Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón
Lugar	IED Alfonso López Puramejo
Fecha	20/02/2026
Tema	"Cine foro socioeducativo - sanando mentes - **Animated Short Film HD "Alike " by Daniel Martínez Lara & Rafa Cano Méndez**
Entorno	Educativo
Objetivo	Promover espacios de reflexión y diálogo comunitario mediante la realización del cine foro socioeducativo *Sanando Mentes*, con el propósito de fortalecer la salud mental y sensibilizar a la comunidad educativa frente a situaciones de riesgo psicosocial, relacionadas con el manejo del estrés, las prioridades de vida, el aprovechamiento del tiempo libre y la calidad de las relaciones familiares y sociales.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Rudy Yaneth Rodríguez González
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39624417
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

La actividad contó con la participación de **10 asistentes**, población mixta, perteneciente a la comunidad educativa de la IED Alfonso López Pumarejo. Los participantes presentaban edades variadas, con años de nacimiento aproximados entre **1994 y 2010**, lo que permitió un intercambio intergeneracional de percepciones, experiencias y reflexiones en torno a la salud mental, el trabajo, el tiempo libre y las emociones.

El grupo mostró disposición para participar, escuchar y compartir sus puntos de vista, generando un ambiente de respeto, confianza y diálogo abierto.

2. Metodología de la actividad realizada

La sesión fue orientada por la profesional responsable mediante una **metodología vivencial, participativa y reflexiva**, utilizando como estrategia principal el **cine foro socioeducativo**, a partir de la proyección del cortometraje **Alike**.

La actividad permitió favorecer la **expresión emocional y la reflexión personal**, promoviendo el reconocimiento de situaciones asociadas al exceso de trabajo, la presión social y la pérdida de tiempo de calidad en las relaciones familiares, aspectos que inciden directamente en la salud mental. A través del análisis del material audiovisual, se incentivó a los participantes a identificar aprendizajes significativos para su vida cotidiana, resaltando la importancia de priorizar el bienestar emocional, el manejo del estrés y el aprovechamiento del tiempo libre.

Durante el desarrollo de la sesión, se facilitó un espacio de **diálogo abierto**, donde los participantes compartieron las enseñanzas que les dejó el cortometraje, relacionándolas con sus experiencias personales, familiares y laborales, reconociendo la necesidad de equilibrar las responsabilidades con el autocuidado y el fortalecimiento de los vínculos afectivos.

Como apoyo pedagógico, se utilizaron **formatos guía de reflexión**, los cuales permitieron a los asistentes plasmar de manera escrita sus pensamientos, aprendizajes y conclusiones frente a los temas abordados, orientados al reconocimiento de la importancia de no perder la sensibilidad, la creatividad y los sueños personales, aun en la vida adulta. Este ejercicio facilitó la retroalimentación individual y colectiva, consolidando los mensajes trabajados durante la actividad.

Se emplearon diversas estrategias pedagógicas:

- **Cine foro socioeducativo:** utilización del recurso audiovisual como detonante de reflexión emocional, social y cognitiva.
- **Aprendizaje reflexivo:** análisis crítico de situaciones presentadas en el cortometraje y su relación con la vida diaria.
- **Diálogo comunitario:** intercambio de experiencias y puntos de vista entre los participantes.
- **Expresión escrita guiada:** uso de una guía pedagógica para fortalecer

la interiorización de aprendizajes y conclusiones personales.

Toda la intervención metodológica estuvo orientada a propiciar un proceso de reflexión consciente frente a la manera en que las dinámicas laborales, sociales y familiares pueden afectar la salud mental cuando se pierde el equilibrio entre las responsabilidades y la vida emocional.

A partir del análisis del cortometraje, se buscó que los participantes reconocieran cómo, en muchas ocasiones, la rutina, la presión por cumplir expectativas y el exceso de trabajo pueden desconectarlos de aquello que les genera bienestar, creatividad y sentido personal. En este contexto, el espacio permitió resignificar la importancia del tiempo de calidad, el autocuidado y la priorización de las relaciones afectivas como elementos protectores de la salud mental.

La metodología favorece un ambiente seguro donde cada asistente pudo expresar sus percepciones, emociones y aprendizajes derivados del audiovisual, fortaleciendo la toma de conciencia sobre la necesidad de equilibrar las exigencias externas con el bienestar interno y la construcción de un proyecto de vida más saludable.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Como actividad lúdica inicial se realizó un cine foro basado en la película **“Última Milla 1 – Inter Rapidísimo Día del Niño 2025”**, con el propósito de generar un primer acercamiento emocional y reflexivo entre los participantes. A través de escenas que evocan la infancia, los sueños personales y los retos para alcanzarlos, se invitó a los asistentes a recordar aquello que los motivaba cuando eran niños y cómo estos propósitos han influido en sus decisiones actuales.

