Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania, Cundinamarca
Lugar	Hospital Ismael silva
Fecha	12,13,14 de noviembre del 2025
Tema	Ciclo de Educación de la Estrategias Gatekeepers
Entorno	urbano
Objetivo	Brindar orientación para la identificación de factores de riesgo en salud mental y la aplicación de primeros auxilios psicológicos, así como reconocer y reflexionar sobre los imaginarios y creencias asociados a la salud mental que pueden influir en la búsqueda de ayuda.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Leydi Fernanda Vásquez Sierra
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1069769361
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1. **Descripción de la población asistente:**

Participaron 10 personas, con edades entre 22 y 59 años, pertenecientes al curso de vida adulto. Se contó con diversidad de género (hombres y mujeres), todas personas trabajadoras del sector salud. Esta población se considera de especial interés por su exposición a factores de riesgo psicosocial y su rol fundamental en la atención a la comunidad.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología empleada se centró en una comunicación asertiva, clara y empática con los participantes, considerando que, al ser trabajadores del área de la salud, muestran gran interés en fortalecer sus conocimientos sobre los factores de riesgo en salud mental y la manera de intervenir oportunamente en situaciones de crisis emocional. Se resaltó la importancia de la escucha activa y la empatía como herramientas que salvan vidas, reconociendo que los seres humanos somos seres de conexión y que un espacio de acompañamiento puede generar un impacto positivo en el bienestar emocional.

La actividad se desarrolló en **tres sesiones**, cada una con una duración aproximada de una hora, distribuidas en las fechas y horarios establecidos:

Primera sesión (11:00 a.m. – 12:00 p.m.)

Tema: Transformación de imaginarios y creencias negativas sobre la salud mental.

Se abordaron:

- El origen y permanencia de creencias negativas sobre la salud mental.
- Datos clave para desmontar mitos persistentes.
- Ejemplos de transformaciones logradas mediante campañas comunitarias exitosas.
- El papel de la comunidad en la disminución del estigma y la discriminación.
- Estrategias para promover una visión más sana y respetuosa de la salud mental.
- Reflexión final sobre la importancia de renovar el pensamiento, liberándolo del estigma.

Segunda sesión (3:00 p.m. – 4:00 p.m.)

Tema: Identificación de riesgos y señales de alarma en salud mental.

Se trabajó en:

- Definición de salud mental y su importancia.
- Conducta suicida: factores de riesgo y señales de alerta.
- Señales verbales y no verbales que pueden indicar riesgo.
- Violencia intrafamiliar y su impacto en la salud mental.
- Factores de riesgo y signos de deterioro emocional en el tiempo.
- Trastorno de epilepsia y su comorbilidad con ansiedad, depresión, trastorno bipolar y TDAH.
- Consumo de sustancias psicoactivas como factor de riesgo.
- Cambios de personalidad asociados a deterioro o crisis.
- Estrategias para promover hábitos saludables en la comunidad.
- Reconocimiento de factores que pueden salvar vidas cuando se detectan oportunamente.

Tercera sesión (11:00 a.m.)

Tema: Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

Se desarrollaron:

- Objetivos principales de los PAP y situaciones en las que deben aplicarse.
- Explicación del método **ABCDE**:
    - **A:** Acercarse y evaluar.
    - **B:** Brindar apoyo y contención.
    - **C:** Conectar con necesidades básicas.
    - **D:** Dar información clara.
    - **E:** Enlazar con redes de apoyo.
- Identificación de situaciones que requieren atención profesional inmediata.
- Socialización de las rutas de atención disponibles para la comunidad

También se presentó un **video reflexivo**, el cual permitió evidenciar que, aunque cada persona vive historias diferentes, muchas situaciones y experiencias nos conectan. Este material sirvió para reforzar la comprensión de que todos podemos convertirnos en apoyo para alguien en los momentos en que más lo necesita.

2.1 Actividad lúdica de inicio

En esta ocasión **no se aplicó una actividad lúdica**, dado que la charla generó, desde el inicio, un espacio de intercambio profundo donde los participantes compartieron experiencias de vida que permitieron conectarse directamente con la temática. Este proceso espontáneo de reflexión y diálogo cumplió la función de apertura, facilitando el aprendizaje significativo sin necesidad de un juego estructurado.

2.2 Explicación del tema

El tema desarrollado en las sesiones abordó aspectos fundamentales para la prevención de riesgos en salud mental, la promoción del bienestar y la identificación de los momentos clave en los que es necesario acudir a los servicios de salud. Se trabajó inicialmente sobre los imaginarios negativos y las creencias erróneas asociadas a la salud mental, destacando cómo estos pueden impedir que las personas busquen apoyo oportuno.

También se explicaron los principales factores de riesgo a considerar, entre ellos el estrés crónico, el consumo de sustancias psicoactivas, los antecedentes personales o familiares de violencia y la tendencia a reprimir o no expresar las emociones. Se enfatizó que ocultar o minimizar lo que se siente puede convertirse en un factor que agrava el malestar, generando un impacto más profundo y difícil de manejar.

