Fecha de ejecución: 25 de junio de 2025

Lugar de la capacitación: Caseta comunal - Ecobetania

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

"Primera actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar"
Tema: Importancia del cuidado de la salud mental.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

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.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Momento 1: Se da inicio a la primera actividad educativa con la comunidad de Ecobetania, dando un saludo de bienvenida a cada uno de ellos resaltando la importancia de participar en espacios psicoeducativos que les permitirá adquirir conocimientos prácticos que promueven el cuidado de su salud mental.

Momento 2: Se presenta de manera clara el objetivo del encuentro educativo, el cual busca brindar herramientas a las familias para conocer sobre salud mental y así mismo reconocer sus emociones, manejar el estrés, afrontar los desafíos diarios y establecer relaciones sanas. Además, ayuda a identificar cuándo una persona puede estar atravesando una dificultad emocional y cómo brindar apoyo o buscar ayuda profesional a tiempo. (se aplica pretest a las personan que asisten a la actividad educativa)

Momento 3: Con el propósito de identificar los presaberes que tienen la comunidad se realiza una actividad rompe-hielo, cada persona menciona su nombre y dice una palabra que tenga relación con el cuidado de la salud mental; así mismo, se hace uso de la actividad **"la pelota preguntona"** motivando el grupo a ubicarse en circulo, para realizar algunas preguntas que les permitiera dar su percepción frente al tema, las preguntas que se utilizaron en este espacio fueron:

Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué entendemos por salud mental y por qué es tan importante como la salud física?
2. ¿Cómo influye la salud mental en nuestra vida diaria, en nuestras relaciones y en la toma de decisiones?
3. ¿Qué emociones experimentamos con más frecuencia y cómo aprendimos a manejarlas?
4. ¿Qué señales podrían indicar que una persona necesita apoyo emocional o psicológico?
5. ¿Cómo afecta el estrés, la ansiedad o la tristeza prolongada a nuestro cuerpo y mente?
6. ¿Qué hábitos o actividades nos ayudan a cuidar nuestra salud mental?
7. ¿Qué estigmas existen en nuestra comunidad sobre los problemas de salud mental y cómo podemos superarlos?
8. ¿A quién acudimos cuando sentimos que algo no anda bien emocionalmente? ¿Nos sentimos apoyados?
9. ¿Cuál es el papel de la familia, la comunidad y la escuela en el cuidado de la salud mental?
10. ¿Qué podemos hacer como comunidad para promover el bienestar emocional entre todos?

Momento 4: A partir de allí se establece un conversatorio con los estudiantes frente al tema central, el cual va dirigido a aclarar información sobre: ¿Qué es salud mental? ¿Por qué es importante cuidar la salud mental?,¿Qué factores afectan la salud mental? ¿Cómo podemos cuidar la salud mental?,¿Consecuencias de no cuidar la salud mental?, A partir de la explicación del tema, si algunas personas manifiestan inquietudes, se resuelven de manera correcta, resaltando la importancia de buscar ayuda profesional cuando se es necesario.

Tema central:

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es una parte fundamental del bienestar integral del ser humano. No se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino del equilibrio emocional, psicológico y social que nos permite enfrentar los desafíos de la vida, relacionarnos de manera positiva con los demás y tomar decisiones que contribuyan a nuestro crecimiento personal.

Tener una buena salud mental significa poder reconocer nuestras emociones, manejarlas de forma adecuada, resolver conflictos, adaptarnos a los cambios y mantener relaciones saludables con quienes nos rodean. También implica la capacidad de disfrutar de la vida, sentirnos útiles, y buscar apoyo cuando lo necesitamos.

Al igual que cuidamos nuestro cuerpo con alimentación, descanso y ejercicio, también debemos cuidar nuestra mente, prestando atención a nuestras emociones, estableciendo límites sanos, practicando el autocuidado y pidiendo ayuda profesional si sentimos ansiedad, tristeza profunda o estrés constante.

Cuidar la salud mental no es solo responsabilidad individual, sino también de la comunidad, la familia, la escuela y las instituciones, ya que todos formamos parte de un entorno que puede apoyar o afectar nuestro bienestar emocional.

Promover la salud mental es invertir en una vida más plena, en relaciones más sanas y en comunidades más fuertes y empáticas.

¿Por qué es importante cuidar la salud mental?

