ACTIVIDAD 19.

Realizar 1 ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigidos a 2 grupos de jóvenes de 15-19 años cada uno con 1 ciclo de educación de 6 sesiones, de la institución educativa técnica Jaime Campos Jacome de los grados 9°b, cada grupo de 20 a 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "**vida con sentido**" (diligenciar base datos notificación actividad).

ACTIVIDAD Nª 19 - PIC 2025

1. Planeación

Eje del PTS: Gobernabilidad y gobernanza de la salud pública		
Actividad Contratada: Realizar 1 ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigidos a 2 grupos de jóvenes de 15-19 años cada uno con 1 ciclo de educación de 6 sesiones, de la institución educativa técnica Jaime Campos Jácome de los grados 9°b, cada grupo de 20 a 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "**vida con sentido**" (diligenciar base datos notificación actividad).		
Línea Operativa: L3 Cuidado de la salud en el territorio		
Categoría Operativa: PIC Educación y comunicación para la salud		
Tema: "Un rollo por la vida" Sesión 6		
Objetivos: Facilitar un espacio de intercambio personal y comunitario para la construcción de vínculos solidarios en familia y comunidad que promuevan la salud mental y el sentido de la vida.		
Curso de vida al cual va dirigido: Adolescentes.		
Metodología: Taller____ Jornada _____Sesión Educativa __X___ Seminario _ Otro_____		
Fecha: 8 de julio de 2025	**Hora Inicio:** 9am	**Hora finalización:** 11:00 am
Ayudas educativas: Papel, lana, esferos.		
Funcionario responsable: Yesica Yohana Gamba Ávila.		
Forma de ejecución: Presencial _X Virtual ____ Otro____		
Material Educativo entregado: N/A.		

2. Ejecución

La jornada comenzó con una cálida bienvenida a todos los asistentes. Acto seguido, se establecieron las pautas y "reglas de juego" para el buen desarrollo de las actividades.

Hoy damos inicio con el tema "El rollo de la vida", un espacio para recordarnos que cada uno de nosotros es protagonista de una historia única e irrepetible. Así como en las películas, las series o los programas de televisión vemos personajes que atraviesan alegrías, derrotas, amores, pérdidas y triunfos, también nuestra vida está compuesta por escenas que nos marcan y nos transforman. Algunas veces nos sentimos identificados con un personaje porque lo vemos luchar contra algo difícil, otras veces nos vemos reflejados en sus logros o en la manera como celebra pequeñas victorias. Eso ocurre porque, de alguna forma, la vida que vemos en la pantalla se parece mucho a la que vivimos día a día.

Sin embargo, a diferencia de una película, nuestra historia no está escrita de antemano: somos nosotros quienes tenemos la oportunidad de decidir cómo continuar cada capítulo. Y es aquí donde aparece un mensaje esencial: la importancia de vivir, a pesar de los problemas o de las circunstancias. La vida no es fácil; a diario enfrentamos retos que pueden hacernos sentir cansados, confundidos o incluso sin fuerzas para seguir. Hay momentos en los que pensamos que las dificultades pesan más que las alegrías. Pero justo ahí, en medio de esas pruebas, es donde descubrimos nuestro verdadero valor.

Cada día que elegimos levantarnos, cada sonrisa que compartimos, cada esfuerzo que hacemos por salir adelante, es una prueba de que la vida vale la pena. Los problemas no definen quiénes somos, simplemente nos muestran lo fuertes que podemos llegar a ser. Así como un personaje no se rinde cuando todo parece perdido, nosotros tampoco debemos dejar de luchar, porque siempre existe una nueva oportunidad, un motivo para seguir soñando y una razón para creer en un futuro mejor.

La vida, con sus altos y bajos, con sus capítulos de dolor y de alegría, es un regalo que merece ser vivido plenamente. Y aunque a veces nos cueste comprenderlo, incluso las dificultades tienen sentido, porque nos enseñan, nos forman y nos preparan para ser mejores. Hoy quiero invitar a cada uno de ustedes a que se reconozca como protagonista de su historia: una historia que aún se está escribiendo y que puede transformarse con cada decisión, con cada acto de valentía y con cada deseo de seguir adelante.

Porque vivir no significa que todo sea perfecto; vivir significa atreverse a continuar, valorar lo que tenemos, aprender de lo que perdemos y jamás olvidar que, mientras tengamos vida, siempre habrá nuevas escenas por disfrutar, nuevos caminos por recorrer y nuevas razones para soñar.

