PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSIÓN CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°2

Realizar conversatorios manejo de la salud mental, manejo del duelo, resolución de conflictos, ansiedad, depresión

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION								
CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL								
TIPO DE INTERVENCION	I10101 INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL							
INTERVENCION	Realizar conversatorios manejo de la salud mental, manejo del duelo, resolución de conflictos, ansiedad, depresión.							
ENTORNO	Urbano.							
OBJETIVO DE LA INTERVENCION								
Realizar conversatorios en salud mental sobre la prevención del Bullying, suicidio y consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo de la parte rural del municipio de Sibundoy.								
POBLACION SUJETO	Adultez.	MICROTERRITORIO	3					
DESARROLLO DE LA INTERVENCION								
MUNICIPIO	San Francisco	AMBITO	URBANA	x	RURAL		RURAL DISPERSA	
LUGAR	B/ Guairasacha.	FECHA	30/09/2024	DURACION	2 horas			
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION								
Para el desarrollo de esta actividad, se articuló con la Presidente de junta de acción comunal del barrio Guairasacha del municipio de San Francisco, la señora Yolima Cuarán, por medio de oficio de articulación emitido el día 27 de septiembre de 2024, posteriormente el día 30 de septiembre se realiza reunión y se deja mediante acta de concertación, en donde se fijó la fecha, hora y lugar para la realización de la actividad.								
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA								
1. Para lograr que las familias asistan a la actividad, la representante de junta de acción comunal se compromete a realizar la invitación por el grupo de WhatsApp y por vos a vos. 2. Invitación que es enviada a la representante de la junta de acción comunal del barrio Guirasacha del municipio de San francisco para ser compartida en los diferentes medios de comunicación como redes sociales y grupos de WhatsApp.								
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION								
1. El día 30 de septiembre de 2024 siendo las 2:00 pm en el salón comunal del barrio Guirasacha , se inició la socialización de la temática en donde el tema a abordar fue								

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Realizar conversatorios manejo de la salud mental, manejo del duelo, resolución de conflictos, ansiedad, depresión.

2. La señora Yolima Cuarán , ofrece una bienvenida a los asistentes y presenta al personal a cargo de la intervención, equipo PIC, FLOR JAIMES y JOSÉ LUIS JAIMES apoyo.
3. El Psicólogo inicia su intervención haciendo preguntas de manera aleatoria a los participantes sobre los temas a abordar. (salud mental, duelo, depresión, ansiedad)
4. Posteriormente se da a conocer la temática del día la cual se enfoca en; Realizar conversatorios en salud mental sobre la prevención y manejo del duelo, resolución de conflictos, ansiedad, depresión.
5. Con el fin de afianzar y fortalecer la temática, se realizan preguntas abiertas sobre lo escuchado en la exposición, invitando a los asistentes a hacer uso de la memoria, atención y escucha.

6. Posteriormente se deja un espacio de 15 minutos para las preguntas y dudas con respecto al tema tratado.
9. La actividad finaliza a las 4 de la tarde.

Cabe resaltar que los participantes se encuentran entusiasmados e interesados en el tema tratado.

CONTENIDO TEMATICO DE LA INTERVENCIÓN

Para el desarrollo de esta actividad se tomó información en páginas web confiables y verídicas, a continuación, se relaciona el contenido temático junto a los enlaces de las páginas web. Se da inicio definiendo teóricamente.

SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen

son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental.

Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.

Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental. En todo caso, los determinantes de la salud mental, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental.

Promoción de la salud mental y prevención de las afecciones de salud mental

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. El sector de la salud puede contribuir de modo significativo integrando los esfuerzos de promoción y prevención en los servicios de salud, y promoviendo, iniciando y, cuando proceda, facilitando la colaboración y la coordinación multisectoriales.

La prevención del suicidio es una prioridad mundial y forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algunas medidas permitirían avanzar considerablemente al respecto, como limitar el acceso a los medios de suicidio, fomentar una cobertura mediática responsable, promover el aprendizaje socioemocional en los adolescentes y favorecer la intervención temprana. Prohibir los plaguicidas muy peligrosos es una intervención particularmente económica y rentable para reducir las tasas de suicidio.

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es otra prioridad, que puede lograrse mediante políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental, apoyando a los cuidadores para que ofrezcan un cuidado cariñoso, poniendo en marcha programas escolares y mejorando la calidad de los entornos comunitarios y en línea. Los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas son de las estrategias de promoción más eficaces para cualquier país, independientemente de su nivel de ingresos.

La promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de interés creciente, que puede favorecerse mediante la legislación y la reglamentación, estrategias organizacionales, capacitación de gerentes e intervenciones dirigidas a los trabajadores.

Atención y tratamiento de la salud mental

Las iniciativas nacionales de fortalecimiento de la salud mental no deben limitarse a proteger y promover el bienestar mental de todos, sino también atender las necesidades de las personas que padecen afecciones de salud mental.

Esto debe hacerse mediante la atención de salud mental de base comunitaria, que es más accesible y aceptable que la asistencia institucional, ayuda a prevenir violaciones de derechos humanos y ofrece mejores resultados en la recuperación de quienes padecen este tipo de afecciones. La atención de salud mental de base comunitaria debe proporcionarse mediante una red de servicios interrelacionados que comprendan:

- servicios de salud mental integrados en los servicios de salud generales, ofrecidos comúnmente en hospitales generales y en colaboración con el personal de atención primaria no especializado;

- servicios comunitarios de salud mental a nivel comunitario, que puedan involucrar a centros y equipos comunitarios de salud mental, rehabilitación psicosocial, servicios de apoyo entre pares y servicios de asistencia para la vida cotidiana, y
- servicios que brinden atención de salud mental en los servicios sociales y entornos no sanitarios, como la protección infantil, los servicios de salud escolar y las prisiones.