Cuidar la salud mental es esencial porque influye en todos los aspectos de nuestra vida: cómo pensamos, cómo sentimos, cómo actuamos y cómo nos relacionamos con los demás. Una buena salud mental nos permite afrontar las dificultades cotidianas, manejar el estrés, trabajar de manera productiva y contribuir positivamente en nuestras familias, comunidades y entornos laborales.

Cuando nuestra salud mental está en equilibrio, nos sentimos con más energía, motivación y claridad para tomar decisiones. También somos más capaces de reconocer nuestras emociones, expresarlas adecuadamente y mantener relaciones sanas y respetuosas.

Por el contrario, cuando descuidamos nuestra salud mental, podemos experimentar ansiedad, tristeza constante, agotamiento emocional o irritabilidad, lo cual afecta tanto nuestro bienestar como nuestras relaciones y nuestro desempeño diario.

En muchos casos, los problemas de salud mental no se ven a simple vista, pero eso no significa que no existan o que no sean importantes. Por eso, hablar sobre el tema, buscar

apoyo cuando lo necesitamos y eliminar los prejuicios que existen alrededor de la salud mental son pasos fundamentales para una vida más saludable y feliz.

Cuidar la salud mental no es un lujo ni algo secundario: es una necesidad. Así como cuidamos nuestro cuerpo, también debemos cuidar nuestra mente, porque el bienestar emocional es la base para vivir con dignidad, esperanza y sentido.

¿Qué factores afectan la salud mental?

La salud mental, al igual que la salud física, puede verse influenciada por diversos factores. Estos factores pueden ser internos o externos, y su impacto puede variar en cada persona dependiendo de sus experiencias, su entorno y sus recursos personales para afrontar las situaciones.

Entre los principales factores que afectan la salud mental se encuentran:

- Factores emocionales y personales: Experiencias como el duelo, el miedo, la baja autoestima, el estrés prolongado o los cambios drásticos en la vida (como mudanzas, separaciones o enfermedades) pueden afectar el bienestar emocional.
- Factores familiares y sociales: La falta de apoyo afectivo, los conflictos constantes en el hogar, la violencia intrafamiliar, el abandono o la falta de redes de apoyo pueden generar sentimientos de inseguridad, ansiedad o tristeza.
- Factores económicos y laborales: Las situaciones de pobreza, desempleo, inseguridad laboral o sobrecarga de responsabilidades pueden generar altos niveles de estrés y preocupación constante, afectando el equilibrio emocional.
- Factores escolares o académicos (en niños y jóvenes): Las exigencias escolares, el acoso escolar (bullying), la presión por obtener buenos resultados o la falta de acompañamiento emocional pueden impactar negativamente en la salud mental de los estudiantes.
- Factores biológicos y genéticos: Algunas condiciones de salud mental pueden tener un origen genético o estar relacionadas con desequilibrios químicos en el cerebro. También, enfermedades físicas crónicas pueden influir en el estado emocional.
- Factores ambientales y sociales: Vivir en contextos de violencia, discriminación, exclusión social o falta de acceso a servicios básicos también puede afectar profundamente la salud mental.

Reconocer estos factores es fundamental para prevenir, atender y acompañar a quienes atraviesan dificultades emocionales. Cuidar la salud mental implica también crear entornos más empáticos, seguros y solidarios que favorezcan el bienestar integral de todas las personas.

¿Cómo podemos cuidar la salud mental?

Cuidar la salud mental es una tarea diaria y fundamental para vivir con bienestar, equilibrio y calidad de vida. Así como protegemos nuestro cuerpo con buena alimentación, descanso y ejercicio, también debemos proteger nuestra mente con hábitos, actitudes y acciones que fortalezcan nuestro mundo emocional.

