ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua de Ibirico Cesar, 01 de octubre del 2025

DE: Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)
PARA: María Cristina Ortiz – Referente de salud mental

Cordial saludo

Asunto: teniendo en cuenta su actitud proactiva y atendiendo a sus competencias, le pedimos amablemente nos permita su colaboración y apoyo para desarrollar los pasos y actividades correspondientes de RBC en salud mental y habilidades psicosociales, con el fin de darle cumplimiento a las actividades del plan de intervenciones colectivas PIC para la vigencia 2025.

Gracias por su colaboración y disposición de ayuda.

Recibido
Hla Cristina Ortiz
1/10/2025
Hora 4.Pm

Amada Barajas
Amada Barajas
Psicóloga del Plan de Intervenciones Colectivas PIC

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATEGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD	Realizar 8 jornadas de educación y comunicación para implementar la estrategia de RBC en salud mental y habilidades psicosociales de afrontamiento en entornos comunitarios dirigido a familias, cuidadores y pacientes con problemas y trastornos mentales, de acuerdo a lineamientos departamentales.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**7 de noviembre de 2025** – Zona Urbana, territorio 5, microterritorio 12, alcaldía municipal de La Jagua de Ibirico, barrio El Centro.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 9	Masculino: 1	LGBTI:	TOTAL: 10
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL: 10
	Juventud (18-28):	Adultez (29 -59): 7	Vejez (mayor de 60): 3	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas: 1	TOTAL: 1
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro: 8		TOTAL: 8
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población de la zona urbana y rural del municipio de LA JAGUA DE IBIRICO.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Amada Barajas - psicóloga
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	María Cristina Ortiz – referente de salud mental
OBJETIVO GENERAL	Crear y fortalecer grupos de ayuda mutua enfocados en la psico – educación de la enfermedad mental, reduciendo estigma y auto – estigma y promocionando el cuidado de la salud mental de las personas con discapacidad mental y sus cuidadores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PASO 7 (PARTE 2): Creación y fortalecimiento de grupos de apoyo / ayuda mutua

Se da inicio a la jornada con una bienvenida y socializamos nuevamente el objetivo de la creación del grupo de apoyo, el cual es capacitar a los participantes para enfrentar los desafíos cotidianos mediante el fortalecimiento de autoestima, regulación emocional, comunicación efectiva y estrategias de autocuidado.

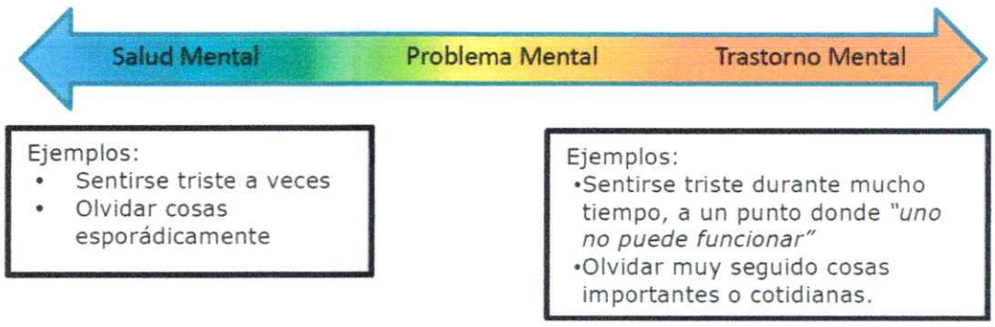
Seguidamente les comunico que para el desarrollo de la segunda parte del paso 7, el cual es el fortalecimiento de los grupos de apoyo de RBC en salud mental programado para el mes de noviembre, se educará sobre **problemas mentales, hábitos saludables para mejorar la salud mental y primeros auxilios psicológicos.**

Luego de haber socializado lo programado, se realiza una dinámica inicial llamada "Mi bienestar en una palabra" teniendo como objetivo fomentar el diálogo sobre lo que significa el bienestar mental. La actividad consistía en escribir una palabra que representara el bienestar mental o sentirse bien consigo mismo. Todos participaron escribiendo paz, silencio, descanso, equilibrio, etc., Explicaron brevemente el por qué la eligieron y luego, conecto las respuestas con la temática a tratar durante la educación relacionada con aprender sobre problemas mentales, hábitos saludables para mejorar la salud mental y primeros auxilios psicológicos.