Dado el enorme déficit de atención de diversas afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, los países deben encontrar formas innovadoras de diversificar y ampliar la atención para estas afecciones, por ejemplo mediante servicios de asesoramiento psicológico no especializado o de autoayuda digital.

DUELO:

Aflicción
La aflicción del duelo es la forma en que una persona reacciona ante la pérdida de un ser querido. Puede que se sienta triste, enojado, insensible, confundido y muchas otras emociones. Quizás actúe de manera diferente a como lo haría normalmente. Es un proceso por el que se pasa y puede que sienta muchas emociones diferentes con el transcurso del tiempo. El dolor es diferente para cada persona y no hay una manera incorrecta de sentir aflicción.

El periodo de duelo a veces se describe como "duelo normal", pero simplemente se refiere a un proceso que cualquier persona puede experimentar, y ninguno de nosotros lo hace de la misma manera. Esto se debe a que cada persona ve y siente el duelo de manera diferente. Y cada pérdida es diferente.

Los tres tipos de aflicción del duelo son:

Duelo anticipado
Algunas personas comienzan a sentir aflicción antes de la muerte de su ser querido. Podrían empezar a pensar en cómo cambiará la vida después de la muerte de su ser querido, sentirse ansiosos o tristes o preocuparse más por cómo se siente su ser querido. Esto se llama duelo anticipado o aflicción anticipatoria, es normal y permite que el enfermo terminal y sus seres queridos se ocupen de cualquier cuestión que no se haya resuelto todavía. Es parte de prepararse para perder a un ser querido.

Sentir aflicción anticipatoria no cambia la manera en que una persona sufre después de la muerte de su ser querido. De hecho, para muchas de estas personas sigue siendo impactante y triste cuando llega el momento de la muerte. Para la mayoría de las personas, la muerte propiamente dicha da comienzo al proceso de duelo normal.

Duelo normal o común

Cada persona siente el dolor o aflicción a su manera y puede haber muchos altibajos en el proceso de duelo. Algunos días serán mejores que otros y, con el tiempo, el dolor mejorará más a menudo.

Estas son algunas de las formas más comunes en que la gente podría reaccionar ante la pérdida de un ser querido.

Emociones

Puede sentir conmoción, insensibilidad, tristeza, negación, desesperación y/o ira. Podría tener ansiedad o depresión. También puede sentirse culpable, aliviado o desamparado. Puede que sienta deseos de volver a la época de su vida antes de que le diagnosticaran cáncer a su ser querido.

Durante el periodo de duelo, cualquier recordatorio, como una canción o comentario, que le haga pensar en su ser querido podría hacerle llorar. También podría llorar sin ningún motivo.

Puede que cambie de opinión sobre su religión, creencias o espiritualidad, ya que la aflicción y la pérdida pueden hacer que se cuestione sus convicciones o su manera de ver las cosas. Pero también podría aumentar su fe o ayudarle a entender el significado de la vida de una manera nueva.

Pensamientos

Puede que sienta incredulidad, confusión y tenga problemas para concentrarse. Quizás no pueda pensar en otra cosa que no sea la pérdida de la persona que falleció. También es posible que sueñe con su ser querido o que vea o escuche cosas que otras personas no ven ni escuchan (alucinaciones).

Sensaciones físicas

La aflicción puede causar sensaciones físicas, como la garganta cerrada o presión en el pecho. Es posible que se sienta malestar estomacal o no tenga ganas de comer y algunas personas que tienen dificultades para comer podrían bajar de peso.

Las demás sensaciones físicas que podría tener incluyen: mareos, dolores de cabeza, entumecimiento, debilidad o tensión muscular, dolor y cansancio extremo. También podría ser más propenso a sentirse mal o enfermarse durante este período.

Comportamientos

Es normal que nos comportemos de otra manera cuando estamos de duelo. Puede que tenga dificultad para dormirse o permanecer dormido. Podría no disfrutar de sus comidas o actividades favoritas. Puede que esté irritable o de mal humor. A veces puede sentir que no tiene energía o podría sentirse inquieto y estar mucho más activo de lo habitual.

Es posible que evite las actividades sociales. Podría sentir soledad pero no querer tener a nadie cerca por mucho tiempo.

Todos estos sentimientos y formas de comportarse son normales durante el duelo, pero si no se alivian con el tiempo, puede que necesite buscar ayuda.

Duelo complicado o no resuelto
En algunos casos, la aflicción del duelo dura mucho tiempo y parece no aliviarse. Los síntomas del duelo complicado o no resuelto pueden incluir:

- Continuar negando que su ser querido ha muerto
- Insensibilidad o letargo emocional persistente sobre la pérdida
- Pensar muy a menudo sobre el ser querido o cómo murió
- Tristeza intensa y dolor emocional, que a veces incluye amargura o enojo
- No poder disfrutar de los buenos recuerdos sobre el ser querido
- Culparse a sí mismo por la muerte
- Desear morirse para poder estar con el ser querido
- Evitar las cosas que le recuerdan su pérdida
- Nostalgia y añoranza constante por la persona que falleció
- Sentir soledad, aislamiento o desconfianza de los demás
- Dificultad para tener intereses o hacer planes para el futuro
- Pensar que la vida no tiene sentido o sentir un vacío en la vida sin el ser querido
- Pérdida de la identidad o de un propósito en la vida al sentir que una parte suya también ha muerto junto con el ser querido

Algunas personas son más propensas a tener un duelo complicado, siendo mayor el riesgo para los cónyuges y los padres. Otros factores que pueden aumentar el riesgo son:

- Sufrir la pérdida de varios seres queridos en un corto período de tiempo
- Antecedentes de ansiedad
- Haber tenido dificultades para sobrellevar problemas en el pasado

Si usted o alguien cercano a la persona fallecida presenta síntomas del duelo complicado, consulte con un médico o profesional de salud mental. Hay tratamientos de salud mental que pueden ayudar a las personas con duelo complicado. Estas personas corren el riesgo de que sus síntomas empeoren y de estar en peligro de cometer suicidio.

