| **ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *(01)*** | | |
|---|---|---|
| **Hora: 2:00 pm** | | **Fecha:** 13 agosto de 2025 |
| **Lugar:** | Centro de Acopio Zacarías rio Dagua | |
| **Dependencia que Convoca:** | Cuidado: salud, armonía y equilibrio- Recuperar | |
| **Proceso:** | Servicio Tejiendo Intercultural | |
| **Objetivo:** | Abordar la salud integral física, mental y emocional desde el sentir, saber y hacer de la comunidad negra de Zacarías, integrando elementos ancestrales, culturales y comunitarios en el cuidado del bienestar. | |

Agenda:

- Introducción al tema
- Actividad rompe hielo
- Saberes ancestrales: plantas medicinales, rezos, baños de hierbas.
- Prácticas personales: respiración consciente, caminar, meditación.
- Apoyos comunitarios: diálogo con vecinos, acompañamiento familiar.
- Recursos profesionales: consulta médica, atención psicológica.
- Conclusiones y acuerdos.

Desarrollo: El taller dio inicio a las 2: 00 pm s con una reflexión colectiva sobre el concepto de salud integral, comprendido no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un equilibrio entre cuerpo, mente, emociones y espiritualidad. Desde la cosmovisión de la comunidad negra, este equilibrio se vive de manera colectiva, en permanente diálogo con la naturaleza, el entorno, y los saberes transmitidos por los mayores.

Se enfatizó el valor de las plantas medicinales como un recurso fundamental en el cuidado de la salud, sobre todo en contextos rurales donde el acceso a la medicina occidental es limitado. Estas prácticas, guiadas por saberes ancestrales de las mayoras, vecinos y curanderos tradicionales, se reconocen como herramientas poderosas de autocuidado y sanación.

**ACTIVIDAD CENTRAL: "Rueda de saberes y sentires: el estrés en mi vida y cómo lo manejo"**

Con el propósito de profundizar el tema central —el estrés y sus efectos en la salud integral—, se abrió un espacio de participación colectiva a través de la actividad denominada "Rueda de saberes y sentires".

**1. Preparación del espacio**

Se invitó a las y los participantes a formar un círculo, símbolo de unidad y conexión comunitaria. Se establecieron normas de confianza y respeto, recordando que cada voz es valiosa y merece ser escuchada.

Antes de comenzar, se realizó una breve meditación guiada de 5 minutos, centrada en la respiración consciente, para relajar el cuerpo y preparar la mente para la reflexión.

**2. Intervenciones personales**

Cada participante respondió, de manera voluntaria, a preguntas orientadoras que invitaron a reflexionar sobre experiencias personales relacionadas con el estrés:

- ¿En qué momento de mi vida sentí mayor estrés o carga emocional?
- ¿Qué síntomas físicos, emocionales o mentales experimenté?

PÚBLICA

- ¿Qué hice para sentirme mejor? ¿Usé alguna planta medicinal, oración, práctica cultural o apoyo comunitario?
- ¿Cómo me ayudó esa práctica o saber a recuperar el equilibrio?

Durante este espacio, se animó a conectar el sentir (emociones vividas), el saber (conocimientos propios o heredados) y el hacer (acciones tomadas), reconociendo así el valor argumentativo de cada testimonio.

**3. Análisis del tema: el estrés como problema de salud integral**

A lo largo del taller se identificó el estrés como uno de los principales factores que afecta negativamente la salud física, mental y emocional. Se señalaron enfermedades como infartos, trombosis, cefaleas y dolores musculares como consecuencias del estrés crónico.

También se discutieron los impactos en la convivencia familiar y comunitaria, donde el estrés se manifiesta en conflictos, irritabilidad, e incluso en comportamientos de maltrato hacia hijos o seres queridos.

**TESTIMONIOS DESTACADOS**

• Doris, participante, destacó el valor de la respiración consciente y la relajación mental como prácticas simples pero efectivas para aliviar el estrés.

• Marta compartió que caminar le permite reconectarse con su interior y liberar tensiones emocionales.

