ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

TRD:						
Fecha	**DD**	**MM**	**AAAA**	**Hora Inicio**	**Hora Final**	**Elaboró Acta:**
	05	11	2025	7:00 AM	9:30 AM	DIANA GOMEZ

Lugar: Polideportivo PETECUY II	**Proceso:** GESTION DE SALUD PUBLICA contrato interadministrativo Nº 4145.010.27.1.0038-2025
Reunión o Comité: Encuentro comunitario **“SALUD MENTAL: AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES EN ADULTO MAYOR”**	
Objetivo de la Reunión o Comité: Promover el bienestar integral de las personas adultas mayores del barrio Petecuy mediante un encuentro comunitario centrado en la salud mental, el autocuidado y la construcción de hábitos saludables.	
Número de Acta: 03	

ASISTENTES
Ver Listado de Asistencia

ORDEN DEL DÍA
1. Objetivos
2. Presentación de los asistentes
3 Desarrollo del encuentro comunitario
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. OBJETIVOS

Objetivo general:

Promover el bienestar integral de las personas adultas mayores del barrio Petecuy mediante un encuentro comunitario centrado en la salud mental, el autocuidado y la construcción de hábitos saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Objetivos específicos:

- Sensibilizar sobre la importancia de la salud mental, la gestión emocional y la identificación de factores de riesgo psicosocial.
- Incentivar la adopción de hábitos saludables mediante estrategias de autocuidado, actividad física, descanso adecuado y fortalecimiento de redes de apoyo.

2. PRESENTACIÓN DE LOS ASISTENTES

El encuentro contó con la asistencia de aproximadamente 74 personas de las cuales personas adultas mayores, pertenecientes al barrio Petecuy 2 y sectores aledaños. La mayoría de los asistentes pertenecen a grupos organizados del adulto mayor que realizan actividades periódicas en el polideportivo del sector. La participación fue activa, evidenciándose interés, disposición al aprendizaje y colaboración durante toda la jornada.

El equipo facilitador estuvo compuesto por profesionales del componente de Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC), quienes orientaron los temas educativos, acompañaron las actividades y brindaron los servicios de salud complementarios.

3. DESARROLLO DEL ENCUENTRO COMUNITARIO

La jornada inició con una breve actividad de movilidad corporal, orientada a activar suavemente el cuerpo y preparar a los participantes para el desarrollo del encuentro. A través de estiramientos suaves, ejercicios de respiración y movimientos articulares básicos, se buscó promover la conciencia corporal y generar un ambiente de energía, disposición y bienestar. Esta dinámica inicial también permitió resaltar la importancia de integrar pequeñas rutinas de movimiento en la vida diaria como parte fundamental del autocuidado.

Posteriormente, se realizó una bienvenida institucional en la que se explicó el propósito del encuentro y la importancia de promover espacios de salud mental para la población adulta mayor. Se resaltó la necesidad de fortalecer el autocuidado para prevenir afectaciones emocionales, físicas y sociales.

A continuación, se desarrolló una charla magistral sobre salud mental y autocuidado, diseñada con un enfoque pedagógico, dinámico y participativo. Durante esta charla se abordaron aspectos clave como:

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- El reconocimiento y manejo de las emociones.
- Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad en la vida diaria.
- Importancia de mantener relaciones sociales saludables.
- Prevención del aislamiento emocional.
- Activación física moderada y rutinas para el bienestar.
- Identificación de señales de alerta en salud mental.

La metodología incluyó actividades de integración, ejercicios de reflexión, preguntas orientadoras, participación voluntaria y ejemplos cotidianos con los que los adultos mayores se sintieron identificados. El ambiente fue ameno, respetuoso y enriquecido por los aportes personales de los participantes, en donde se manera muy especial, una de las participantes compartió su experiencia personal en donde reconoce el amor propio como la mayor acción de autocuidado generando una reacción empática por parte de todos los grupos y se acompañó la emocionalidad desde la orientación de la profesional .

Como parte de la jornada recreativa, se realizó la rifa de pequeñas velitas entregadas como símbolo de luz, esperanza y armonía emocional. Las personas recibieron esta actividad con alegría y gratitud, resaltando el valor emocional del detalle.

Durante el encuentro, se prestaron servicios de salud complementarios con el apoyo de la Red de Salud del Norte, donde se realizó Tamizaje de riesgo cardiovascular: se evaluaron presión arterial, peso, riesgo metabólico y otros indicadores relevantes, detectando varios casos que ameritaron orientación personalizada este servicio lo tomaron 47 personas, por otra parte el servicio de Vacunación: 18 asistentes accedieron a la inmunización, fortaleciendo su protección ante enfermedades prevenibles.Además de lo ya mencionado, también se contó con la presencia del stand de **Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) y Discapacidad**. Este espacio se utilizó como estrategia para promover el acceso a la ruta de certificación de discapacidad, socializar sus beneficios y dar a conocer las diferentes ofertas institucionales disponibles en la comuna. Demanda inducida: se orientó a los participantes hacia servicios como medicina general, psicología y trabajo social.

Los asistentes manifestaron sentirse acogidos y valorados, destacando la importancia de que estos servicios lleguen directamente a su comunidad, evitando barreras de acceso.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

4. CONCLUSIONES

La jornada fue altamente significativa para la comunidad adulta mayor del barrio Petecuy II, no solo por la masiva participación, sino también por el compromiso y la apertura demostrados durante cada actividad. Este interés evidencia la creciente necesidad de fortalecer el autocuidado, mejorar la salud mental y consolidar hábitos que favorezcan una vida más activa, autónoma y saludable en esta etapa del ciclo vital.

Las dinámicas propuestas lograron crear un ambiente de diálogo, aprendizaje y conexión emocional, en el que los participantes pudieron expresar sus experiencias, inquietudes y expectativas. Estos espacios contribuyeron a generar motivación y bienestar, reforzando la importancia de mantenerse socialmente vinculados y de construir relaciones que apoyen la calidad de vida. Del mismo modo, la integración de actividades grupales fomentó la cohesión social y el fortalecimiento de redes comunitarias, elementos esenciales para prevenir el aislamiento y promover la participación activa en el territorio.

Asimismo, la oferta de servicios de salud complementó de manera integral la actividad educativa, permitiendo identificar factores de riesgo en salud física y mental, orientar a los asistentes sobre rutas de atención y brindar acompañamiento oportuno. Esta articulación entre educación, promoción y atención representa un avance fundamental hacia la consolidación de estrategias comunitarias que respondan a las necesidades reales de la población adulta mayor.

TAREAS ASIGNADAS		
Qué hacer	**Responsable**	**Fecha**
Realizar derivación y seguimiento en salud	**E.S.E. Norte**	**A partir de la fecha**

FIRMAS (RESPONSABLES):

Diana Sofia Flor M.

Elaboró: Diana Sofia Flor Mestizo
Cargo: Fisioterapeuta

Diana Gómez.

Responsable Reunión: Diana Gomez Palomino
Cargo: Trabajadora Social