Luto
El luto es la manera en que se expresa el duelo y la pérdida en público. El luto podría involucrar creencias o rituales religiosos y puede estar influenciado por nuestro origen étnico y costumbres culturales. Los rituales del luto, como ver a los amigos y a la familia y prepararse para el funeral y el entierro, pueden darle cierta estructura al proceso de duelo.

Duelo
El duelo es el período de tiempo durante el cual está triste después de la pérdida de un ser querido. Es cuando siente dolor y aflicción y está de luto.

Ansiedad:

Qué es la ansiedad?
La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarle a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?
Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?
Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

Trastorno de ansiedad generalizada: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
Trastorno de pánico: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
Fobias: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?
No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?
Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las

mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas

Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta

Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales

Algunas afecciones de salud física, como problemas de tiroides o arritmia

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?
Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de:

Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo

Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire

Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer

El uso de cafeína, otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas.

¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?
Para diagnosticar los trastornos de ansiedad, su profesional de la salud le preguntará sobre sus síntomas e historial médico. También es posible que le hagan un examen físico y pruebas de laboratorio para verificar que otro problema de salud no sea la causa de sus síntomas.

Si no tiene otro problema de salud, recibirá una evaluación psicológica. Su proveedor puede hacerlo, o puede ser derivado a un profesional de salud mental para ello.

¿Cuáles son los tratamientos para los trastornos de ansiedad?
Los principales tratamientos para los trastornos de ansiedad son psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos o ambos:

Psicoterapia: Puede ayudar a reconocer y cambiar emociones, pensamientos y conductas preocupantes. Para que sea eficaz, debe centrarse en sus ansiedades y necesidades específicas. Hay muchos tipos; Algunos de los tipos utilizados para los trastornos de ansiedad incluyen:

Terapia cognitivo-conductual: Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarle a cambiar su forma de reaccionar ante las cosas que le provocan miedo

y ansiedad. Puede incluir terapia de exposición, la que se enfoca en hacer que usted enfrente sus miedos para que pueda hacer las cosas que había estado evitando

Terapia de aceptación y compromiso: Puede ayudar con algunos trastornos de ansiedad. Utiliza estrategias como la atención plena y el establecimiento de objetivos para reducir el malestar y la ansiedad

Los medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la ansiedad y ciertos antidepresivos. Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor para usted. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto

Los grupos de apoyo y las técnicas de manejo del estrés también pueden resultar útiles.

Depresión:

Depresión

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos.

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de 2 semanas o más.

Consideraciones

La depresión puede suceder en personas de todas las edades:

Adultos

Adolescentes

Adultos mayores

Los síntomas de depresión incluyen:

Agitación, inquietud, irritabilidad e ira

Volverse retraído o aislarse

Fatiga y falta de energía

Sentimientos de desesperanza, impotencia, inutilidad, culpabilidad y odio a sí mismo

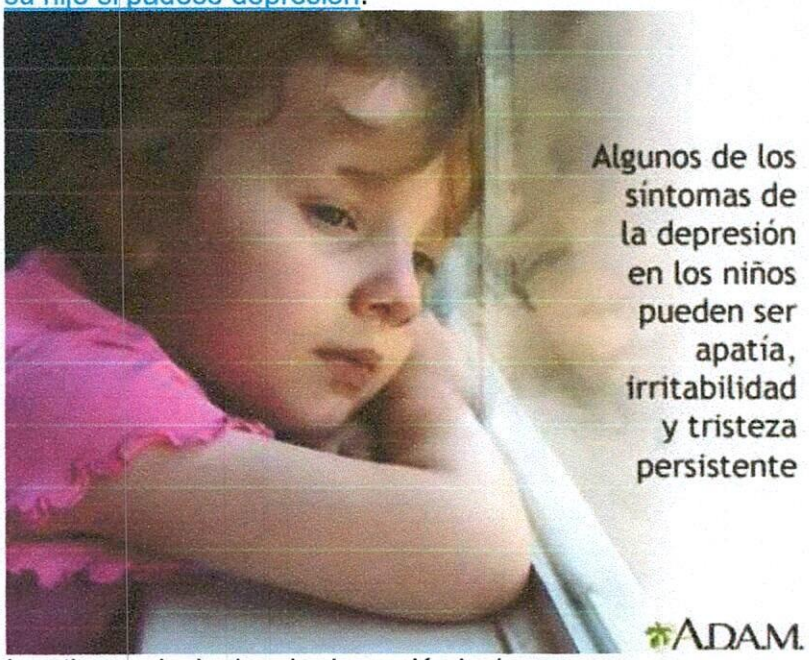
Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo

Cambio repentino en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso

Pensamientos de muerte o de suicidio
Problemas para concentrarse

Problemas para conciliar el sueño o exceso de sueño

Recuerde que los niños pueden presentar síntomas distintos a los de los adultos. Vigile especialmente los cambios en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento. Si usted cree que su hijo podría estar deprimido, vale la pena consultarlo con su proveedor de atención médica. Su proveedor puede ayudarle a aprender más sobre cómo ayudar a su hijo si padece depresión.



