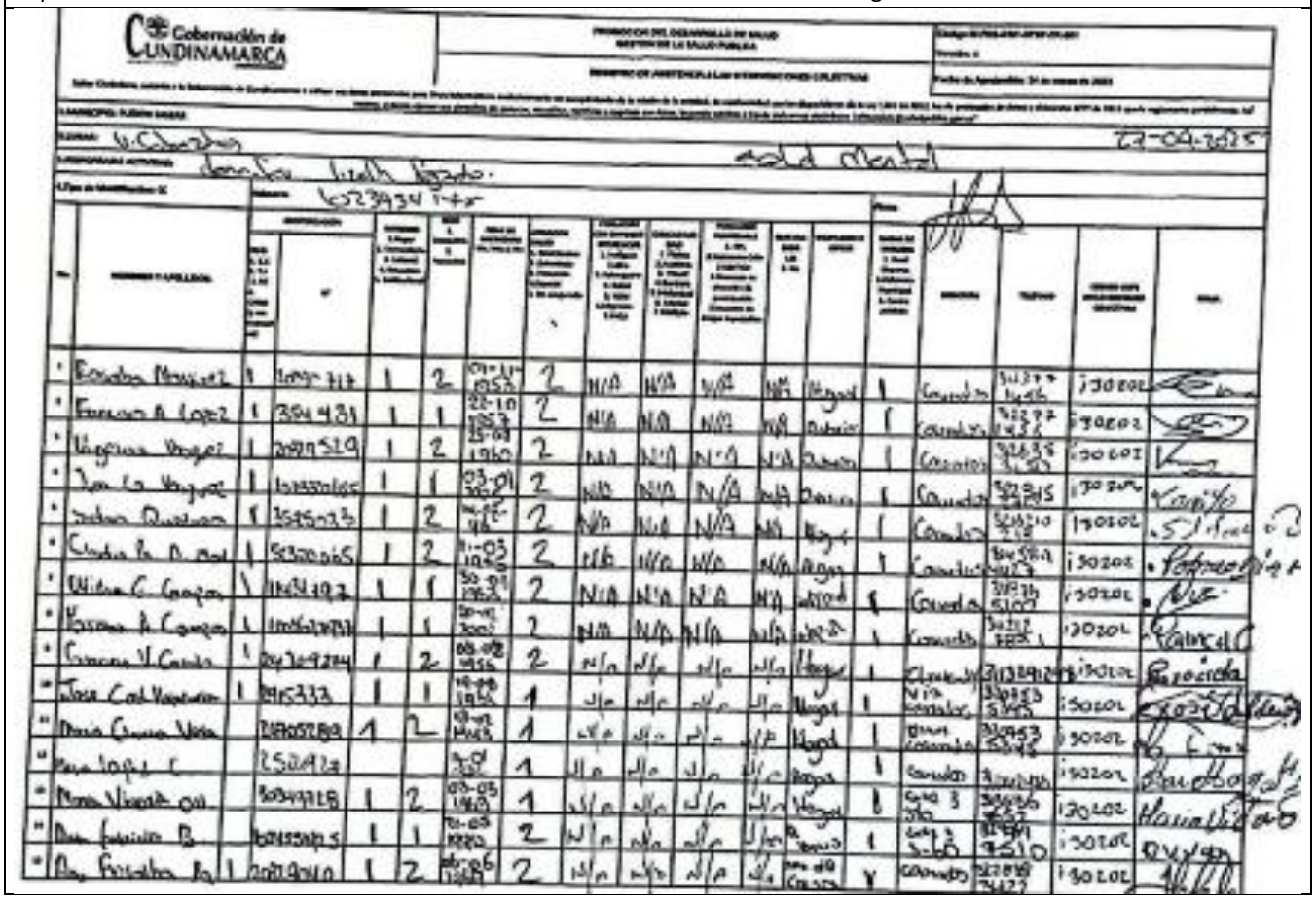
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Puerto Salgar Cundinamarca
Lugar	Vereda Colorados
Fecha	27-09- 2025
Tema	Cuidado de la salud mental
Entorno	Comunitario
Objetivo	Sensibilizar y capacitar a la comunidad en general como proceso de educación en Salud, en donde se desarrollen sesiones articulados con la entidad territorial en temas de Fortalecimiento de redes sociales y comunitarias, empoderamiento y participación social.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jennifer Lizeth Fajardo Duran
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.023.934.145
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	



Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente

Se realiza recorrido por la vereda Colorados junto con la auxiliar de enfermería encargada de realizar actividades en hogar, para realizar actividad de capacitación en temas de Cuidado de la salud mental La actividad se lleva a cabo con siete (7) integrantes de los cuales se encuentran en un ciclo de vida de adultez y que viven en esta zona.

