ACTIVIDAD 20

realizar una estrategia de **información** en salud por trimestre que incluye difusión de cuñas radiales de **"vida con sentido"**, con la emisión de tres cuñas al día en tres horarios diferentes, dos veces por semana y un programa radial a través de la emisora "la voz de Garagoa" y replica en la emisora municipal, cada jornada debe realizarse durante tres semanas en los meses de mayo, septiembre y octubre.

ACTIVIDAD Nª 20 - PIC 2025

1. Planeación

Eje del PTS: Gobernabilidad y gobernanza de la salud pública
Actividad Contratada: Realizar una estrategia de información en salud por trimestre que incluye difusión de cuñas radiales de "vida con sentido", con la emisión de tres cuñas al día en tres horarios diferentes, dos veces por semana y un programa radial a través de la emisora "la voz de Garagoa" y replica en la emisora municipal , cada jornada debe realizarse durante tres semanas en los meses de mayo, septiembre y octubre.
Línea Operativa: Cuidado de la salud en el territorio
Categoría Operativa: Información en salud
Tema: Estrategia de información en salud "Vida con sentido"
Objetivo: Generar acciones de autocuidado de la salud mental ,mediante la difusión de mensajes para el cuidado de la salud mental a través de cuñas y un programa radial
Curso de vida al cual va dirigido: Infancia, Adolescencia, Juventud, Adultez, Vejez
Metodología: Taller____ Jornada _____Sesión Educativa _____ Seminario _ Otro___X____
Fecha: Septiembre **Hora Inicio:**10:00 am **Hora finalización:**11:00 am
Ayudas educativas: Cuñas y guion del programa radial
Funcionario responsable : Lizeth Johanna Alfonso
Forma de ejecución: Presencial _X Virtual ____ Otro____
Material Educativo entregado: N/A

2. Ejecución

- La implementación de la estrategia de información se llevó a cabo mediante la creación de seis cuñas de salud mental y guion de un programa radial, esto se elaboró con ayuda de herramientas como páginas confiables de internet.

3. Elaboración y presentación de material educativo:

El material educativo elaborado corresponde a seis cuñas y un programa radial los cuales se describen a continuación:

Cuñas radiales

- Valorar la vida es mirar alrededor y encontrar belleza en lo simple; una risa, un abrazo, un café caliente, un amanecer, un atardecer, una llamada. La vida no se repita, disfrútala, cuídala, ámala. Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.
- A veces la vida no grita...susurra en una mirada, un abrazo, una puesta de sol Escúchala, porque cada día que amanece es una nueva oportunidad para vivir con amor y gratitud Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025 .
- Hablar sobre las dificultades es crucial porque permite el desahogo emocional, ayuda a analizar las situaciones desde diferentes perspectivas, fomenta el autoconocimiento, fortalece los vínculos interpersonales, y es una herramienta fundamental para la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.
- La comunicación es esencial para identificar las causas de un desacuerdo y trabajar en soluciones conjuntas, ya que muchos conflictos surgen de deficiencias comunicativas; Compartir experiencias ayuda a observarse a uno mismo a través de la mirada del otro, lo que contribuye al autoconocimiento y a mejorar la autoestima. Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de ntervenciones Colectivas PIC 2025.
- La vida es el bien más preciado y base de todos los demás valores, permitiendo disfrutar de la libertad, la felicidad y el cumplimiento de objetivos; valorar la vida también significa respetar y defender la vida de los demás, buscando la armonía y la solidaridad en la comunidad, y siendo conscientes de la fugacidad del tiempo para no malgastarlo. Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.
- Expresar tus emociones, pensamientos y sentimientos facilita la identificación de emociones, la satisfacción de deseos y la identificación de metas y sueños por cumplir; siempre que tengas la necesidad ¡habla!, exprésate.... Mensaje de la ESE Centro de Salud de Macanal y la administración municipal desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.

