la importancia del reconocimiento y la gestión de las emociones para fomentar la responsabilidad afectiva y comunicativa.

El cuento enfatiza cómo Súper Yo, a pesar de enfrentar situaciones complejas y a veces conflictivas, logra encontrar soluciones constructivas que benefician tanto a él como a su entorno. Esta narrativa busca enseñar a los estudiantes la importancia de ser conscientes de sus propias emociones y las de los demás, promoviendo un ambiente de respeto y apoyo mutuo. Además, la historia de Súper Yo sirve como un modelo para los estudiantes, demostrando que es posible superar obstáculos personales y sociales al desarrollar habilidades como la resiliencia, el autocontrol y la capacidad de trabajar en equipo. El personaje de Súper Yo también destaca la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario, ya sea de familiares, amigos o profesionales, subrayando que pedir apoyo es un acto de valentía y no una señal de debilidad.

Además, la historia de Súper Yo sirve como un modelo para los estudiantes, demostrando que es posible superar obstáculos personales y sociales al desarrollar habilidades como la resiliencia, el autocontrol y la capacidad de trabajar en equipo. El personaje de Súper Yo también destaca la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario, ya sea de familiares, amigos o profesionales, subrayando que pedir apoyo es un acto de valentía y no una señal de debilidad. A través de esta actividad, los estudiantes no solo aprenden sobre la gestión emocional y la importancia de las habilidades sociales, sino que también se les ofrece una oportunidad para reflexionar sobre sus propias experiencias y comportamientos. Esto facilita un espacio seguro para el diálogo y el aprendizaje, donde se valoran las diferencias individuales y se fomenta el desarrollo de un sentido de comunidad y pertenencia.

Adicionalmente, se realizó la entrega de folletos a los jóvenes para concienciarlos sobre la importancia de la salud mental. Estos folletos contenían información valiosa sobre cómo reconocer y gestionar emociones, estrategias para el autocuidado, la importancia de mantener relaciones interpersonales saludables, y recursos disponibles para buscar ayuda en caso de necesitarla. Esta actividad buscó reforzar los conceptos abordados durante la sesión y proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas para su bienestar emocional y mental.

Después de escuchar el cuento, los estudiantes participaron en una actividad creativa donde inventaron su propio cuento. Esta dinámica permitió a los adolescentes aplicar lo aprendido, gestionar habilidades cognitivas y afectivas, y expresar sus ideas de forma colaborativa. Este ejercicio no solo refuerza las habilidades trabajadas, sino que también fomenta la creatividad y la cooperación entre los estudiantes, aspectos fundamentales para su desarrollo integral y promoción de la salud mental.

Para afianzar las habilidades abordadas, se entrega a los adolescentes un folleto con las principales habilidades que a su edad irán desarrollando y les ayudarán a lo largo de su vida, como son el apego, la empatía, la acertividad, el autocontrol, la resolución de conflictos y la comunicación. Al recibir y leer el folleto, cada adolescentes da un ejemplo de alguna de las habilidades y entre todos se concluye por qué son necesarias y cómo se pueden desarrollar.

**Actividad Lúdica: "El Árbol de las Fortalezas"**

**Descripción:** Esta actividad se centra en el reconocimiento y la celebración de las fortalezas personales y grupales, fomentando un ambiente positivo y de apoyo entre los participantes.

**Materiales:**

- Hojas de block
- Marcadores, lápices de colores
- Hojas de papel con forma de hojas de árbol

**Procedimiento:**

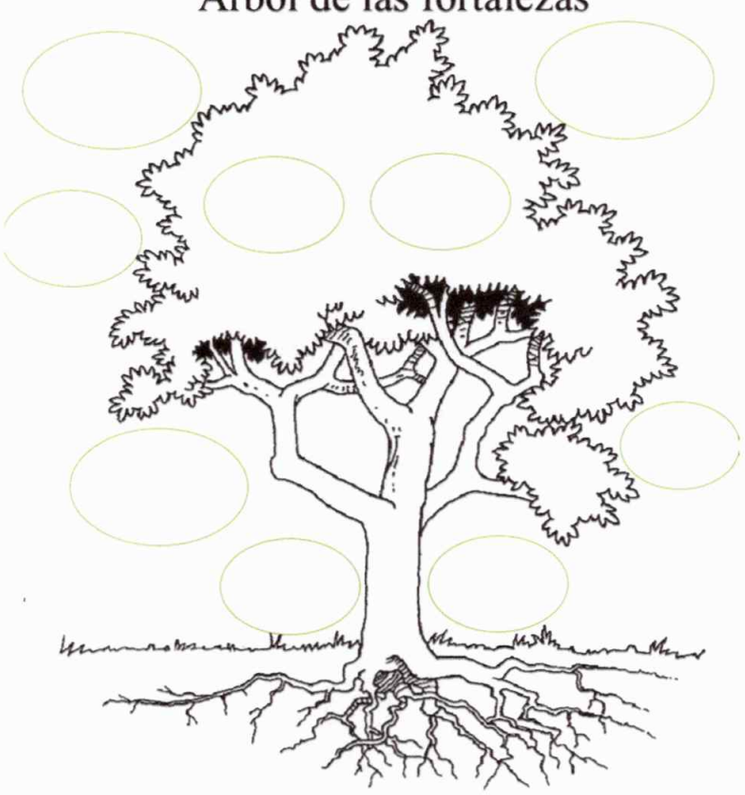
1. **Introducción:** Se inicia explicando a los estudiantes que cada uno de ellos posee cualidades y fortalezas únicas que los hacen especiales. Estas fortalezas no solo los ayudan a superar desafíos personales, sino que también contribuyen a un ambiente escolar y social más positivo.
2. **Creación del Árbol:** En el centro de la hoja de block, se dibuja un gran árbol sin hojas, dejando espacio suficiente para que cada estudiante pueda añadir su contribución. Este árbol representa la comunidad del grupo o clase.
3. **Identificación de Fortalezas:** Cada estudiante recibe una hoja de papel en forma de hoja de árbol. Se les pide que piensen en una fortaleza personal que los caracteriza o una cualidad positiva que ven en ellos mismos. Luego, deben escribir esa fortaleza o cualidad en su hoja y decorarla.
4. **Compartir y Colocar las Hojas:** Después de escribir sus fortalezas, los estudiantes se reúnen en círculo y, uno por uno, presentan su hoja al grupo, explicando brevemente por qué eligieron esa fortaleza o cómo la han manifestado en su vida. Luego, cada estudiante adhiere su hoja al árbol dibujado, llenando el árbol con hojas de colores.
5. **Reflexión y Discusión:** Una vez que todas las hojas están realizadas en el árbol, se toma un momento para reflexionar sobre la diversidad de fortalezas presentes en el grupo. Se pueden hacer preguntas como:
    - ¿Cómo nos hace sentir ver todas estas cualidades en nuestro grupo?

- ¿De qué manera podemos utilizar estas fortalezas para apoyarnos mutuamente?
- ¿Cómo podemos seguir cultivando estas cualidades en nuestra vida diaria?

6. **Cierre:** Se enfatiza la importancia de reconocer y valorar tanto nuestras propias fortalezas como las de los demás. El árbol de las fortalezas puede quedarse en un lugar visible como un recordatorio constante de las cualidades positivas de los estudiantes y de la importancia de apoyarse mutuamente.

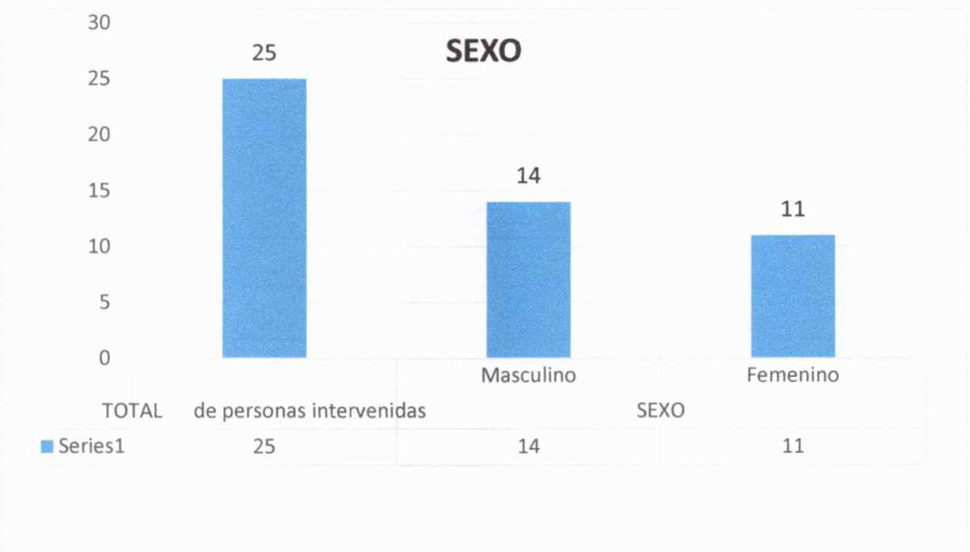
**El objetivo de la Actividad:** Promover la auto identificación y reconocimiento de fortalezas personales, fomentar un ambiente de respeto y apoyo mutuo, y fortalecer las relaciones afectivas entre los estudiantes. Además, esta actividad refuerza la idea de que todos contribuyen a un entorno positivo y saludable, lo cual es fundamental para la promoción de la salud mental.

"Árbol de las fortalezas"

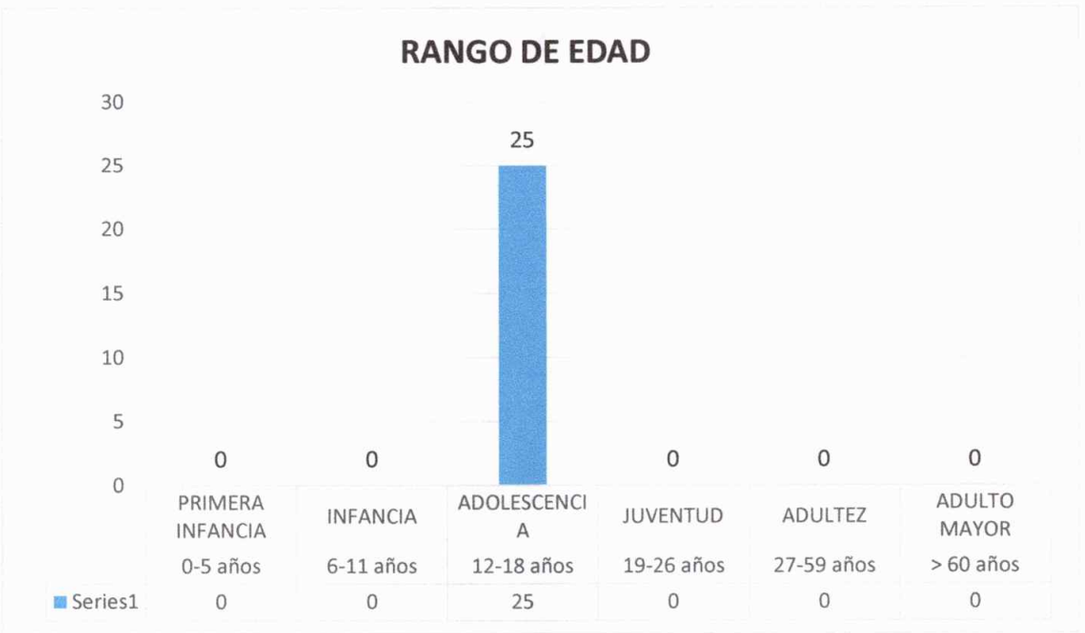


Se finalizó la jornada siendo las 10:30 A.M, donde despejaron dudas con la participación de 25 alumnos.

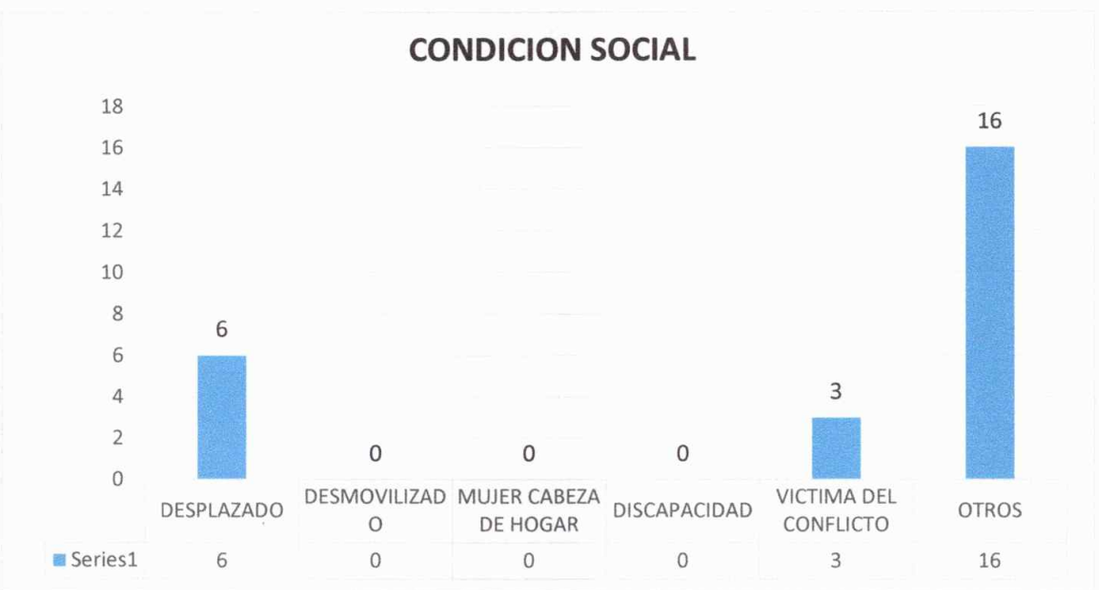
**CARACTERIZACIÓN:** Se abordaron un total de ( 25 ) estudiantes con las siguientes características:



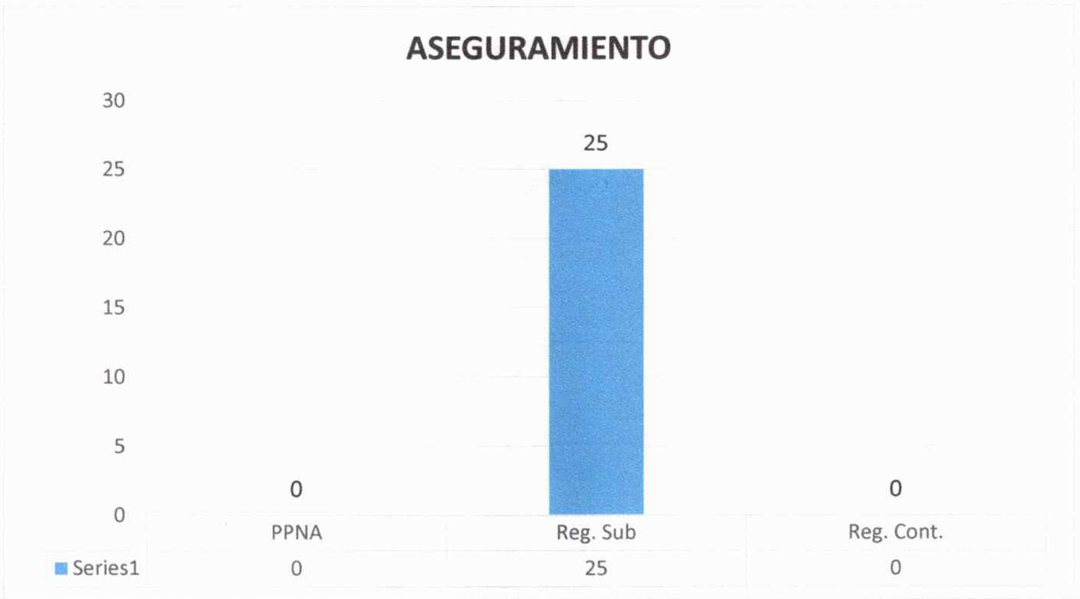

**Intervención: De los 25 estudiantes, la mayor parte 14 pertenecen al sexo MASCULINO y la menor parte 11 pertenecen al sexo FEMENINO.**




**Intervención: De los 25 estudiantes todos pertenecen al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).**




**Intervención: De los 25 estudiantes, la mayor parte 16 personas pertenecen a OTRAS CONDICIONES, seguido de 6 personas pertenecen a DESPLAZADO y 3 personas pertenecen a VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO.**