Aquí te compartimos algunas formas de cuidar la salud mental:

- Habla sobre lo que sientes. Expresar nuestras emociones con personas de confianza nos ayuda a liberar tensiones, sentirnos comprendidos y evitar que los sentimientos se acumulen.
- Rodéate de personas que te apoyen. El acompañamiento familiar, la amistad y las redes de apoyo son claves para enfrentar momentos difíciles y compartir los buenos.
- Haz actividades que disfrutes. Leer, caminar, bailar, pintar, escuchar música o simplemente descansar son formas saludables de reconectarte contigo mismo y recargar energía.
- Establece rutinas y descansos. Tener un equilibrio entre tus responsabilidades y tus tiempos de descanso ayuda a reducir el estrés y mantener la mente en calma.
- Cuida tu cuerpo. Dormir bien, comer sano y mantenerte activo físicamente también influye positivamente en tu salud mental.
- Pide ayuda cuando la necesites. Acudir a un profesional de la salud mental no es señal de debilidad, sino un acto de valentía y autocuidado. Reconocer que algo no está bien y buscar apoyo es el primer paso para sanar.
- Practica la empatía y la amabilidad. Ayudar a otros, escuchar con respeto y ser compasivo contigo mismo y con los demás fortalece tu bienestar emocional y el de tu entorno.

Cuidar la salud mental no es una tarea individual, también es una responsabilidad colectiva. Cuando promovemos el respeto, la escucha y el acompañamiento en nuestras

familias, escuelas y comunidades, construimos espacios más humanos y saludables para todos.

¿Cuáles son las consecuencias de no cuidar la salud mental?

La salud mental es una parte esencial del bienestar de todas las personas. Sin embargo, cuando no se le presta la atención adecuada, pueden aparecer consecuencias que afectan no solo a nivel emocional, sino también físico, social y familiar.

No cuidar la salud mental puede generar:

- Trastornos emocionales, como ansiedad, depresión, irritabilidad o sentimientos de tristeza constante, que afectan el estado de ánimo y la capacidad para disfrutar de la vida.
- Dificultades en las relaciones interpersonales, ya que una persona que no gestiona bien sus emociones puede tener conflictos frecuentes, aislarse o tener problemas para comunicarse.
- Problemas de rendimiento escolar o laboral, debido a la falta de concentración, la desmotivación o el agotamiento mental.
- Cambios en los hábitos diarios, como insomnio, pérdida o aumento del apetito, falta de energía, o abuso de sustancias como escape emocional.
- Baja autoestima y sensación de fracaso o inutilidad, que pueden llevar a una visión negativa de uno mismo y de la vida en general.
- Aislamiento social, ya que muchas personas con malestar emocional tienden a alejarse de su entorno por miedo, vergüenza o incomprensión.
- En casos más graves, riesgo de autolesiones o pensamientos suicidas, si no se recibe la ayuda oportuna.

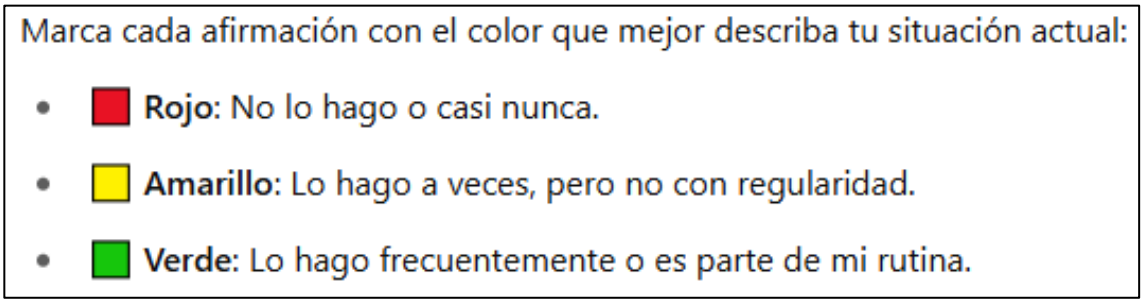
Estas consecuencias pueden evitarse si aprendemos a reconocer nuestras emociones, hablar sobre lo que sentimos y, sobre todo, buscar ayuda profesional cuando la situación lo requiere. Cuidar la salud mental no es un lujo ni una opción, es una necesidad para vivir con equilibrio, dignidad y bienestar.

Recordemos que hablar de salud mental es el primer paso para sanar, y que nunca estamos solos: siempre hay alguien dispuesto a escuchar y acompañar.

Momento 5: Como parte de afianzar y construir los conocimientos, se le entrega a cada persona un afiche con una palabra o frase, con el propósito de lograr identificar cuales son esos cuidados y no cuidados de la salud mental desde diferentes áreas (emocional, físico, social, laboral, prevención de riesgos, calidad de vida) frente a esta información se busca hacer un cuadro comparativo para identificar la importancia del cuidado de la salud mental.

