SESIÓN # 8	**MUNICIPIO**: Caldas
ZONA: **URBANA x RURAL _**	**BARRIO O VEREDA**: IETAAN

ACTIVIDAD PIC: Realizar N°1 ciclo educativo de 8 sesiones, con una duración de 2 horas cada sesión, en prevención del suicidio, dirigido a N°1 grupo de 15 personas que serán las mismas durante el ciclo educativo. Las seis primeras sesiones semanalmente y las dos últimas con intervalo de tres semanas. Las personas formadas estarán en capacidad de apoyar a jóvenes y personas en soporte y cuidado de la salud mental con riesgo de suicidio o intento de suicidio.

TEMA: El autocuidado como herramienta fundamental para acompañar adecuadamente a personas con riesgo suicida y consolidación del proceso formativo.

OBJETIVOS:

Cerrar el ciclo educativo reforzando el autocuidado del acompañante comunitario y evaluando los aprendizajes adquiridos durante las ocho sesiones del proceso.

METODOLOGÍA:

- Exposición dialogada.
- Reflexión guiada.
- Trabajo individual y grupal.
- Ejercicio vivencial de cierre.
- Evaluación participativa del proceso.

MATERIALES:

Ψ Hojas formato de evaluación.
Ψ Guías para plan personal de autocuidado.
Ψ Marcadores y esferos.
Ψ Papelógrafo o cartulinas.
Ψ Certificados simbólicos.

FECHA DE REALIZACIÓN:	**HORA DE INICIO:**	**HORA DE TERMINACIÓN:**
20 de noviembre de 2025	07:00	09:00

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD:
Plan de Intervenciones Colectivas Caldas

ORDEN DEL DÍA

- Bienvenida y contextualización del cierre.
- Reflexión sobre el rol del acompañante.
- Riesgo de fatiga por compasión.
- Herramientas de autocuidado emocional.
- Identificación de límites personales.
- Evaluación final del programa.
- Elaboración del plan personal de autocuidado.
- Entrega simbólica de certificación y compromisos.
- Cierre general del ciclo.

MARCO CONCEPTUAL

Fatiga por compasión

Es el desgaste emocional que experimenta una persona que brinda apoyo constante a individuos que atraviesan situaciones de sufrimiento. Puede manifestarse a través de agotamiento, irritabilidad, pérdida de motivación y disminución de la capacidad de respuesta empática.

Autocuidado emocional

Conjunto de prácticas intencionales que fortalecen el bienestar físico, emocional y mental del acompañante. Incluye descanso adecuado, límites saludables, manejo de estrés, redes de apoyo y actividades que proporcionan calma y propósito.

Límites personales

Son orientaciones internas que permiten al acompañante reconocer hasta dónde puede llegar sin comprometer su salud mental. Implican decir "no" cuando es necesario, delegar, pedir ayuda y evitar sobrecarga emocional.

Evaluación del proceso formativo

Es una estrategia para identificar aprendizajes, retos y mejoras del ciclo educativo. Permite observar crecimiento personal, fortalezas y áreas donde puede continuarse el desarrollo comunitario en salud mental.

PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN

La responsable, Nancy María Contreras Vargas, dio la bienvenida a los asistentes, agradeció su constancia durante el ciclo y explicó que esta sesión estaba orientada al fortalecimiento del autocuidado y al cierre general del proceso.

Se destacó la importancia de que quienes acompañan a personas en riesgo suicida también cuiden su bienestar emocional.

ACTIVIDAD DE INICIO:

"¿Cómo llego hoy?"

Los participantes compartieron brevemente cómo se sentían tras haber completado el ciclo educativo.
Este espacio permitió abrir emocionalmente la sesión y reconocer el esfuerzo y compromiso del grupo.

ACTIVIDAD CENTRAL:

a) Riesgo de fatiga por compasión

Se presentó una explicación breve sobre los síntomas de desgaste emocional y se discutieron ejemplos cotidianos.
El grupo identificó señales tempranas como:

- cansancio crónico,
- dificultad para desconectarse emocionalmente,
- sentir responsabilidad excesiva por los demás.

b) Herramientas de autocuidado emocional

Se compartieron estrategias como:

- pausas activas,
- redes de apoyo,
- priorización de descanso,
- comunicación asertiva,
- rutinas saludables.

c) Identificación de límites personales

Los participantes reflexionaron sobre situaciones en las que han sentido sobrecarga y elaboraron un listado de límites saludables que aplicarán al acompañar a jóvenes y a la comunidad.

d) Evaluación final del programa

Cada asistente diligenció un formato de evaluación donde valoró:

- utilidad de cada sesión,
- aprendizajes,
- sugerencias,

- aspectos a fortalecer.

