SESIÓN 3

26 de septiembre 2025

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Realizar tercer encuentro de grupo de apoyo “Construyendo mitos, verdades y vínculos desde el cuidado de la mente”
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fortalecer la salud mental de los participantes mediante la identificación de creencias erróneas, reconocimiento de señales de alerta y promoción de hábitos saludables, a la vez que se fomentan vínculos positivos en el marco del mes de amor y amistad.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Siendo las 3:00 pm la psicóloga Juliana Henao da la bienvenida a los asistentes al grupo de apoyo en el salón de conferencias del Hospital San José de Aguadas ESE.

Bienvenida

- Presentación breve.
- Recordar las normas del espacio: respeto, confidencialidad, no juzgar, no obligar a hablar.
- Mensaje central: “No estamos aquí para juzgar a nadie ni para obligar a hablar. Este es un espacio seguro, respetuoso y acogedor.”
- Saludo inicial y explicación del objetivo del taller.
- Presentación rápida de los participantes: nombre y algo que les guste hacer.

Actividad 1: Mitos y Verdades en Salud Mental

Dinámica:

- El profesional lee frases sobre salud mental.
- Los participantes indican si creen que es mito o verdad (levantando la cartulina verde o roja dependiendo su creencia).
- Se aclara la respuesta con explicación breve y psicoeducativa.

➢ **“La ansiedad es solo nerviosismo y se quita sola” → MITO**
La ansiedad no es solo “estar nervioso”, es un trastorno que puede afectar el cuerpo (palpitaciones, dificultad para respirar, insomnio). Requiere atención y estrategias adecuadas de manejo.

➢ **“Las personas con enfermedades mentales pueden tener una vida plena y productiva” → VERDAD**
Con tratamiento, acompañamiento y apoyo social, las personas pueden estudiar, trabajar y tener relaciones satisfactorias.

➢ **“Los problemas de salud mental son menos importantes que los físicos” → MITO**
La salud mental es igual de importante que la salud física. De hecho, ambas están conectadas: el cuerpo afecta a la mente y la mente al cuerpo.

➢ **“El consumo de alcohol o drogas puede empeorar los problemas de salud mental” → VERDAD**
Estas sustancias alteran el cerebro, aumentan la depresión, la ansiedad y los riesgos de crisis.

➢ **“Las personas con depresión deberían simplemente poner de su parte y salir adelante” → MITO**
La depresión no se soluciona con “fuerza de voluntad” solamente; es una condición médica que necesita apoyo psicológico y, en algunos casos, tratamiento médico.

- **"Dormir bien y descansar ayuda a cuidar la salud mental" → VERDAD**
  El sueño regula las emociones, la memoria y el estado de ánimo. Dormir mal aumenta irritabilidad, tristeza y dificultad de concentración.
- **"Los niños no sufren problemas de salud mental" → MITO**
  La infancia también puede presentar ansiedad, depresión, TDAH u otras condiciones. Es importante atenderlos a tiempo.
- **"Practicar actividades que disfrutamos, como caminar, bailar o conversar, protege la salud mental" → VERDAD**
  El bienestar emocional se fortalece con actividades placenteras y contacto social positivo.
- **"Ir al psicólogo es solo para locos" → MITO**
  Acudir al psicólogo es para cualquier persona que necesite orientación, herramientas o apoyo emocional en momentos difíciles.
- **"Expresar emociones no nos hace débiles, nos ayuda a estar más sanos" → VERDAD**
  Guardarse todo puede aumentar la tensión emocional y física. Hablar, escribir o compartir lo que sentimos es un factor protector

Actividad 2: El Semáforo de la Salud Mental

Dinámica:

Se presenta el semáforo grande con los colores:

- **Rojo:** Cosas que dañan mi salud mental.
- **Amarillo:** Señales de alerta de que algo no está bien.
- **Verde:** Acciones que me ayudan a sentirme bien.

Los participantes escriben ideas en notas y las pegan en el color correspondiente.

Se realiza socialización grupal y reflexión guiada: "¿Qué podemos hacer más seguido que esté en el verde?"

Ejemplos sugeridos:

- Rojo: consumo de sustancias, aislamiento, pensamientos negativos.
- Amarillo: cansancio, irritabilidad, falta de concentración.
- Verde: ejercicio, descanso, compartir con amigos, pedir ayuda.

Actividad 3: Amor y Amistad "Amigo consentido"

Dinámica:

- Cada participante recibe el nombre de un compañero y un paquete de dulces
- Escribe un mensaje positivo o agradecimiento y lo entrega acompañado de un detalle simbólico.
- Leyendo en el grupo lo que le escribió a su compañero e intercambiando la frase y los dulces
- Se realiza la entrega en círculo fomentando cercanía y empatía.

La actividad permitió a los participantes **fortalecer los vínculos afectivos y la cohesión grupal**, al incentivar la expresión de sentimientos positivos y el reconocimiento de cualidades en sus compañeros. Al escribir mensajes de gratitud o aprecio y entregarlos junto con un detalle simbólico, los adolescentes **practicaron la empatía, la comunicación asertiva y el respeto**, reconociendo la importancia de valorar a los demás.

Además, la dinámica contribuyó a **crear un ambiente seguro y afectivo** dentro del grupo, promoviendo emociones positivas que fortalecen la salud mental y la autoestima, al tiempo que se celebró de manera simbólica el mes de amor y amistad.

5. Cierre y reflexión final

- Cada participante comparte en una frase cómo se sintió en el taller.
- Mensaje del psicólogo/a: reforzar la importancia de cuidar la salud mental y los vínculos positivos.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- Los participantes lograron **diferenciar entre mitos y verdades sobre salud mental**, comprendiendo que buscar ayuda profesional, expresar emociones y practicar hábitos saludables es un acto de autocuidado.
- Se evidenció **mayor comprensión de señales de alerta** (color amarillo del semáforo) que requieren atención o apoyo, lo que contribuye a la prevención de posibles deterioros emocionales.
- Se fortaleció la **conciencia sobre hábitos positivos** (color verde), tales como el autocuidado, la comunicación asertiva y la búsqueda de apoyo social.
- La actividad de *Amor y Amistad* favoreció la **expresión de sentimientos positivos entre compañeros**, promoviendo un ambiente de respeto, cercanía y reconocimiento mutuo.

5. ANEXOS

Se anexa:

- Lista de asistencia
- Base de datos de participantes

JULIANA ANDREA HENAO MEDINA
PSICOLOGA
T.P 258591