ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

TRD:						
Fecha	**DD**	**MM**	**AAAA**	**Hora Inicio**	**Hora Final**	**Elaboró Acta:**
	13	11	2025	7:00A.M	11:00A.M	Diana Sofía Flor
Lugar: Auditorio IPS La Rivera					**Proceso:** GESTION DE SALUD PUBLICA contrato interadministrativo Nº 4145.010.27.1.0038-2025.	
Reunión o Comité: Encuentro comunitario “salud mental, Tips de autocuidado”						
Objetivo de la Reunión o Comité: Promover la salud mental en la comunidad mediante acciones de concientización, prevención y fortalecimiento del acceso a servicios de apoyo psicológico, con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de sus integrantes.						
Número de Acta: 10						

ASISTENTES

Ver Listado de Asistencia

ORDEN DEL DIA

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

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Objetivos

Objetivo general:
Promover la salud mental en la comunidad mediante acciones de concientización, prevención y fortalecimiento del acceso a servicios de apoyo psicológico, con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de sus integrantes.

Objetivos específicos:

- **Fomentar prácticas de autocuidado y hábitos saludables** (ejercicio, alimentación, sueño, manejo del estrés) como estrategias preventivas de salud mental.

- **Generar conciencia y sensibilización** sobre la importancia del cuidado de la salud mental entre la población.

2. Presentación de los asistentes

El día **06 de noviembre del 2025**, con el equipo de Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) de la Red de Salud ESE NORTE, se llevó a cabo la presentación de la actividad denominada **“SALUD MENTAL: TIPS DE AUTOCUIDADO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD MENTAL”**. En este encuentro se contó con la participación de un total de **84**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

personas pertenecientes a la comuna 5 de la ciudad de Santiago de Cali, entre ellas **68 mujeres** y **16 hombres**, información que se encuentra registrada en el soporte fotográfico correspondiente. Los asistentes se encontraban en un **rango de edad entre los 45 y 87 años**, evidenciando la amplia participación de la comunidad adulta y adulta mayor.

Este espacio se desarrolló en las instalaciones del **auditorio de la IPS Rivera**, durante la jornada de la mañana, en un horario comprendido entre las **7:00 a.m. y las 11:00 a.m.**, permitiendo la implementación del componente educativo orientado al fortalecimiento del autocuidado y la promoción de la salud mental entre los participantes.

3. Desarrollo de espacios comunitarios.

La realización del espacio comunitario se llevó a cabo en el auditorio de la IPS La Rivera, ubicado en el barrio La Rivera. Este encuentro se desarrolló teniendo en cuenta los factores de riesgo priorizados previamente por la comunidad, los cuales fueron la salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas.

Retomando estas necesidades, se construyó una agenda en torno a la promoción de la salud mental. En el primer momento, se dio inicio con la bienvenida institucional y la presentación del equipo interdisciplinario de la Red de Salud del Norte, perteneciente al componente de **Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC).** En este espacio se explicaron los objetivos del encuentro y se resaltó la importancia de la salud mental y el bienestar emocional como parte integral de la calidad de vida. Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica de integración enfocada en el reconocimiento de las emociones y la construcción de confianza grupal, permitiendo un ambiente participativo, cercano y de apertura entre los asistentes.

Durante el segundo momento se desarrolló la actividad central titulada **“Tips de autocuidado para el mejoramiento de la salud mental**”, en la cual se abordaron temas como el manejo del estrés, el fortalecimiento de redes de apoyo, los hábitos saludables relacionados con el sueño, la alimentación y el ejercicio, así como estrategias para promover la resiliencia y la comunicación asertiva. Esta actividad propició una interacción positiva entre los participantes, quienes generaron sus propias conclusiones e identificaron sus fortalezas emocionales a través de las diversas intervenciones. Una vez culminadas las participaciones, se realizó una activación corporal orientada por la fisioterapeuta, con el objetivo de liberar tensiones y malestares que pudieran haberse generado al tratar los temas abordados, enfocándose en la movilidad articular y el bienestar físico.

Como extensión del espacio comunitario orientado a la promoción de la salud mental, se llevó a cabo una actividad educativa y participativa enfocada en la prevención del cáncer de

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

mama y de cuello uterino, con el propósito de fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado entre los asistentes y sus familias.