A partir de la reflexión y aprendizaje de la actividad, sigo con la educación explicando con ejemplos, qué son los problemas mentales, mencionando que, son síntomas o conductas que no llegan a ser una enfermedad mental diagnosticada; pero que producen malestar emocional y disfunción (cambios no deseados, alteraciones o dificultades) en las capacidades para relacionarse con los otros y que requieren apoyo social y clínico (por parte de profesionales de la salud). Se trata de circunstancias o situaciones que generan riesgos potenciales para la salud mental.

Algunos de los ejemplos donde se puede detectar un problema mental pueden ser: problemas de aprendizaje, problemas de pareja, consumo de alcohol y otras sustancias, exposición a violencias, duelos por diferentes tipos de pérdidas, exposición a eventos estresantes propios del curso de vida, emergencias y desastres, etc.

Continúo mencionando que, todas las personas tienen en algún momento de su vida algo de tristeza, preocupación o confusión, en particular cuando se ha experimentado una gran cantidad de estrés. Es posible sentirse alterado y mostrar algo de agresividad ante situaciones específicas de conflicto. Pero si estas sensaciones, pensamientos y comportamientos son extremos o duran por mucho tiempo, y están afectando la vida cotidiana (afecta su desempeño en el trabajo, estudios u otras actividades que la persona desempeña comúnmente) y la interacción con los demás, es necesario solicitar atención en salud mental porque es posible que se trate de un trastorno mental.



Asimismo, educo sobre algunos principios básicos que son claves cuando se ayuda a personas con problemas o trastornos mentales, mencionando que tienen los mismos derechos humanos que todas las personas. Tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto. Tienen derecho a permitir o negar la canalización a los servicios de salud, el tratamiento médico y el seguimiento. Muchas personas que viven con trastornos mentales sufren en el silencio, temerosos de que los reconozcan y no buscan la ayuda que necesitan. Les explico también a los cuidadores y familiares que ellos tienen un rol importante y principal, por lo que buscar ayuda debe ser una decisión prioritaria, protegiendo sus derechos humanos y reduciendo el estigma en la comunidad.

Enfocando en cuidadores, familiares y redes de apoyo, les comparto que para brindar ayuda a personas con problemas o trastornos mentales es indispensable tener en cuenta lo siguiente:

Actitudes:
• Demostrar respeto.
• Estar consciente de sus prejuicios.
• Ser genuino o sincero.
• Respetar la privacidad y confidencialidad.

Escuchar y observar:
• Escuchar cuidadosamente.
• Poner atención a la comunicación no verbal.

Comunicación:

- Demostrar comprensión a lo que la persona siente y diga.
- Usar un lenguaje sencillo y claro.
- Resumir lo que la persona dice.

Por otro lado, educo sobre los primeros auxilios psicológicos, los cuales se tratan de acciones que se ponen en práctica en forma provisional tan pronto se reconoce una emergencia o una crisis y mientras se obtiene una atención profesional especializada para salvar la vida, lograr estabilidad emocional y recuperar la salud. Explico que, en el caso de los problemas y trastornos mentales, al igual que en los accidentes o enfermedades que afectan la salud física, hay reglas básicas que se deben seguir para que la persona pueda superar la etapa crítica, en algunos casos sin necesidad de atención por parte de un profesional de la salud. Se trata de auxiliar a la persona en crisis, ayudarlas durante el periodo difícil y prevenir posibles complicaciones psicológicas, y en lo posible sacar algún provecho positivo en la resolución de la crisis.