Los tipos principales de depresión incluyen:

Depresión mayor -- Sucede cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por 2 semanas, o períodos más largos de tiempo.
Trastorno depresivo persistente -- Se trata de un estado de ánimo depresivo que dura 2 años. A lo largo de ese período de tiempo, puede tener momentos de depresión mayor junto con épocas en las que los síntomas son menos graves.
Otras formas comunes de depresión incluyen:

Depresión posparto -- Muchas mujeres se sienten algo deprimidas después de tener un bebé, pero la verdadera depresión posparto es más grave e incluye los síntomas de la depresión mayor.

Trastorno disfórico premenstrual -- (TDPM). Síntomas depresivos que ocurren 1 semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.

Trastorno afectivo estacional -- (TAE). Ocurre con mayor frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno, y desaparece durante la primavera y el verano, muy probablemente debido a la falta de luz solar.

Depresión mayor con características psicóticas -- Sucede cuando una persona padece de depresión con una falta de contacto con la realidad (psicosis).

Trastorno bipolar -- (anteriormente llamado depresión maníaca) Esto ocurre cuando la depresión se alterna con la manía. El trastorno bipolar tiene la depresión como uno de sus síntomas, pero es un tipo diferente de enfermedad mental.

Causas

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos. Esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente, se trata de una combinación de estos factores.

Muchos factores pueden causar depresión, como:

Alcoholismo o consumo de drogas

Afecciones médicas, como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo

Situaciones o hechos estresantes en la vida, como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia

Aislamiento social (una causa común de depresión en adultos mayores)

Cuándo contactar a un profesional médico

Contacte a su proveedor si:

Escucha voces que no existen.

Llora con frecuencia sin una causa.

Su depresión ha afectado su vida laboral, escolar o familiar por más de 2 semanas.

Presenta tres o más síntomas de depresión.

Piensa que uno de los medicamentos que está tomando actualmente puede estar causándole depresión. Sin embargo, No cambie ni suspenda los medicamentos sin consultarlo con su proveedor.
Si usted piensa que su niño o adolescente puede estar deprimido.

También debe contactar a su proveedor si:

Cree que debe reducir el consumo de alcohol
Un familiar o un amigo le ha pedido que lo haga

Se siente culpable con relación a la cantidad de alcohol que consume

El alcohol es lo primero que bebe en la mañana

Si usted o alguien que conoce está pensando en el suicidio, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede llamar al 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK). La Línea de vida para crisis y suicidio 988 proporciona apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento del día o de la noche.
También puede llamar al 911 o al número local de emergencias o vaya a la sala de emergencias del hospital. NO se demore.

Si conoce a alguien que haya intentado suicidarse, llame al 911 o al número local de emergencias de inmediato. NO deje sola a la persona, incluso después de haber llamado para pedir ayuda.

Resolución de conflictos:

QUÉ ES RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?

Conflicto, discusión y cambio ocurren de manera natural en nuestras vidas, como también en las vidas de organizaciones, comunidades y naciones. La habilidad de encontrar una solución pacífica a desacuerdos a través de la resolución de conflictos es una habilidad que todos necesitamos para crear una sociedad pacífica y productiva.

Resolución de conflictos es la manera como dos o más individuos, u organizaciones encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o todos ellos. Un conflicto habitualmente implica una disputa entre dos o más individuos u organizaciones.

He aquí algunas ocasiones donde la resolución de conflictos te puede afectar como individuo:

- Tú mecánico te cobra el doble de lo que le cobró a tu marido por la misma reparación, y tú quieres que se te devuelva el cargo extra.

- Tú jefe quiere transferirte a una división que no te agrada, pero tú preferirías quedarte donde estás.
- Tus vecinos quieren construir un muro alto en el límite de su propiedad, pero éste bloquea la vista del río cercano a tu casa.

También hay oportunidades donde un conflicto entre su organización y otros grupos ocurre:

- Tu grupo quiere construir residencias de bajo presupuesto alrededor del centro de la ciudad, pero los encargados de la zonificación de la ciudad se oponen.
- Otra organización quiere un dividendo de la asignación de fondos que tu grupo ha conseguido.
- El antiguo presidente de tu agencia está formando una agencia en competencia con la tuya que proveerá servicios similares a residentes de la ciudad.

¿Cómo obtener lo que quieren en situaciones como las mencionadas? Tú vas a negociar para resolver el desacuerdo. Las metas de la negociación son:

- Crear una solución con la que todas las partes puedan estar de acuerdo.
- Trabajar para solucionar el conflicto lo más pronto posible.
- Sin dañar, mejorar las relaciones entre las personas o grupos en conflicto.

Resolución de conflictos a través de la negociación puede ser beneficiosa para todos los involucrados. Generalmente, cada lado conseguirá *más* al participar en negociaciones que al irse por su lado. El cuento de Jack Sprat refleja esto: "Jack Sprat no podía comer vegetales, su esposa no podía comer carne, de modo que entre los dos terminaban sus comidas hasta lamer el plato. Jack y su esposa se beneficiaron al dividir sus comidas porque no querían las mismas cosas. ¡Algunas veces usted descubrirá lo mismo sobre su oposición! Resolución de conflictos puede ser una forma para que tu grupo consiga recursos que de otra manera estarían fuera de alcance.

¿POR QUÉ DEBERÍAS RESOLVER CONFLICTOS?

