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 26/06/2025	2:00PM	3:30 PM
LUGAR:	Salón comunal – Inmaculada	

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 la inmaculada 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 26 de junio de 2025 a las 2:00 pm se lleva a cabo la primera actividad educativa con la población de Inmaculada, 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 el salón comunal de la inmaculada 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 2:00 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 jornada de educación comunitaria sobre salud mental, realizada en la comunidad de La Inmaculada, concluyó de manera satisfactoria, cumpliendo con los objetivos propuestos y generando un espacio significativo de reflexión, aprendizaje y participación activa. A lo largo del desarrollo del taller, se abordaron temas clave que permitieron fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes frente al cuidado de su salud mental.
- ✓ Desde el saludo de bienvenida, el ambiente fue de apertura y cordialidad. Los facilitadores lograron establecer una conexión empática con la comunidad, lo que

favoreció una participación espontánea y respetuosa durante toda la actividad. La presentación de los objetivos de la actividad educativa fue clara y directa, orientando a los participantes sobre la importancia del taller como herramienta para el bienestar emocional personal y colectivo.

- ✓ La aplicación del pretest permitió identificar el nivel de conocimiento previo que tenía la comunidad sobre los temas relacionados con la salud mental. Este ejercicio evidenció la necesidad de brindar información precisa, accesible y contextualizada, para desmontar mitos y aclarar conceptos erróneos que aún persisten en algunos sectores de la población.
- ✓ La actividad rompe-hielo, desarrollada en las primeras etapas del taller, fue fundamental para conocer los presaberes de los asistentes y facilitar un ambiente de confianza. Esta dinámica también permitió que los participantes compartieran libremente sus experiencias y expectativas frente al tema, enriqueciendo así el diálogo colectivo.
- ✓ Durante la socialización del tema central, se abordaron de manera didáctica aspectos como: ¿Qué es la salud mental?, ¿Por qué es importante cuidarla?, ¿Qué factores la afectan? y ¿Cómo se puede cuidar desde lo cotidiano? Los participantes mostraron gran interés y participación activa, haciendo preguntas y compartiendo ejemplos desde su realidad personal y comunitaria.
- ✓ El cuadro comparativo sobre cuidados y no cuidados de la salud mental fue una herramienta clave para identificar, de forma clara y visual, las prácticas que favorecen o deterioran el bienestar emocional. Esta actividad ayudó a generar conciencia sobre hábitos negativos que muchas veces se naturalizan, y a resaltar la importancia del cambio de actitudes individuales y colectivas.
- ✓ Posteriormente, la comunidad participó en la dinámica del semáforo de autocuidado, una actividad reflexiva y participativa que permitió clasificar diferentes comportamientos en categorías de alerta (verde, amarillo y rojo), generando

compromisos personales sobre lo que se debe mantener, mejorar o transformar para cuidar la salud mental.

- ✓ Finalmente, el cierre del taller fue un espacio de integración y retroalimentación, donde los asistentes expresaron su agradecimiento por el desarrollo de la actividad, valorando especialmente la cercanía del lenguaje, la dinámica de grupo y la pertinencia del tema. Se destacaron como logros principales: el aumento del conocimiento sobre salud mental, la toma de conciencia sobre la necesidad del autocuidado, y el fortalecimiento del sentido de comunidad y apoyo mutuo.
- ✓ En importante resaltar que el taller dejó una huella positiva en la comunidad de La Inmaculada, sembrando bases sólidas para seguir promoviendo el cuidado de la salud mental como un derecho y una responsabilidad compartida. La participación activa de los asistentes, su interés por el tema y la disposición para replicar lo aprendido, evidencian la efectividad de la estrategia educativa y la necesidad de continuar fortaleciendo estos espacios en el territorio.

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