Procedo a explicar brevemente los pasos a seguir para aplicar los primeros auxilios psicológicos:

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5
Empatía Lograr que la persona se sienta activamente escuchada, aceptada, comprendida y apoyada. Esto reduce la intensidad del aturdimiento emocional y reactiva la capacidad de resolución de problemas.	**Evaluación de la situación** Indagar sobre: 1. El presente: Qué sucedió, Qué siente la persona, Qué piensa y Qué puede hacer. 2. El pasado inmediato: Los acontecimientos desencadenantes de la crisis emocional (quién, qué dónde, cuándo, cómo). 3. El futuro inmediato: Identificar los posibles riesgos y definir soluciones inmediatas.	**Sondeo de Alternativas y curso de acción** Acompañar a la persona para encontrar alternativas a las necesidades inmediatas y a las que pueden dejarse para después. Se puede llegar a definir un curso de acción a seguir con metas sencillas y a corto plazo.	**Iniciar acciones concretas** Ayudar a la persona a ejecutar una acción concreta. Implica asumir una actitud facilitadora o directiva dependiendo de las circunstancias	**Seguimiento y retroalimentación** Mediante un encuentro posterior, teléfono, email, etc.

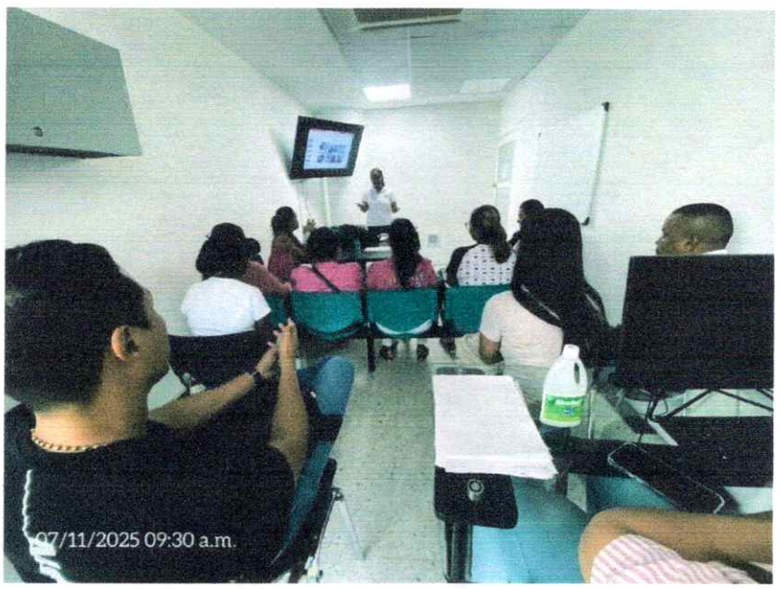
Una vez socializada la educación, se realiza una actividad final donde los participantes socializaron situaciones de crisis en las que se hayan visto involucrados, o de las que hayan tenido conocimiento, teniendo en cuenta lo siguiente: ¿Qué sintieron (el participante o las demás personas involucradas) ?, ¿Qué hicieron?, ¿Qué tipo de ayuda recibieron?, Luego de la participación se da una breve despedida y se finaliza el encuentro de capacitación y educación del grupo de apoyo.

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2.Acta descriptiva y detallado de la ejecución de las actividades por cada uno de los pasos para implementar RBC. 3. Registro fotográfico. 4. Anexos.
CODIGO CUPS:	I30006
REALIZADO POR:	Amada Barajas
CARGO:	Psicóloga
FIRMA:	Amada Barajas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATEGICO: Atención Primaria en Salud

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 8 jornadas de educación y comunicación para implementar la estrategia de RBC en salud mental y habilidades psicosociales de afrontamiento en entornos comunitarios dirigido a familias, cuidadores y pacientes con problemas y trastornos mentales, de acuerdo a lineamientos departamentales.





