ACTA No. 2

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Segunda actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar: PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL

CIUDAD Y FECHA: Belalcázar 19/09/2025	**HORA DE INICIO:** **9:30 AM** **1:00 PM** **4:00PM**	**HORA FIN:** **11:30 AM** **3:00PM** **6:00PM**
LUGAR:	• **Una vivienda particular, con asistencia de 6 personas.** • **Otra vivienda particular, con asistencia de 6 personas.** • **Otra vivienda particular, con asistencia de 8 personas.**	

TEMAS:
Salud Mental: promoción del autocuidado, el manejo de las emociones y la construcción de entornos protectores.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud mental como parte integral del bienestar.
- Identificar factores de riesgo y factores protectores en el ámbito familiar y comunitario.
- Brindar herramientas prácticas para el manejo del estrés y las emociones.
- Promover la construcción de redes de apoyo comunitario como estrategia de protección en salud mental.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La segunda actividad de educación para la promoción de la salud, enmarcada en la estrategia *Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud*, se llevó a cabo en el barrio San Antonio con el tema **Salud Mental: cuidarnos y apoyarnos en comunidad**.

A falta de caseta comunal, se gestionó la realización en dos viviendas particulares: una con 6 asistentes, otra con 6 más y otra con 8, para un total de 20 participantes. Esta modalidad permitió un ambiente cercano y familiar, que favoreció la participación y la confianza entre los asistentes.

1. Sensibilización inicial

La reunión inició con una dinámica denominada **"La rueda de las emociones"**, en la que cada persona eligió una emoción (alegría, miedo, tristeza, enojo o tranquilidad) y compartió una breve experiencia reciente que reflejara ese estado de ánimo. Esta actividad sirvió como punto de partida para hablar de la **importancia de reconocer y expresar las emociones** como una práctica básica de cuidado en salud mental.

Muchos participantes manifestaron sentirse preocupados por situaciones económicas y familiares, mientras otros expresaron gratitud por poder contar con estos espacios de encuentro. Desde esta primera dinámica se generó un ambiente de escucha y respeto, mostrando la disposición del grupo para reflexionar en torno al tema.

2. ¿Qué entendemos por Salud Mental?

Posteriormente, se explicó el concepto de **salud mental** desde una perspectiva integral: no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, así como la capacidad de afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad.

Se resaltó que, así como la salud física requiere hábitos de autocuidado (alimentación, ejercicio, descanso), la salud mental también requiere acciones preventivas: mantener redes de apoyo, expresar emociones, establecer límites, buscar ayuda cuando es necesario y cultivar actividades que generen satisfacción.

En ambos grupos surgieron reflexiones importantes: algunos asistentes compartieron que, en su experiencia, se suele cuidar primero lo físico y se deja de lado lo emocional. Otros señalaron que hablar de problemas emocionales sigue siendo un tabú, ya que "se piensa que uno está loco" si acude al psicólogo. Ante estas percepciones, se recalcó que la salud mental es un derecho y una necesidad básica para todos, sin excepción.

3. Factores de riesgo y factores protectores

Se desarrolló un diálogo participativo para identificar **factores de riesgo** que afectan la salud mental en la vida cotidiana:

- Estrés económico y desempleo.
- Conflictos familiares y de pareja.
- Consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Violencia intrafamiliar y comunitaria.
- Aislamiento social y falta de redes de apoyo.

- Estigmatización hacia quienes buscan ayuda psicológica.

En contraste, se resaltaron los **factores protectores**:

- Contar con familiares o amigos de confianza.
- Establecer rutinas de autocuidado (dormir bien, alimentarse adecuadamente, realizar actividad física).
- Participar en actividades comunitarias que generen sentido de pertenencia.
- Expresar emociones sin miedo a ser juzgado.
- Acceder oportunamente a los servicios de salud.

Los participantes elaboraron ejemplos de su vida diaria que ilustran ambos aspectos. En el grupo de 12 personas, una madre expresó que tener apoyo de su vecina para cuidar a sus hijos ha sido un gran alivio; en el grupo de 8, un adulto mayor comentó que se siente solo y que, en ocasiones, su ánimo decae, reflejando la importancia de construir redes de acompañamiento comunitario.

4. Manejo de emociones y autocuidado

Se abordaron las principales emociones que generan dificultades en la vida diaria: **tristeza, enojo, ansiedad y miedo**. Se enseñaron técnicas prácticas de regulación emocional:

- **Respiración diafragmática:** ejercicios sencillos para reducir la ansiedad en momentos de tensión.
- **Técnica del "tiempo fuera":** retirarse brevemente de una situación conflictiva antes de responder impulsivamente.
- **Expresión verbal asertiva:** comunicar lo que se siente y se necesita sin gritar ni agredir.
- **Registro emocional:** anotar en un cuaderno los pensamientos y emociones del día, como estrategia de autoobservación.

Los participantes practicaron algunos ejercicios en el momento. Por ejemplo, se realizaron tres rondas de respiración profunda, tras las cuales varios expresaron sentirse más tranquilos.

Se discutió también el valor del **autocuidado cotidiano**: mantener rutinas de descanso, alimentarse bien, reservar espacios para actividades que generen disfrute, y aprender a decir "no" cuando se exceden las responsabilidades.