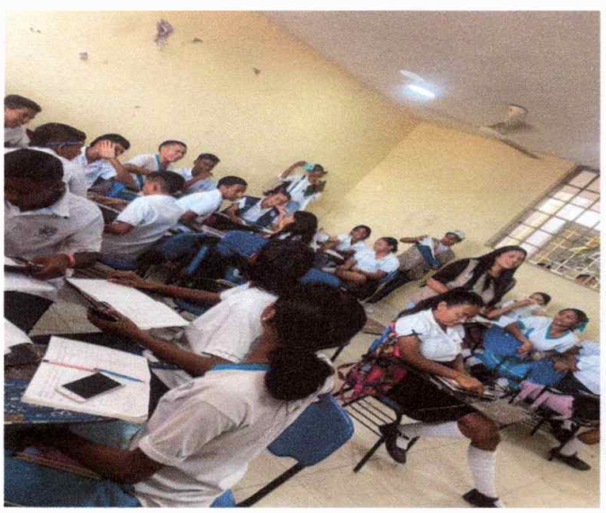

**Intervención: De los 25 estudiantes todos pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO.**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS**

**ACTIVIDAD:** Realizar Diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO"

**FECHA: 01/AGOSTO/2024 – Grado decimo (10) Institución educativa Trujillo**

**HORA: 08:00 A.M**

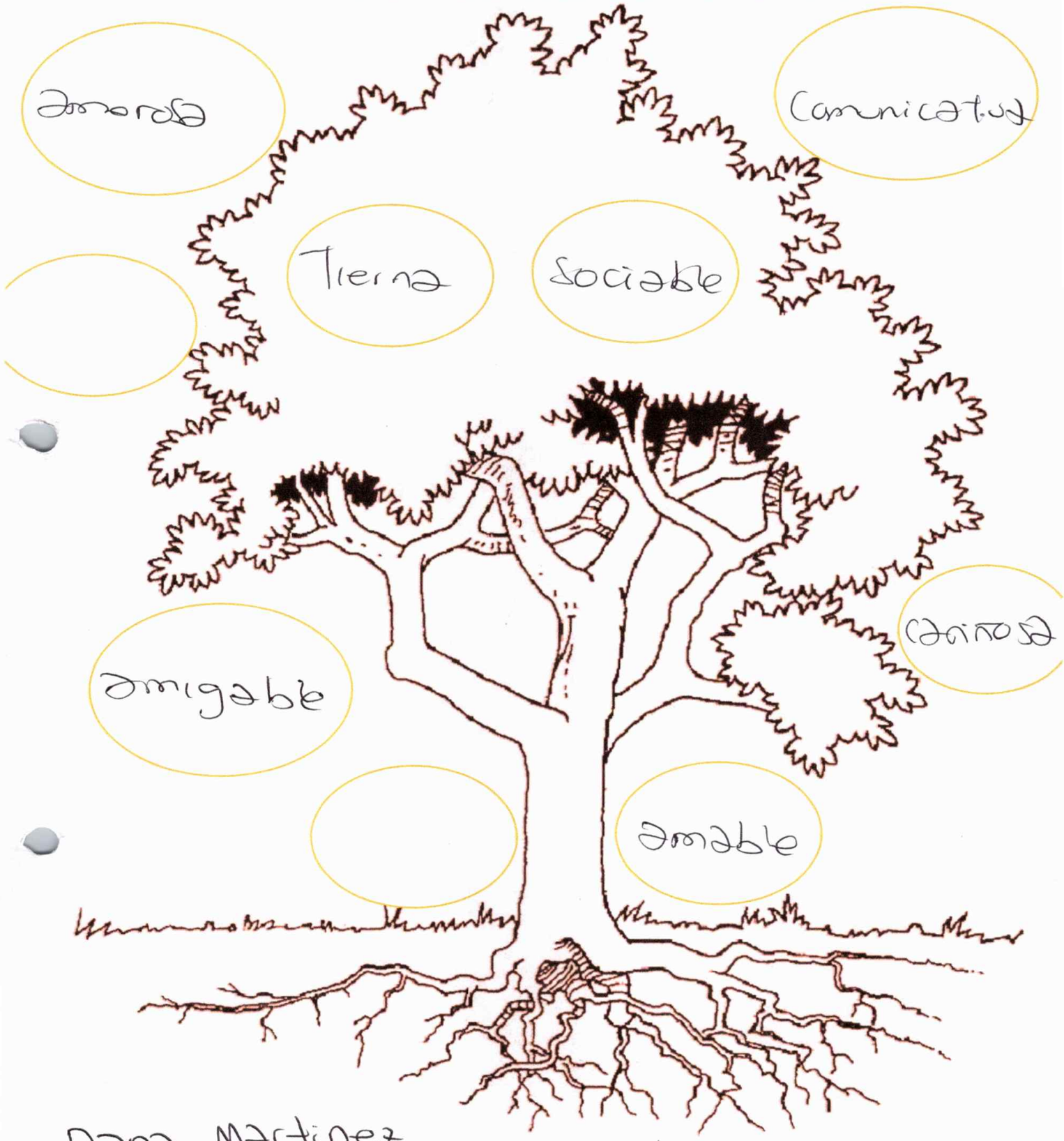








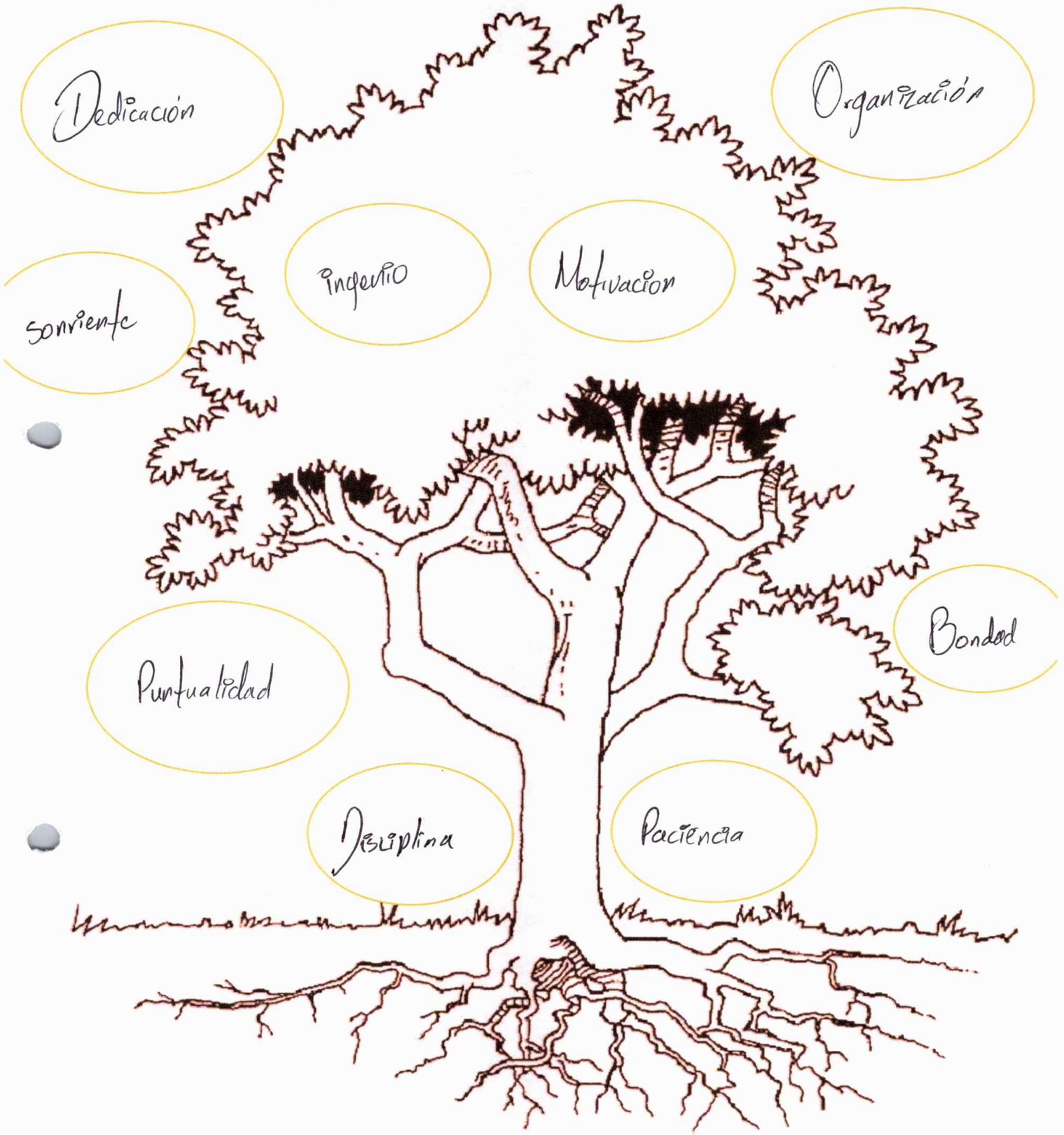
# “Árbol de las fortalezas”




