

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Santa Ines
Fecha	24 de Noviembre 2025
Tema	Foro colectivo con enfoque comunitario (SALUD MENTAL – INTELIGENCIA EMOCIONAL)
Entorno	Comunitario
Objetivo	Generar un espacio participativo y comunitario de diálogo, reflexión y construcción colectiva, que permita a jóvenes y adolescentes fortalecer sus conocimientos sobre salud mental e inteligencia emocional, reconocer factores que influyen en su bienestar emocional y desarrollar habilidades para la gestión de emociones, el autocuidado y la convivencia, promoviendo redes de apoyo y una cultura de cuidado colectivo en el territorio.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nazly Diaz Herrera
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52777364
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente:

El foro contó con la asistencia de jóvenes y adolescentes pertenecientes a instituciones educativas, organizaciones comunitarias y grupos juveniles del territorio. Los participantes, con edades entre 12 y 25 años, presentaron características diversas en términos de trayectorias escolares, dinámicas familiares y experiencias emocionales.

Se observó un interés significativo en adquirir herramientas de autocuidado emocional, manejar situaciones de estrés, fortalecer la convivencia y reconocer los factores que afectan su salud mental. Adicionalmente, se identificó un grupo mixto entre líderes juveniles, estudiantes con dificultades emocionales previamente manifestadas, y adolescentes en proceso de fortalecer sus habilidades socioemocionales.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2. Metodología de la actividad realizada

El foro se desarrolló bajo un enfoque participativo, dialogado y comunitario, centrado en la construcción colectiva del conocimiento.

Se combinaron estrategias como:

- Preguntas orientadoras.
- Espacios de reflexión grupal.
- Actividades lúdicas y de integración.
- Socialización abierta de experiencias.
- Uso de material gráfico y audiovisual.

La metodología privilegió la voz de los jóvenes, fomentó la escucha activa y permitió identificar necesidades emocionales reales presentes en el territorio.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Objetivo: reconocer cómo se sienten los participantes antes de iniciar el foro y abrir un espacio seguro de expresión emocional.

Desarrollo:

Se ubicó un cartel grande con una escala emocional tipo “termómetro”, con las siguientes categorías:

- Tranquilo/a
- Estresado/a
- Feliz
- Preocupado/a
- Confundido/a
- Cansado/a
- Con ganas de hablar
- No quiero hablar

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Cada joven recibió una etiqueta o sticker con su nombre y la colocó en el estado emocional con el que llegaba.

Se abrió una conversación sobre:

- Qué nos hace sentir así.
- Cómo expresamos nuestras emociones.
- La importancia de reconocer lo que sentimos para saber qué necesitamos.

Resultados esperados: La dinámica permitió identificar el clima emocional del grupo, generar confianza y validar emocionalmente a los asistentes.

2.2 Explicación del tema.

Se abordaron de manera amplia los dos ejes centrales del foro:

A. Salud Mental en Jóvenes y Adolescentes

Se trató desde una perspectiva comunitaria, preventiva y de bienestar integral.

Temas desarrollados:

- Qué es la salud mental y por qué es parte fundamental de la salud en general.
- Factores que influyen en la salud mental dentro del territorio:
 - Violencias, estrés académico, presión social, cambios hormonales, redes sociales, conflictos familiares, falta de espacios seguros.
- Señales de alerta en salud mental (se describen sin detalles sensibles):
 - Cambios bruscos en el estado de ánimo.
 - Aislamiento prolongado.
 - Irritabilidad excesiva.
 - Desmotivación significativa.
 - Dificultad para manejar el estrés.
 - Cambios en patrones de sueño y alimentación.
- Importancia del autocuidado emocional.
- Redes de apoyo: familia, pares, escuela y comunidad.
- A quién acudir cuando se necesita ayuda emocional.

Se enfatizó que buscar apoyo es un acto de valentía, y que la salud mental se fortalece con acompañamiento y comunicación abierta.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

B. Inteligencia Emocional

Se explicó como una habilidad clave para el bienestar personal y la convivencia.

Temas desarrollados:

- Autoconocimiento emocional: Reconocer qué sentimos y por qué lo sentimos.
- Autocontrol emocional: Identificar estrategias para manejar la frustración, la rabia o la tristeza sin hacerse daño ni dañar a otros.
- Motivación personal: Establecer metas y mantener la energía positiva frente a los retos.
- Empatía: Comprender lo que otras personas sienten y actuar con sensibilidad.
- Habilidades sociales: Comunicación asertiva, resolución de conflictos, pedir ayuda, poner límites sin agresión.

Se ofrecieron ejemplos cotidianos: relaciones afectivas, vida escolar, manejo de redes sociales, presiones de grupo, amistades y familia.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para apoyar las diferentes etapas del foro, se utilizaron:

- Cartel del termómetro emocional para la actividad inicial.
- Tarjetas con emociones (alegría, miedo, rabia, calma, sorpresa, vergüenza).
- Presentación visual con conceptos clave de salud mental e inteligencia emocional.
- Videos cortos de sensibilización sobre autocuidado emocional y gestión de emociones (opcional, según recursos disponibles).

Este material facilitó la comprensión, fomentó la participación y permitió un aprendizaje dinámico.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante el foro los participantes expresaron preguntas y preocupaciones como:

- ¿Cómo puedo manejar el estrés escolar y la presión por el rendimiento?
- ¿Qué hago si me siento emocionalmente saturado y no quiero preocupar a mi familia?
- ¿Cómo puedo comunicar lo que siento sin que piensen que es “drama”?

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- ¿Qué estrategias puedo usar para controlar la ansiedad en momentos difíciles?
- ¿Cómo manejar relaciones afectivas que generan inseguridad o desgaste emocional?
- ¿Qué puedo hacer si veo a un amigo con señales de malestar emocional?
- ¿A dónde acudir en el municipio si necesito orientación emocional?
- ¿Cómo mejorar mi autoestima y seguridad en mí mismo/a?

Estas inquietudes permitieron orientar el foro hacia ejemplos concretos y realidades emocionales propias de los jóvenes del territorio.

3. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- El foro permitió visibilizar la importancia de hablar abiertamente sobre salud mental sin estigmas.
- Los jóvenes reconocieron que la inteligencia emocional es una herramienta clave para afrontar conflictos, mejorar su bienestar y fortalecer sus relaciones sociales.
- Se fortalecieron habilidades como reconocimiento emocional, empatía, autocontrol y capacidad de pedir ayuda.
- La comunidad juvenil manifestó la necesidad de contar con más espacios seguros donde puedan expresarse libremente.

Recomendaciones

- Continuar realizando foros, talleres y espacios de diálogo sobre salud mental.
- Promover redes juveniles de apoyo emocional en instituciones educativas y comunitarias.
- Potenciar acciones intersectoriales con salud, educación y bienestar social para garantizar atención accesible y oportuna.
- Implementar estrategias de acompañamiento psicosocial permanente en jóvenes y adolescentes con vulnerabilidades emocionales.
- Fomentar prácticas de autocuidado comunitario: círculos de palabra, actividades deportivas, arte, música, voluntariados, entre otros.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

4. Registro fotográfico