Para el cierre del encuentro comunitario se desarrolló la actividad participativa denominada “Tendedero de Emociones”, una estrategia lúdica y reflexiva que permitió a los asistentes expresar de manera simbólica sus sentimientos, pensamientos y experiencias relacionadas con el autocuidado emocional y la vida cotidiana. La dinámica consistió en ubicar un tendedero con pinzas de colores y prendas de ropa impresas, en las cuales cada participante escribió una emoción o pensamiento que representara cómo se sentía en ese momento o qué aprendizaje se llevaba del encuentro. Las tarjetas fueron colgadas de forma libre y anónima, creando un espacio visual lleno de mensajes que reflejaban alegría, gratitud, esperanza, serenidad y también retos personales.

Esta actividad permitió cerrar la jornada en un ambiente de calidez, empatía y unión comunitaria, resaltando la importancia de expresar lo que se siente, fortalecer las redes de apoyo mutuo y mantener hábitos de autocuidado emocional en la vida cotidiana.

Finalmente, la actividad se cerró con una pequeña rifa de velas donadas por el equipo de RBC y la entrega de un refrigerio saludable compuesto por galletas e hidratación. Además de las actividades principales, durante la jornada se ofrecieron servicios complementarios de salud, entre los cuales se destacan el tamizaje de riesgo cardiovascular, del cual participaron 44 personas; la jornada de vacunación, en la que se inmunizan 16 personas; 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, consolidando así una jornada integral orientada al bienestar físico, emocional y comunitario.

4. Conclusión

La jornada comunitaria realizada en el auditorio de la IPS La Rivera se consolidó como un espacio integral de promoción del bienestar, respondiendo directamente a las necesidades priorizadas por la comunidad relacionadas con la salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas. A través de actividades educativas, dinámicas participativas y servicios complementarios de salud, se logró fortalecer la comprensión de la salud mental como un componente fundamental de la calidad de vida, promoviendo prácticas de autocuidado y el reconocimiento de las emociones como parte esencial del bienestar cotidiano.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El desarrollo de la actividad central “Tips de autocuidado para el mejoramiento de la salud mental” permitió a los asistentes reflexionar sobre estrategias para manejar el estrés, fortalecer sus redes de apoyo y adoptar hábitos saludables, generando una participación activa y un diálogo enriquecedor. La activación corporal dirigida por la fisioterapeuta complementó este proceso, brindando herramientas prácticas para aliviar tensiones y favorecer la movilidad, reforzando la importancia del cuidado físico como parte de la salud integral.

La inclusión de la educación en prevención del cáncer de mama y cuello uterino amplió el alcance del encuentro, integrando temáticas que fortalecen el autocuidado y la detección temprana de enfermedades, tanto para los participantes como para sus familias. Asimismo, la actividad del “Tendedero de Emociones” permitió crear un espacio reflexivo, sensible y simbólico, en el que los asistentes pudieron expresar libremente sus emociones, aprendizajes y vivencias, promoviendo la cohesión grupal, la escucha activa y la validación afectiva.

Los servicios complementarios de salud, como los tamizajes de riesgo cardiovascular, la jornada de vacunación y la asesoría sobre la ruta de certificación de discapacidad, acercaron la oferta institucional al territorio, garantizando atención oportuna y fortaleciendo la confianza de la comunidad en los procesos de salud pública.

En conjunto, el encuentro logró integrar de manera armónica la educación, la participación comunitaria, la expresión emocional y el acceso a servicios básicos de salud, generando un impacto positivo en los asistentes. La jornada no solo brindó herramientas para el cuidado emocional y físico, sino que también promovió el sentido de pertenencia, el apoyo mutuo y la importancia de continuar construyendo espacios que fomenten el bienestar integral en la comunidad del barrio La Rivera.

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

FIRMAS (RESPONSABLES):

Diana Sofía Flor M.

Elaboró: Diana Sofía Flor Mestizo
Cargo: Fisioterapeuta

Diana Gómez.

Responsable Reunión: Diana Gómez Palomino
Cargo: Trabajadora Social