• Elsy relató cómo enfrentó una etapa difícil por conflictos familiares y comunitarios, y cómo el uso de plantas medicinales recomendadas por un médico le permitió reducir sus dolores de cabeza y sentirse emocionalmente más estable.

• Julia Delgado advirtió que el estrés no gestionado puede derivar en comportamientos dañinos dentro del hogar, resaltando la importancia de cuidar el bienestar emocional con consciencia y apoyo colectivo.

APORTES PROFESIONALES Y SABERES TRADICIONALES

La intervención de la profesional de salud (nombre), enfermera, enfatizó la importancia de buscar apoyo profesional cuando el estrés supera las capacidades individuales. No obstante, también se valoraron diversas estrategias tradicionales como:

• Tejer, cocinar, pescar o caminar, actividades ancestrales que ayudaban a los mayores a reconectarse con su ser interior.

• Uso de plantas medicinales para aliviar síntomas como dolores de cabeza, tensiones musculares (especialmente en la nuca), ansiedad y cansancio corporal.

**SÍNTESIS COLECTIVA**

Al finalizar las intervenciones, se construyó de forma colectiva un “mapa comunitario de herramientas para el manejo del estrés”, clasificando los saberes mencionados en las siguientes categorías:

• Saberes ancestrales: plantas medicinales, rezos, baños de hierbas.

• Prácticas personales: respiración consciente, caminar, meditación.

• Apoyos comunitarios: diálogo con vecinos, acompañamiento familiar.

• Recursos profesionales: consulta médica, atención psicológica.

Esta síntesis evidenció la complementariedad entre los saberes tradicionales y la medicina formal, fortaleciendo así una visión integral y respetuosa de la salud.

PÚBLICA

**CONCEPTOS CLAVE EMERGENTES**

• Salud integral: equilibrio entre cuerpo, mente, emociones y espíritu.

• Cosmovisión afrodescendiente: visión holística del ser humano en relación con la naturaleza, los ancestros y la comunidad.

• Estrés: sobrecarga emocional que afecta la salud; debe ser abordada desde múltiples dimensiones.

• Plantas medicinales: saberes ancestrales como alternativa natural para la prevención y tratamiento de enfermedades.

• Autocuidado comunitario: prácticas cotidianas y colectivas que protegen el bienestar individual y familiar.

• Complementariedad de saberes: articulación entre profesionales de la salud y conocimientos tradicionales.

**Decisiones:** algunas conclusiones y acuerdos generados durante el taller fue que se permitió visibilizar que la comunidad afrodescendiente del corregimiento de Zacarías posee herramientas culturales, espirituales y comunitarias propias para enfrentar los desafíos de la salud integral.

Es urgente reconocer, proteger y articular estos saberes con la medicina formal, en un enfoque que respete la identidad cultural y fortalezca la atención en salud física, mental y emocional desde una mirada integral, ancestral y colectiva.

Promover la salud integral como equilibrio entre cuerpo, mente, emociones y espiritualidad, desde la visión afrodescendiente.

Dentro de los acuerdos se pudieron resaltar;

- Valorar y fortalecer los saberes ancestrales, como el uso de plantas medicinales y rezos, para el cuidado de la salud.
- Fomentar prácticas de autocuidado diario, como caminar, meditar y respirar conscientemente, para manejar el estrés.
- Crear espacios de diálogo comunitario, como la “Rueda de saberes y sentires”, para compartir experiencias y apoyarse mutuamente.
- Articular saberes tradicionales y atención profesional, buscando ayuda médica cuando sea necesario.
- Divulgar el mapa comunitario de herramientas para el manejo del estrés, como guía práctica de autocuidado.
- Continuar realizando talleres comunitarios con enfoque afro, integrando a sabedores y profesionales de la salud.
- Registrar y conservar los testimonios y saberes compartidos, como parte del legado cultural de la comunidad.