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2025

Fecha: 07-11-2025 **Nombre de la actividad:** Realizar 8 jornadas de educación y comunicación para implementar la estrategia RBC en salud mental y habilidades psicosociales de afrontamiento en entornos comunitarios dirigidos a familias, cuidadores y pacientes con problemas y trastornos mentales, de acuerdo a lineamientos departamentales.

Lugar: Alcaldía Municipal.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Fidelina Mora	49699496	3106130856	X		63						X							X			Fidelinea
2	Alida Abril	36571816	No tiene	X		60						X							X			Alida Abril
3	Osins Ramos	36573915	3216878597	X		43					X								X			Osins Ramos.
4	Yolady Perez	1065675852	3207146760	X		43					X								X			Yolady Perez
5	Alba Mejía	63461011	3115083147	X		57					X				X							Alba Mejia
6	Rosmery Obregón	26794696	3165651297	X		57					X								X			Rosmery obregón
7	Ana María Orellano	36571966	3217515087	X		49					X								X			Ana Maria O.
8	Elioneth Rangel	42404351	3128655366	X		50					X								X			Elioneth
9	Luz Daris Cadena	36571227	3122041753	X		57					X											Luz Daris
10	Antonio Martis	1.8936840	3117600203		X	66						X										antonio M.

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

GOBERNACIÓN DEL CESAR

OFICINA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

FORMATO PARTICIPANTES GRUPOS DE APOYO/ AYUDA MUTUA

MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBIRICO	**NOMBRE DEL PROFESIONAL LIDERA**	AMADA BARAJAS VASQUEZ	**TELEFONO**	3208423298		
TRASTORNO O PROBLEMÁTICA ABORDADA	DISTIMIA OCASIONADA POR LA FALTA DE PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL, ESTIGMA	**FECHA DE INICIO**	2/10/2025	**N° DE INTEGRANTES**	10	**METODOLOGIA (VIRTUAL, PRESENCIAL)**	PRESENCIAL
PERIODOS DE ENCUENTRO	2						

POBLACIÓN BENEFICIARIA CON LA ESTRATEGIA GRUPOS DE APOYO

ITEM	NOMBRE Y APELLIDO	N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TIPO DE AFILIACIÓN			EAPB	GÉNERO		EDAD	ESCOLARIDAD					TIPO DE POBLACIÓN					PERTENENCIA ETNICA				TELEFONO
			Subsidiado	Contributivo	No Afiliado		M	F		Ninguna	Primaria	Secundaria	Técnico-Tecnologo	Universitario	Victima	Desplazado	Discapacitado	LGBTI	Ninguno	Afrodescendiente	Indigena	Raizal	Ninguno	
1	ALBA CECILIA MEJÍA	63461011	X			ASMET SALUD		X	57			X					X						X	3115083147
2	YOLAIDY PEREZ	1065675852	X			NUEVA EPS		X	48			X							X	X				33207146760
3	ROSMERY OBREGÓN	26794696	X			COOSALUD		X	57			X							X	X				3165651297
4	LUZ DARIS CADENA	36571227	X			COOSALUD		X	57			X							X	X				3122041753
5	ANA MARÍA ORELLANO	36571966		X		COOSALUD		X	49			X							X	X				3217515087
6	FIDELINA MORA	4968996	X			ASMET SALUD		X	63			X							X	X				3106130856
7	ANTONIO MARTIS MENDOZA	18936840	X			ASMET SALUD	X		66		X				X								X	3117600203
8	ELIONETH RANGEL RONDON	42404351	X			ASMET SALUD		X	50			X							X	X				3128655366
9	OSIRIS ELENA RAMOS	36573315	X			SALUD TOTAL		X	43			X							X	X				3216878547
10	ALIDA MARÍA ABRIL	36571816	X			NUEVA EPS		X	60			X							X	X				NO TIENE
	TOTAL									**10**														