Gobernación de Cundinamarca	**PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL**	**Código: E – PID – FR - 004**
		Versión 05
	ACTA DE REUNIÓN	**Fecha de Aprobación: 11/09/24**

OBJETIVO DE LA REUNION:	**FECHA:**	**ACTA No.**
Socializar sobre salud mental-reconocimiento y valoración de las estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales a la red de vigilancia comunitaria de eventos de interés en salud pública (ReVCom).	03 de septiembre de 2025	03

LUGAR:	**HORA INICIO**	**HORA FINALIZACIÓN**
Refugio-vereda Sáname	04:30 pm	05:00 pm

ORDEN DEL DÍA

1. Objetivo de la actividad y/o espacio de la reunión
2. Explicación del tema
3. Descripción del material didáctico utilizado
4. Conclusiones
5. Compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Dar las gracias por la participación y llegar al fin de la jornada de actividades que se desarrolló en dos momentos, primero se conformó la red de vigilancia comunitaria, explicando su objetivo y luego, se pretende fortalecer la red a través de jornadas de capacitación donde se socializó la ficha de reporte comunitario y por último, se sensibiliza acerca de salud mental.

En la formación, los agentes comunitarios reciben entrenamiento en trabajo comunitario, abordaje y comunicación, vigilancia en salud pública, identificación de situaciones de interés en salud pública, valoración del riesgo, reporte y movilización social. Esta formación puede ser más “fértil” teniendo en cuenta escenarios y modos de la comunidad.

Explicación del tema

Es importante aprender a identificar y expresar sus sentimientos. También se necesita aprender cómo manejarlos (afrontarlos). Las habilidades para el afrontamiento son estrategias que usamos para manejar los sentimientos y manejar el estrés.

Las estrategias de afrontamiento se pueden usar en cualquier momento, y su uso regular puede ayudar a prevenir el estrés en primer lugar.

¿Alguna vez has notado que te estresas más fácilmente cuando estás cansado o tienes hambre? Practicar hábitos saludables, como dormir lo suficiente, comer una dieta nutricionalmente balanceada y hacer actividad física puede ayudarte a reducir tus niveles de estrés. Lo mismo puede decirse de seguir rutinas simples, como despertarse o acostarse a la misma hora todos los días. Las rutinas nos permiten saber qué esperar, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos más seguros y protegidos.

Ejemplos de habilidades de afrontamiento saludables

Aprender a manejar el estrés y lidiar con los altibajos de la vida es un proceso que continúa durante toda nuestra vida. Es especialmente importante mantener rutinas básicas, como mantenernos conectado socialmente con los demás, practicar hábitos saludables y limitar la exposición a las noticias y los medios de comunicación.

A continuación, te mostramos algunas formas adicionales de ayudarte y a tus hijos a sobrellevar la situación.

Estrategias de afrontamiento activas:

- Sal a caminar, correr o caminar.
- Haz algo de yoga o estiramientos.
- Haz saltos.
- Corre en un lugar.
- Pon algo de música y baila.
- Rebota o patea una pelota.
- Salta la cuerda.
- Aprieta una pelota antiestrés.
- Da un paseo en bicicleta.
- Sal a jugar.

Estrategias de afrontamiento relajantes:

- Escucha música relajante.
- Respira profundamente (respiración profunda).
- Piensa en un lugar tranquilo y feliz (imágenes guiadas).
- Tensa y relaja tus músculos (relajación muscular progresiva).
- Tómate un descanso tranquilo o descansa.
- Bebe un trago de agua fría.
- Cierra los ojos y cuenta hasta 10 o hacia atrás desde 100.
- Lee un libro o una revista.
- Tomate un baño o una ducha.
- Sopla burbujas.
- Abraza a un animal de peluche.
- Pasa tiempo al aire libre. Siéntate y mira las nubes, o cierra los ojos y escucha los sonidos que te rodean.

Estrategias de afrontamiento creativas:

- Colorea, dibuja o pinta.
- Escribe un poema.
- Inventa una canción.
- Toca un instrumento.
- Escribe sobre tus pensamientos o sentimientos (diario).
- Juega con Play-Doh (plastilina, masilla).
- Juega con Legos o bloques.
- Juega con diferentes texturas, como arroz seco o crema de afeitar.
- Inventa un nuevo juego.

Estrategias de afrontamiento social:

- Juega un juego con la familia.
- Llama a un amigo.
- Abraza o juega con tu mascota.
- Lean un libro juntos.
- Facetime a tus familiares.
- Comparte tus sentimientos con alguien en quien confíes.

¿ES IMPORTANTE UNA BUENA SALUD MENTAL?

Es importante porque nos ayuda a enfrentar el estrés de la vida diaria, a estar físicamente saludables, a tener relaciones sanas y a contribuir de forma significativa a la sociedad y nos ayuda a querernos más a nosotros mismos.