Como el cuento de Jack Sprat ilustra, una buena razón para negociar con tu oposición es para llegar a un acuerdo que beneficie a todos los participantes. En esta clase de situación, el conflicto puede tener una tremenda recompensa para tu grupo. Si hay un "ganador" en el conflicto, eso no necesariamente significa que también hay un "perdedor." Muchas veces, en una resolución cuidadosa, todos los participantes pueden "ganar" algo. Esta sección te dará consejos de cómo crear situaciones de ganar-o-ganar cuando estás resolviendo conflictos.

Hay también otras buenas razones para negociar:

- Conocer más acerca de ideas, creencias, motivaciones y antecedentes diferentes del tuyo. Los negociadores exitosos son maestros en "caminar una milla en los zapatos de otro". Para poder resolver un conflicto adecuadamente, necesitas

aprender a ver el conflicto como lo ve el otro - ¡tu oponente! En el proceso, aprenderás mucho más acerca de la perspectiva y motivaciones de esa persona o grupo.

- Para asegurar que las relaciones con los oponentes continúen y crezcan. Si haces las paces con tu oponente, conseguirás nuevos aliados en la comunidad. Negociaciones exitosas no dejan que nadie se vea como el perdedor, y preparan el camino para relaciones fáciles en el futuro.
- Para encontrar soluciones pacíficas a situaciones difíciles. Las peleas usan recursos valiosos - tiempo, energía, buena reputación, motivación. Al negociar, evitas tener que gastar estos recursos en batallas. ¡Y en el proceso tal vez puedas hacer nuevos aliados y encontrar nuevos recursos!

¿CUÁNDO DEBERÍAS RESOLVER CONFLICTOS?

La resolución de conflictos es apropiada para casi cualquier desacuerdo. Nuestras vidas diarias son una serie de negociaciones. Preguntando por la blusa semi-abierta de tu hija adolescente cuando se dirige a la escuela en la mañana; convenciendo al conductor del autobús a tomar un billete en lugar de monedas cuando vas al trabajo; negociando con tu jefe para tener un papel más grande en el próximo entrenamiento de personal; pidiendo comida china en lugar de mexicana cuando tu pareja compra la cena mientras regresa a casa.

Debido a que cada uno encuentra situaciones como éstas todos los días, la habilidad de resolver conflictos es poderosa. Probablemente ya tienes una variedad de estrategias efectivas para tus conflictos más frecuentes. Dale a tu hija una prenda elegante; recuerda entregar el pago exacto en el autobús en algunas ocasiones; manda memos a tu jefe sobre tus logros más recientes en el trabajo; pon cupones para comida china en la maleta de tu pareja cuando se va a trabajar.

Para conflictos más serios, y conflictos entre grupos en lugar de individuos, tal vez necesites habilidades adicionales. Por ejemplo, ¿cómo deberías estructurar una reunión entre tu grupo y tus oponentes? ¿Cuándo deberías retirarte, y cuándo deberías luchar por más cosas? ¿Cómo deberías responder si tu oponente te ataca personalmente? Siga leyendo para más información en técnicas específicas para la resolución de conflictos.

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS?

Hay siete pasos para negociar exitosamente la resolución de un conflicto:

1. Entendiendo el conflicto
2. Comunicación con la oposición
3. Lluvia de ideas para posibles soluciones
4. Eligiendo la mejor solución
5. Usando a un tercero como mediador
6. Explorando las alternativas
7. Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión

1. ENTENDIENDO EL CONFLICTO

Los conflictos surgen debido a una variedad de razones diferentes. Es importante que sepas definir tu propia posición e intereses en el conflicto, y entender aquellos de tu oponente. Acá hay algunas preguntas para cuestionarte a ti mismo para que puedas definir mejor el conflicto. Esta lista de preguntas también aparece en la sección Herramientas de esta sección.

Intereses

- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿En qué estoy realmente interesado en este conflicto?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cuáles son mis preocupaciones, esperanzas, miedos?

Posibles resultados

- ¿A qué clases de acuerdos podemos llegar?

Legitimidad

- ¿Qué tercera persona, fuera del conflicto, puede convencer a una o ambas partes que el acuerdo propuesto es uno justo?
- ¿Qué estándar objetivo puede convencernos de que el acuerdo es justo? (una ley, una opinión experta, el valor de mercado de la transacción)
- ¿Hay algún precedente que nos convencerá de que el acuerdo es justo?

Sus intereses

- ¿Cuáles son los intereses de mi oposición?
- Si estuviera en sus zapatos, ¿qué realmente me interesaría en este conflicto?
- ¿Qué quieren ellos?
- ¿Qué necesitan ellos?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones, esperanzas, miedos?

Los intereses juegan un papel importante en comprender mejor el conflicto. En general, los grupos malgastan tiempo al "regatear sobre las posiciones". En lugar de explicar cuáles son los intereses de su posición, discuten sobre su "última oferta". Ésta no es una buena forma de negociar, porque fuerza a los grupos a quedarse en posición única y angosta. Una vez que se han comprometido a una posición particular, es bochornoso abandonarla. Pueden poner más esfuerzo en "salvar la cara" que en buscar una solución adecuada. Es usualmente más recomendable explorar los intereses del grupo, y luego ver que posiciones se adecuan a estos intereses.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

REFERENCIAS

nutricion+materno+infantil&sca_esv=5d59e047e1f54d8c&rlz.pdf
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~
https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	• Se sensibilizó a la comunidad asistente al evento, sobre la importancia de la salud mental, manejo de duelo, depresión, ansiedad y resolución de conflictos. • Se logró dar a conocer sobre las formas de prevención de los temas antes tratados. • Se concientizo a la comunidad participante de la actividad sobre el papel de la familia en la prevención de las temáticas tratadas anteriormente. • Se logró emitir el mensaje de la E.S.E. Hospital PIO XII con el fin de fortalecer la prevención.
DIFICULTADES	No se presentaron dificultades durante el desarrollo de esta actividad

ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

La actividad se desarrolló de manera positiva, donde los asistentes y participantes mostraron gran interés en la socialización de la temática. De esta manera se afianzaron conocimientos por medio de dialogo de saberes y experiencias propias sobre la temática tratada.