Programa radial "El Estrés"

Muy buenos días a todos nuestros oyentes reciban un saludo muy especial de la ESE Centro de Salud de Macanal y la Administración Municipal mediante el Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025 ,bienvenidos a este su programa radial en salud mental, el espacio donde hablamos de temas que afectan nuestra salud y bienestar. Hoy conversaremos sobre algo que todos hemos sentido alguna vez: **el estrés**.Esa tensión que nos invade ante los problemas, las responsabilidades o las presiones diarias. Pero... ¿qué es realmente? ¿Cómo afecta nuestra salud? ¿Y qué podemos hacer para controlarlo?

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Un poco de estrés puede ayudarnos a reaccionar y rendir mejor. Pero cuando se vuelve excesivo o prolongado, puede causar problemas físicos y emocionales.

Síntomas comunes del estrés:

Dolores de cabeza.

Insomnio.

Ansiedad o irritabilidad.

Fatiga constante.

Dificultad para concentrarse.

Mitos y realidades

Alrededor del estrés también existen mitos:

Mito: "El estrés siempre es malo."
Realidad: No, en pequeñas dosis puede motivarnos, pero cuando es excesivo afecta nuestra salud.

Mito: "El estrés solo afecta la mente."
Realidad: También impacta el cuerpo: provoca dolores musculares, digestivos y hasta cardíacos.

Mito: "El estrés se elimina por completo."
Realidad: No se elimina, pero sí puede **manejarse** con hábitos saludables.

Caso de vida real

"Yo trabajaba más de 10 horas al día, no dormía bien y siempre estaba de mal humor. No me daba cuenta de que el estrés estaba afectando mi salud. Un día terminé en el hospital por agotamiento. Desde entonces empecé a hacer pausas, caminar y buscar ayuda profesional. Poco a poco, recuperé mi energía y bienestar."

Consejos prácticos y recursos

Algunas estrategias para controlar el estrés:

Dormir entre 7 y 8 horas diarias.

Hacer ejecicio regularmente.

Practicar respiración consciente y meditación.

Organizar tu tiempo para evitar sobrecargas.

Dedicar espacio a hobbies y actividades relajantes.

Buscar ayuda profesional cuando sientas que no puedes manejarlo solo.

El estrés es parte de la vida, pero no debe controlarnos. Con hábitos saludables y apoyo adecuado, podemos aprender a manejarlo y vivir de manera más equilibrada.

Gracias por acompañarnos en este programa especial para el cuidado de la salud mental. Nos despedimos con un mensaje: **tu bienestar importa, cuida tu salud física y mental.**

4. Conclusiones:

- La difusión de la información a través de las emisoras permite llegar a muchos lugares lejanos en donde el Internet difícilmente llega y la radio se convierte en el único medio informativo.
- Prestar atención a los mensajes como las cuñas y programas que se transmiten alusivos a la salud mental, fortalece la misma y contribuye al bienestar personal y social.

Cordialmente,

Lizeth Johanna Alfonso

Lizeth Johanna Alfonso – Psicóloga
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

990 AM

LA VOZ DE GARAGOA
La Radio del Futuro

NIT. 23490468-8

EL SUSCRITO GERENTE DE LA EMISORA LA VOZ DE GARAGOA

CERTIFICA QUE:

A través de esta emisora la voz de Garagoa 990 a.m. se dio difusión 3 cuñas radiales semanales y un programa radial en el mes de Septiembre de la ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL informando sobre vivir para creser.

Para constancia se firma en el Municipio de Garagoa, el día veintiséis (26) de Septiembre de 2025.

Atentamente,

ALCIRA DEL CARMEN PEDROZA R.
Gerente

Carrera 10 No. 13 – 07 Celulares 311 877 19 61 – 314 323 79 42
www.lavozdegaragoa.com
Email: vozdegaragoa@hotmail.com
GARAGOA-BOYACA