Después de realizar la reflexión inicial, continuamos con la escucha de un podcast sobre el sentido de la vida, un recurso pensado para profundizar en el tema y ofrecer a los estudiantes una mirada más amplia y cercana. Este audio tenía como propósito transmitir un mensaje de esperanza y fortaleza, recordándonos que, aunque las adversidades y los problemas forman parte de la existencia, siempre es posible encontrar una salida y un motivo para continuar. A lo largo de la narración, se planteó que los momentos difíciles no deben ser vistos como un final, sino como una oportunidad para crecer, aprender y descubrir nuevas maneras de enfrentar la vida.

El podcast también resaltó la importancia de contar con una red de apoyo, es decir, aquellas personas significativas que nos rodean y que se convierten en un soporte emocional en los instantes de mayor vulnerabilidad. Tener con quién hablar, recibir un consejo, compartir un abrazo o simplemente sentirse escuchado puede marcar la diferencia en la forma en que enfrentamos los desafíos. De este modo, se invitó a los estudiantes a reconocer el valor de la familia, los amigos, los docentes y todas aquellas personas que, de una u otra forma, aportan confianza, seguridad y compañía en el camino.

Con esta actividad se buscó que cada participante comprendiera que no está solo en sus luchas y que, aunque la vida esté llena de obstáculos, siempre existen herramientas, recursos y personas dispuestas a tender la mano. Escuchar experiencias, testimonios y reflexiones como las que se compartieron en el podcast permite abrir el corazón, fortalecer la resiliencia y motivarnos a seguir escribiendo nuestra propia historia con esperanza y determinación

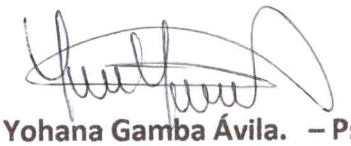
Conclusiones:

Cada persona es protagonista de su propia historia de vida. A lo largo del taller comprendimos que, al igual que en las películas y series, nuestra existencia está llena de capítulos que incluyen momentos felices, tristes, difíciles y también inspiradores. Reconocer que somos los guionistas y actores principales de nuestra historia nos invita a asumir un rol activo frente a lo que vivimos, entendiendo que siempre tenemos la posibilidad de escribir nuevas páginas, de transformar lo que no nos gusta y de valorar cada experiencia, incluso las más complejas, como parte esencial de nuestro crecimiento.

Las adversidades no deben ser vistas como un límite, sino como un aprendizaje. Los problemas, las caídas y los obstáculos forman parte de la vida y, aunque en ocasiones parecen insoportables, en realidad nos ayudan a descubrir nuestra verdadera capacidad de resistencia. Cada dificultad nos reta a buscar soluciones, a fortalecer nuestro carácter y a no rendirnos frente a lo que nos duele. En este sentido, aprendimos que no se trata de evitar los problemas, sino de enfrentarlos con valor, aceptando que después de la tormenta siempre llega la calma y que toda dificultad puede abrirnos caminos hacia nuevas oportunidades.

El valor de la red de apoyo. El podcast nos recordó lo fundamental que es contar con personas significativas a nuestro lado: familia, amigos, docentes, compañeros o incluso grupos comunitarios. Saber que no estamos solos en nuestros momentos de tristeza o de crisis puede marcar la diferencia entre rendirse y seguir adelante. Tener a alguien que nos escuche, que nos abrace, que nos dé un consejo o que simplemente nos acompañe en silencio, se convierte en un refugio emocional que fortalece nuestro espíritu. Por eso, es importante aprender a identificar y valorar a esas personas que nos sostienen y también estar dispuestos a ser apoyo para otros cuando lo necesiten.

Cordialmente,



Yesica Yohana Gamba Ávila. – Psicóloga

Profesional que ejecuta la actividad

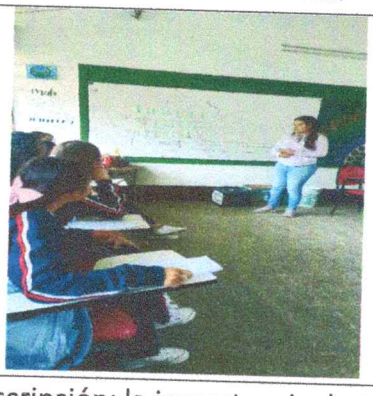
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

REGISTRO FOTOGRÁFICO.

Descripción: ejercicio rompe hielo.

Descripción: explicando la reflexión sobre el rollo de la vida.

Descripción: escuchando el podcast el "sentido de la vida"



Descripción: la importancia de tener una red de apoyo.

Descripción:finalización de la estrategia y que aprendieron de la estrategia.

