100.9

FECHA: 21 de Agosto del 2025	
ACTA N°: 017	**LUGAR:** I.E. NORMAL SUPERIOR JORGE ISAAC
HORA DE INICIO: 7:00 AM	**HORA FINAL:** 8:00 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 21 de agosto del 2025, a las 7:00 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 traves 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.

100.9

Opiniones destacadas de estudiantes:

- *“Comprendí que expresar lo que siento me ayuda a desahogarme y sentirme mejor.”*
- *“Me di cuenta de que muchos pasamos por experiencias parecidas y no estoy solo.”*

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:

- *“Descubrí que con hábitos sencillos puedo cuidar mi salud emocional.”*
- *“Entendí que pedir ayuda también es parte del autocuidado.”*

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 sé que ciertas conductas pueden ser señales de alerta y no deben ignorarse.”
- “Trabajar con mis compañeros me ayudó a comprender mejor cómo actuar en esos casos.”

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.

100.9

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**	**RURAL**	**URBANA**
0	0	25	0	0	0	0	0	0	25	11	14	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	1	24

El grupo caracterizado está conformado por 25 estudiantes, todos en el rango de edad entre 12 y 18 años, lo que corresponde al 100% de la población. En cuanto a la orientación sexual, la totalidad se identifica como heterosexual. Respecto al género, el 56% son hombres (14 estudiantes) y el 44% mujeres (11 estudiantes). En relación con la etnia, el 100% se clasifica en la categoría “otro”, sin registros de población afrodescendiente, indígena o ROM. Ninguno de los participantes presenta condición de discapacidad (física, visual, auditiva o cognitiva), ni se identifican mujeres cabeza de hogar. Se evidenció que el 4% de los estudiantes (1 persona) se reconoce como víctima del conflicto armado, mientras que el 96% (24 estudiantes) no lo son. Finalmente, la mayoría de los participantes reside en zona urbana, con un 96% (24 estudiantes), mientras que únicamente un 4% (1 estudiante) pertenece a la zona rural.

4. COMPROMISOS

Institución Educativa:

- Programar charlas periódicas con profesionales para fortalecer la salud mental de los estudiantes.
- Vincular actividades de autocuidado dentro de proyectos institucionales y jornadas pedagógicas.
- Favorecer espacios de recreación y deporte como estrategias de bienestar emocional.

Estudiantes:

- Practicar diariamente al menos una acción de autocuidado (respiración, actividad física, diálogo).
- Apoyar a sus compañeros mostrando respeto y escucha activa.
- Avisar a un docente o adulto cuando detecten señales de alerta en algún amigo.

5. OBSERVACIONES

La actividad permitió a los estudiantes reconocer la importancia de hablar de sus emociones y practicar estrategias de autocuidado de manera sencilla. Se observó un ambiente participativo y de confianza. La metodología lúdica favoreció la reflexión y el aprendizaje. Se recomienda dar continuidad a estas actividades mediante talleres de seguimiento y promover el involucramiento de los padres de familia para fortalecer el acompañamiento en el hogar.

