100.9

FECHA: 20 de Agosto del 2025	
ACTA N°: 016	**LUGAR:** I.E. NORMAL SUPERIOR JORGE ISAAC
HORA DE INICIO: 10:00 AM	**HORA FINAL:** 11:00 AM
OBJETIVO DE LA REUNION: Implementar ciclos educativos de autocuidado apoyando la gestión de las emociones y enfatizando el conocimiento de las señales de alerta sobre el suicidio y la necesidad de pedir ayuda.	

1. ASISTENTES

- ✓ Sharon Andrea Gomez García, Psicóloga del PIC
- ✓ Estudiantes de La I.E. I.E. NORMAL SUPERIOR JORGE ISAAC

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 20 de agosto del 2025, a las 10:00 am, en respuesta a las actividades previamente planeadas con la Institución Educativa Normal Superior Jorge Isaac, la psicóloga Sharon Andrea Gomez García integrante del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca, lideró una jornada educativa con estudiantes en el marco del proyecto “Salud Mental para Todos”. La actividad se centró en el fortalecimiento del autocuidado y la gestión de las emociones, así como en la identificación de las señales de alerta del suicidio y la importancia de solicitar ayuda a tiempo.

Se inicio aplicando una guía de saberes acerca del autocuidado, las emociones y el las señales de alerta sobre el suicidio, la psicóloga basada en los aportes orienta el tema, explicando qué es el autocuidado emocional, cuáles son las estrategias que permiten fortalecer la salud mental y por qué es fundamental reconocer y expresar adecuadamente las emociones. Asimismo, se abordó la importancia de identificar señales de alerta frente al riesgo de suicidio, como el aislamiento, los cambios bruscos en el comportamiento, la pérdida de interés en actividades significativas o la verbalización de ideas de desesperanza, destacando siempre la relevancia de la comunicación abierta, la búsqueda de apoyo y la ayuda profesional como factores protectores.

Los ciclos educativos se desarrollan utilizó la lúdica participativa a través de las siguientes actividades:

Actividad 1: Mesa Redonda “Hablemos de Emociones”

Se propuso un espacio de diálogo abierto donde los estudiantes expresaron qué entienden por salud mental y cómo manejan sus emociones en la vida diaria. La dinámica permitió escuchar diferentes puntos de vista y promover la comunicación asertiva.

Opiniones destacadas de estudiantes:

- *“Entendí que expresar lo que siento me ayuda a no guardarme las cosas.”*

100.9

- *"Me sirvió darme cuenta de que no soy el único que enfrenta dificultades emocionales."*

Actividad 2: "Acciones para el Autocuidado" Juego del Dado

Se utilizó un dado con consignas relacionadas con el manejo del estrés, la ansiedad y la búsqueda de ayuda. Cada estudiante que lanzaba el dado debía cumplir la acción o reflexionar sobre ella (por ejemplo: "Menciona una técnica de relajación", "Di a quién acudirías si te sintieras triste", etc.).

Opiniones de estudiantes:

- "Aprendí que pequeñas acciones diarias pueden mejorar mi bienestar."
- "El juego me enseñó que siempre hay alguien a quien puedo acudir cuando lo necesito."

Actividad 3: "Organizando Señales de Alerta y donde buscar ayuda" Mural de Tarjetas.

Se entregaron tarjetas a los estudiantes con diferentes frases y comportamientos relacionados con el bienestar y la salud mental. Los estudiantes debían seleccionar y organizar en el mural únicamente aquellas que correspondieran a señales de alerta del suicidio.
La dinámica fomentó el análisis crítico, la identificación de conductas de riesgo y la diferenciación entre señales de alerta y actitudes normales de la adolescencia.

Opiniones de estudiantes:

- "Ahora reconozco que algunas conductas pueden ser señales de que una persona requiere ayuda."
- "Me gustó que al trabajar en grupo fue más fácil comprender y analizar los ejemplos."

Para finalizar se realizó una reflexión en la cual se evidenció que las tres actividades permitieron a los estudiantes reflexionar sobre sus emociones, reconocer estrategias de autocuidado y aprender a identificar señales de alerta relacionadas con el suicidio. La jornada finalizó resaltando la importancia de expresar lo que se siente, practicar hábitos saludables y buscar apoyo oportuno, promoviendo así una cultura de cuidado mutuo y fortalecimiento de la salud mental.

3. CARACTERIZACION

EDAD						**ORIENTACIÓN**				**GÉNERO**			**ETNIA**			**CONDICIÓN DISCAPACIDAD**						**ZONA**	
0-5	**6-11**	**12-18**	**19-26**	**27-59**	**> 60**	**LESBIANA**	**GAY**	**BISEXUAL**	**HETEROSEXUAL**	**FEMENIMO**	**MASCULINO**	**AFRO**	**INDIGENA**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUAL**	**AUDITIVA**	**COGNITIVA**	**MUJER CABEZA**	**VICT. CONFLICTO ARMA.**	**RURAL**	**URBANA**
0	0	30	0	0	0	0	0	0	30	14	16	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	3	27

100.9

El grupo está conformado por 30 estudiantes, todos entre 12 y 18 años y con orientación heterosexual. El 53,3% son hombres (16) y el 46,7% mujeres (14). El 100% se clasifica en la categoría étnica “otro”, sin registro de discapacidad, mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. En cuanto a la residencia, el 90% (27 estudiantes) vive en zona urbana y el 10% (3 estudiantes) en zona rural.