Dana Martinez

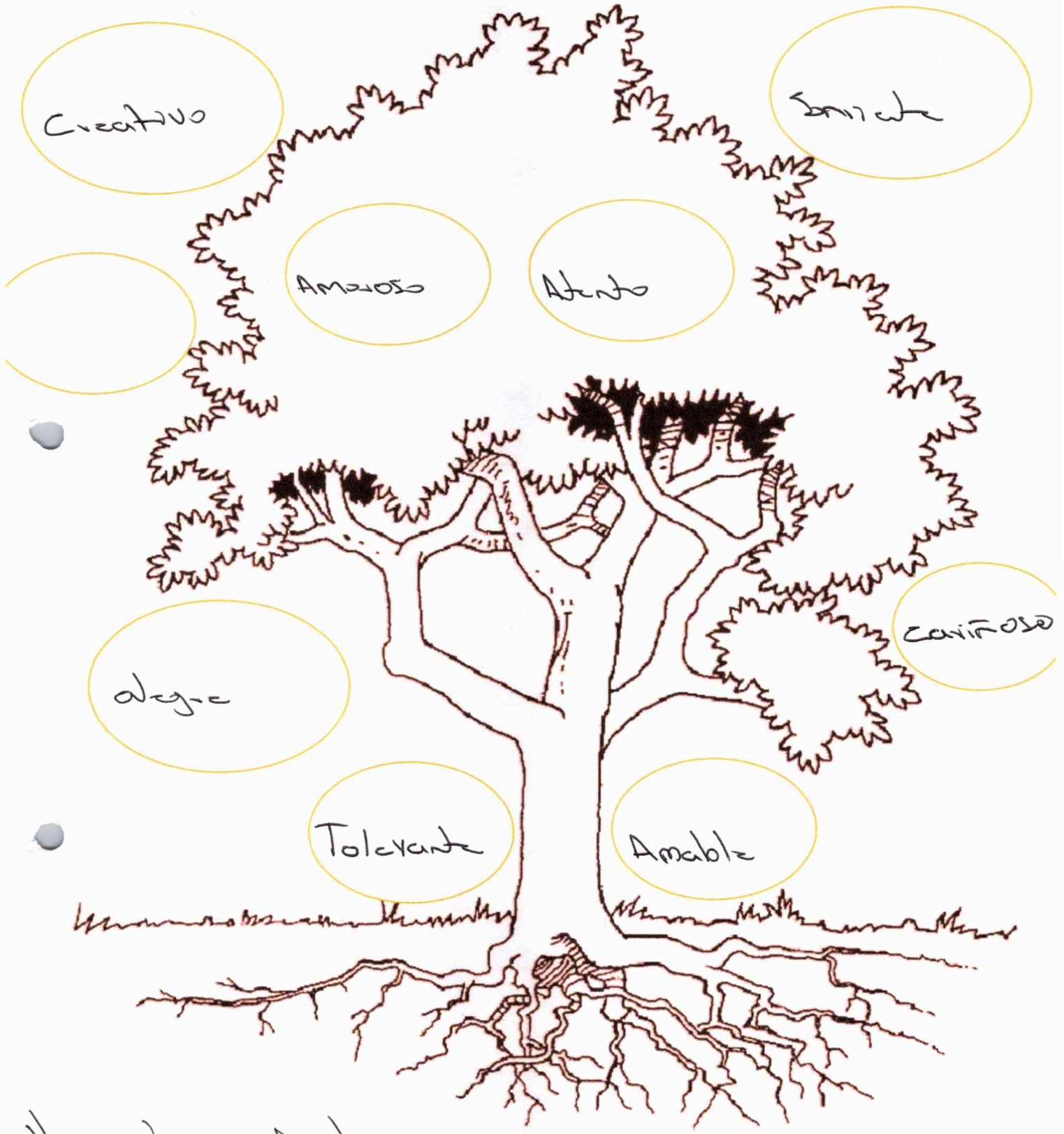
1064.302.865

# “Árbol de las fortalezas”

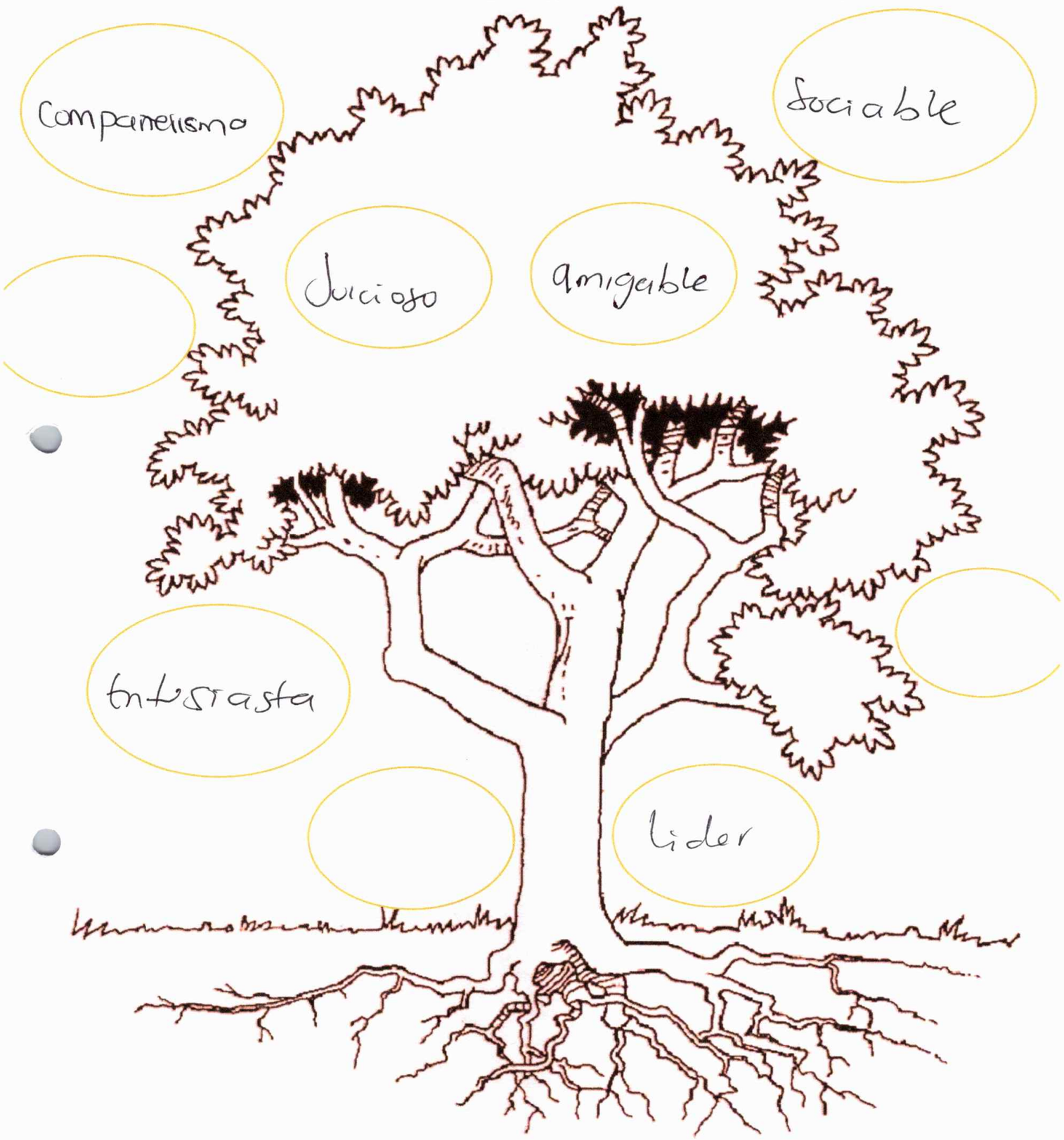



Jon Oviedo

# “Árbol de las fortalezas”



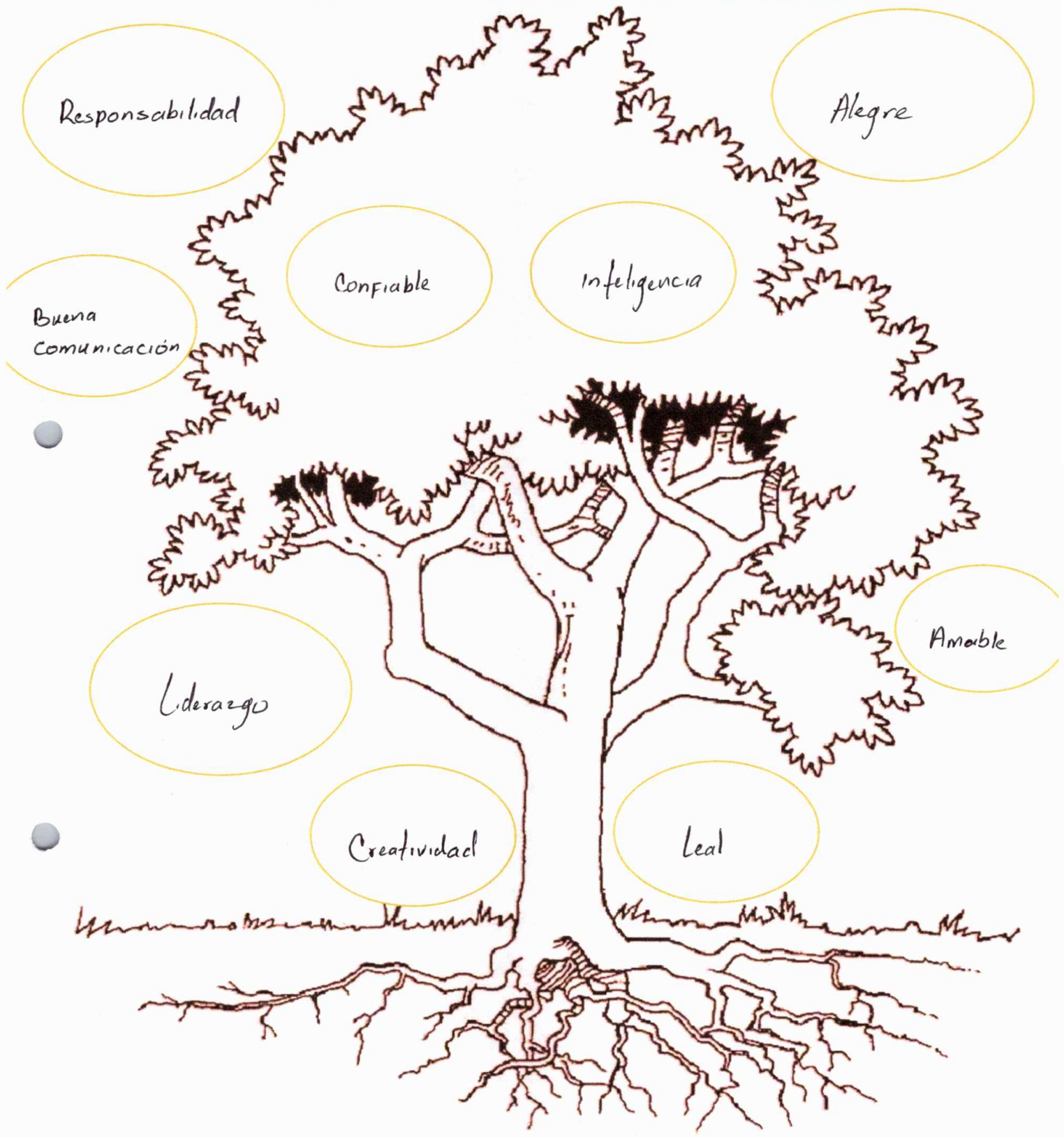
# “Árbol de las fortalezas”




Maicol Hernandez

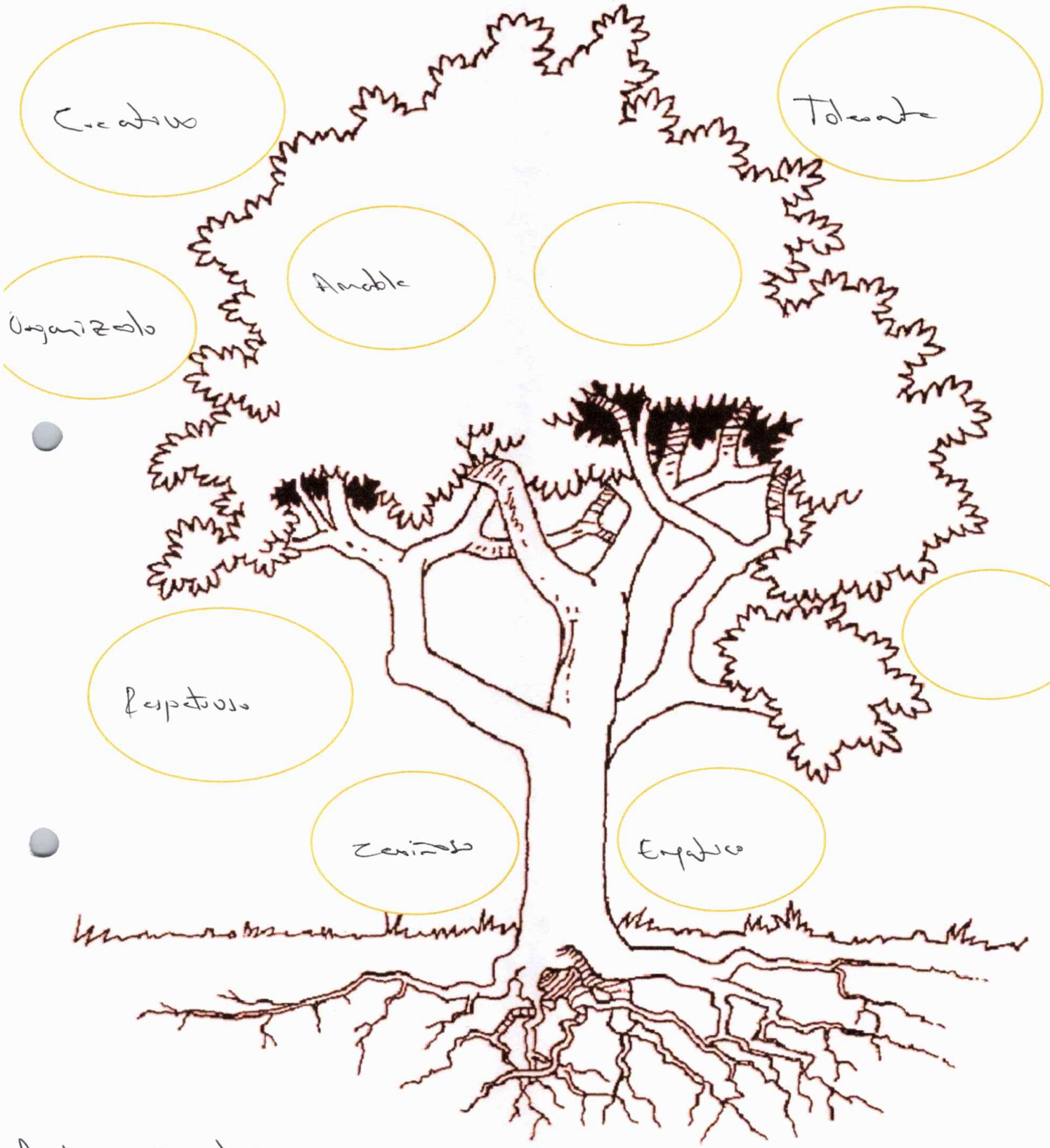
1085 034 340

# "Árbol de las fortalezas"



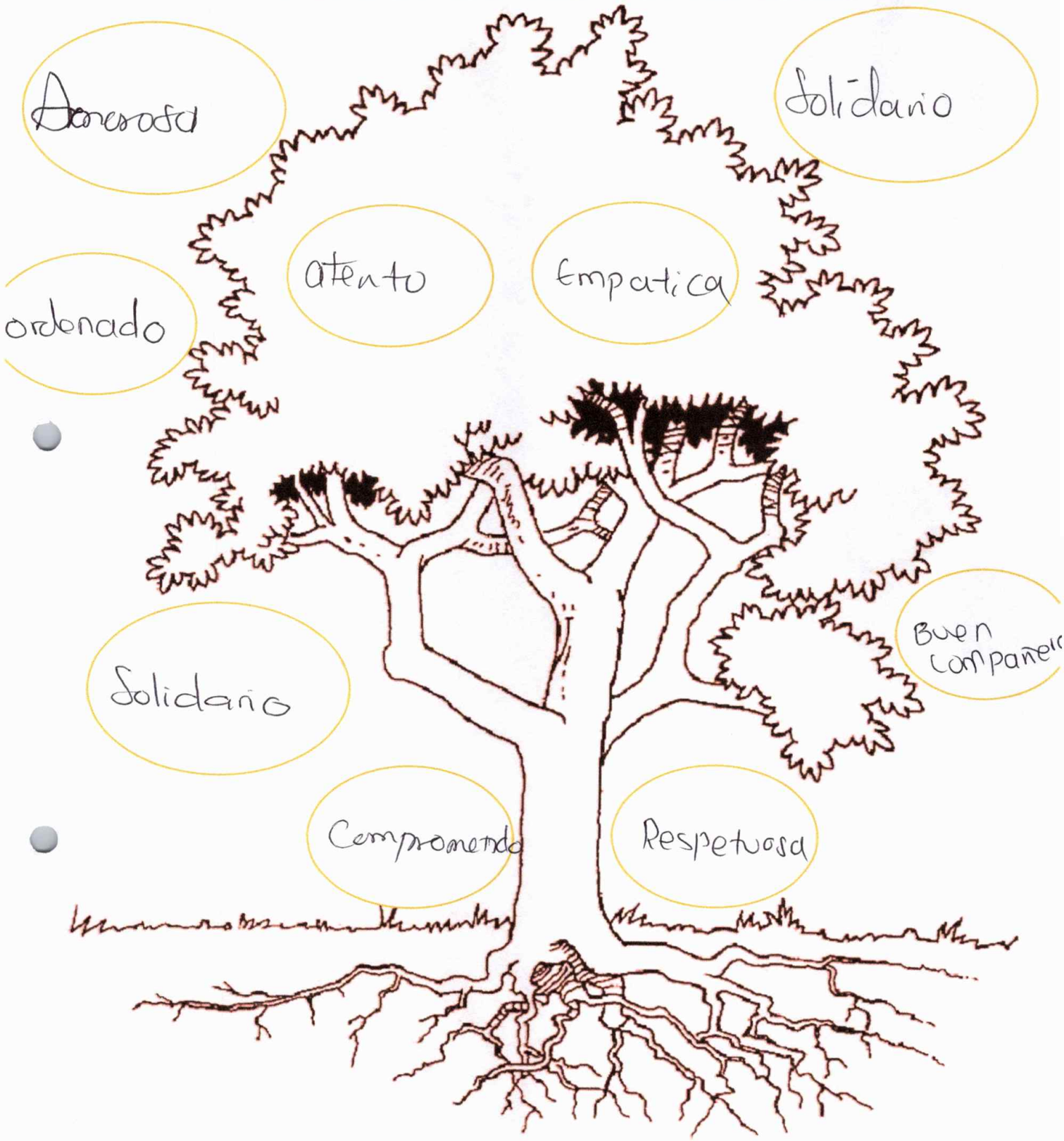

Jose Noriega B

# “Árbol de las fortalezas”

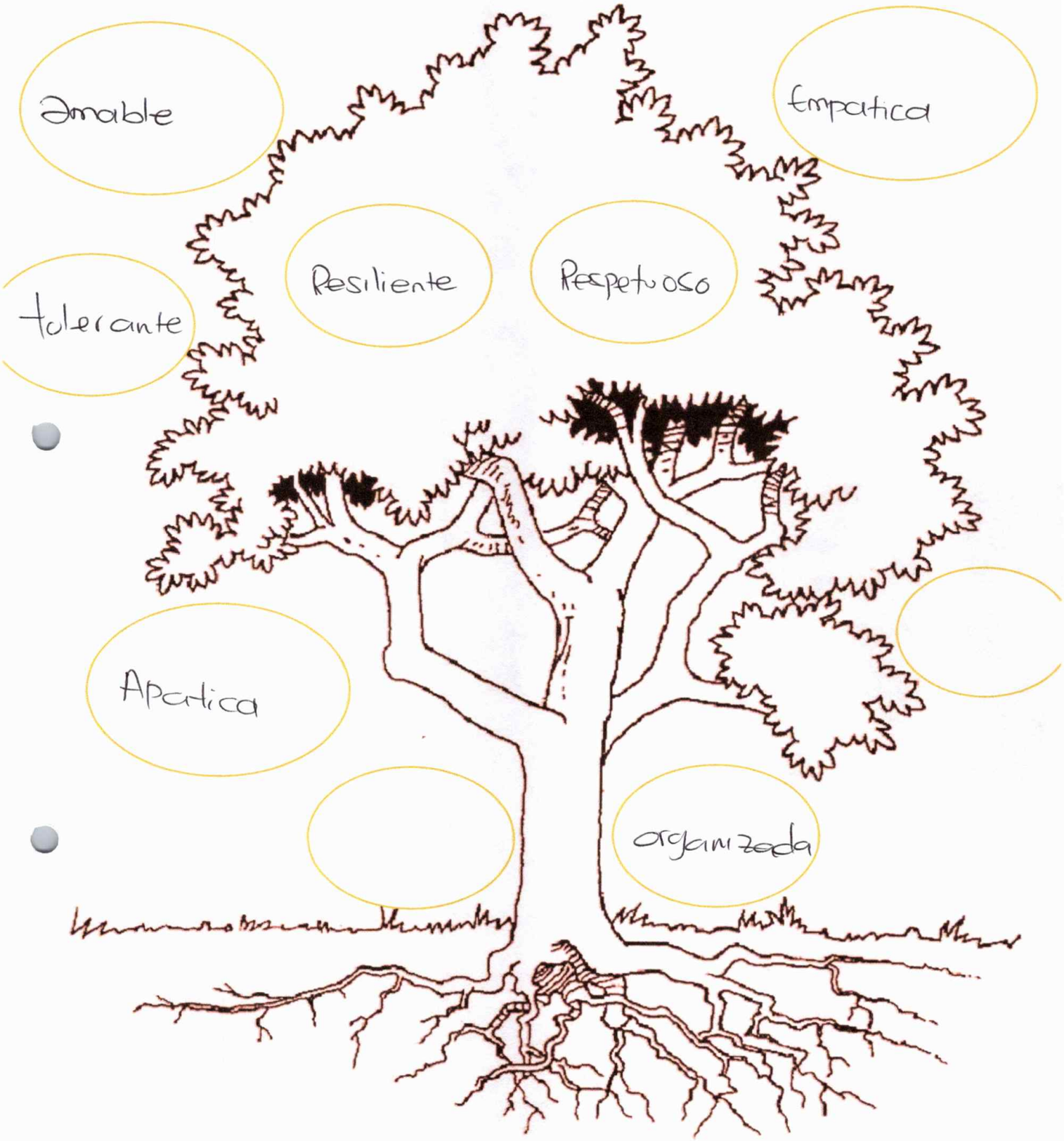



Andrea Canales

# “Árbol de las fortalezas”



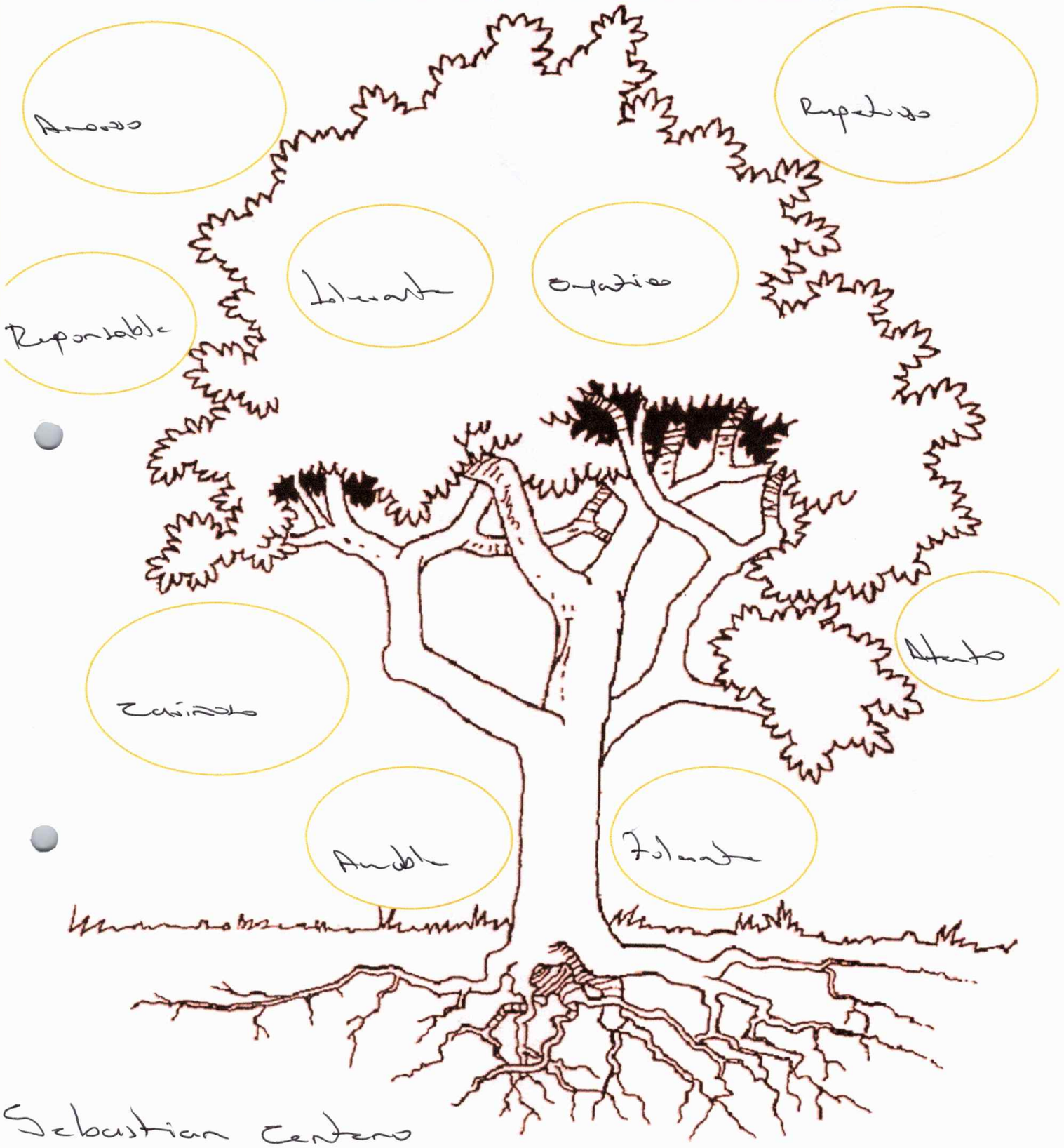
# “Árbol de las fortalezas”