¿QUE ES TRASTORNO MENTAL?

“Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana”.

¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS MENTALES?
Varios factores pueden contribuir al riesgo de sufrirla, por ejemplo.
-Sus genes y la historia familiar.
-Experiencias de vida, como el estrés o si ha sufrido de abuso.
-Problemas que afectan la salud física.
-Una lesión cerebral traumática.
-Inseguridades.
-Tener una enfermedad seria como el cáncer.
-Poca interacción social.
-Riesgos de violencia.

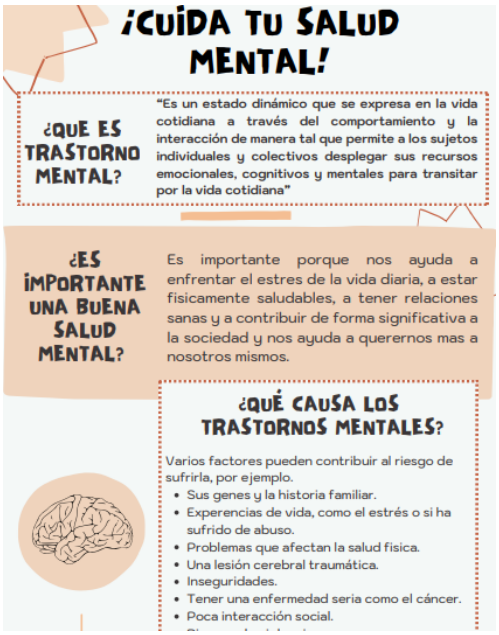
CLAVES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL
-Busca ayuda profesional cuando sea necesario.
-Realizar ejercicio con regularidad.
-Aprender a manejar las emociones.
-Conservar buenas relaciones interpersonales. Dormir lo habitual (8 horas).
-Realizar actividades recreativas y culturales.

¡OJO! IMPORTANTE
Los síntomas de un trastorno mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas, ocasionando:
-Sentimientos de tristeza.
-Alejamiento del entorno social.
-Baja energía y problemas de sueños.
-Desconexión de la realidad.
-Incapacidad para afrontar los problemas.
-Problemas con el uso de alcohol u otro tipo de sustancia.
-Pensamientos suicidas.
-Exceso de enojo o violencia.
-Cambios en los hábitos alimenticios.

Se finaliza la jornada, enseñando y practicando ejercicio de respiración profunda, como herramienta de relajación ante eventos estresores.

Descripción del material didáctico utilizado

Póster: Se socializa póster tipo cartelera ¡cuida tu salud mental! Donde se explica qué es un trastorno mental, importancia de la salud mental, qué causa los trastornos mentales, claves para una buena salud mental, y qué ocasiona un trastorno mental.



CONCLUSIONES

Se lleva a cabo la primera jornada de participación social con la comunidad para la presente ejecución, donde se logra dar continuidad a la red de vigilancia comunitaria en la vereda Sáname. Es importante generar estos espacios de auto cuidado de la salud mental, como método de prevención. Se hace referencia al uso de habilidades individuales que permiten controlar sentimientos y respuestas emocionales desde la capacidad de regular la intensidad, la frecuencia o duración partiendo de generar recursos propios de manera que la familia o la persona conozcan cómo enfrentar las situaciones estresores futuras sin que se desencadenen riesgos. Uso de técnicas para el control de emociones y expresión de sentimientos: Entre las técnicas se encuentra: respiración profunda y rítmica.
Se recalca que toda conducta suicida es una urgencia, debido a que está en riesgo la vida de la persona que refiere querer hacerlo. Es importante aclarar la ruta de atención en salud mental, debido a que ellos son líderes comunitarios.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Reportar eventos en salud pública que se presenten en la vereda.	Permanente	ReVCom
Continuar participando de las jornadas de capacitaciones	De acuerdo a lineamiento APS.	ReVCom

Gobernación de Cundinamarca	**PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL**	**Código: E – PID – FR - 004**
		Versión 05
	ACTA DE REUNIÓN	**Fecha de Aprobación: 11/09/24**

ASISTENTES:

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	ENTIDAD	FIRMA
Mario Parrado	Integrante	Revcom.	Mario Parrado.
Lilia Mercedes Garcia	"	"	
Ana Julia Puyo	"	"	Ana Julia Puyo
Julie Clavijo	"	"	
Alicia Rivera	"	"	Alicia Riveros
Luz Marina Garzón	"	"	Luz Marina Garzon
Rosaura Rivera	"	"	Rosaura R.
Dioselina Gutierrez.	"	"	Dioselina Gutierrez
Elvira Pardo	"	"	
Ana Paz Hernandez	"	"	Ana Paz Hernandez

REGISTRO FOTOGRÁFICO