100.9

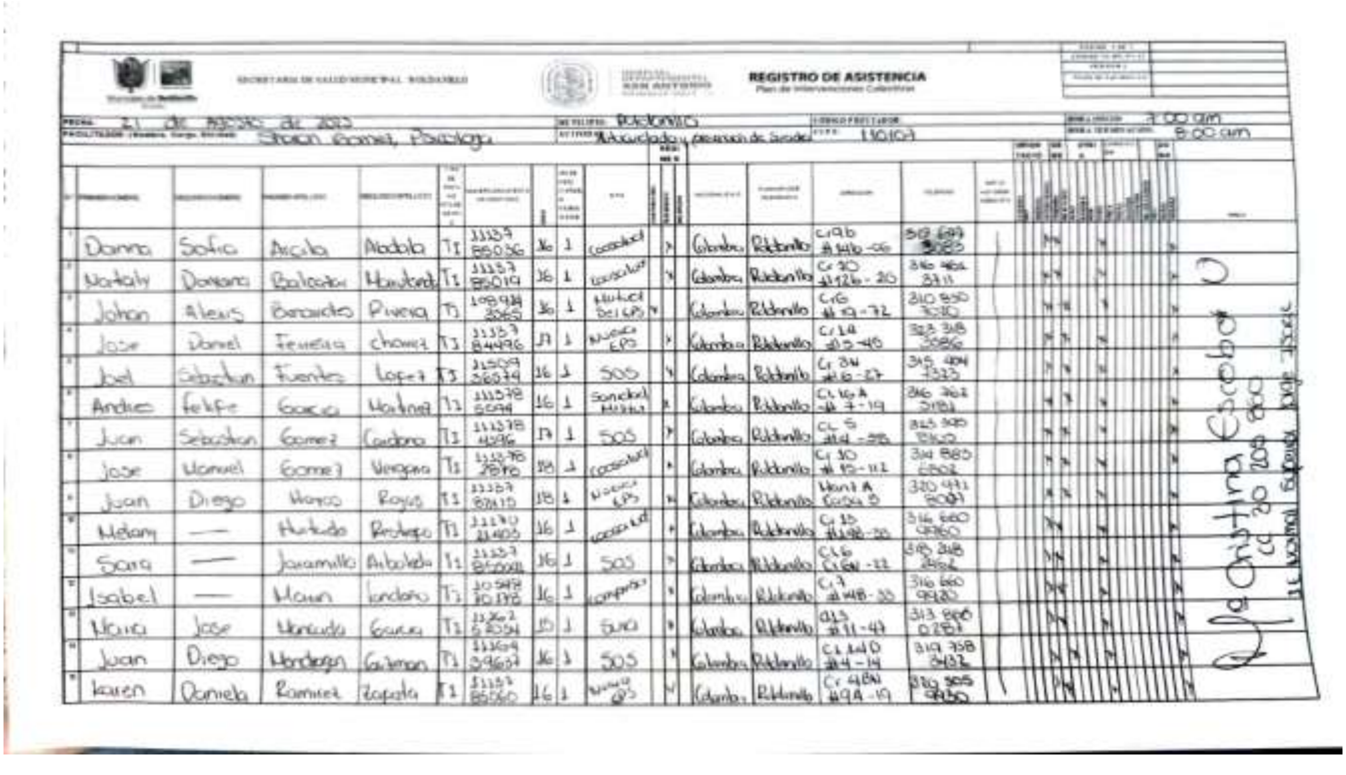
6. ANEXOS

- **Registro fotográfico**

Timemark
Fichado en 07:46
Jue, 21 de ago 2025
Cra. 7 # 15-91, Roldanillo, Valle del Cauca
Código de Foto: AX629EA33RNURO

Timemark
Fichado en 08:00
Jue, 21 de ago 2025
Cra. 7 # 15-91, Roldanillo, Valle del Cauca
Código de Foto: UG14443P0N4TYY

- **Listado de asistencia**



SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL ROLDANILLO

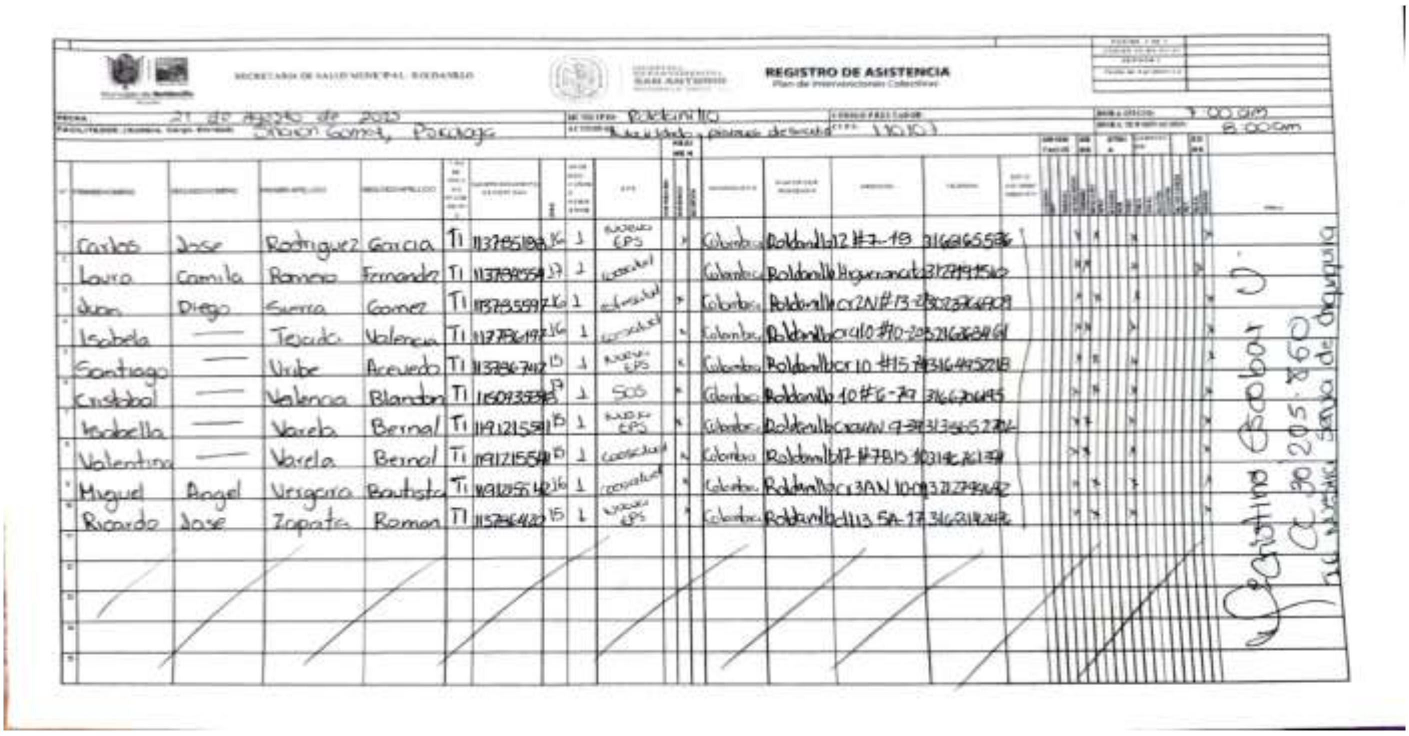
REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