Nombre:

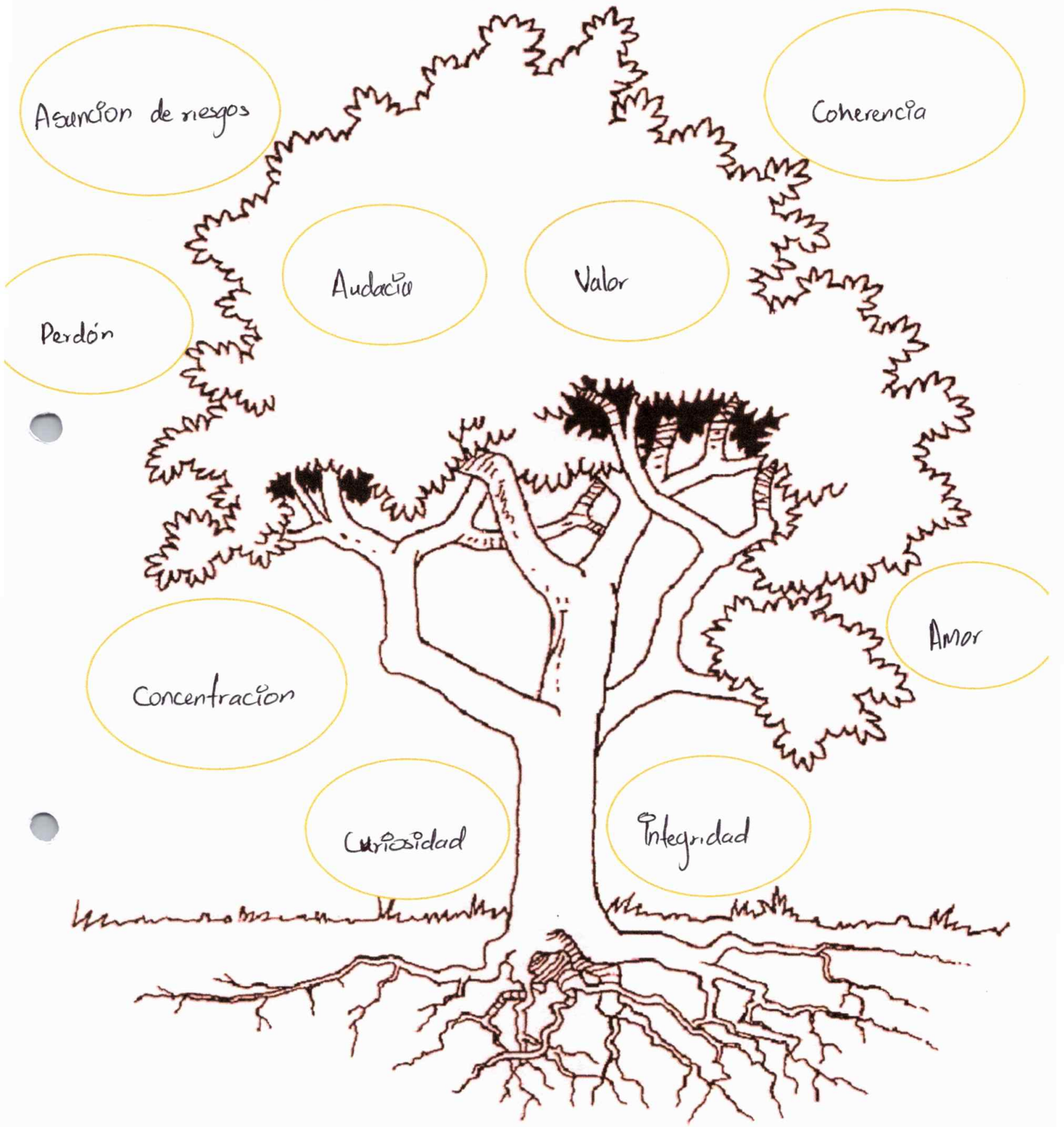
Danna Hernandez 1062.807.163

# “Árbol de las fortalezas”



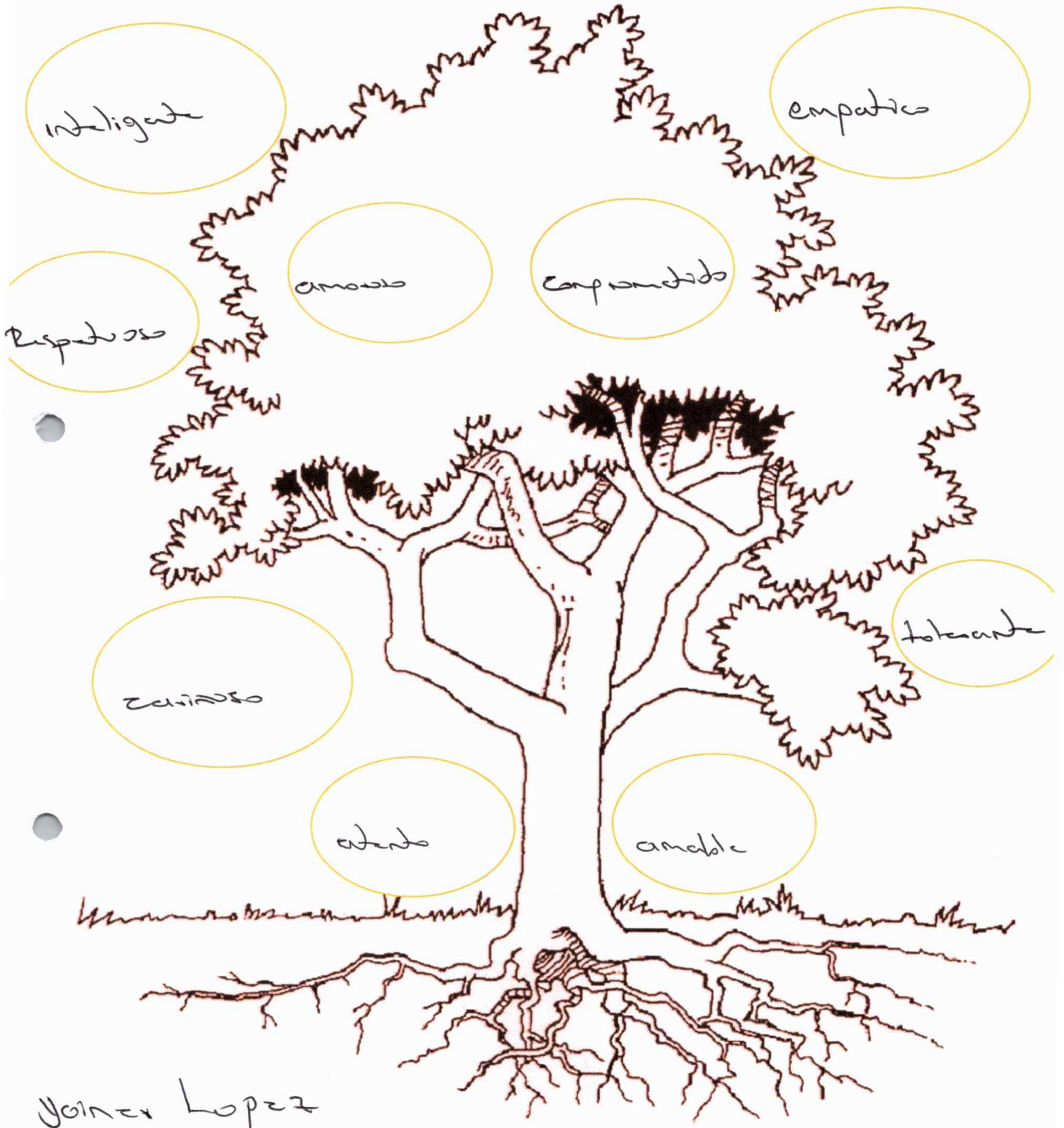

Sebastian Centeno

# "Árbol de las fortalezas"



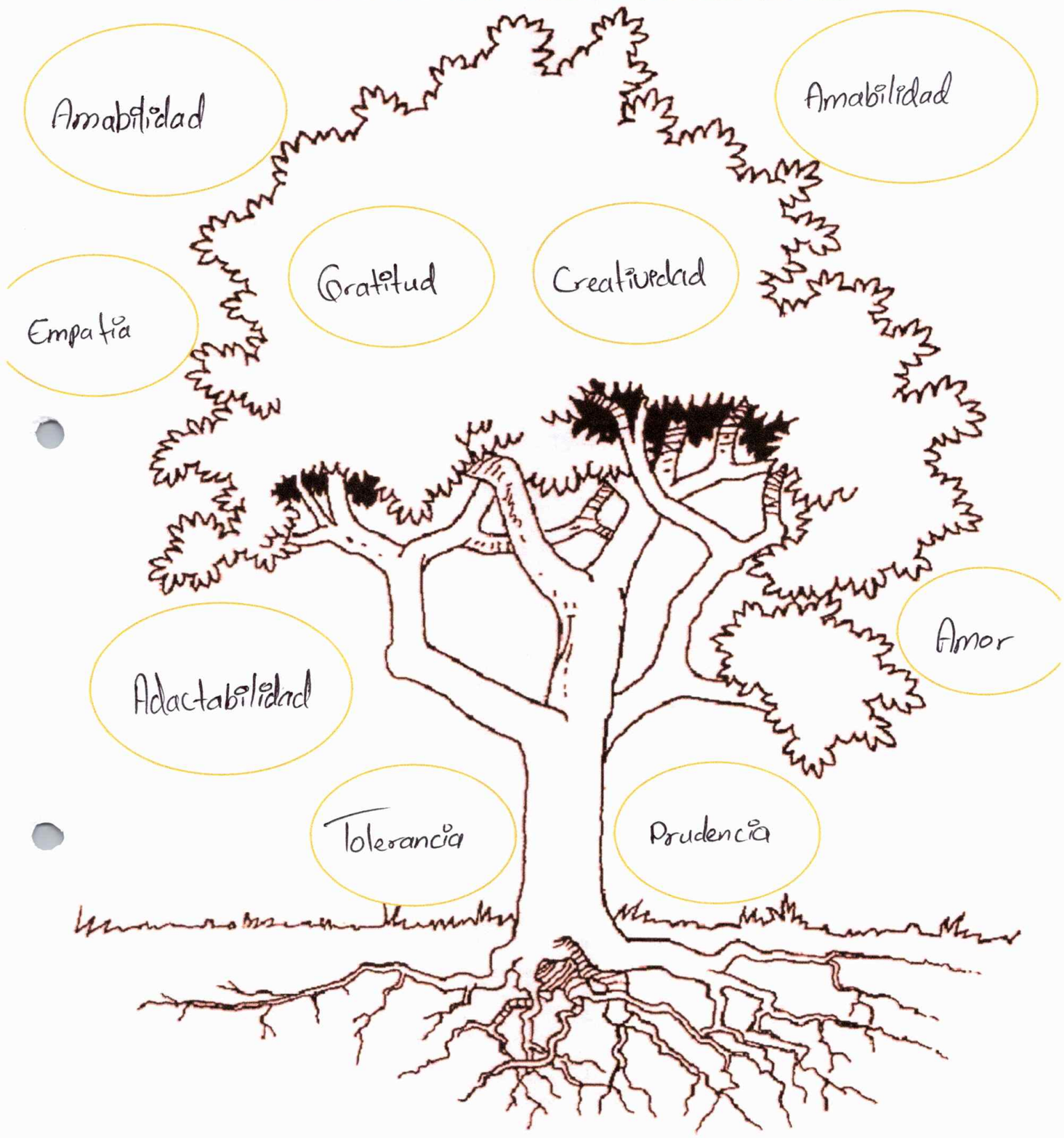

Valery Aranzales

# “Árbol de las fortalezas”



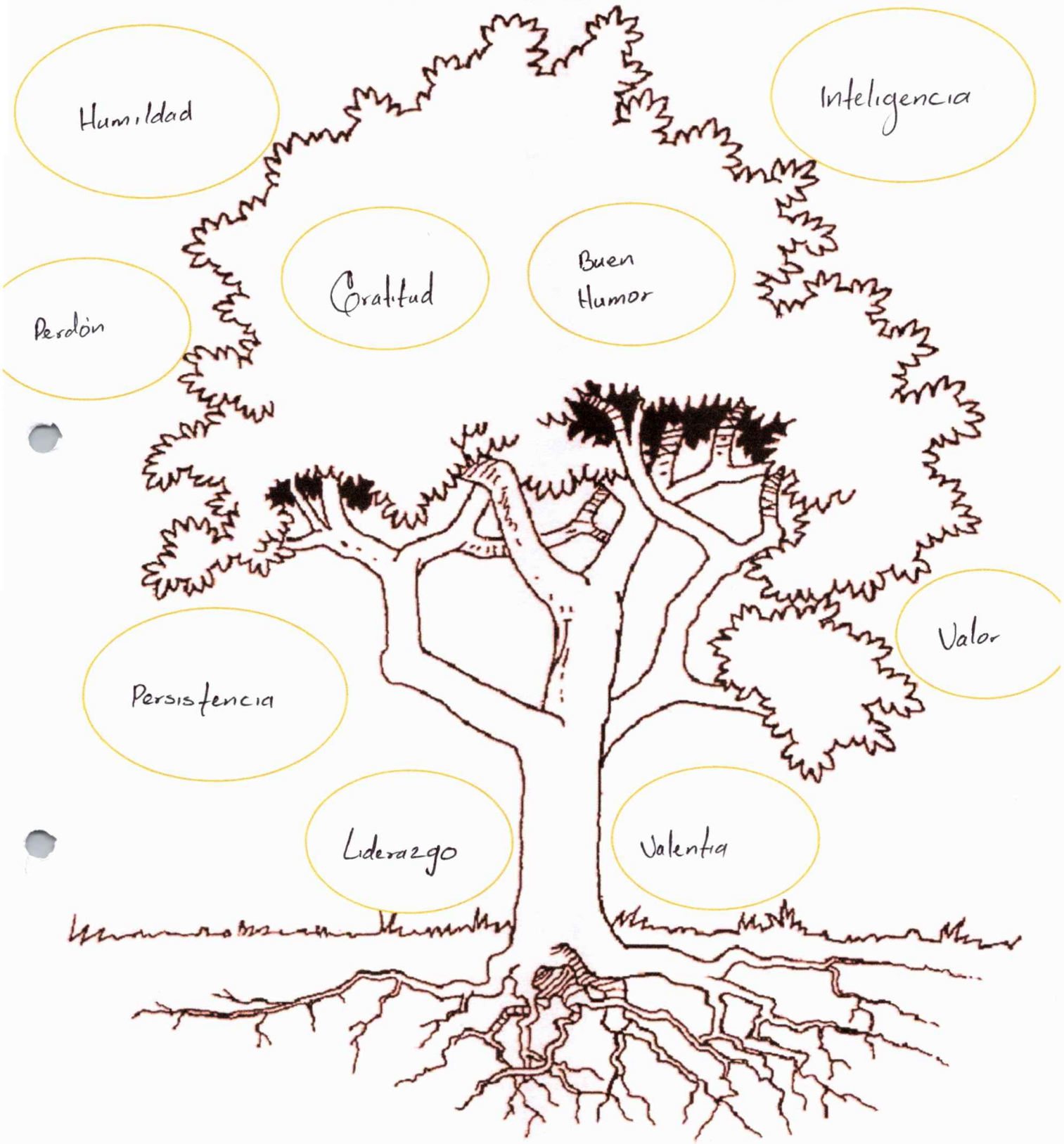

Yolanda Lopez

# “Árbol de las fortalezas”

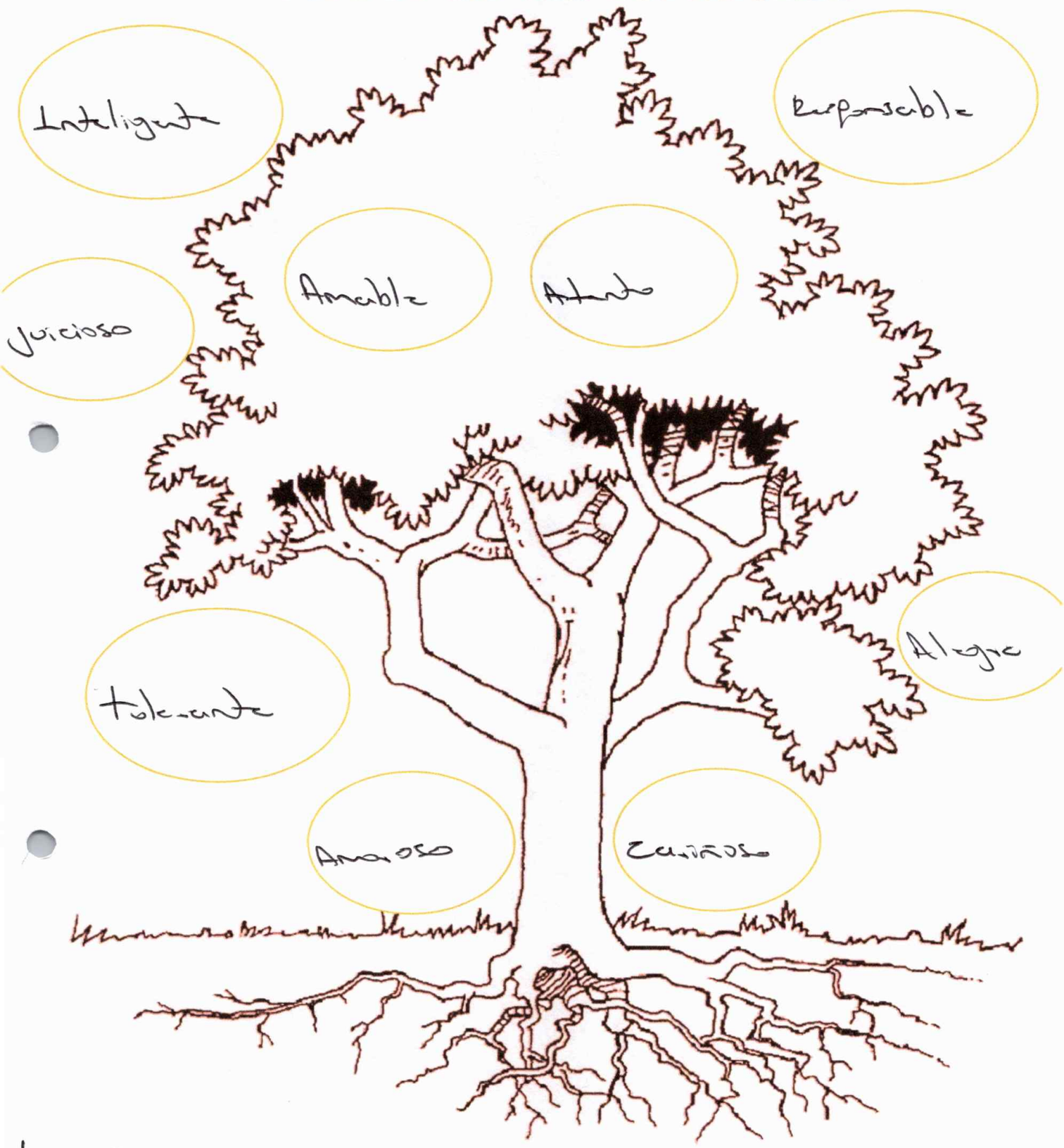



Angie De la Cruz

# “Árbol de las fortalezas”

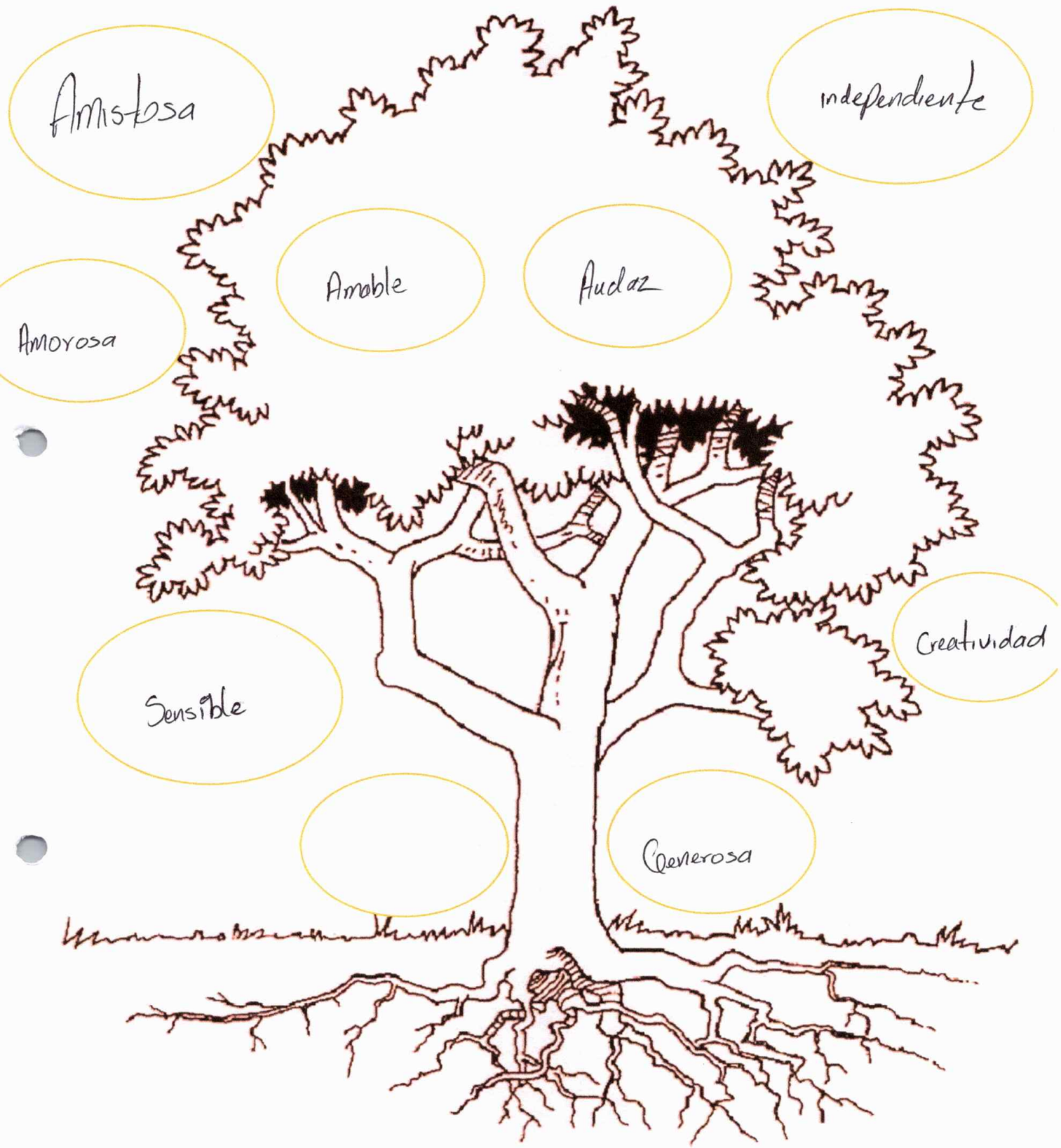


# “Árbol de las fortalezas”



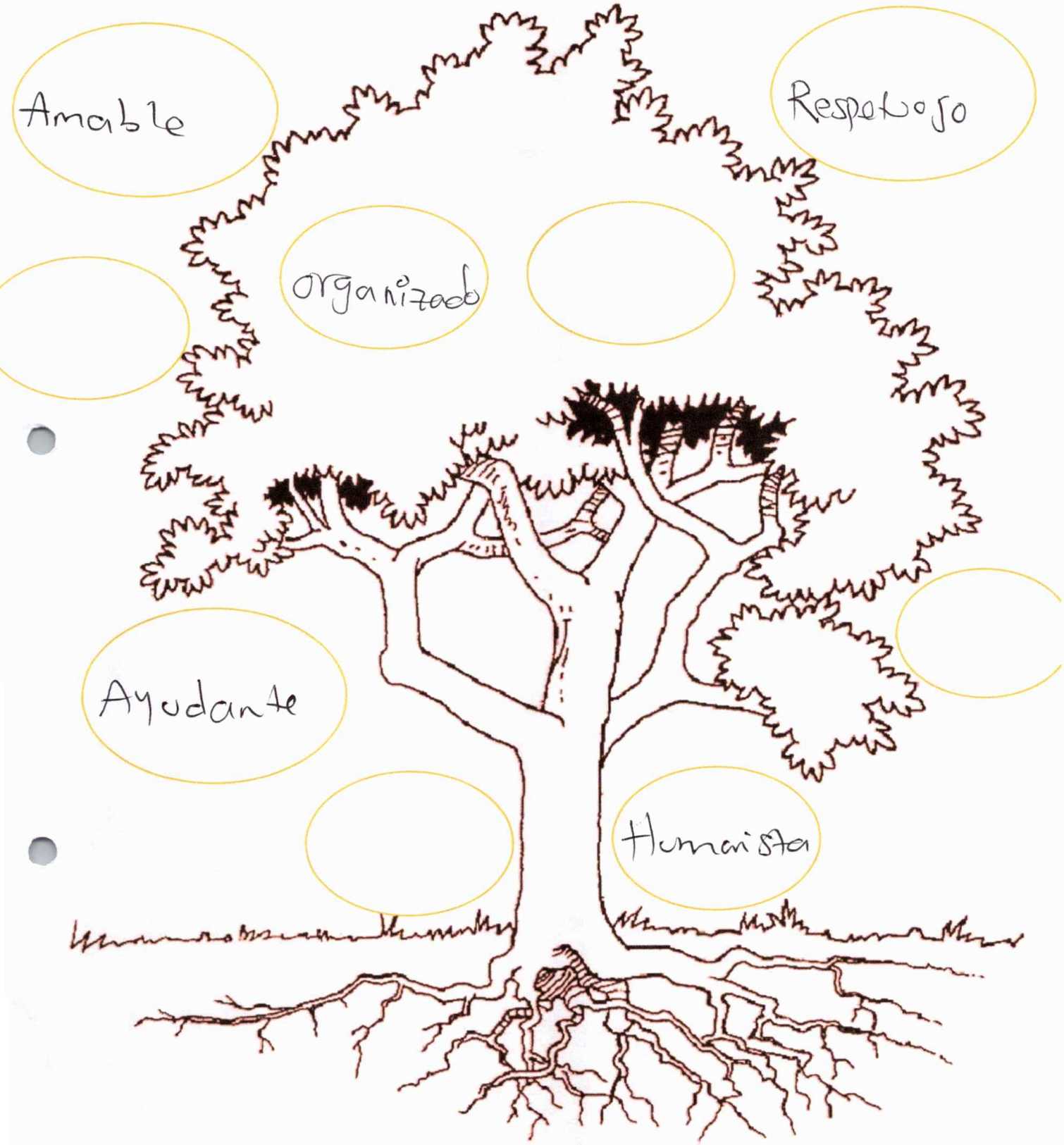

Luis Rojas

# “Árbol de las fortalezas”



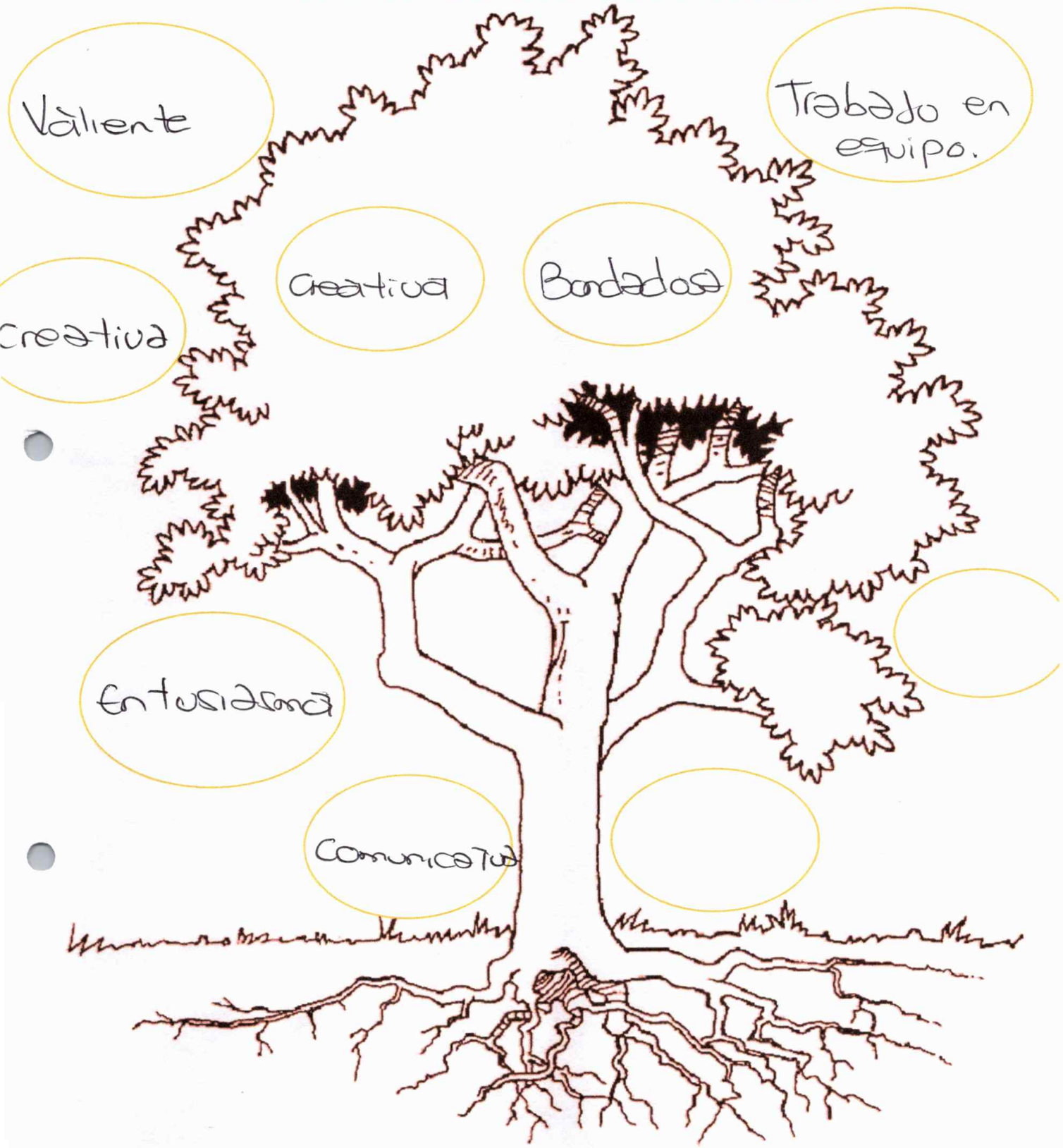

Andy Villalobos

# “Árbol de las fortalezas”



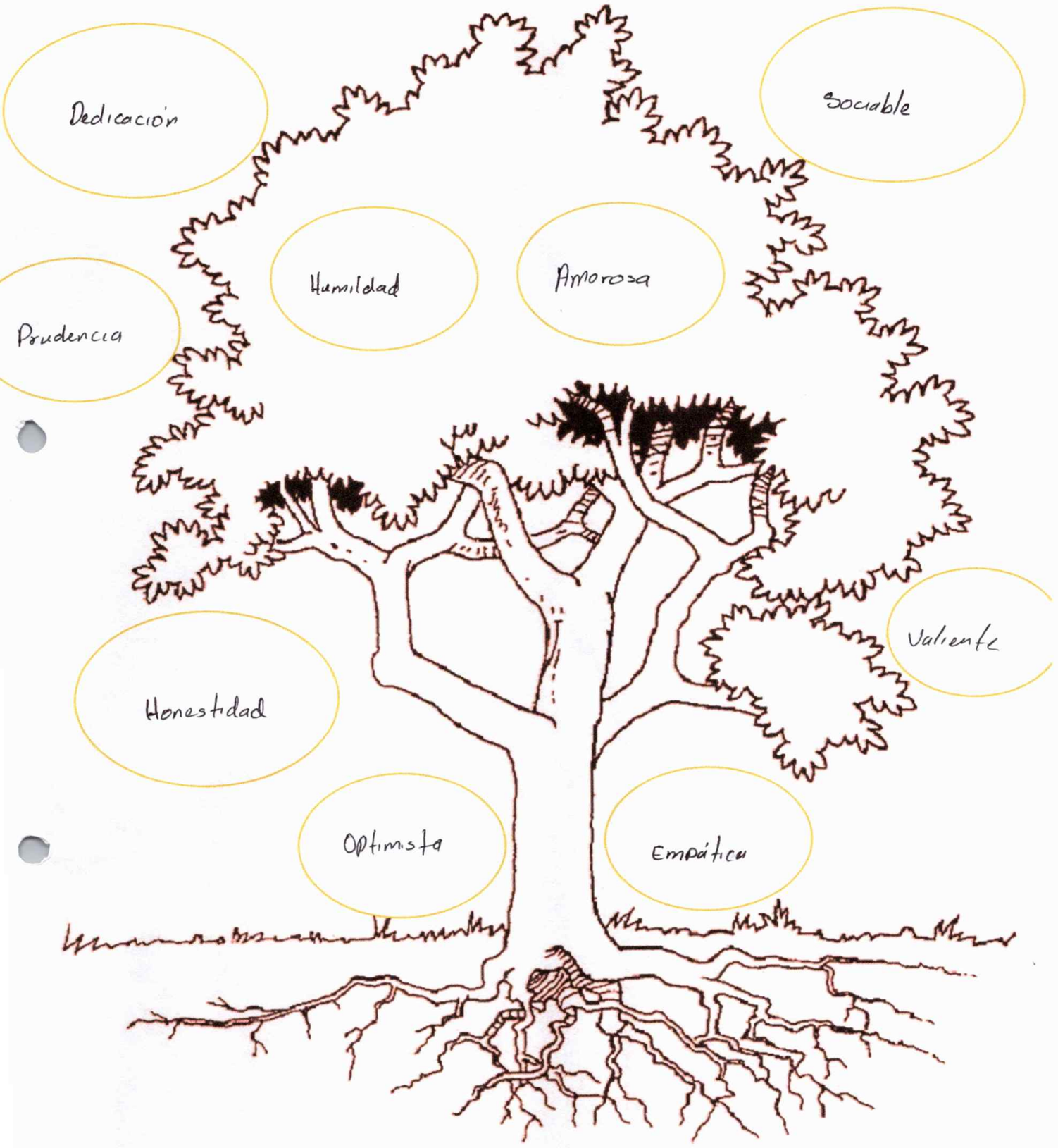

Brayan Acuña Tarjeta: 1062.806.613

# “Árbol de las fortalezas”



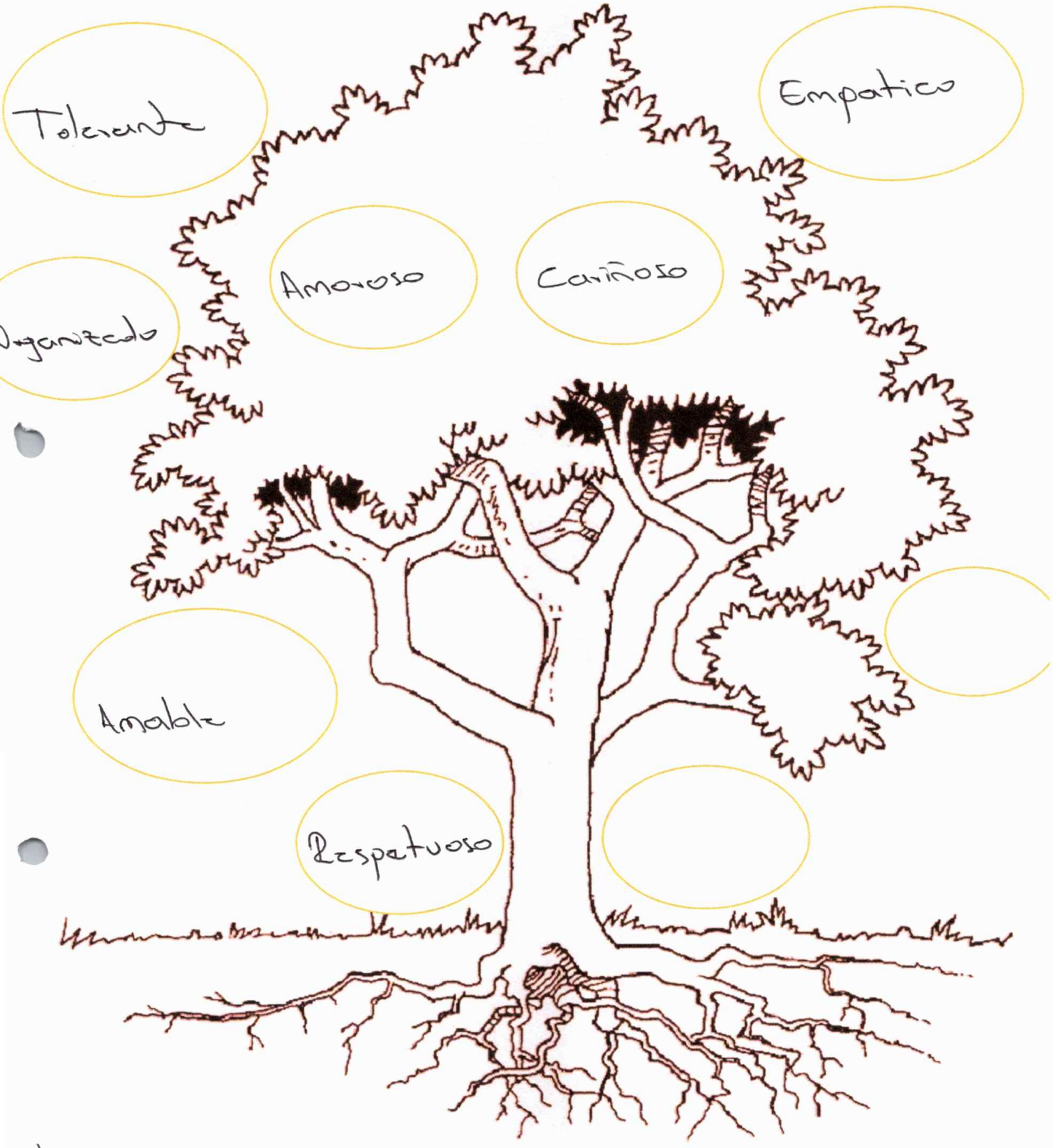

Luisa perez 1082876483

# “Árbol de las fortalezas”



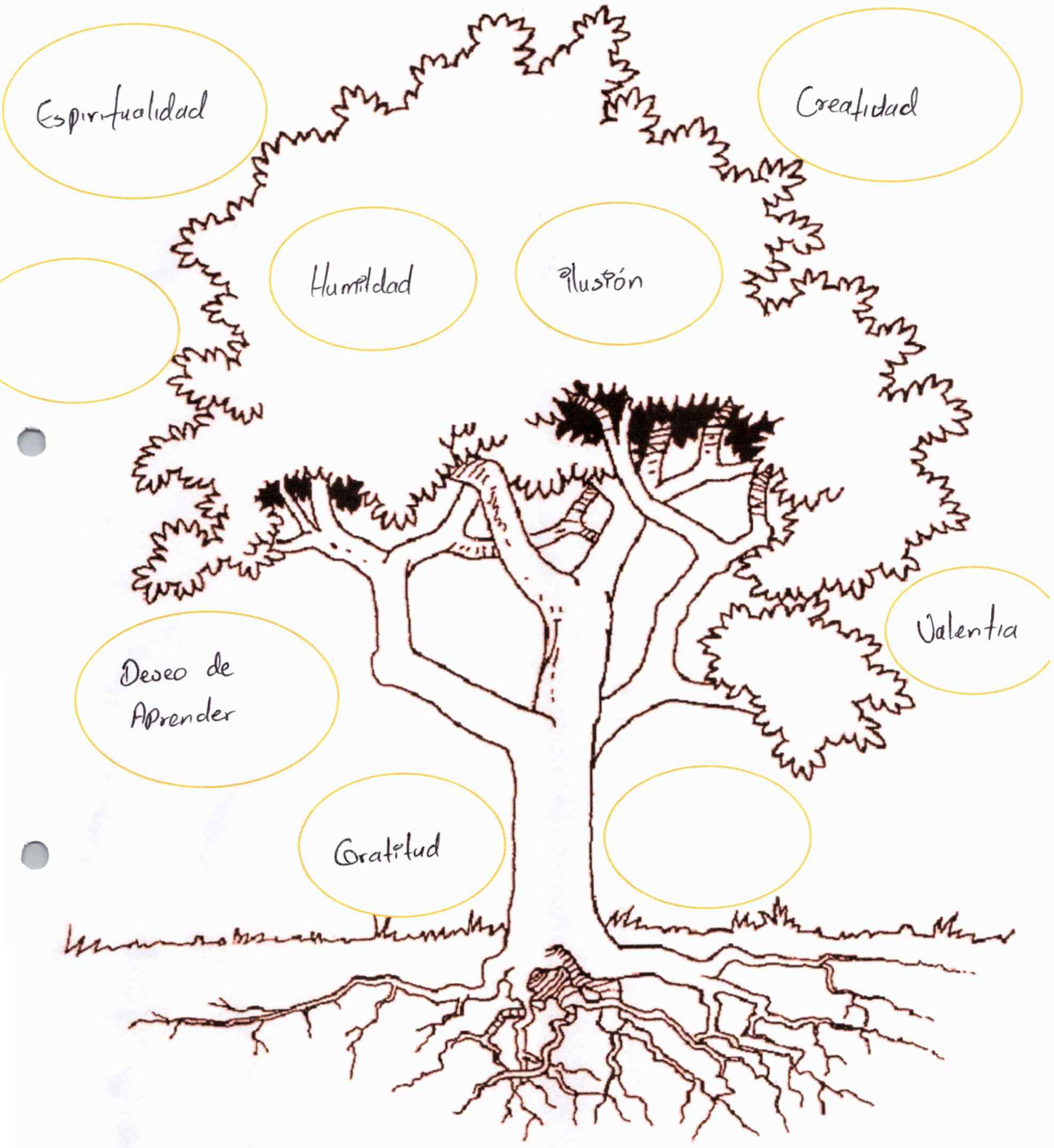

Darianys Mojila R

# “Árbol de las fortalezas”



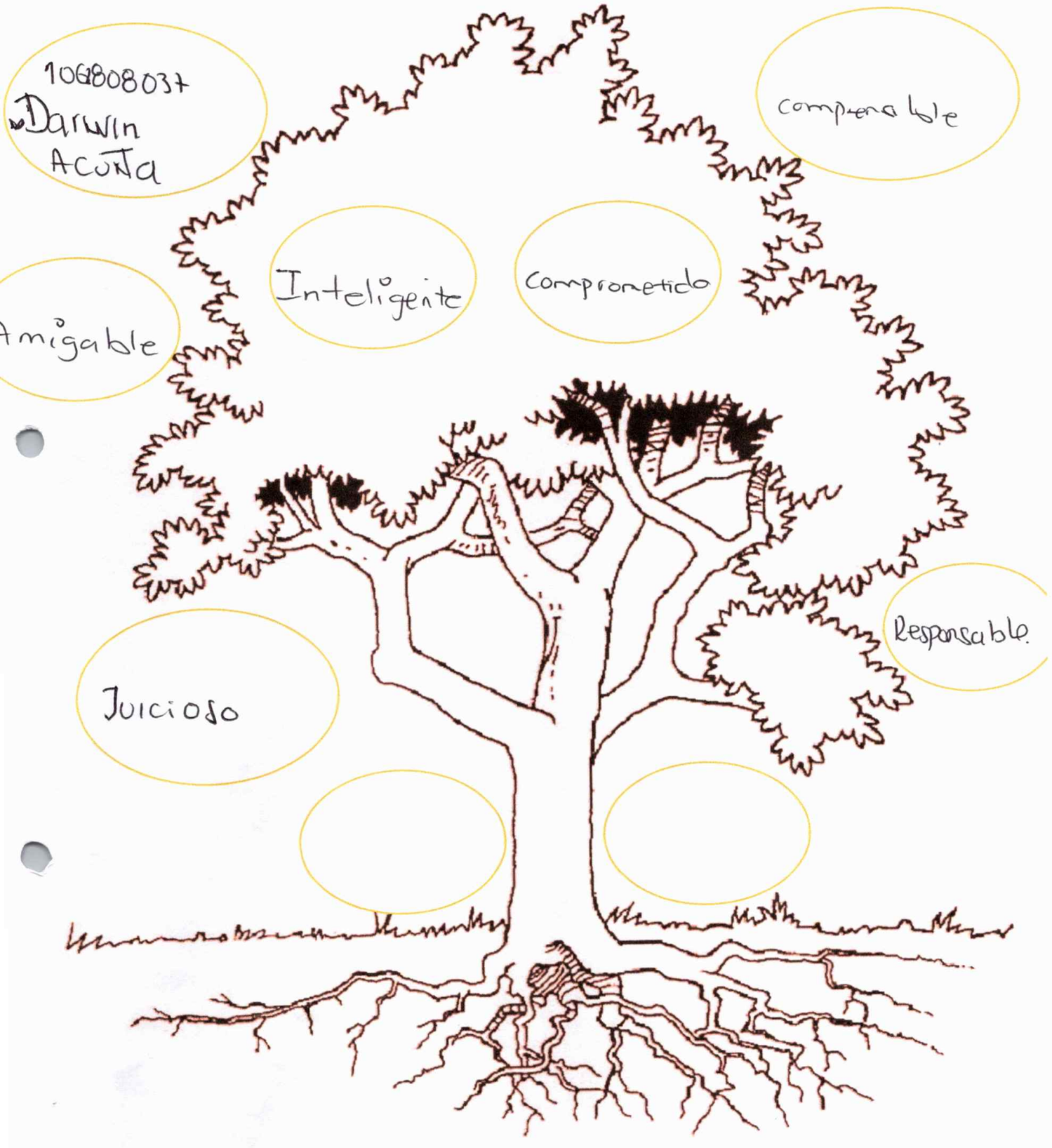

Adrian Muñoz

# “Árbol de las fortalezas”

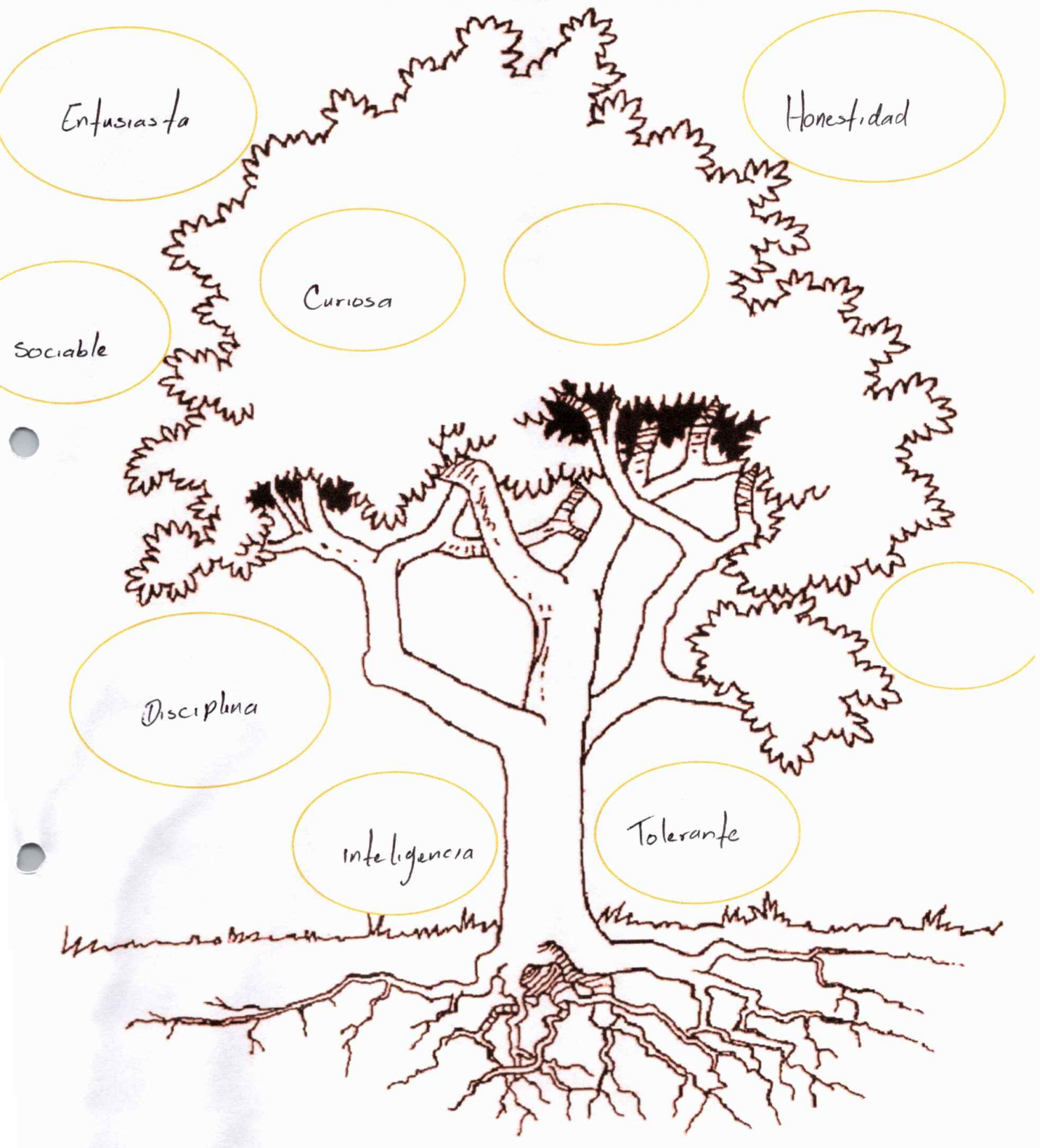



Elkin Gil

# “Árbol de las fortalezas”

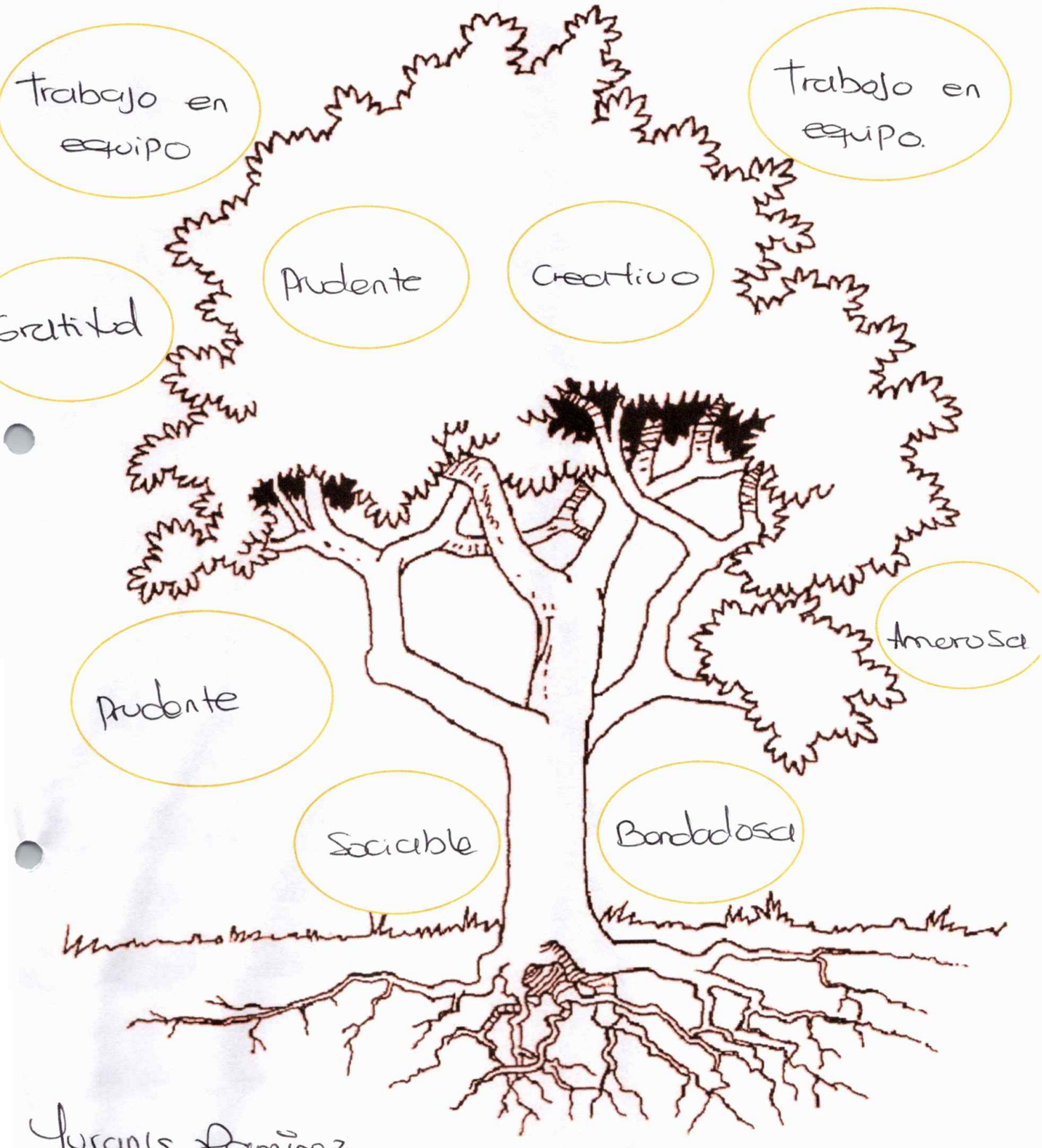


# “Árbol de las fortalezas”




Neldys Cardenas

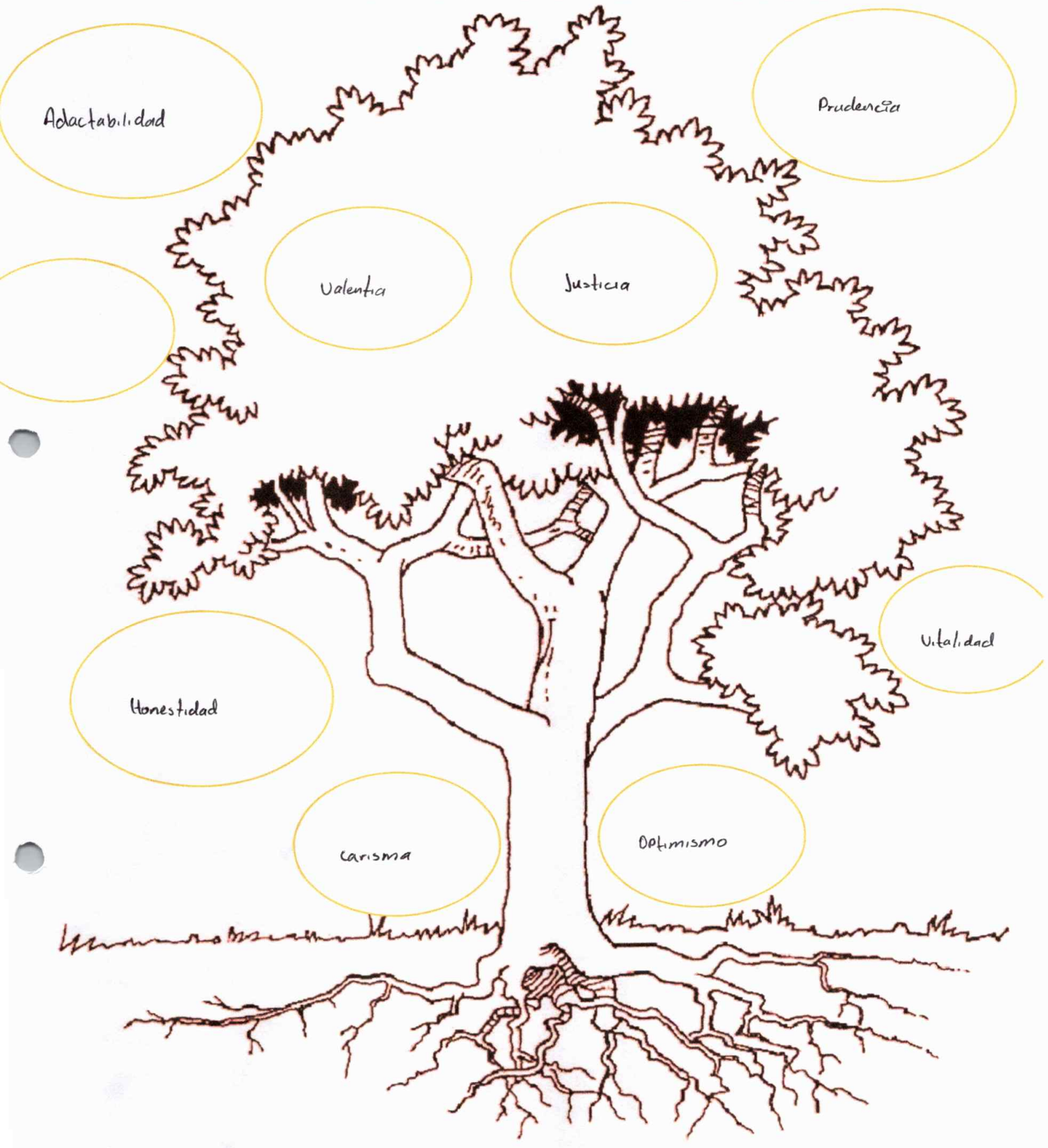
# "Árbol de las fortalezas"




Yuranis Ramirez

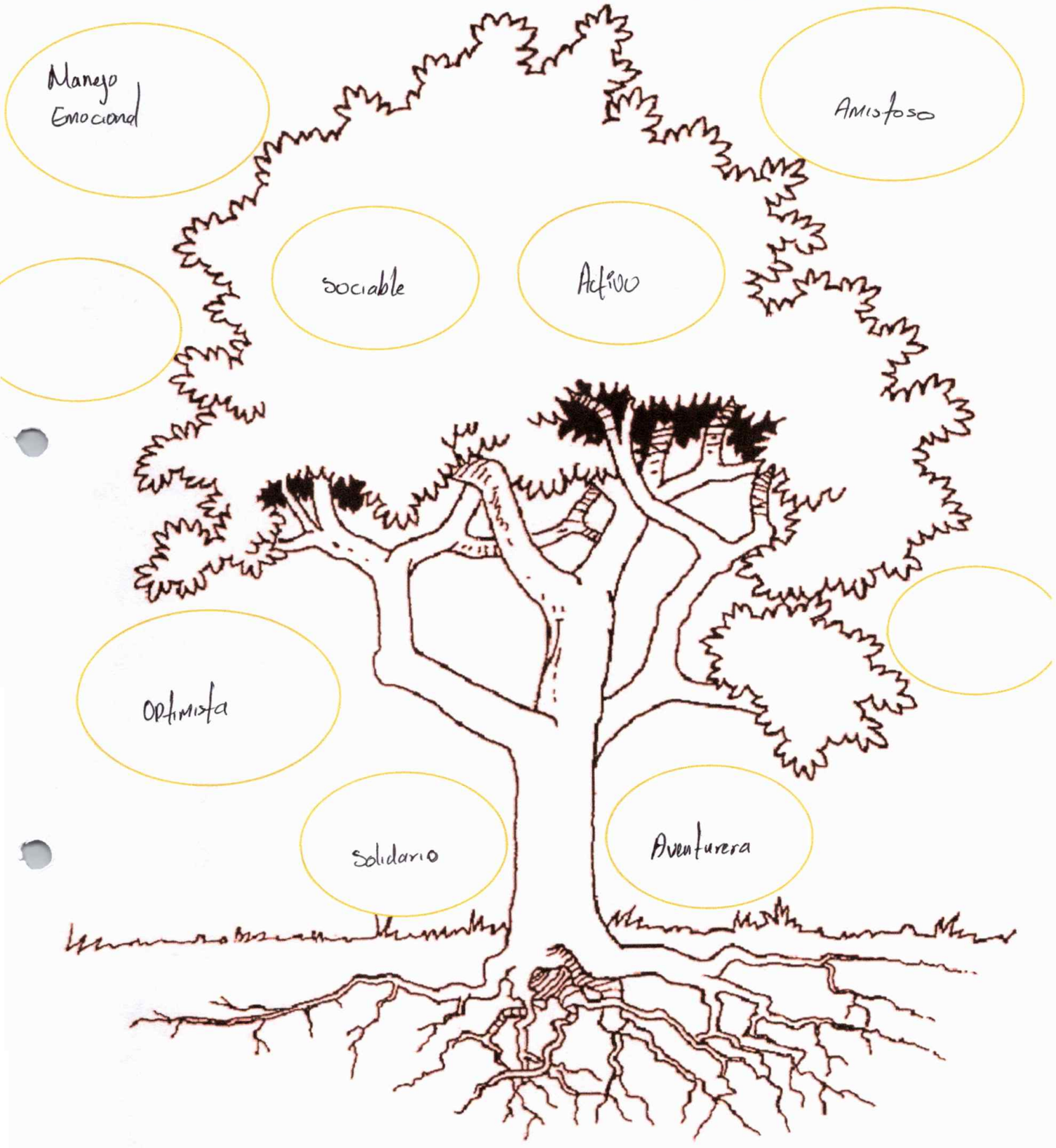
1062.808.7958

# “Árbol de las fortalezas”




Elkin Alex Nuñez

# “Árbol de las fortalezas”




Yoenis de Armas

Nombre y apellidos: Juan Mojica fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- ~~Sí~~
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Maicol Hernandez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- ~~Sí~~