**FIRMA ASISTENTES**

PUBLICA

**REGISTRO FOTOGRAFICO**

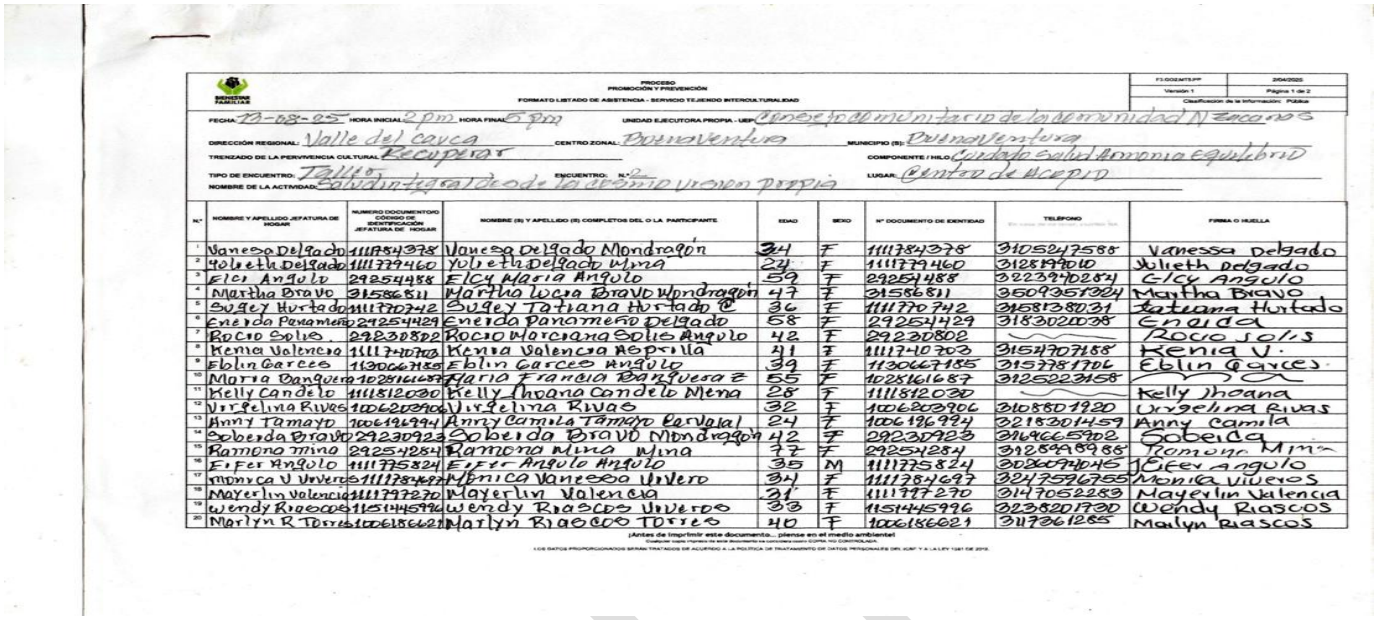








**ASISTENCIA**



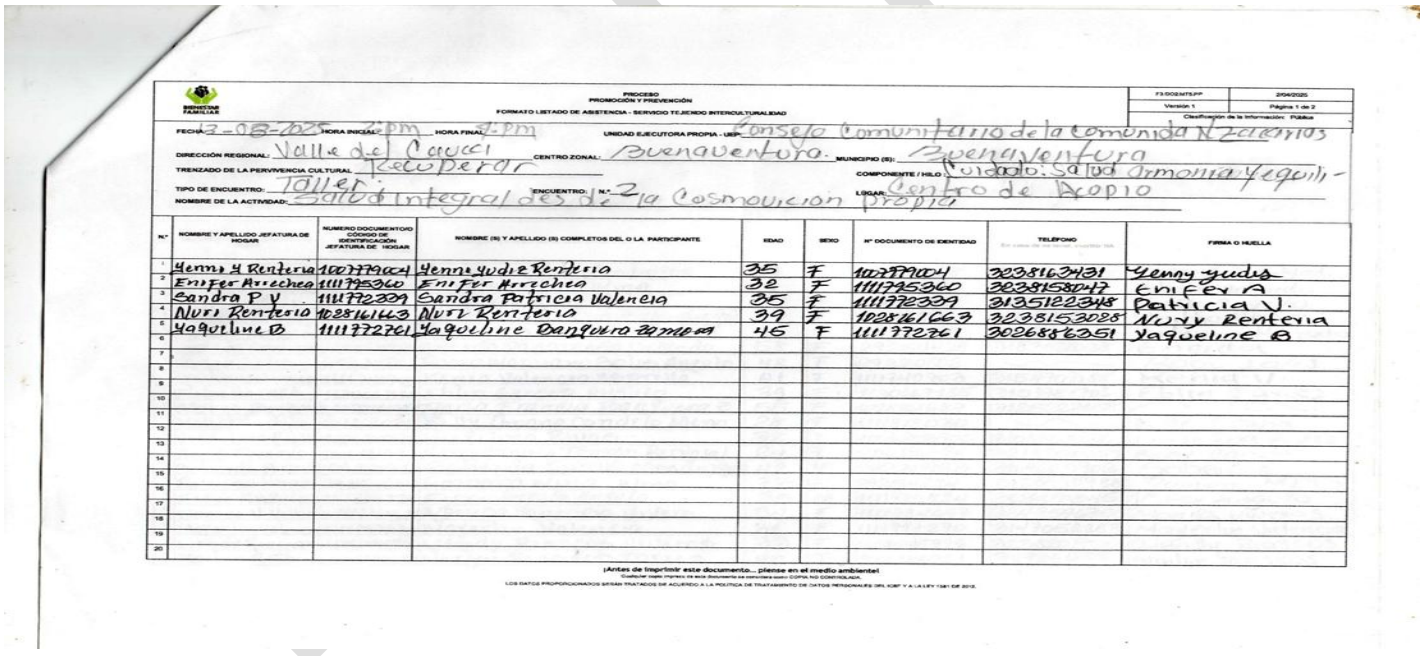
PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA - SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

F3.G023.NTS.FP | 2/04/2025 | Versión 1 | Página 1 de 2 | Clasificación de la Información: Pública

FECHA: 13-08-25 HORA INICIAL: 2 pm HORA FINAL: 6 pm UNIDAD EJECUTORA PROPIA - UEP: Consejo Comunitario de la comunidad N Zaragoza
DIRECCIÓN REGIONAL: Valle del cauca CENTRO ZONAL: Buenaventura MUNICIPIO (S): Buenaventura
TRENZADO DE LA PERTINENCIA CULTURAL: Recuperar COMPONENTE / HILO: Cuidado salud Armonia equilibrio
TIPO DE ENCUENTRO: Taller ENCUENTRO: N.°: 2 LUGAR: Centro de Acopio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Salud integral desde la cosmovicion propia