2. Metodología de la actividad realizada

Para esta actividad se realiza recorrido por la vereda Colorados donde se realiza visitas casa a casa presentando el equipo de trabajo que son la auxiliar de enfermería quien es la responsable de realizar visitas casa a casa para realizar caracterización familiar y de la jefe de enfermería quien tiene a cargo el entorno comunitario se les cuenta las actividades que se llevaran a cabo en el municipio dándole prioridad a dos veredas que son Yerbabuena y Puerto Rojo; dentro de la actividad se explica que se harán recorridos en las veredas y adicional se realizara acompañamiento para poder dar información y educación a las familias de temas como salud sexual, salud mental, salud laboral, rutas de atención, y fortalecimiento de las redes comunitarias y su conformación, empoderamiento y participación social, cuidado de la salud mental, entre otros

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza una actividad de círculos de diálogo donde en grupo los participantes discuten temas importantes para la comunidad o comparten experiencias personales. Esto puede ayudar a generar confianza y mejorar la comunicación.

2.2 Explicación del tema

El cuidado de la salud mental es fundamental para llevar una vida equilibrada y saludable. Implica tomar medidas para mantener y mejorar nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

en una comunidad de una vereda (un área rural o pequeña comunidad) tiene características particulares debido a la cercanía, la cultura local y los recursos disponibles. Es muy importante que los miembros de la comunidad se apoyen mutuamente, especialmente en zonas donde el acceso a servicios de salud mental puede ser limitado.

En comunidades pequeñas, las relaciones cercanas entre los miembros son una ventaja. Crear espacios para que los vecinos se apoyen entre sí puede ser fundamental. Grupos de apoyo donde las personas puedan compartir sus experiencias o simplemente escuchar a los demás pueden hacer una gran diferencia.

Aunque las veredas suelen estar alejadas de centros urbanos, es posible promover visitas periódicas de psicólogos, trabajadores sociales o consejeros a la comunidad. Los programas de salud pública pueden organizar jornadas de salud mental o talleres para sensibilizar y educar sobre estos temas.

Realizar talleres o actividades que fomenten la inteligencia emocional, el manejo del estrés y la resolución de conflictos puede ayudar a las personas a enfrentar mejor las dificultades cotidianas. Las escuelas y las organizaciones comunitarias pueden ser puntos clave para brindar estos recursos.

Organizar actividades recreativas como deportes, caminatas, danzas o juegos en grupo puede mejorar el estado de ánimo de todos los miembros, especialmente si se convierten en tradiciones que refuercen la cohesión social y la conexión emocional.

Promover espacios donde las personas puedan compartir sus sentimientos y preocupaciones, sin miedo a ser juzgadas, es vital. A veces, simplemente tener a alguien que te escuche puede ser un alivio. Estos espacios pueden estar guiados por personas capacitadas o ser más informales, según la dinámica de la comunidad.

A menudo, en áreas rurales o comunidades pequeñas puede haber un estigma alrededor de la salud mental, lo que impide que las personas busquen ayuda. Trabajar en campañas de sensibilización y educación puede ser clave para cambiar estas percepciones y animar a las personas a cuidar de su salud emocional sin vergüenza.

Los líderes comunitarios pueden jugar un papel crucial en la promoción del cuidado de la salud mental. Ellos pueden ser quienes lideren las conversaciones y ayuden a normalizar el tema en la comunidad.

En caso de crisis, es importante tener acceso a recursos básicos o teléfonos de contacto de profesionales de salud mental que puedan ofrecer orientación o atención a distancia. Aunque la vereda pueda estar lejos de un centro médico, las soluciones tecnológicas como las consultas en línea pueden ser de gran ayuda.

El bienestar emocional en la comunidad no solo depende de los servicios disponibles, sino también de la cultura de apoyo, comprensión y acción colectiva que se logre crear entre todos sus miembros. Si una vereda se une en torno a este objetivo, puede haber un gran impacto positivo en la salud mental de cada persona.

Es importante entender que cada persona y cada comunidad puede tener diferentes inquietudes, pero en general, estas preocupaciones son comunes y reflejan las necesidades básicas y las aspiraciones de los individuos. Abordar estas inquietudes de manera colectiva puede ser fundamental para mejorar el bienestar general y fortalecer el tejido social en la vereda.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Los materiales utilizados para la actividad círculos de dialogo se necesitaron sillas y un espacio adecuado para poder compartir las ideas o pensamientos que surjan durante las conversaciones lápiz y esferos para registrar las ideas principales de los participantes si se quiere dejar un registro visual.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Al interactuar con los participantes pudieron expresar problemáticas que se presentan en la vereda.

Algunas personas manifiestan que no tienen suficiente información sobre cómo participar o sobre los procesos o en cómo hacer parte de las redes comunitarias

3. Conclusiones y recomendaciones

el cuidado de la salud mental en las comunidades de veredas o áreas rurales es un desafío que debe ser abordado con un enfoque integral y colectivo. La combinación de apoyo emocional, acceso a recursos, y educación sobre salud mental puede hacer una gran diferencia en la calidad de vida de los miembros de la comunidad. Es fundamental involucrar a todos los actores locales y aprovechar las redes sociales para mejorar el bienestar mental de todos.

4. Registro fotográfico