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Darwin Fonseca fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Brayan Acuña fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Darianys Mojica fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Danna Hernandez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- ~~Sí~~
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Yoenis de Armas fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- ~~Sí~~
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Anly Villalobos fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Alex Fabian Nuñez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- ~~Sí~~
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Ilkin Gil fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Jose Noriega B fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí ✓
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí ✓
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí ✓
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí ✓
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí ✓
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí ✓
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí ✓
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí ✓
- No

Nombre y apellidos: Jhon Oviedo fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No ✓

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No ✓

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No ✓

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No ✓

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí ✓
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No ✓

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No ✓

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No ✓

Nombre y apellidos: Valery Aranzales fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Angie de la cruz fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No

Nombre y apellidos: Nelalys Cardenas fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Karoll Rios fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- ~~No~~

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- ~~No~~

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Danna Martinez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- ~~No~~

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- ~~No~~

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- ~~No~~

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- (X) Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- (✓) Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- ~~No~~

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- ~~No~~

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- ~~No~~

Nombre y apellidos: Jonathan Andres fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Juan Rojas fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Yoines Lopez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- No

Nombre y apellidos: Jusa Perez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- X No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- X No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- X No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- X No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- X Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- X No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- X No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- X No

Nombre y apellidos: Yuranis Ramirez fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- X No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- X No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- X No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- X No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- X Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- X No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- X No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- X No

Nombre y apellidos: Sebastian centeno fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- X No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- Sí
- X No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- X No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- X No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- X Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- X No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- X No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- X No

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Adrian Muñoz fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- X No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- X Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- X No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- X No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- X Sí
- No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- X No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- X No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- X No

Nombre y apellidos: Andres Cardoso fecha: 01/08/2024

Pretest: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?

- Sí
- [x] No

2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?

- [x] Sí
- No

3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?

- Sí
- [x] No

4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?

- Sí
- [x] No

5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?

- Sí
- [x] No

6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?

- Sí
- [x] No

7. ¿Consideras que tienes buenas habilidades de comunicación con tus compañeros?

- Sí
- [x] No

8. ¿Te sientes cómodo/a buscando ayuda cuando la necesitas?

