	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Acta N. 1

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
NO ES UN SEGUNDO PLANO, ES UNA PRIORIDAD MI SALUD MENTAL DEBO CUIDAR
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar un espacio con un ambiente participativo donde se pueda escuchar conceptos y percepciones sobre la temática relacionada salud mental en pro de implementar nuevos hábitos que permitan vigilar y cuidar ante factores de riesgo.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 16 de junio 2025 en la institución educativa vereda estrella Se da inicio a la única intervención para docentes denominada **: ESCUCHADEROS** Un espacio para el cuidado de la salud mental, donde se realizó presentación como profesional y propósito de la intervención a realizar, dejando claro el interés de parte de los diferentes entes en pro de contribuir significativamente en la salud mental de los docentes, Se inicia la actividad, bajo la temática **"NO ES UN SEGUNDO PLANO, *ES UNA PRIORIDAD MI SALUD DEBO CUIDAR*.** Se realiza actividad rompehielos "construyendo la historia de juan" en la cual se llevó un rollo de hilo y se da inicia la historia juan un joven de 26 años quien viene presentando angustia, miedo, temblores y sudoración en su manos sin embargo cree que es por cuidar a su mamá quien padece un trastorno mental…Al saltar el hilo de compañero a compañero iban proporcionando frases para construir la historia entre las cuales que juan presenta de hace un mes insomnio … su horas laborales aumentaron debido a un esfuerzo en el pago de una deuda… que juan busco ayuda en un amigo el cual lo llevo al consumo de sustancias psicoactivas… rotura amorosa con su novia … y así sucesivamente se llevó el hilo hasta que todos participaran, terminando así con una historia lamentable en la salud mental de juan . al terminar se les pregunta cómo ven el hilo a lo que ellos respondieron enredado y no se puede ver donde empezó, a partir de ahí se les lleva a reflexionar sobre el caos que tenía juan en su salud mental donde no logro evidenciar factores de riesgo desde el principio y se fueron entretejiendo situaciones y más situaciones, hasta ver comprometida significativamente el bienestar mental de juan según la historia construida.

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

¿De esta manera se abrió un espacio de preguntas relacionadas sobre que entendemos por salud mental? ¿Dónde se fueron construyendo conceptos donde cada uno participo de manera activa llevándolos a conectar con otras preguntas como conoces factores de riesgo que afecten la salud mental?, entre los cuales algunos participaron no tener hábitos saludables, no dormir, manejo de las emociones entre otras. Siempre fortaleciendo en cada pregunta gestionada (apoyo diapositivas) en pro de identificar factores de riesgo en los cuales al no tener cuidado o vigilancia se podrían ver afectados, inculcando la importancia de la salud mental colocándola como prioridad en el día a día para que no terminar como juan.
Entre los factores de riesgo más comunes que se les brindo para que tengan en cuenta y sobre todo vigilen estaba:

- Historia familiar de trastorno mentales
- Estrés crónico
- Experiencias traumáticas
- Problemas de salud física
- Factores socioeconómicos

se continuo con el sondeo de preguntas cual puede ser la manera para que juan desenrede su salud mental? Unos afinaron definiendo como no guardar lo que ese esta viviendo y buscar ayuda de un profesional, lo relevante que es identificar que necesitamos ayuda y poder romper paradigma entre las cuales está que ir al psicólogo es de locos, y si no activamos esa búsqueda de ayuda no lograremos encontrar la salida ante tan necesidad que apremia.
Cerrando parte de la actividad se les comparte un folleto relacionado a factores protectores que deben tener en cuenta para prevenir y vigilar la salud mental.

- Realiza actividades que te proporcionen bienestar
- Realiza actividad física
- Maneja tus emociones
- Manejo del tiempo
- Busca ayuda de un profesional.
- Cerramos la actividad agradeciendo su participación y atención de los docentes quienes estuvieron atentos y participativos en la actividad realizada terminando con éxito el encuentro con una asistencia de 20 docentes ¿Y pregunta del cierre que nos llevamos? Entre sus respuestas nos quedamos con algunas:

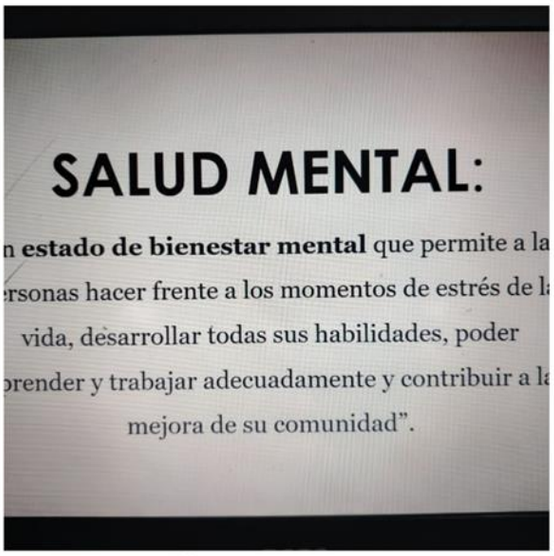
- debemos estar sanos en nuestra área mental para sanar a otros.
- Creemos que podemos con todo y no vigilamos nuestro bienestar mental
- Somos vulnerables y no lo comprendemos.