En este orden de ideas, el profesional a cargo de la orientación, empezó desglosando y disirniendo cada una de las temáticas, en primera instancia se habló del significado de salud mental. Por otra parte se habló del significado de depresión, ansiedad y resolución de conflictos. Sus signos, síntomas y tratamiento.
Es importante resaltar que la orientación se la realizó de manera dinámica y vivencial buscando que los participantes puedan interiorizar y reflexionar sobre el contenido complejo de las temáticas antes mencionadas, para de alguna manera generar conciencia y que existan cambios positivos en la comunidad.

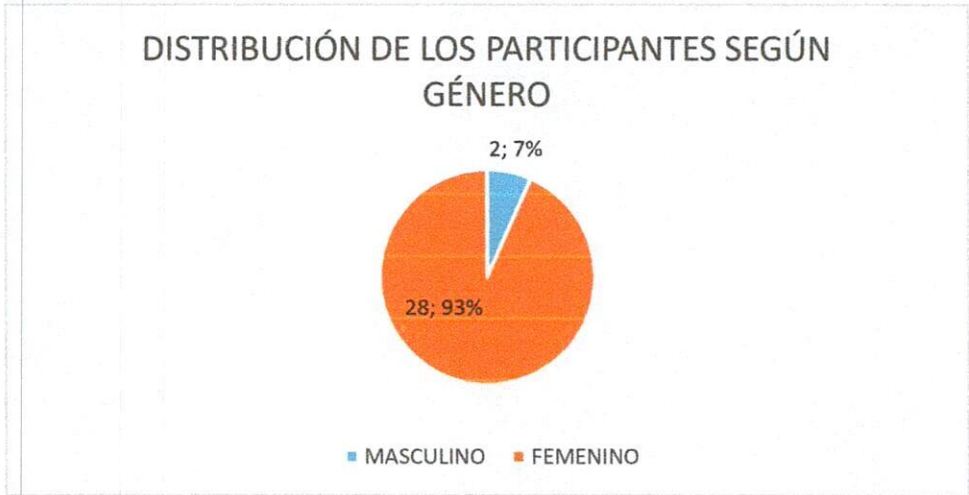
ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

GRAFICA 1



Teniendo en cuenta la presente gráfica, podemos aludir que el 100 % de la población asistente a la socialización de la temática residen en la zona urbana del municipio de San Francisco.

GRAFICA 2



Los datos de la gráfica actual da cuenta que de 30 participantes el 93% son mujeres y el 2% son hombres, teniendo en cuenta la actividad se la realiza en el entorno comunitario sabiendo que en este contexto a la hora de la actividad la mayoría de hombres se encuentran laborando.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

GRAFICA 3



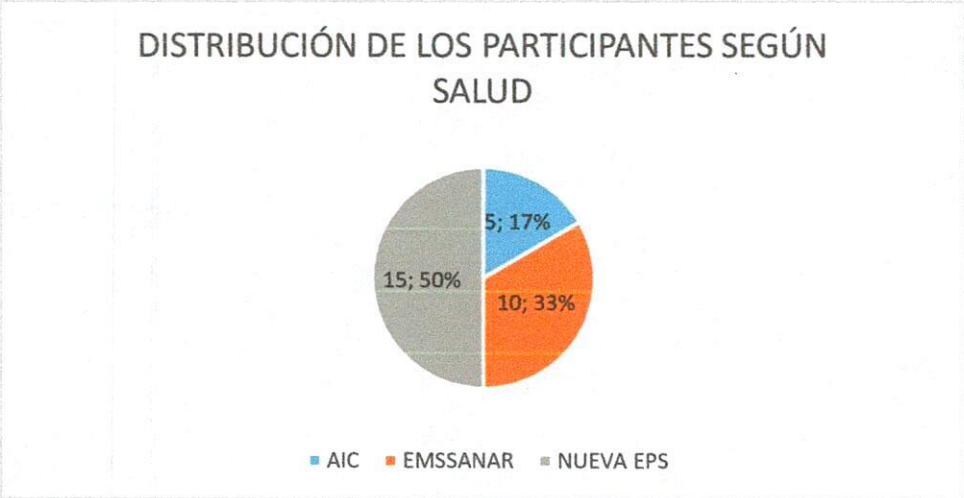
La presente grafica nos da a conocer que el 100% de la población participante de la actividad se encuentra en el rango de edad entre los 18 a los 28 años de edad, siendo está catalogada en adultez, dando cumplimiento a lo requerido en la matriz PIC.

Gráfica 4



La presente gráfica nos indica que de 30 personas asistentes, 5 son indígenas y 25 colonos, teniendo en cuenta que la actividad se realiza en la zona urbana de San Francisco, encontrando alta presencia del grupo colonos en dicha localidad.

Grafica 5.



