Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Vereda Quinchita
Fecha	23/10/2024
Tema	Salud mental-Reconocimiento y valoración de las estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales
Entorno	Comunidad
Objetivo	Realizar sesiones de capacitación con las personas de la comunidad registradas para participar en la red de vigilancia comunitaria de eventos de interés en salud pública.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

   El taller se lleva a cabo en la vereda Quinchita, con la articulación y apoyo del presidente de la Junta de Acción Comunal –Jaime Alexander Riveros-, se cuenta con la participación de 11 asistentes, en curso de vida mayormente adultez, sin ningún enfoque diferencial.

2. **Metodología de la actividad realizada**

   Dar la bienvenida y otorgar un espacio para que la profesional del entorno comunitario de APS indique el objetivo del encuentro y enfatizar que la jornada de actividades se desarrolla en dos momentos o encuentros, de acuerdo a lo pactado con anticipación; para lo cual, el primer momento se llevó a cabo en la mañana, y el segundo momento, que es éste, en la tarde, luego de que sean atendidos en la

jornada de salud. Se realiza actividad que sirva para romper el hielo y generar confianza.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Es importante mencionar que la actividad se realiza en el marco del convenio celebrado con la Secretaría de Salud de Cundinamarca en el componente de Atención Primaria en Salud; dentro del cual el municipio de Fosca ha sido priorizado.

ACTIVIDAD:

Dos mentiras y una verdad: Se juega tingo tingo tango, cuando cae la persona se presenta con el grupo y dice dos mentiras y una verdad sobre su persona, y los demás integrantes deben adivinar cuál es la verdad y por ende, cuáles son las mentiras, se repite por 5 ocasiones.

El objetivo de la actividad es que se logre captar la atención de los participantes, y que se conozcan entre los mismos.

2.2 Explicación del tema

Es importante aprender a identificar y expresar sus sentimientos. También se necesita aprender cómo manejarlos (afrontarlos). Las habilidades para el afrontamiento son estrategias que usamos para manejar los sentimientos y manejar el estrés.

Las estrategias de afrontamiento se pueden usar en cualquier momento, y su uso regular puede ayudar a prevenir el estrés en primer lugar.

¿Alguna vez has notado que te estresas más fácilmente cuando estás cansado o tienes hambre? Practicar hábitos saludables, como dormir lo suficiente, comer una dieta nutricionalmente balanceada y hacer actividad física puede ayudarte a reducir tus niveles de estrés. Lo mismo puede decirse de seguir rutinas simples, como despertarse o acostarse a la misma hora todos los días. Las rutinas nos permiten saber qué esperar, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos más seguros y protegidos.

Ejemplos de habilidades de afrontamiento saludables

Aprender a manejar el estrés y lidiar con los altibajos de la vida es un proceso que continúa durante toda nuestra vida. Es especialmente importante mantener rutinas básicas, como mantenernos conectado socialmente con los demás, practicar hábitos saludables y limitar la exposición a las noticias y los medios de comunicación.

A continuación, te mostramos algunas formas adicionales de ayudarte y a tus hijos a sobrellevar la situación.

Estrategias de afrontamiento activas:

- Sal a caminar, correr o caminar.
- Haz algo de yoga o estiramientos.
- Haz saltos.
- Corre en un lugar.
- Pon algo de música y baila.
- Rebota o patea una pelota.
- Salta la cuerda.
- Aprieta una pelota antiestrés.
- Da un paseo en bicicleta.
- Sal a jugar.

Estrategias de afrontamiento relajantes:

- Escucha música relajante.
- Respira profundamente (respiración profunda).
- Piensa en un lugar tranquilo y feliz (imágenes guiadas).
- Tensa y relaja tus músculos (relajación muscular progresiva).
- Tómate un descanso tranquilo o descansa.
- Bebe un trago de agua fría.
- Cierra los ojos y cuenta hasta 10 o hacia atrás desde 100.
- Lee un libro o una revista.
- Tomate un baño o una ducha.
- Sopla burbujas.
- Abraza a un animal de peluche.
- Pasa tiempo al aire libre. Siéntate y mira las nubes, o cierra los ojos y escucha los sonidos que te rodean.

Estrategias de afrontamiento creativas:

- Colorea, dibuja o pinta.
- Escribe un poema.
- Inventa una canción.
- Toca un instrumento.