A lo largo del espacio se resaltó la importancia de transformar la manera en que pensamos y afrontamos nuestras dificultades, promoviendo una actitud más empática y comprensiva tanto hacia nosotros mismos como hacia las demás personas. Finalmente, se orientó sobre los momentos en los que se debe buscar atención en salud, especialmente cuando se presentan cambios significativos en el comportamiento, dificultades para manejar las emociones

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron diapositivas como material didáctico principal. Su contenido fue claro, estructurado y coherente con la temática abordada, permitiendo una comprensión accesible para todos los participantes. En estas se resaltaron de manera específica los factores de riesgo y las señales de alerta en salud mental, facilitando que las personas identificaran situaciones que pueden presentarse en su entorno cotidiano.

El material también promovió la reflexión sobre la importancia de la empatía, destacando que cualquier persona puede atravesar momentos difíciles y que un

gesto o una palabra de apoyo puede marcar una diferencia significativa. No se requiere ser experto para brindar ayuda inicial, sino contar con una mirada más amplia y sensible frente a las señales que pueden indicar la necesidad de acompañamiento o intervención.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante la actividad, los participantes expresaron diversas inquietudes relacionadas con el manejo de situaciones de salud mental y la forma adecuada de brindar apoyo. Entre las principales dudas manifestadas se destacaron

- ¿Cómo podemos ayudar a una persona que se encuentra emocionalmente desconectada o aislada?
- ¿Qué palabras son apropiadas para acompañar a alguien que está sufriendo emocionalmente sin aumentar su malestar?
- ¿Cómo identificar el momento indicado para intervenir o brindar apoyo a una persona en crisis?
- ¿Es correcto utilizar o imponer valores o creencias religiosas al intentar apoyar a alguien que atraviesa dificultades emocionales?

3. Conclusiones y recomendaciones.

Se logró generar un impacto significativo en la comprensión de los participantes sobre la salud mental, especialmente en relación con lo que *no debe hacerse* cuando una persona se encuentra en crisis. Se resaltó cómo ciertos comentarios o expresiones poco empáticos pueden aumentar el malestar emocional en lugar de aliviarlo, lo cual permitió sensibilizar a los asistentes frente a la importancia de un acompañamiento respetuoso y cuidadoso.

Recomendaciones

Continuar implementando espacios de aprendizaje vivencial, donde se puedan abordar situaciones reales o simuladas que faciliten la adquisición de habilidades de apoyo emocional.

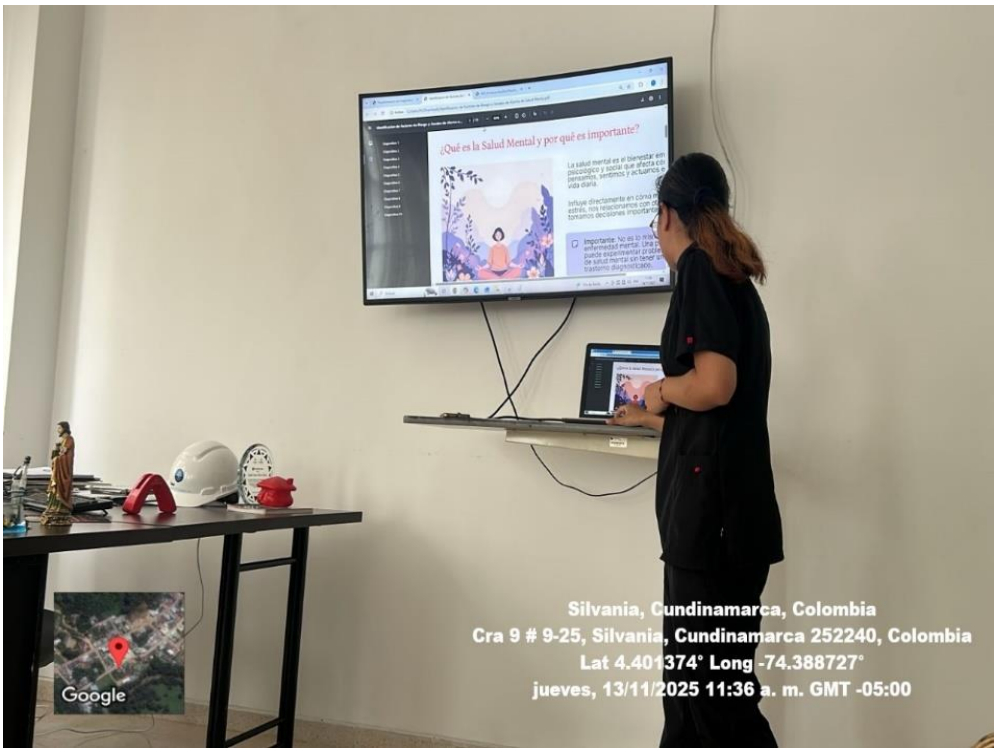
Reforzar la psicoeducación en primeros auxilios psicológicos para que los participantes se sientan más seguros al intervenir ante una situación de crisis.

4. Registro fotográfico

Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4