ACTIVIDAD FINAL

Cada participante elaboró un **Plan Personal de Autocuidado**, con acciones concretas para los próximos dos meses.
Al finalizar, se realizó una entrega simbólica de certificaciones como reconocimiento al compromiso mostrado durante todo el ciclo.

El grupo cerró con un ejercicio de reflexión y agradecimiento.

CONCLUSIONES

- Ψ El ciclo logró fortalecer conocimientos, habilidades y actitudes para el acompañamiento en prevención del suicidio.
- Ψ Los participantes reconocieron la importancia del autocuidado para evitar fatiga por compasión.
- Ψ La comunidad finalizó el proceso empoderada, con herramientas para acompañar de manera ética, segura y humana.
- Ψ La certificación simbólica reforzó el sentido de logro colectivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Ψ Organización Mundial de la Salud (OMS). "Prevención del suicidio: recursos para acompañantes y primeros respondientes".
- Ψ Ministerio de Salud de Colombia. Lineamientos técnicos para la prevención del suicidio.
- Ψ OPS. "Autocuidado y salud mental comunitaria".
- Ψ Material pedagógico del ciclo educativo de prevención del suicidio.

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 1 	**FOTO 2** 
FOTO 3 	**FOTO 4** 

NOMBRE	CARGO	FIRMA
NANCY MARIA CONTRERAS VARGAS	PSICOLOGA	Nancy M Contreras

MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TECNICA DE SALUD
PLAN DE INTERVECIONES COLECTIVAS 2024-2027
FORMATO 1: REGISTRO Y SOPORTE DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON METODOLOGIA GRUPAL

MUNICIPIO:	Caldas	VEREDA O BARRIO:	JETAN

ACTIVIDAD:	Prevencion de Suicidio		
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA:	Prevencion de Suicidio		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	El Autocuidado como herramienta Fundamental		
POBLACION OBJETO:	Estudiantes Grado Decimo y Once.		
FECHA DE REALIZACION:	20 - 11 - 2025.	HORA DE INICIO:	7:00
		HORA DE TERMINACIÓN:	9:00
MATERIAL ENTREGADO:	N/A		

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO	TELEFONO	FIRMA
1. Sharid	16	1052338440	3104419177	Sharid.
2. Tatiana Martinez	13	1053337993	3138722769	Tatiana
3. Angel Arevalo	15	1053333079	3203586082	Angel
4. Ronald Pinilla	15	1161214	3114959947	Ronald
5. Laura Rueda	15	1056911708	3146081789	LauraP.
6. Angelica Bueno	18	1055551115	3187424182	Angelica B
7. Sevis Barreto	15	1198071991		SevisB.
8. Fabian Espitia	16	1052338692	3112237811	Fabian
9. Lady Ucche	15	1053336004	3105956110	lady ucche
10. Sara Neira	17	1049200844	3102797662	Sara Neira
11. Edwin Dimbi	16	1053337794	3207734145	Edwin P.
12. Juan Beltran	16	1057338016	3203831180	Juan
13. Julieth Rivera	17	1076243862	3018105568	JulieAgu
14. Adrian Arevalo	16	1051894	3148329260	AdrianA
15. Braider Santiago	16	1053336026	3102232173	Braider Flanan.
16. Natalia Beltran	17	1052338917	3205863773	Natalia Beltran
17. Nicoll Jimenez 6	16	1053331284	3026089552	Nicoll Jimenez
18. Maria Alengelica	18	1050030178	3228336980	Maria Angelica
19. Arbey Arevalo	15	1053370173	3203686082	Arbey Arevalo
20. Julian Rodriguez	16	1072949383	3011462329	Julian Rodriguez

OBSERVACIONES:			
NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Nancy Contreras	PROFESIÓN U OCUPACIÓN E INSTITUCION	Psicologa
VoBo INTERVENTOR O SUPERVISOR		VEEDOR	

Su Salud y Bienestar Nuestra Mayor Prioridad "
Direccion: Calle 4 No. 1-39 Caldas Boyacá / Contacto: 3134329090
Correo Electrónico: salud@esemercedescaldasboyaca.gov.co
Pagina web: http://www.esemercedescaldasboyaca.gov.co/