- Escribe sobre tus pensamientos o sentimientos (diario).
- Juega con Play-Doh (plastilina, masilla).
- Juega con Legos o bloques.
- Juega con diferentes texturas, como arroz seco o crema de afeitar.
- Inventa un nuevo juego.

Estrategias de afrontamiento social:

- Juega un juego con la familia.
- Llama a un amigo.
- Abraza o juega con tu mascota.
- Lean un libro juntos.
- Facetime a tus familiares.
- Comparte tus sentimientos con alguien en quien confíes.

¿ES IMPORTANTE UNA BUENA SALUD MENTAL?

Es importante porque nos ayuda a enfrentar el estrés de la vida diaria, a estar físicamente saludables, a tener relaciones sanas y a contribuir de forma significativa a la sociedad y nos ayuda a querernos más a nosotros mismos.

¿QUE ES TRASTORNO MENTAL?

"Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana".

¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS MENTALES?

Varios factores pueden contribuir al riesgo de sufrirla, por ejemplo.
-Sus genes y la historia familiar.
-Experiencias de vida, como el estrés o si ha sufrido de abuso.
-Problemas que afectan la salud física.
-Una lesión cerebral traumática.
-Inseguridades.
-Tener una enfermedad seria como el cáncer.
-Poca interacción social.
-Riesgos de violencia.

CLAVES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

-Busca ayuda profesional cuando sea necesario.

-Realizar ejercicio con regularidad.
-Aprender a manejar las emociones.
-Conservar buenas relaciones interpersonales. Dormir lo habitual (8 horas).
-Realizar actividades recreativas y culturales.

¡OJO! IMPORTANTE
Los síntomas de un trastorno mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas, ocasionando:
-Sentimientos de tristeza.
-Alejamiento del entorno social.
-Baja energía y problemas de sueños.
-Desconexión de la realidad.
-Incapacidad para afrontar los problemas.
-Problemas con el uso de alcohol u otro tipo de sustancia.
-Pensamientos suicidas.
-Exceso de enojo o violencia.
-Cambios en los hábitos alimenticios.

Se finaliza el taller, enseñando y practicando ejercicio de respiración profunda, como herramienta de relajación ante eventos estresores.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Póster: Se socializa póster tipo cartelera ¡cuida tu salud mental! Donde se explica qué es un trastorno mental, importancia de la salud mental, qué causa los trastornos mentales, claves para una buena salud mental, y qué ocasiona un trastorno mental.



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024



Póster: Se socializa póster para hacer psicoeducación sobre pautas de autocuidado de la salud mental.





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

¿Cuáles estrategias de afrontamiento pueden cambiar mi forma de pensar?

- Piensa en algo positivo.
- Concéntrate en 1 cosa por la que estás agradecido.
- Cierra los ojos y piensa en algo que estás esperando.
- Mira fotografías o piensa en un recuerdo feliz.
- Concentra tu energía en el momento presente (conexión a tierra).
- Piensa en algo que te haga reír.

- Crea una cápsula del tiempo con tu obras de arte, tareas, boletas de calificaciones y fotografías favoritas del año pasado.
- Concéntrate en lo que puedes controlar. Cree una lista de formas de mantenerte saludable (lavarte las manos, comer sano, hacer ejercicio, etc.). A veces, el simple hecho de tener un plan puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y con más control.

-Antes nos decían que los hombres no debían llorar
Las nociones tradicionales de masculinidad desalientan a los niños y hombres con respecto a expresar sus sentimientos. Apoya las expresiones de masculinidad que involucren vulnerabilidad, sensibilidad y cuidado. No te burles de ellos ni incentives a otros a hacerlo. Las nuevas masculinidades muestran más sus emociones y se permiten llorar.

3. Conclusiones y recomendaciones

Es importante generar estos espacios de auto cuidado de la salud mental, como método de prevención. Se hace referencia al uso de habilidades individuales que permiten controlar sentimientos y respuestas emocionales desde la capacidad de regular la intensidad, la frecuencia o duración partiendo de generar recursos propios de manera que la familia o la persona conozcan cómo enfrentar las situaciones estresores futuras sin que se desencadenen riesgos. Uso de técnicas para el control de emociones y expresión de sentimientos: Entre las técnicas se encuentra: respiración profunda y rítmica.

Se recalca que toda conducta suicida es una urgencia, debido a que está en riesgo la vida de la persona que refiere querer hacerlo. Es importante aclarar la ruta de atención en salud mental, debido a que ellos son líderes comunitarios.

4. Registro fotográfico



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024



