

100.9

FECHA: 21 de Agosto del 2025	
ACTA N°: 019	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 21 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 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.

Opiniones destacadas de estudiantes:

100.9

- “Comprendí que expresar mis emociones me ayuda a sentirme más seguro de mí mismo.”
- “Me gustó descubrir que compartir lo que siento me une más con mis compañeros.”

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 el autocuidado también significa darme tiempo para mí.”
- “Me gustó porque entendí que pedir ayuda es una forma de cuidarse.”

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:

- “Aprendí que es importante reconocer cuándo alguien necesita ayuda y actuar a tiempo.”
- “Me gustó la actividad porque me enseñó dónde buscar apoyo cuando lo necesite.”

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 y más	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER	VICT. DE CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	30	0	0	0	0	0	0	30	20	10	0	1	0	29	0	0	0	0	0	0	2	28

100.9

La población encuestada estuvo conformada por 30 estudiantes, todos entre los 12 y 18 años (100 %). El total de participantes se identificó como heterosexual. En cuanto al género, el 66,7 % (20 estudiantes) son hombres y el 33,3 % (10 estudiantes) mujeres. Respecto a la etnia, el 96,7 % (29) pertenece a la categoría “otro” y un 3,3 % (1) se reconoce como indígena, sin registros en afro ni ROM. No se reportaron condiciones de discapacidad, mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Finalmente, se evidenció que la mayoría reside en zona rural con un 93,3 % (28 estudiantes), mientras que solo el 6,7 % (2 estudiantes) habita en zona urbana.

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.

	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 4 DE 5
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

6. ANEXOS

- Registro fotográfico



100.9

- **Listado de asistencia**

[illegible][illegible]

Shunk

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