- Sí
- [x] No

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024** | |
| | **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Deldys Cardenas fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

Nombre y apellidos: Juan Mojica fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| pdet | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024**<br>**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**<br>**ESE HOSPITAL SAN JOSE** | PIC |

Nombre y apellidos: Karoll Rios fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| pdet | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024**<br>**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**<br>**ESE HOSPITAL SAN JOSE** | PIC |

Nombre y apellidos: Danna Martinez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024** | |
| | **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Jonatan Andres fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

X a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

X a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

X a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

X a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

X a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

X a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024** | |
| | **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Luis Rojas fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

X a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

X a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
X b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

X a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

X a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

X a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

X a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Nombre y apellidos: Yoiner Lopez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Jurisci Perez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024**<br>**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**<br>**ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Yuranys Ramirez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

X a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

X a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

X a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

X a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

X a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

X a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024** | |
| | **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Sebastian Cerfeno fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Adrian Muñoz fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Andres cardoso fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Darianys Mojica fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: ~~Anly~~ Villalobos fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Yoenis de armas fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Alex Fabian fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión. ✓
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones. ✓
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados. ✓
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo. ✓
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta. ✓
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés. ✓
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Elkin Gil fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Jose Noriega fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

(a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

(a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

(a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

(a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

(a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

(a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

Nombre y apellidos: Jhon Oviedo fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

Nombre y apellidos: Valery Arauzales fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**
a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Angie de la cruz fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024**<br>**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**<br>**ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Maicol Hernandez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024** | |
| | **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL<br>ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Darwin Fonseca fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

| | | |
|---|---|---|
| | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024**<br>**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**<br>**ESE HOSPITAL SAN JOSE** | |

Nombre y apellidos: Brayan Acuña fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. **¿Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

Nombre y apellidos: Danna Hernandez fecha: 01/08/2024

Pos-test: Fortalezas y Habilidades Personales

1. ¿**Te sientes capaz de manejar situaciones estresantes de manera efectiva?**

X a) Suelo mantener la calma y encontrar soluciones incluso en situaciones de alta presión.
b) Algunas veces me siento abrumado/a, pero trato de mantener el control.
c) Me cuesta mucho lidiar con el estrés y me siento sobrepasado/a con frecuencia.

**2. ¿Reconoces al menos tres habilidades que consideras que posees?**

X a) Tengo claras mis fortalezas y sé cómo utilizarlas en diferentes situaciones.
b) Puedo identificar algunas habilidades, pero a veces dudo de mi capacidad.
c) Me cuesta mucho identificar habilidades o cualidades propias.

**3. ¿Sientes que tienes el apoyo de tus amigos y familiares en momentos difíciles?**

X a) Siempre cuento con ellos y me brindan su apoyo incondicional en momentos complicados.
b) A veces tengo apoyo, pero no siempre puedo contar con todos.
c) Me siento solo/a y no tengo a quién acudir en situaciones difíciles.

**4. ¿Eres capaz de expresar tus emociones de manera clara y respetuosa?**

X a) Suelo comunicar mis sentimientos sin herir a los demás y manteniendo el respeto mutuo.
b) A veces me cuesta, pero intento ser claro/a en mis emociones.
c) Me cuesta mucho expresar lo que siento y a menudo evito hablar sobre mis emociones.

**5. ¿Te sientes motivado/a para alcanzar tus metas personales y académicas?**

X a) Estoy muy enfocado/a y trabajo constantemente para alcanzarlas, manteniendo la motivación alta.
b) A veces me siento motivado/a, pero me falta consistencia para seguir adelante.
c) No me siento motivado/a y a menudo me cuesta encontrar razones para esforzarme.

**6. ¿Has aprendido alguna técnica para manejar la ansiedad o el estrés?**

X a) He aprendido varias técnicas (como respiración o meditación) y me ayudan a sentirme mejor en situaciones de estrés.
b) Conozco algunas técnicas, pero no siempre las uso cuando lo necesito.
c) No he aprendido técnicas efectivas para manejar el estrés o la ansiedad.

Becerril Cesar

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR**
**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

**REGISTRO DE ASISTENCIA** | Página____ de____

**MUNICIPIO:** BECERRIL | **LUGAR:** Institución Educativa Trujillo | **Fecha:** D: 01 M: 03 A: 2024 | **Hora:** 8:00 AM

**ACTIVIDAD:** Realizar diez (10) talleres lúdicos, artísticos y vivenciales con los adolescentes y jóvenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas públicas del municipio en para la promoción en salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas; en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO".

**META DEL PRODUCTO PTS:** Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales en salud en sus territorios.

| Número | Nombre y Apellidos | IDENTTIFICACIÒN | TIPO DE IDENTIFICACION | No. Celular | SEXO | | EDAD | OCUPACIÒN | ENTORNO | | | | ENTIDAD/BARRIO | CONDICIÒN | | | | | | TIPO DE POBLACIÒN | | | | | | Aseguramiento | | | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Femenino | Masculino | | | LABORAL | EDUCATIVO | INSTITUCIONAL | COMUNITARIO | | DESPLAZADO | DESMOVILIZADO | MUJER CABEZA DE HOGAR | DISCAPACIDAD | VICTIMA DEL CONFLICTO | OTROS | Indígena | AFRO | RAIZAL | ROM | MIGRANTE | LGBTIQ+ | PPNA | Reg. Sub | Reg. Cont. | |
| 1 | Andres cardoso | 1062742040 | TI | 320 742 86 19 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I. Trujillo | X | | | | | | | | | | | | X | | Andres. |
| 2 | Adrian Muñoz | 1066877034 | TI | 317 256 2501 | | X | 15 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Adrian |
| 3 | Sebastian Galeno | 1062808743 | TI | 311 613 4546 | | X | 15 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Sebas. |
| 4 | Yoanis Ramirez | 1062897858 | TI | 310 613 3941 | X | | 15 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Yoanis. |
| 5 | Luisa perez | 1082876483 | TI | 300 413 5658 | X | | 17 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Luisa |
| 6 | Yoiner lopez | 1062806725 | TI | 315 772 4270 | | X | 17 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Yhoiner |
| 7 | Luis Rojas. | 1062806794 | TI | 320 808 1512 | | X | 15 | Estudiant | | | | | I trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Luis |
| 8 | Jonatan Andres | 1064792317 | TI | 300 613 3945 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Jhonatan |
| 9 | Danna Martinez | 1064328655 | TI | 317 636 0532 | X | | 16 | Estudiant | | | | | I trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Danna M |
| 10 | Karol Rios. | 1062807374 | TI | 321 826 8868 | X | | 16 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Karol |

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR**
**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

**REGISTRO DE ASISTENCIA** | Página____ de____

**MUNICIPIO:** BECERRIL | **LUGAR:** Institución Educativa Trujillo | **Fecha: D:** 1 **M:** 8 **A:** 2024 | **Hora:** 8:00 - m

**ACTIVIDAD:** Realizar diez (10) talleres lúdicos, Artisticos y vivenciales con los adolescente y jovenes de los grados 9, 10 y 11 de las instituciones educativas públicas del municipio en para la promoción de la salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO"

**META DEL PRODUCTO PTS:** Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera productiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

| Número | Nombre y Apellidos | IDENTTIFICACIÒN | TIPO DE IDENTIFICACION | No. Celular | SEXO | | EDAD | OCUPACIÒN | ENTORNO | | | | ENTIDAD/BARRIO | CONDICIÒN | | | | | | | TIPO DE POBLACIÒN | | | | | | | Aseguramiento | | | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Femenino | Masculino | | | LABORAL | EDUCATIVO | INSTITUCIONAL | COMUNITARIO | | DESPLAZADO | DESMOVILIZADO | MUJER CABEZA DE HOGAR | DISCAPACIDAD | VICTIMA DEL CONFLICTO | OTROS | Indígena | AFRO | RAIZAL | ROM | MIGRANTE | LGBTIQ+ | PPNA | Reg. Sub | Reg. Cont. | |
| 1 | Neldys Cardenas | 1062808263 | TI | 310610 3097 | X | | 15 | Estudiante | | | | | I.Trujillo | X | | | | | | | | | | | | | X | | Neldys. |
| 2 | Angie De la Cruz | 1062808022 | TI | 315666 9923 | X | | 15 | Estudiant | | | | | I.Trujillo | X | | | | | | | | | | | | | X | | Angie. |
| 3 | Valery Arenales | 1082925464 | TI | 315667 3058 | X | | 15 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | | X | | | | | | | | X | | Valery |
| 4 | Jon Olfedo | 1062807093 | TI | 300295 2546 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | | X | | | | | | | | X | | Jhon |
| 5 | Jose Noriega | 1066282586 | TI | 312616 1013 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | | X | | | | | | | | X | | José N. |
| 6 | Elkin Gil | 1062807657 | TI | 300430 2028 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | X | | | | | | | | | X | | Elkin |
| 7 | Alex Fabian Nuñez | 1085099054 | TI | 315663 841 | | X | 16. | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | X | | | | | | | | | X | | Alex |
| 8 | Yoenis de Armas | 1062806579 | TI | 310613 3039 | X | | 17 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | X | | | | | | | | | X | | Yoenis |
| 9 | Anly Villalobos | 1067605018 | TI | 310311 3151 | X | | 16 | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | | | | | | | | | | X | | Anlly. |
| 10 | Danangys Mojica | 47413 68 | TI | 318696 3945 | X | | 16. | Estudiant | | | | | I.trujillo | | | | | | | | | | | | | | X | | Danangys |

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR**
**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

**REGISTRO DE ASISTENCIA** | Página____ de_____

**MUNICIPIO:** BECERRIL | **LUGAR:** Institucion Educativa Trujillo | **Fecha:** D: 07 M: 08 A: 2024 | **Hora:** 8:00 Am

**ACTIVIDAD:** Realizar diez (10) talleres lúdicos, artisticos y vivenciales con los adolescentes y jovenes de los grados 9, 10 y 11 de las institución educativas publicas del municipio en para la promoción en salud mental y habilidades personales, cognitivas, afectivas y comunicativas, en el marco de la estrategia "JOVENES CON FUTURO".

**META DEL PRODUCTO PTS:** Implementar en un 100% las estrategias de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

| Número | Nombre y Apellidos | IDENTTIFICACIÒN | TIPO DE IDENTIFICACION | No. Celular | SEXO | | EDAD | OCUPACIÒN | ENTORNO | | | | ENTIDAD/BARRIO | CONDICIÒN | | | | | | TIPO DE POBLACIÒN | | | | | | | Aseguramiento | | | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Femenino | Masculino | | | LABORAL | EDUCATIVO | INSTITUCIONAL | COMUNITARIO | | DESPLAZADO | DESMOVILIZADO | MUJER CABEZA DE HOGAR | DISCAPACIDAD | VICTIMA DEL CONFLICTO | OTROS | Indígena | AFRO | RAIZAL | ROM | MIGRANTE | LGBTIQ+ | PPNA | Reg. Sub | Reg. Cont. | |
| 1 | Danna Hernandez | 1062807163 | TI | 322634 5749 | X | | 16 | Estudiant | | | | | I. Trujillo | X | | | | | | | | | | | | X | | Danna |
| 2 | Brayan Acuña | 1062806613 | TI | 302444 9034 | | X | 17 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Brayan |
| 3 | Darwin Fonseca | 1062808037 | TI | 3183558 398 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Darwin |
| 4 | Maicol Hernandez | 1065034340 | TI | 304487 3340 | | X | 17 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Maicol |
| 5 | Juan Mojica | 1065612018 | TI | 310149 3245 | | X | 16 | Estudiant | | | | | I. trujillo | | | | | | X | | | | | | | X | | Juan |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## CONCLUSIÓN

Cuidar nuestra salud mental es esencial para nuestro bienestar general. Al ser conscientes de nuestras emociones y buscar apoyo cuando lo necesitamos, podemos enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva. ¡Recuerda que no estás solo y que siempre hay recursos disponibles para ayudarte!



## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental se refiere al estado de bienestar en el que una persona puede manejar el estrés de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Es esencial para vivir una vida plena y satisfactoria.

## ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL

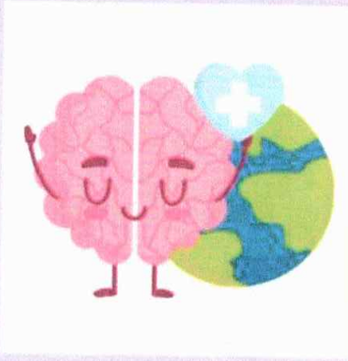


1. **Practica la Autocuidado:**
   - Dedica tiempo a actividades que disfrutes.
   - Mantén una rutina diaria equilibrada.
2. **Conéctate con Otros:**
   - Habla con amigos o familiares sobre tus sentimientos.
   - Participa en actividades grupales o comunitarias.
3. **Mantén un Estilo de Vida Saludable**:
   - Come una dieta equilibrada y nutritiva.
   - Realiza ejercicio regularmente.
4. **Establece Metas Realistas**:
   - Fija objetivos alcanzables y celebra tus logros.
5. **Busca Ayuda Profesional:**
   - No dudes en contactar a un profesional si sientes que lo necesitas.

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE

ALCALDIA MUNICIPAL BECERRIL -CESAR

# PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC-2024

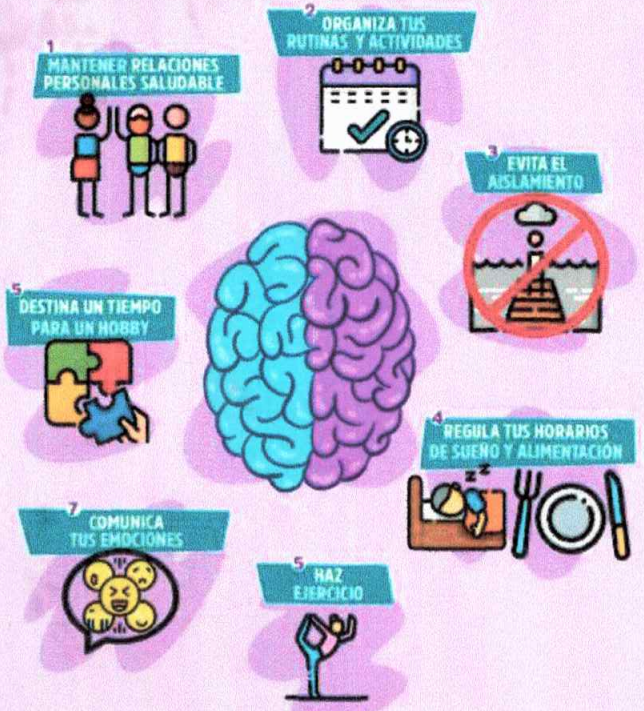


## CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL




SECRETARÍA LOCAL DE SALUD

# ¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?




## INTRODUCCIÓN

La salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar general. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria. Este folleto busca brindar información y recursos para promover una salud mental positiva y fomentar un ambiente de apoyo.

## RECURSOS Y APOYO

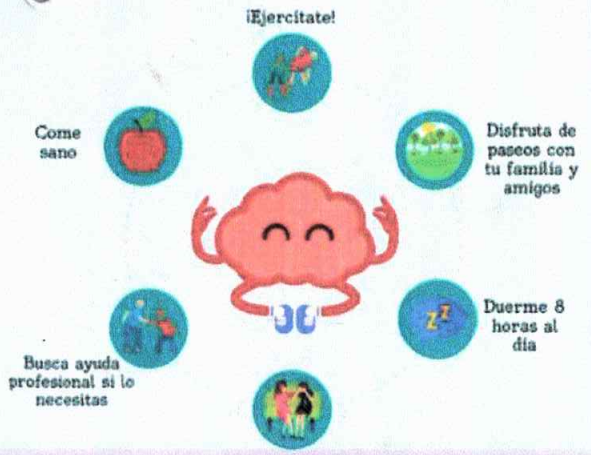
- **Líneas de Ayuda:** Contacta líneas de apoyo locales para recibir asistencia inmediata.
- **Grupos de Apoyo:** Participa en grupos donde puedas compartir tus experiencias y escuchar a otros.
- **Profesionales de la Salud:** Psicólogos, psiquiatras y terapeutas están disponible: para brindar apoyo.




## SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad).
- Aislamiento social.
- Cambios en el apetito o el sueño.
- Dificultad para concentrarse.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.

## Tips para la buena salud mental




# JOVENES CON FUTURO

## La salud mental

| ES | NO ES |
|---|---|
| Importante | Signo de debilidad |
| Necesaria | Algo para avergonzarse |
| Un trabajo constante | Estar bien siempre |
| Normal | Algo negativo |
| Real | Algo que hay trabajar solo cuando estamos mal |
| Complicada | |
| Moldeable | |

## Salud Mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo



Puede afrontar las dificultades normales de la vida

Es consciente de sus propias capacidades

Puede trabajar de forma productiva

Es capaz de hacer una contribución a su comunidad