La grafica de afiliación a salud nos informa que toda la población a asistente cuenta con el derecho a salud, distribuidos de la siguiente manera emssanar con 10 usuarios, AIC con 5 usuarios y nueva EPS CON 15

CONSOLIDADO PRE Y POS- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1 ¿Qué es salud mental?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	4	a	15
b	24	b	0
c	2	c	0

Antes de realizar la actividad, teniendo en cuenta la pregunta ¿Qué es la salud mental?, los participantes tenían ideas difusas y compartidas, sin embargo terminada la actividad en el pos-test la totalidad de los participantes se inclinaron por la respuesta (a) la cual dice: Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.

2 ¿Qué es duelo?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	8	a	30
b	12	b	0
c	10	c	0

En cuanto a la pregunta ¿Qué es el duelo? Los participantes tenían diferentes ideas y respuestas, al realizar la orientación, todos acertaron con su respuesta diciendo que el duelo es: el producto psicológico que se produce tras una perdida.

3 ¿Qué es ansiedad?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	3	a	15
b	9	b	0
c	18	c	0

En primera instancia teniendo en cuenta la pregunta, ¿Qué es la ansiedad?, los participantes responden aisladamente, teniendo en cuenta su aprendizaje y su propia experiencia, sin embargo una vez realizada la orientación, llegan a la conclusión que la respuesta es la (a) la cual dice; preocupación y miedo intensos y continuos en situaciones cotidianas.

4 ¿Qué es depresión?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	4	a	15
b	12	b	0
c	14	c	0

En primera instancia ante esta pregunta los participantes manifestaron no tener mucho conocimiento en la respuesta, sin embargo después de la orientación ese conocimiento aumento opinando todos con la respuesta a: es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

ECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	1. (01) Psicólogo 2. (01) Coordinadora
RECURSOS MATERIALES	1. Listado de asistencia 2. Bolígrafos
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de cómputo 3. Impresora 4. Videobeam 5. Cámara WEB
ANEXOS DEL INFORME	

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

	DOCUMENTO	N° de folios
01	Oficio de articulación	01
03	Listado de asistencia	02
04	Acta de concertación	02
05	Certificado	01
06	Pre-test	20
07	Post-Test	20

REGISTRO FOTOGRAFICO

DESCRIPCION: Exposición Salud Mental.



DESCRIPCION: Exposición Salud mental.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



ELABORACION			
ELABORÓ	**REVISÓ 1**	**REVISÓ 2**	**APROBÓ**
JOSÉ LUIS JAIMES	FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC	COORDINADOR PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE
FIRMA		**FIRMA**	**FIRMA**
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
30/9/2024	30/9/2024	30/9/2024	30/9/2024

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Realizar conversatorios manejo de la salud mental (Duelo, depresión, ansiedad, resolución de con) Fecha: D 29/M 9 /A 2024

Dirigido a: habitantes Barrio Cuisa Sector San Francisco. Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salón Comunal Hora inicio: 2:00 pm hora final: 4:00 p -

Instructor: José Luis Jaimes MICROTERRITORIOS: J

TEMA: Salud Mental

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12- 17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Francy Astrith Chindoy	69055637	X		X						X					X					X										
2	Luisa Angulo Ordóñez	1111454928	X		X						X					X			X					X							
3	ANDREA ALFARO LÓPEZ	1120218302	X		X						X					X			X								X				
4	Karla S. Gonzalez	1006699247	X		X						X					X			X								X				
5	Heidi valencia	1065825916	X		X						X					X			X								X				
6	Neyra Yolima Guarán R.	27087483	X		X						X					X			X								X				
7	Lozen Viviana Chindoy	1.120.217.609	X		X						X					X					X					X					
8	Lorena Ortiz Zambrano	1120217474	X		X						X					X			X					X							
9	Zuly Andrea Alvarez	1.120.206887	X		X						X					X			X								X				
10	Andrea Mavisoy S.	69055474	X		X						X					X					X					X					

26

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Realizar conversatorios manejo de la salud mental (Duelo, depresión, ansiedad y resolución de conflictos)

Fecha: D 30/M 7 /A 2024

Dirigido a: habitantes Barrio Guaimaracha San Francisco

Intensidad horas: 2horas

Lugar: Salon Comunal

Hora inicio: 2:00 pm

hora final: 4:00 pm

Instructor: José Luis Jaimes

MICROTERRITORIOS: 3

TEMA: Salud Mental

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12- 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Claudia Chicunque	1122182116	X		X						X									X					X						Claudia Chicunque
2	Manuel Jesús Rosero	12462803	X		X						X							X					X								Manuel Jesús Rosero
3	Yuly Martinez	41182893	X		X						X							X					X								Yuly Martinez
4	Maria Delgado	41180642	X		X						X							X					X								Maria Delgado
5	Alagemiro Lopéz	9444168	X		X						X							X					X								Alagemiro Lopéz
6	Nery Maria	3154213		X		X					X							X					X								Nery Maria
7	Oscar Navia	41470173	X		X						X							X					X								Oscar Navia
8	Ramiro Mosquera	87470498	X		X						X									X					X						Ramiro M.
9	Maria Rosa Ascanta	54819118	X		X						X							X					X								Maria Rosa Ascanta
10	MELBA FRIAS	51731204	X		X						X							X					X								MELBA FRIAS

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Realizar conversatorios manejo de la salud mental (Duelo, depresion, ansiedad, resolución de conflictos) — Fecha: D 30 /M 9 /A 2024

Dirigido a: habitantes Barrio Guaire Sector San Francisco — Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salón Comunal — Hora inicio: 2:00 p m — hora final: 4:00 p m