4. COMPROMISOS

Institución Educativa:

- Desarrollar campañas visuales y carteleras permanentes sobre autocuidado y salud mental.
- Crear espacios de asesoría y consejería para estudiantes con dificultades emocionales.
- Promover la capacitación de docentes en primeros auxilios psicológicos.

Estudiantes:

- Aplicar en su vida diaria al menos una estrategia de autocuidado.
- Generar un ambiente de respeto y apoyo entre compañeros.
- Motivar a otros estudiantes a participar en actividades de salud mental.

5. OBSERVACIONES

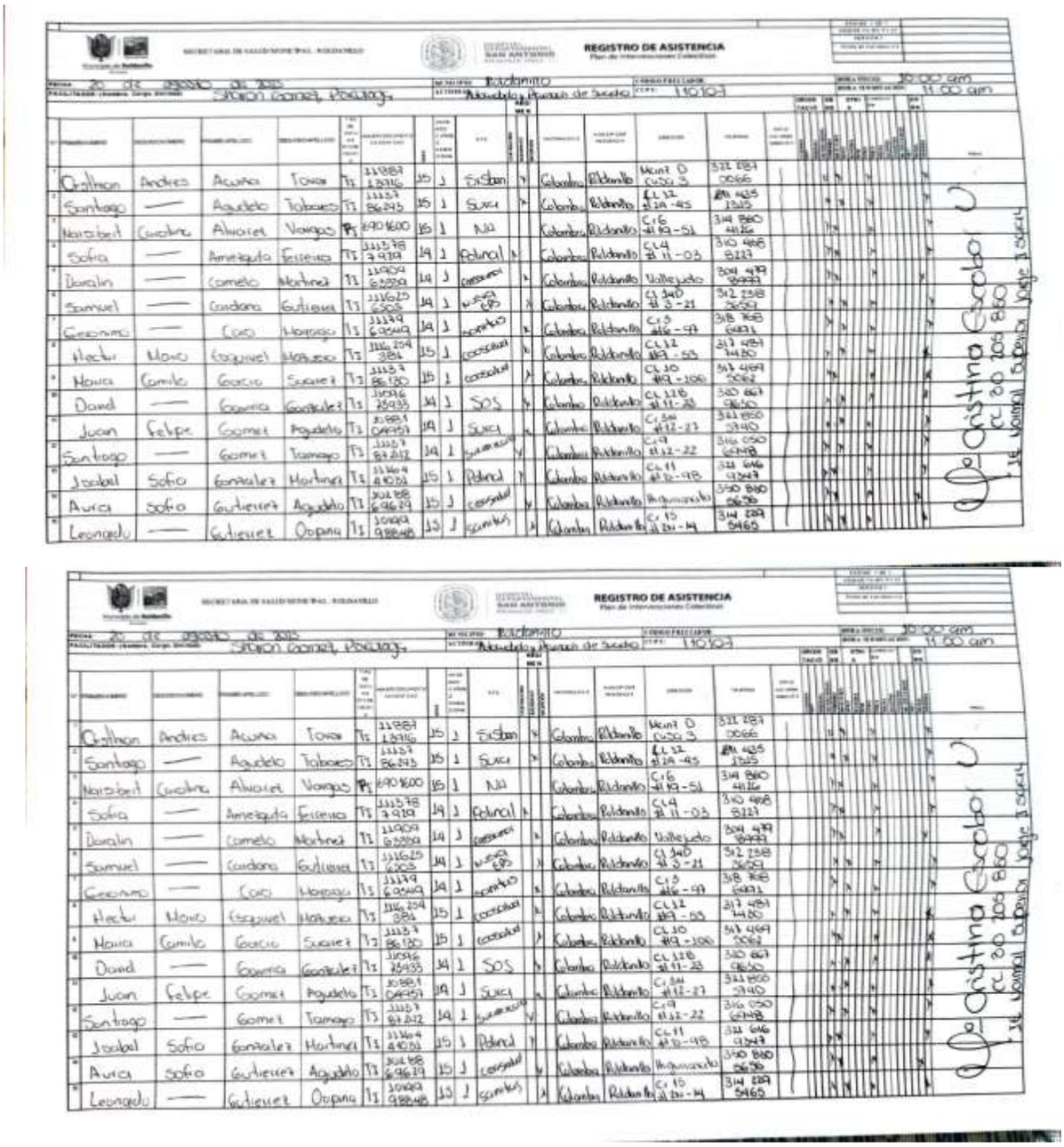
La jornada permitió un aprendizaje significativo en los estudiantes, quienes mostraron apertura y disposición para hablar de sus emociones. Se destacó el interés por continuar con más actividades de este tipo. La metodología empleada resultó adecuada, aunque se recomienda incorporar dinámicas más participativas como dramatizaciones o ejercicios artísticos. Se evidenció la necesidad de integrar a las familias en los procesos de autocuidado emocional para fortalecer el impacto de las estrategias.

6. ANEXOS

- **Registro fotográfico**

100.9

- **Listado de asistencia**



Firma Responsable(s)
Sharon Andrea Gomez García
Transcribió: Sharon Andrea Gomez García
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025