LISTA DE ASISTENCIA ENTORNO EDUCATIVO

Eje del PTS: Gobernabilidad y gobernanza de la salud pública.
Actividad Contratada: Acto educativo de la estrategia "vida con sentido" con jovenes de 15 a 19 años grado 9B.
Línea Operativa: Cuidado de la salud en el territorio.
Categoría Operativa: Educación y comunicación para la salva.
Tema de la actividad: Estrategia "vida con sentido" sesión 6
Objetivo: Realizar 1 acto educativo en Prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigido a los estudiantes de 9B, aplicando la metodologia "vida con sentido"

Metodología: Taller ____ Jornada ____ Sesión Educativa X Seminario Otro ____
Curso de vida al cual va dirigido:
Fecha: **Hora de inicio :** **Hora de Finalización:**
Ayudas educativas: Video Beam, Computador
Funcionario responsable: Yesica Yohana Gambo Avila
Forma de ejecución: Presencial X Virtual ____
Material educativo entregado: N/A

No	NOMBRES COMPLETOS	DIRECCIÓN	GRADO	EDAD	TELEFONO	FIRMA
1	Jhonbercady Paola Sánchez Vega	I.E.T.S.C.J	9B	14	3203723715	Paola Sanchez
2	Diana Gineth Alfonso	I.E.T.J.C.J	9B	14	3227961454	Diana Alfonso
3	Markjosé Martinez franco	I.E.T.J.C.J	9B	15	3273335324	Markjose M
4	Nathaly Damaris Vargas	I.E.T.J.C.J	9B	14	3107932831	
5	Nicolle Zuliana Cano	I.E.T.J.C.J	9B	14	3116378277	
6	Linkonl Vaca Poveda	I.E.T.J.E.J	9B	14	3115373271	Linkonl Vaca
7	fraiver Stiven Mora	I.E.T.J.E.J	9B	14	322 8424310	Stiven Mora
8	Miguel Angel Vargas	Inst.E.T.J.E.J	9B	14	3125207826	Miguel V.
9	Angel Santiago Oviedo	I E T J C J	9B	15	3236766377	

	NOMBRES COMPLETOS	DIRECCION	GRADO	EDAD	TELEFONO	FIRMA
10						
11	Zaira Alfonso	IE.TJC.J	9B	19	3124555882	
12	Jimena Monroy Vargas	IE TJCJ	9B	14	3125209326	Jimena M.
13	Natalia Pedreros	IE.TJCJ	9B	14	3143312977	Natalia P.
14	Susana Vega C.	I E J.C.J	9B	14	3212357256	Susana V.
15	yesenia cruz	I.E J.C.J	9B	17	3223293670	yesenia
16	Jhoan Sebastian Lozano	I.E.T. J.C.J	9B	14	3223629904	Jhoansebastian
17	Jhon Alex B	IETJCJ	9B	16	3102016 7241	Jh. Baito
18	Karen Dayana Espinosa	IETJCJ	9B	14	3209048096	Dayana
19	David Leonardo Lopez	IETJCJ	9B	15	3203977250	Leonardo Lopez
20	JuhanDavid Gutierrez	IETJCJ	9B	17	—	
21	Karen Sofia Sastre Sanchez	IuEu T. C.J	9B	15	3219824106	
22	Maira Isabela Salguero V	IETJCJ	9B	14	3219280910.	Isabela
23	Ronal Dario Sanchéz	TETJCJ	9B	16	3203356480	
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5

NOMBRE Paola sánchez GRADO 9 B

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Jhoan Sebastian Lozano GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
D. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
B. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
D. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
C. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Yesenia Cruz GRADO 9 B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
X. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
X Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
X Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
X. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
X Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Zoiro Alfonso GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
X. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
X. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
X. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
X. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
X. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Graiver Stiven mora GRADO 9D.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C.) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D.) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5 11

NOMBRE Miguel Angel Vargas GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Angel Santiago Oviedo GRADO 9B

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D.) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B.) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
(C.) No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D.) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C.) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D.) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Jimena. Monroy Vargas GRADO 9B

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
D. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
B. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
D. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
C. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Natalia Pedreros GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Susana Vega C GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/1

NOMBRE Nataly Damaris Vargas GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Nicolle Tatiana Cano GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5

NOMBRE Jinkoni Vaca Poveda GRADO 9 B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D.) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B.) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D.) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C.) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D.) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5

NOMBRE María José Martínez Bano GRADO 9B

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
(B) Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
(C) Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

NOMBRE Diana Gineth Alfonso GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

5/5/11

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
(D) Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
(B) Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
(D) Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
(C) Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
(D) Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

5/5/11

NOMBRE Shon Alex Barreto GRADO 9B

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
D. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales. ✓

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
B. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir. ✓
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
D. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación. ✓

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
C. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario. ✓
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda. ✓
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

NOMBRE Karen Dayana Espinoza GRADO 9B.