| N.° | NOMBRE Y APELLIDO JEFATURA DE HOGAR | NUMERO DOCUMENTO/ CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN JEFATURA DE HOGAR | NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE | EDAD | SEXO | N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD | TELÉFONO | FIRMA O HUELLA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Vanesa Delgado | 1111843378 | Vanesa Delgado Mondragón | 34 | F | 1111843378 | 3105247588 | Vanessa Delgado |
| 2 | Yoleth Delgado | 1111779460 | Yoleth Delgado Mina | 24 | F | 1111779460 | 3128599010 | Yoleth Delgado |
| 3 | Elci Angulo | 29254488 | Elcy Maria Angulo | 59 | F | 29254488 | 3223702854 | Elcy Angulo |
| 4 | Martha Bravo | 31586811 | Martha Lucia Bravo Mondragón | 47 | F | 31586811 | 3509351024 | Martha Bravo |
| 5 | Sugey Hurtado | 1111770742 | Sugey Tatiana Hurtado C | 36 | F | 1111770742 | 3158138031 | Tatiana Hurtado |
| 6 | Eneida Panameño | 29254429 | Eneida Panameño Delgado | 68 | F | 29254429 | 3183020038 | Eneida |
| 7 | Rocio Solis | 29230802 | Rocio Marciana Solis Angulo | 42 | F | 29230802 | | Rocio solis |
| 8 | Kenia Valencia | 1111740703 | Kenia Valencia Asprilla | 41 | F | 1111740703 | 3154707188 | Kenia V. |
| 9 | Eblin Garces | 1130667185 | Eblin Garces Angulo | 39 | F | 1130667185 | 3157781706 | Eblin Garces |
| 10 | Maria Danquera | 1028161687 | Maria Francia Danquesa E | 55 | F | 1028161687 | 3125223158 | |
| 11 | Kelly Candelo | 1111812030 | Kelly Jhoana Candelo Mena | 28 | F | 1111812030 | | Kelly Jhoana |
| 12 | Virgelina Rivas | 1006209906 | Virgelina Rivas | 32 | F | 1006209906 | 3108801920 | Virgelina Rivas |
| 13 | Anny Tamayo | 1006196924 | Anny Camila Tamayo Bervajal | 24 | F | 1006196924 | 3218301459 | Anny Camila |
| 14 | Soberda Bravo | 29230923 | Soberda Bravo Mondragón | 42 | F | 29230923 | 3164665902 | Soberda |
| 15 | Ramona Mina | 29254284 | Ramona Mina Mina | 77 | F | 29254284 | 3128989988 | Ramona Mina |
| 16 | Elfer Angulo | 1111775824 | Elfer Angulo Angulo | 35 | M | 1111775824 | 3026074045 | Elfer angulo |
| 17 | Monica V Viveros | 1111784697 | Monica Vanessa Viveros | 34 | F | 1111784697 | 3243526755 | Monica Viveros |
| 18 | Mayerlin Valencia | 1111777270 | Mayerlin Valencia | 21 | F | 1111777270 | 3147052289 | Mayerlin Valencia |
| 19 | Wendy Riascos | 1151445996 | Wendy Riascos Viveros | 33 | F | 1151445996 | 3238201720 | Wendy Riascos |
| 20 | Marlyn R Torres | 1006186621 | Marlyn Riascos Torres | 40 | F | 1006186621 | 3117361285 | Marlyn Riascos |

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA - SERVICIO TEJIENDO INTERCULTURALIDAD

F3.G023.NTS.FP | 2/04/2025 | Versión 1 | Página 1 de 2 | Clasificación de la Información: Pública

FECHA: 13-08-2025 HORA INICIAL: 2pm HORA FINAL: 6pm UNIDAD EJECUTORA PROPIA - UEP: Consejo Comunitario de la Comunidad N Zaragoza
DIRECCIÓN REGIONAL: Valle del Cauca CENTRO ZONAL: Buenaventura MUNICIPIO (S): Buenaventura
TRENZADO DE LA PERTINENCIA CULTURAL: Recuperar COMPONENTE / HILO: Cuidado. Salud Armonia Yequilla
TIPO DE ENCUENTRO: Taller ENCUENTRO: N.°: 2 LUGAR: Centro de Acopio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Salud integral desde la cosmovicion propia

| N.° | NOMBRE Y APELLIDO JEFATURA DE HOGAR | NUMERO DOCUMENTO/ CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN JEFATURA DE HOGAR | NOMBRE (S) Y APELLIDO (S) COMPLETOS DEL O LA PARTICIPANTE | EDAD | SEXO | N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD | TELÉFONO | FIRMA O HUELLA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Yenny Y Renteria | 1007779004 | Yenny Yudis Renteria | 35 | F | 1007779004 | 3238163431 | Yenny yudis |
| 2 | Enifer Arrechea | 1111795360 | Enifer Arrechea | 32 | F | 1111795360 | 3238158047 | Enifer A |
| 3 | Sandra P V | 1111772399 | Sandra Patricia Valencia | 35 | F | 1111772399 | 3135122348 | Patricia V. |
| 4 | Nuri Renteria | 1028161663 | Nuri Renteria | 39 | F | 1028161663 | 3238153028 | Nuvy Renteria |
| 5 | Yaqueline B | 1111772761 | Yaqueline Danquera Bonilla | 45 | F | 1111772761 | 3026886351 | Yaqueline B |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.