Instructor: José Luis Jaimes — MICROTERRITORIOS: 3

TEMA: Salud Mental

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB							FIRMA
	IDENTIFICACION		Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Reimy Alejandra	1623327136	X		X						X							X								X				Reimy Alejandra
2	Laura Guadalupe Pupiales	1083902988	X		X						X							X								X				Laura Guadalupe Pupiales
3	Dominik Villarreal	1124315398	X		X						X							X								X				Dominik Villarreal
4	Saray Mera	1120218032	X		X						X							X								X				Saray Mera
5	Thepersen Alexander Medina	1120218015	X			X					X							X								X				Thepersen A. Medina
6	Yilber Andrei Paz	2720278973	X			X					X							X								X				Yilber Andrei Paz
7	Sebastian Cruces	1120217970	X		X						X							X								X				Sebastian Cruces
8	Maria Angel Saleedo	1150737444	X		X						X							X								X				Maria Angel Saleedo
9	Greyci España	1030081672	X		X						X							X								X				Greyci España
10	Sarith Delgado	1120217415	X		X						X							X								X				Sarith Delgado

82

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII
	FORMATO DE OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 27 de septiembre de 2024

Señora:
Yolima Cuarán
Representante de acción comunal
Barrio Guairasacha.
San Francisco-Putumayo

Ref. Articulación.

Reciba usted un atento saludo, de la manera más respetuosa por medio del presente se informa que se requiere de un lugar y un grupo de personas para realizar un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión. Con el fin de apoyar el cumplimiento de las cobertura y disminuir la enfermedad en la comunidad. Dicha jornada se la tiene preparada para el día 30 de septiembre de 2024.

Por la atención prestada se anticipa agradecimientos.

Cordialmente.

Recibido Yolima Cuarán C.C. 1.124.... F: Sep. 27/24.

FLOR JAIMES ZAMBRANO
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3227015022

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.501.845-6
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Fecha	30 de septiembre de 2024	Hora Inicio	08:00 am	Hora Finalización	09:00 am	Acta N°	001
Lugar	Casa de Yolima Cuarán.						
Objetivo	Realizar un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión.						
Responsable	Equipo PIC						

ORDEN DEL DIA

1	Saludo
2	Exposición de temas a tratar
3	Acuerdos y compromisos

DESARROLLO

1	El día 30 de septiembre del 2024 siendo las 8:00 am de la mañana se llevó a cabo una reunión entre el equipo PIC y la representante de junta de acción comunal del barrio Guairasacha de San Francisco, la señora Yolima Cuarán, con el fin de concertar una hora y una fecha para la actividad.
2	Se expone a la presidente de la junta que se requiere un espacio para realizar un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión. Con el fin de apoyar el cumplimiento de la cobertura y disminuir la enfermedad. De esta manera se llega al acuerdo de que la actividad se realizará el 1 de octubre de 2024 en las instalaciones del salón comunal.

COMPROMISOS Y/O TAREAS PENDIENTES

1	Tarea	Responsable	Fecha de cumplimiento	Observaciones
2	Se realizará la intervención el día 1 de octubre. Salón comunal.	Equipo PIC 2024	30 de septiembre 2:00 pm	
3	Convocar a la población objeto para la participación de la reunión	Presidente de junta de acción comunal.	30 de septiembre 10:00 a.m.	

Observaciones Generales	Realizar un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión.			
Documentos Anexos	1	Oficio de articulación	N° folios	01
	2	Acta de concertación	N° folios	02

Fecha próxima reunión	1 de octubre 2024	Hora	2:00 p.m.	LUGAR	Salón comunal
Tema	Realizar un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión.				

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.501.845-5
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

EN CONSTANCIA FIRMAN			
Nombre	Cargo o Profesión	Área o Institución	FIRMA
YOLIMA CUARÁN	Presidente de junta de acción comunal	Barrio Guairasacha San Francisco	
MARIA FLOR JAIMES	Coordinador PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	
JOSE LUIS JAIMES	Apoyo PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	

LA REPRESENTANTE DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DEL BARRIO GUAIRASACHA, MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO YOLIMA CUARAN.

CERTIFICA QUE

El hospital PIO XII en el plan de intervenciones colectivas PIC, Realizó un conversatorio sobre salud mental, manejo de duelo, resolución de conflictos, ansiedad y depresión. El día 30 de septiembre de 2024 utilizando 2 horas en la exposición.

Se expide a los tres (3) días del mes de octubre de 2024

Cordialmente

Yolima Cuarán

Presidente de junta de acción comunal

Barrio el Guairasacha.

San Francisco-Putumayo

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?

a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.

b. No estar loco.

c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

PRE- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

C. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?

a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.

b. No estar loco.

c. Estar bien de la cabeza.

¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?

(a.) Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.

b. No estar loco.

c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

(a.) Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

(a.) Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

(a.) Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?

a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.

b. Es un desafío o pelea.

c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?

a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.

b. . Tristeza.

c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?

a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.

b. Miedo.

c. Desespero.

POST- TEST SALUD MENTAL, DUELO, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

1. ¿Qué es salud mental?
   a. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural.
   b. No estar loco.
   c. Estar bien de la cabeza.

2. ¿Qué es duelo?
   a. Es el proceso psicológico que se produce tras una perdida.
   b. Es un desafío o pelea.
   c. Perdida de un familiar.

3. ¿Qué es la depresión?
   a. Es el grupo de afecciones asociadas a los cambios de humor de una persona.
   b. . Tristeza.
   c. Baja autoestima.

4. ¿Qué es ansiedad?
   a. Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos en situaciones cotidianas.
   b. Miedo.
   c. Desespero.