4/5

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
~~D.~~ Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
~~B.~~ Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
~~D.~~ Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
~~B.~~ Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
C. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
~~D.~~ Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

4/5

NOMBRE Saul Leonardo López Muñoz GRADO 9B.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
X Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
X Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
X Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
X Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
X Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

NOMBRE Karen Sofía Soltre Sánchez GRADO _____

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
~~D.~~ Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
~~B.~~ Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
~~C.~~ No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
D. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
~~C.~~ Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
~~D.~~ Decirle que piense en cosas positivas.

ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025.
ACTIVIDAD No 19 ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO.
POSTEST.

NOMBRE María Isabela Salguero V GRADO 9B. 4/5

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

A. Decirle que se anime y que todo estará bien.
B. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente. X
C. Evitar el tema para no incomodarlo.
D. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?
A. Un cambio en la preferencia por la comida.
B. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
C. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
D. Experimentar una felicidad y euforia extremas.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?
A. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
B. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
C. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
D. Crea barreras, haciendo que las personas duden en buscar tratamiento por miedo al juicio o la discriminación.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?
A. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
B. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
C. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
D. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿cuál debería ser tu primera acción?
A. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
B. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
C. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
D. Decirle que piense en cosas positivas.

ANÁLISIS DE INDICADORES DE PRE-TEST Y POS-TEST ESTRATEGIA VIDA CON SENTIDO - INSTITUCIÓN TÉCNICO JAIME CAMPOS JÁCOME.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es más efectiva para apoyar a alguien que podría estar considerando el suicidio?

   a. Decirle que se anime y que todo salga bien.
   b. Esperar a que la persona pida ayuda explícitamente.
   c. Evitar el tema para no incomodarlo.
   d. Escuchar activamente, expresar preocupación y conectar a la persona con recursos profesionales.

   En el **PRETEST** 14 estudiantes respondieron de manera correcta la respuesta D, que corresponde al 70% y 6 de manera incorrecta que corresponde al 30%, en el **POSTEST** se puede evidenciar que 18 contestaron de forma correcta, que corresponde 90% y 2 de forma incorrecta, que equivale al 10%.

2. ¿Cuál es un signo de advertencia común de que alguien podría estar en riesgo de suicidio?

   a. Un cambio en la preferencia por la comida.
   b. Hablar sobre querer morir o no tener razones para vivir.
   c. Un aumento repentino en el rendimiento académico o laboral.
   d. Experimenta una felicidad y euforia extremas.

   En el **PRETEST** 10 estudiantes respondieron de manera correcta la respuesta B, que corresponde al 50% y 10 de manera incorrecta que corresponde al 50%, en el **POSTEST** se puede evidenciar que 18 contestaron de forma correcta, que corresponde 85% y 3 de forma incorrecta, que equivale al 15%.

3. ¿Qué papel juega la estigmatización en la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental?

   a. Fomenta que las personas busquen ayuda rápidamente.
   b. Solo afecta a las personas con condiciones de salud mental graves.
   c. No tiene ningún impacto en la decisión de buscar ayuda.
   d. Crea barreras, haciendo que las persona duden en buscar tratamiento por medio al juicio o la discriminación.

   En el **PRETEST** 13 estudiantes respondieron de manera correcta la respuesta D, que corresponde al 65 % y 7 de manera incorrecta que corresponde al 35%, en el **POSTEST** se puede evidenciar que 17 contestaron de forma correcta, que corresponde 85% y 3 de forma incorrecta, que equivale al 15%.

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para mantener una buena salud mental?

   a. Ignorar los sentimientos negativos para que desaparezcan.
   b. Trabajar excesivamente para mantenerse ocupado.
   c. Establecer límites saludables, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.
   d. Evitar el contacto social para reducir el estrés.

   En el **PRETEST** 14 estudiantes respondieron de manera correcta la respuesta C, que corresponde al 70 % y 6 de manera incorrecta que corresponde al 30%, en el **POSTEST** se puede evidenciar que 19contestaron de forma correcta, que corresponde 95% y 1 de forma incorrecta, que equivale al 5%.

5. Si un amigo te confía que tiene pensamientos suicidas, ¿Cuál debería ser tu primera acción?

   a. Minimizar la situación y decirle que es solo una fase.
   b. Llevarlo inmediatamente a un profesional de la salud mental o a una sala de emergencias, o llamar a una línea de ayuda.
   c. Prometer guardar su secreto sin decírselo a nadie.
   d. Decirle que piense en cosas positivas.

   En el **PRETEST** 19 estudiantes respondieron de manera correcta la respuesta B, que corresponde al 95 % y 1 de manera incorrecta que corresponde al 5%, en el **POSTEST** se puede evidenciar que 19 contestaron de forma correcta, que corresponde 95% y 1 de forma incorrecta, que equivale al 5%.