Aspecto	Sin cuidado de la salud mental	Con cuidado de la salud mental
Emocional	Ansiedad, depresión, irritabilidad constante	Estabilidad emocional, mayor autoestima, manejo de emociones
Físico	Fatiga, insomnio, dolores corporales sin causa médica clara	Mejor sueño, mayor energía, mejor salud en general
Social	Aislamiento, conflictos interpersonales, pérdida de relaciones	Relaciones saludables, empatía, comunicación efectiva
Laboral/Educativo	Bajo rendimiento, ausentismo, dificultad para concentrarse	Productividad, motivación, concentración y toma de decisiones
Prevención de riesgos	Mayor riesgo de adicciones, autolesiones o suicidio	Capacidad de afrontar problemas sin recurrir a conductas dañinas
Calidad de vida	Sentimiento de vacío, desesperanza, falta de propósito	Bienestar integral, satisfacción con la vida, resiliencia

Momento 6: Se realiza una actividad de aprendizaje basada en el semáforo del autocuidado, por lo tanto, se mencionan actividades de la vida cotidiana para que los participantes mencionen si lo hacen, no lo hacen o a veces.



Afirmaciones

- Expreso lo que siento cuando estoy triste, enojado(a) o preocupado(a).
- Me tomo un tiempo para descansar y cuidar de mí mismo(a) cada día.
- Tengo personas de confianza con quienes puedo hablar sobre mis emociones
- Me permito sentir todas las emociones sin juzgarme.
- Busco ayuda cuando me siento abrumado(a) emocionalmente.
- Me esfuerzo por mantener un equilibrio entre mis responsabilidades y mi bienestar.
- Realizo actividades que me hacen sentir bien, como leer, caminar, pintar o escuchar música.
- Duermo lo suficiente y trato de mantener una rutina saludable.
- Evito ambientes o personas que afectan negativamente mi estado emocional.
- Me hablo con respeto y trato de no ser duro(a) conmigo mismo(a) cuando cometo errores.
- Practico la empatía y el respeto con los demás.
- Reconozco cuándo necesito tomar un descanso para cuidar mi salud emocional.
- Soy consciente de que cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física.
- Me informo y aprendo sobre temas relacionados con la salud mental.
- Promuevo el bienestar emocional en mi familia, escuela o comunidad.

Cierre: Para finalizar se pregunta a las personas como se sintieron en el espacio educativo y que aprendizajes se llevan para su vida personal, social y familiar.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

La aplicación del taller en la comunidad de ecobetania sobre los cuidados en salud mental tuvo como objetivo principal sensibilizar y fortalecer los conocimientos de los participantes en torno a la importancia del bienestar emocional y las acciones cotidianas que permiten mantener una buena salud mental. El proceso inició con la aplicación de un pretest que permitió explorar los presaberes de los participantes. A través de preguntas orientadoras, se identificó que, si bien muchos reconocían algunas emociones básicas y la importancia

de “sentirse bien”, existían vacíos en cuanto a la comprensión profunda de lo que implica cuidar activamente la salud mental, sus factores protectores y los riesgos de no atenderla.

Posteriormente, se explicó la temática de manera clara y accesible, contextualizando la salud mental como parte del bienestar integral del ser humano. Se abordaron aspectos como la identificación de emociones, estrategias de autocuidado, manejo del estrés, la importancia de hablar sobre lo que se siente, y el valor de buscar apoyo cuando se necesita.

Para afianzar el conocimiento, se realizaron diversas actividades participativas y lúdicas, como dinámicas grupales, dibujos, reflexiones guiadas, juegos emocionales y dramatizaciones. Estas estrategias permitieron que los participantes interiorizaran los contenidos de manera vivencial y significativa.

Los resultados observados al finalizar el taller mostraron un avance positivo en la comprensión del tema. Los participantes lograron identificar con mayor claridad qué es la salud mental, cómo cuidarla en su vida diaria y por qué es importante hablar abiertamente sobre sus emociones. Se evidenció un cambio favorable en su disposición para expresar lo que sienten, reconocer cuándo necesitan ayuda y aplicar pequeñas acciones de autocuidado.

Cabe resaltar que el taller cumplió con su propósito formativo, permitiendo no solo transmitir conocimientos, sino también generar conciencia, reflexión y compromiso con el cuidado de la salud mental, tanto a nivel personal como colectivo.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930