ACTA No.1

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: "Primera actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar" **Tema:** Importancia del cuidado de la salud mental.

CIUDAD Y FECHA:	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
Pensilvania 25/06/2025	3:00PM	4:30 PM
LUGAR:	Caseta comunal – Ecobetania	

TEMAS:

- ✓ Saludo de bienvenida
- ✓ Presentación de los objetivos de la actividad educativa
- ✓ Aplicación del pretest.
- ✓ Actividad rompe – hielo (conocer presaberes)
- ✓ Socialización del tema (Que es la salud mental, porqué es importante cuidar la salud mental, que factores afectan la salud mental, como cuidar la salud mental).
- ✓ Cuadro comparativo sobre los cuidados y no cuidados de la salud mental.
- ✓ Semáforo de autocuidado.
- ✓ Cierre.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Brindar a los miembros de la comunidad de ecobetania herramientas básicas de comprensión, reflexión y acción sobre la importancia del cuidado de la salud mental, promoviendo el bienestar emocional, la prevención de dificultades psicológicas y el fortalecimiento de redes de apoyo personal, familiar y social.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 25 de junio de 2025 a las 3:00 pm se lleva a cabo la primera actividad educativa con la población de Ecobetania, bajo el cumplimiento de las estrategias de la "redes comunitarias para el cuidado de la salud", se llevó a cabo el primer taller educativo

comunitario orientado a fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en torno la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar. La actividad se desarrolló en la caseta comunal de Ecobetania de manera presencial y contó con la participación activa de los asistentes, quienes mostraron interés y compromiso a lo largo de toda la jornada.

La sesión dio inicio a las 3:00 pm con un saludo de bienvenida a cargo del equipo facilitador, quienes agradecieron la asistencia de los participantes y destacaron la importancia de crear espacios de diálogo y aprendizaje sobre temas relacionados con el bienestar emocional. Este momento sirvió para generar un ambiente cálido y receptivo.

Seguidamente, se realizó la presentación de los objetivos de la actividad educativa, en la cual se explicó que el taller tenía como propósito brindar herramientas básicas para comprender qué es la salud mental, por qué es importante cuidarla, qué factores la pueden afectar y qué acciones pueden favorecer su protección tanto a nivel individual como colectivo.

Posteriormente, se procedió con la aplicación del pretest, una herramienta diagnóstica sencilla que permitió identificar los conocimientos previos de los asistentes sobre los temas centrales del taller. Esta etapa fue clave para ajustar el abordaje pedagógico y asegurar una mayor efectividad en la transmisión de contenidos.

Como estrategia de integración y para indagar los presaberes de los participantes, se desarrolló una actividad rompe-hielo, la cual consistió en una dinámica lúdica que motivó la participación espontánea y permitió identificar algunas ideas previas, creencias y experiencias relacionadas con la salud mental.

A continuación, se realizó la socialización del tema central del taller, mediante una presentación dialogada y participativa. Se abordaron cuatro ejes fundamentales: el concepto de salud mental, la importancia de cuidarla, los factores que influyen en su deterioro o fortalecimiento, y las prácticas cotidianas que ayudan a mantenerla en equilibrio. Durante esta etapa, los participantes compartieron opiniones, hicieron preguntas y enriquecieron la discusión con ejemplos de su vida diaria.

Como parte de la apropiación de los contenidos, se organizó una actividad grupal en la cual se elaboró un cuadro comparativo sobre los cuidados y no cuidados de la salud mental. Esta herramienta permitió que los asistentes identificaran conductas protectoras y de riesgo, fomentando el pensamiento crítico y la reflexión sobre sus propios hábitos y entornos.
Posteriormente, se desarrolló la dinámica del “Semáforo de autocuidado”, una actividad visual y reflexiva en la que los participantes clasificaron diferentes acciones o comportamientos en tres categorías: verde (hábitos saludables que deben mantenerse), amarillo (conductas que deben mejorarse) y rojo (prácticas que afectan negativamente la salud mental y deben evitarse). Esta estrategia facilitó la identificación de áreas de mejora personal y comunitaria.
Finalmente, se llevó a cabo el cierre del taller, donde se resumieron los aprendizajes clave y se reforzó la importancia del autocuidado y el apoyo mutuo como pilares para el fortalecimiento de la salud mental. Se agradeció la participación activa de la comunidad y se invitó a los asistentes a seguir promoviendo estos conocimientos en sus hogares, escuelas y lugares de trabajo.
La jornada se desarrolló de manera ordenada, participativa y con un alto nivel de compromiso por parte de los asistentes, cumpliendo así con los objetivos establecidos y dejando capacidades instaladas en la comunidad para el cuidado de su salud mental.

CONCLUSIONES

- ✓ La realización del taller sobre salud mental con la comunidad permitió alcanzar los objetivos propuestos de manera satisfactoria, logrando generar un espacio de reflexión, aprendizaje y participación activa en torno a una temática fundamental para el bienestar individual y colectivo. A lo largo de la jornada, se desarrollaron diversas estrategias metodológicas que facilitaron la comprensión de los contenidos y permitieron la apropiación de conceptos clave por parte de los participantes.
- ✓ Desde el saludo de bienvenida hasta el cierre de la actividad, se mantuvo un ambiente de respeto, apertura y compromiso. La presentación de los objetivos

orientó el enfoque pedagógico de la sesión, brindando claridad sobre la finalidad de la intervención educativa. La aplicación del pretest permitió identificar los saberes previos de los asistentes, los cuales sirvieron como punto de partida para el diseño de las actividades.

- ✓ La actividad rompe-hielo cumplió su propósito de crear un ambiente de confianza y facilitar la expresión de los conocimientos previos y percepciones de los participantes en relación con la salud mental. La socialización del tema fue enriquecida con la participación activa de la comunidad, evidenciando interés genuino y apertura al diálogo sobre aspectos fundamentales como el concepto de salud mental, su importancia, los factores que la afectan y las formas prácticas de cuidarla.
- ✓ El desarrollo del cuadro comparativo sobre los cuidados y no cuidados de la salud mental permitió establecer distinciones claras entre las prácticas que promueven el bienestar emocional y aquellas que pueden generar deterioro mental o emocional. Por su parte, la dinámica del semáforo de autocuidado facilitó una reflexión introspectiva y colectiva, ayudando a los participantes a identificar conductas que deben mantenerse, mejorar o eliminar, promoviendo así una actitud crítica y responsable hacia el autocuidado.
- ✓ Finalmente, el cierre de la actividad sirvió para reforzar los aprendizajes adquiridos, agradecer la participación activa de la comunidad, y motivar la continuidad de estos espacios formativos en otros entornos. Como resultado del taller, se observó un cambio positivo en la actitud de los asistentes, mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y disposición para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida cotidiana.
- ✓ Cabe resaltar que el taller cumplió con su propósito educativo, fortaleciendo capacidades individuales y comunitarias en torno al cuidado de la salud mental, y dejando instalada la semilla para futuras acciones en pro del bienestar emocional de la población.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**

Buscar apoyo profesional cuando se identifiquen signos de afectación emocional o mental, entendiendo que pedir ayuda no es una debilidad, sino un acto de responsabilidad y amor propio.	Comunidad	Periódicamente
Difundir lo aprendido en el taller con otros miembros de la comunidad, especialmente con quienes no pudieron participar, para multiplicar el conocimiento sobre salud mental y ampliar el impacto positivo.	Comunidad	Periódicamente

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 4:30 pm , se da por terminada la reunión

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930