FECHA: 21 de agosto de 2025
FACILITADOR (Nombre, Cargo, Entidad): Sharon Gomez, Psicologa
MUNICIPIO: Roldanillo
ACTIVIDAD: Autocuidado y prevencion de Suicidio
CUPS: 130107
HORA INICIO: 7:00 am
HORA TERMINACIÓN: 8:00 am

1	Danna	Sofia	Arcila	Nadola	TI	11157 85036	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	Cr 9b #14b-06	318 689 3083
2	Nataly	Dayana	Balcazar	[illegible]	TI	11157 85019	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	Cr 10 #12b-20	316 464 3711
3	Johan	Alexis	Benavides	Rivera	TI	108914 3065	16	1	Mutual Ser EPS	Colombia	Roldanillo	Cl 6 #10-72	310 850 3030
4	Jose	Daniel	Ferreira	Chavez	TI	11157 84496	17	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	Cl 14 #5-40	323 318 3086
5	Joel	Sebastian	Fuentes	Lopez	TI	11509 36074	16	1	SOS	Colombia	Roldanillo	Cr 34 #16-27	315 404 7323
6	Andres	Felipe	Garcia	Martinez	TI	111578 5094	16	1	Sanidad Militar	Colombia	Roldanillo	Cl 16 A #7-19	316 762 3181
7	Juan	Sebastian	Gomez	Cardona	TI	111578 4296	17	1	SOS	Colombia	Roldanillo	Cl 5 #4-55	323 395 7162
8	Jose	Manuel	Gomez	Vergara	TI	111578 7870	18	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	Cr 10 #15-112	314 885 6802
9	Juan	Diego	Hoyos	Rojas	TI	11157 87615	18	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	Mz 1 A Casa 5	320 491 8097
10	Melany	—	Hurtado	Restrepo	TI	11170 21405	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	Cr 13 #18-30	316 660 9760
11	Sara	—	Jaramillo	Arboleda	TI	11157 85008	16	1	SOS	Colombia	Roldanillo	Cl 6 Cr 6A-22	318 348 2462
12	Isabel	—	Marin	Londoño	TI	10548 70178	16	1	Comparta	Colombia	Roldanillo	Cl 7 #4B-35	316 660 9920
13	Maria	Jose	Moncada	Garcia	TI	11362 52554	15	1	Sura	Colombia	Roldanillo	Cl 13 #11-47	313 886 0287
14	Juan	Diego	Mondragon	Guzman	TI	11164 39637	16	1	SOS	Colombia	Roldanillo	Cl 14 D #4-14	319 758 3432
15	Karen	Daniela	Ramirez	Zapata	TI	11157 85560	16	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	Cr 4BN #9A-19	316 305 9930

[illegible] Cristina Escobar
cc 30 208 860
IE Normal Superior Jorge Isaacs

100.9



SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL ROLDANILLO

REGISTRO DE ASISTENCIA

Plan de Intervenciones Colectivas

21 de Agosto de 2025

Sharon Gomez, Psicologa

Roldanillo

[illegible] desescolarizados

[illegible] 7:00 am

[illegible] 8:00 am

1	Carlos	Jose	Rodriguez	Garcia	TI	[illegible]	16	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	12 #7-19	[illegible]
2	Laura	Camila	Romero	Fernandez	TI	[illegible]	17	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	Higueroncito	[illegible]
3	Juan	Diego	Sierra	Gomez	TI	[illegible]	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	cr 2N #13-	[illegible]
4	Isabela	—	Tejada	Valencia	TI	[illegible]	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	[illegible]	[illegible]
5	Santiago	—	Uribe	Acevedo	TI	[illegible]	15	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	cr 10 #15 [illegible]	[illegible]
6	Cristobal	—	Valencia	Blandon	TI	[illegible]	17	1	SOS	Colombia	Roldanillo	10 #6-79	[illegible]
7	Isabella	—	Varela	Bernal	TI	[illegible]	15	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	[illegible]	[illegible]
8	Valentina	—	Varela	Bernal	TI	[illegible]	15	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	[illegible]	[illegible]
9	Miguel	Angel	Vergara	Bautista	TI	[illegible]	16	1	Cosalud	Colombia	Roldanillo	cr 3AN 10-[illegible]	[illegible]
10	Ricardo	Jose	Zapata	Roman	TI	[illegible]	15	1	Nueva EPS	Colombia	Roldanillo	cll 13 5A-17	[illegible]

Cristina Escobar

CC 30.205.860

[illegible] Salud de [illegible]

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