ACTA No.01

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Actividad educativa número 6.

CIUDAD Y FECHA: 27-05-2025	**HORA DE INICIO: 7:00 pm**	**HORA FIN: 8:30 pm**
LUGAR:	**Estadio del Renan Barco**	

TEMAS:
Toma de decisiones

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Informar en salud para la adopción de estilos de vida saludable
- Brindar herramientas prácticas para que los participantes reconozcan la importancia de tomar decisiones responsables y reflexionen sobre sus consecuencias.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Momento de Apertura

La psicóloga Tatiana Henao dio la bienvenida a los asistentes, agradeciendo su presencia e interés en participar del primer taller sobre Toma de decisiones. Se explicó brevemente el propósito del taller con enfoque de la estrategia la reunión: Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud, enmarcada en el fortalecimiento del bienestar emocional y la salud mental de las familias y comunidades. El día 27 de mayo del presente año se dio paso al desarrollo del taller de Toma de decisiones, que generalmente se basa en el aprendizaje vivencial y participativo, donde los participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos.

2. Desarrollo del Taller

Momento 1: Rompe hielo – "¿Qué decidirías tú?"

Activar la participación con ejemplos cotidianos de decisiones. Metodología: sencillos (por ejemplo: "¿Ir al cine con tus amigos o estudiar para el examen de mañana?, ¿Decir la verdad o mentira para evitar un castigo?, ¿Aceptar una invitación, aunque no te sientas cómodo/a o decir que no?, ¿Ahorrar tu dinero o gastarlo en algo que quieres ya?, ¿Confrontar a alguien que te hirió o quedarte callado?, ¿Tomar una decisión solo/a o pedir

consejo?
Los participantes deben elegir una opción rápidamente.
Luego se comenta en grupo cómo se sintieron al decidir sin pensarlo mucho.

Momento 2: Exploración de conceptos – "¿Qué significa decidir?"
Contenido:
¿Qué es una decisión?
Una decisión es la elección que hacemos entre dos o más opciones. Cada persona toma decisiones todos los días, desde cosas simples (qué ropa usar, qué comer), hasta cosas más
complejas (elegir una pareja, decir "no" a una presión, cambiar de trabajo).

Tipos de decisiones
Impulsivas:
Se toman sin pensar mucho, por impulso o emoción del momento.
Ejemplo: Comprar algo costoso sin necesitarlo.
Reflexivas:
Se analizan antes de decidir, evaluando riesgos y consecuencias.
Ejemplo: Decidir cambiar de colegio o de carrera.
Conscientes:
Se toman con intención y responsabilidad, considerando valores, objetivos y bienestar personal o
familiar.
Ejemplo: Decidir hablar con respeto durante una discusión.

Factores que influyen en las decisiones
Emociones: La rabia, la tristeza o el miedo pueden nublar el juicio.
Presión social: Amigos o familiares que empujan a actuar como grupo.
Valores personales: Lo que cada uno considera correcto o importante.
Entorno familiar: Las dinámicas en casa también influyen en cómo decidimos (apoyo, diálogo, ejemplos recibidos).

Importancia de asumir las consecuencias

Cada decisión tiene un resultado, positivo o negativo. Aprender a asumir las consecuencias es parte del crecimiento. Algunas decisiones pueden corregirse; otras nos dejan aprendizajes importantes.

Momento 3: Actividad significativa – "Camino de decisiones"
Experimentar la toma de decisiones y sus consecuencias de manera simbólica.
Metodología:

Se diseña en el suelo un camino dividido en bifurcaciones (usando papel, cuerdas o cartulinas).
En cada cruce se coloca una tarjeta con una situación hipotética (ej. "Tu grupo te invita a faltar a
clases", "Tu pareja te pide una prueba de amor que no te convence", etc.).
Cada participante debe avanzar eligiendo entre dos opciones, lo que lo lleva a un nuevo tramo del
camino.
Al final, reflexionan: ¿Por qué tomaron esa decisión? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué consecuencias
identificaron?

3. Construcción Comunitaria
Durante el taller se vio significativamente al aporte positivo de cada uno de los participantes, varios asistentes expresaron su interés:

Dahiana: Resalta la importancia de la toma de decisiones en la vida y la importancia de la planificación para lograr un objetivo, comenta que es cierto lo que dicen en la capacitación ya que hace unos años ella estaba decidiendo conscientemente en una decisión que cambiaria su vida, aportando así que es muy importante tener claro que queremos.
Camila: comenta que la vida siempre se rige en decisiones personales y colectivas, y una decisión no es precisamente una elección en dos cosas sino en muchas que influyen para cumplir un objetivo personal.

- La moderadora valoró cada una de estas propuestas.

CONCLUSIONES

El encuentro realizado el 27 de mayo de 2025 en el estadio del Renán Barco permitió generar un espacio de diálogo abierto, reflexivo y participativo en torno a la salud mental y la convivencia familiar. La estrategia **Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud** fue bien recibida por los asistentes, como tema **Toma de decisiones** quienes no solo

compartieron sus percepciones y vivencias. Las aportaciones de los participantes enriquecieron el taller dejando claro que existen múltiples factores que influyen en el bienestar mental, y que es fundamental contar con espacios como este para promover la prevención de malos tratos para los miembros del hogar.

El taller permitió que todos los grupos reconocieran que la toma de decisiones es un proceso reflexivo que implica considerar emociones, consecuencias y valores. La actividad participativa favoreció la identificación de hábitos impulsivos y la adquisición de herramientas para una toma de decisiones más responsable, útil en contextos familiares, sociales y personales. Además, se fortaleció la confianza para compartir decisiones difíciles y se promovió el respeto entre generaciones, visibilizando cómo cada etapa de la vida enfrenta retos distintos al decidir, pero con aprendizajes valiosos para todos.

Reflexión grupal: Los jóvenes enfrentan mayor presión social para decidir, pero al recibir herramientas, mostraron estrategias más asertivas para decir “no”. Los adultos tienden a tomar decisiones bajo estrés laboral o familiar, por lo que valoraron las estrategias vistas para decidir con calma. Los mayores resaltaron la importancia de los valores y el diálogo familiar como base de decisiones acertadas.

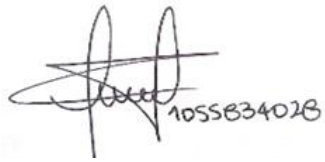
COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**

INVITADOS (Opcional)	
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 8:30 pm, se da por terminada la reunión



TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736