5. Salud mental en la familia y la comunidad

Un eje central de la reunión fue reflexionar sobre cómo la salud mental no solo es individual, sino que depende también del **entorno familiar y comunitario**.

Se expuso que las familias pueden convertirse en **entornos protectores** cuando:

- se fomenta el diálogo respetuoso,
- se valida lo que cada miembro siente,
- se construyen rutinas compartidas (como comer juntos o conversar al final del día),
- y se evitan prácticas de violencia y maltrato.

A nivel comunitario, se subrayó la importancia de los lazos de solidaridad: acompañar al vecino que atraviesa una dificultad, organizar actividades recreativas o culturales, y generar espacios como el presente, que permiten hablar de temas sensibles.

Los participantes señalaron que, en ausencia de espacios comunales en el barrio, estos encuentros en viviendas cumplen una función valiosa: acercar a las personas, construir confianza y tejer redes de apoyo mutuo.

6. Signos de alarma y rutas de atención

Se dedicó un apartado a identificar **señales de alerta en salud mental**, que requieren atención profesional:

- Sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza.
- Ansiedad intensa o ataques de pánico frecuentes.
- Problemas graves de sueño o alimentación.
- Aislamiento social extremo.
- Consumo problemático de alcohol o sustancias.
- Ideación suicida o pensamientos de autolesión.

Se socializaron las **rutas de atención en el municipio**:

- Acudir al Hospital San José como primer nivel de atención.
- Contactar la línea 123 en casos de emergencia.
- Asistir a la Comisaría de Familia en situaciones de violencia.
- Buscar orientación en el ICBF cuando se trate de niños, niñas o adolescentes.
- Acceder a las redes de apoyo comunitarias como líderes barriales o programas sociales.

Los asistentes reconocieron que, aunque a veces existe desconfianza frente a las instituciones, conocer las rutas es fundamental para actuar a tiempo y evitar que los problemas se agraven.

7. Reflexión comunitaria

En ambos grupos se realizó un espacio de conversación sobre cómo la comunidad puede fortalecerse para proteger la salud mental colectiva. Surgieron propuestas como:

- organizar encuentros periódicos en viviendas,
- realizar caminatas o actividades recreativas conjuntas,
- y establecer cadenas de apoyo (por ejemplo, vecinos que se comprometen a acompañar a personas mayores que viven solas).

Estas ideas fueron recibidas positivamente y reflejan un interés genuino por mantener el trabajo comunitario en el barrio.

8. Cierre y compromisos

La sesión concluyó con la actividad **"Mi compromiso por mi salud mental"**, en la que cada persona escribió en una hoja una acción concreta que pondrá en práctica, como: "escucharé sin interrumpir", "me daré un tiempo para descansar", "hablaré de lo que siento con mi familia".

Finalmente, se agradeció la disposición de las familias que prestaron sus viviendas para el encuentro y se destacó el valor de la participación activa, a pesar de las limitaciones locativas del barrio.

El encuentro permitió reconocer la importancia de la salud mental como un componente esencial del bienestar, identificar factores de riesgo y protectores, aprender estrategias sencillas de manejo emocional, y fortalecer la cohesión comunitaria en torno al cuidado mutuo. La modalidad en dos viviendas facilitó la cercanía y la confianza, demostrando que la falta de espacios comunales no es un impedimento cuando existe compromiso barrial.

CONCLUSIONES

- La comunidad del barrio San Antonio reconoció que la **salud mental es un componente fundamental del bienestar integral**, que requiere tanto cuidado como la salud física, y que debe abordarse en la vida cotidiana mediante hábitos de autocuidado y prácticas relacionales positivas.
- Los participantes identificaron **factores de riesgo** (estrés económico, conflictos familiares, violencia intrafamiliar, consumo de sustancias, soledad) y **factores protectores** (redes de apoyo, comunicación respetuosa, actividades recreativas,

descanso adecuado), comprendiendo que fortalecer los segundos es clave para prevenir el deterioro de la salud mental.

- Se comprendió la importancia del **manejo adecuado de las emociones** como estrategia de prevención de conflictos familiares y comunitarios. Las técnicas de respiración, relajación y expresión asertiva fueron valoradas como recursos prácticos para la vida diaria.
- La actividad permitió visibilizar los **signos de alarma en salud mental** y socializar las rutas de atención disponibles en el municipio, generando mayor confianza en las instituciones y destacando la necesidad de acudir tempranamente ante situaciones críticas, especialmente cuando están en riesgo niños, niñas o adolescentes.
- La división en dos grupos, realizados en viviendas particulares, favoreció un ambiente de cercanía, confianza y participación activa, demostrando que la falta de infraestructura comunitaria no es un impedimento cuando existe disposición barrial.
- La comunidad expresó interés en dar continuidad al proceso mediante la organización de encuentros periódicos, el fortalecimiento de cadenas de apoyo vecinal y la creación de espacios para compartir experiencias y estrategias de autocuidado.
- La sesión fortaleció la cohesión comunitaria, instalando la idea de que **la salud mental es una responsabilidad compartida**, que se construye a partir de la solidaridad, el respeto y la capacidad de apoyarse mutuamente en momentos de dificultad.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Realizar tercer taller	**Psicóloga**	**25 de septiembre**

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 6:00 pm, se da por terminada la reunión



_____

LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA
TP 237298