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

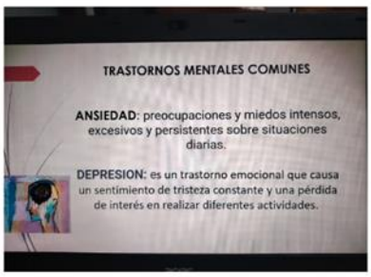
4. REGISTRO FOTOGRAFICO

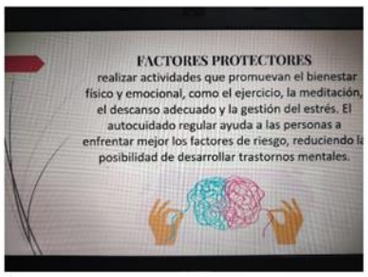
DIAPOSITIVAS :





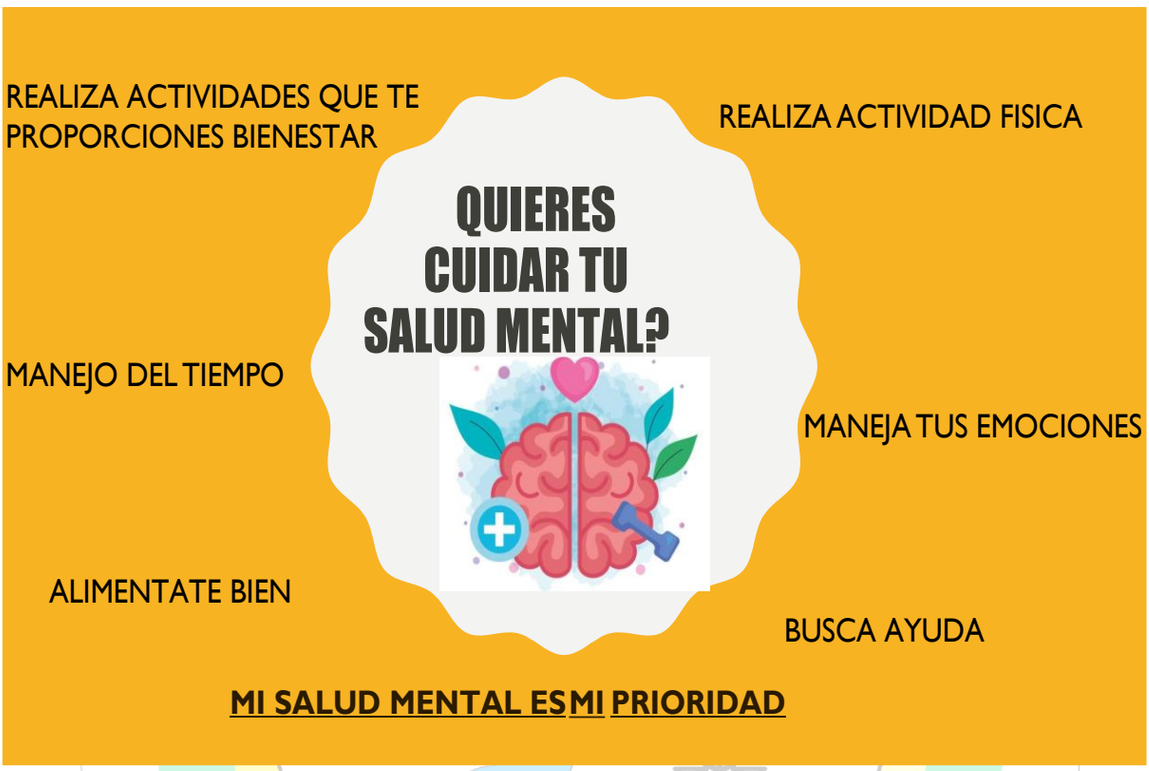






	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

FOLLETO COMPARTIDO FACTORES PROTECTORES:





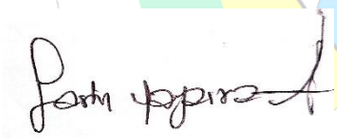


	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1





Firma



Farly Yajaira acosta Pérez
Profesional psicólogo
TP: 286984

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