La actividad se desarrolló de manera participativa: antes de iniciar la película, la profesional facilitadora propuso una consigna de observación que motivaba a identificar momentos que les generan inspiración, nostalgia o reflexión. Durante la proyección se empleó un ambiente de apertura emocional, permitiendo que cada persona conectara con sus propias vivencias.

Finalizada la visualización, se realizó una ronda de diálogo guiado donde los participantes compartieron espontáneamente recuerdos, emociones y aprendizajes asociados a sus sueños de infancia. Esta dinámica permitió

fortalecer la expresión emocional, la empatía y la identificación colectiva de experiencias, creando un clima adecuado para el abordaje posterior del tema central de salud mental y bienestar personal en la adultez.

2.2 Explicación del tema

Tras la presentación del cine foro y la proyección del cortometraje **Alike**, se desarrolló un espacio de socialización orientado a identificar y reflexionar sobre los principales mensajes transmitidos por el material audiovisual. A partir de las escenas presentadas, se abordaron temáticas relacionadas con la presión social, el exceso de responsabilidades, la pérdida de la creatividad y el impacto que estas dinámicas generan en el bienestar emocional y la salud mental a lo largo de la vida.

De manera sencilla y acorde a las características del grupo, la profesional orientó la reflexión hacia aspectos como:

- Cómo las exigencias del entorno pueden influir en la forma en que las personas priorizan su tiempo y sus emociones.
- De qué manera el trabajo excesivo y la rutina afectan las relaciones familiares y el tiempo de calidad compartido.
- Qué emociones surgen al reconocer la desconexión entre los sueños, intereses personales y la vida adulta.
- Cómo el cine permite identificar experiencias propias y generar procesos de introspección.
- La importancia de recuperar el equilibrio entre las obligaciones y el autocuidado emocional.

La actividad permitió que los participantes se reconocieran en las situaciones presentadas en el cortometraje, identificaran emociones asociadas como el estrés, la frustración o la nostalgia, y comprendieran que replantear prioridades, reconectar con lo que genera bienestar y resignificar la forma de vivir el presente hace parte fundamental del proceso de fortalecer la salud mental y “sanar la mente”.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

El material didáctico empleado se centró principalmente en el **recurso audiovisual** proyectado durante el cine foro: el cortometraje **Alike**, seleccionado por su alto contenido simbólico y su capacidad para generar reflexión en torno a la presión social, el exceso de trabajo, la pérdida de la creatividad y el impacto que estas dinámicas

tienen sobre la salud mental y las relaciones familiares.

El cortometraje funcionó como un **detonante emocional y reflexivo**, permitiendo que los participantes se conectaran con experiencias propias relacionadas con el manejo del estrés, la priorización del tiempo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, y la importancia del acompañamiento afectivo. A través de su narrativa visual, se facilitó la identificación de emociones y situaciones cotidianas que muchas veces pasan desapercibidas en la rutina diaria.

De manera complementaria, se utilizaron **formatos impresos con preguntas orientadoras**, diseñados para promover la reflexión individual y grupal sobre temas como el tiempo de calidad, los vínculos familiares, el autocuidado emocional y las prioridades de vida. Estos formatos permitieron que los asistentes expresaran sus pensamientos y emociones mediante la escritura, favoreciendo un proceso introspectivo que reforzó los aprendizajes derivados del cine foro desde una perspectiva participativa y significativa.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

“¿Cómo evitar que el trabajo y las obligaciones nos hagan olvidar lo importante que es compartir tiempo con la familia?”

“¿Qué señales nos indican que el estrés y la rutina están afectando nuestra forma de relacionarnos con los demás?”

“¿Cómo equilibrar las responsabilidades diarias con el tiempo de calidad sin sentir culpa o presión constante?”

“¿Por qué los grandes siempre están ocupados y casi no tienen tiempo para jugar o hablar?”

“¿Qué pasa cuando a uno le gusta dibujar o jugar y le dicen que eso no es importante?”

“¿Por qué los colores se vuelven grises cuando uno está triste o cansado?”

3. CONCLUSIONES:

- La actividad de cine foro permitió a los participantes **conectarse con sus emociones y reflexionar sobre cómo las exigencias de la vida cotidiana, el trabajo y la rutina pueden afectar el bienestar emocional**, así como la calidad de las relaciones familiares y sociales.

- El análisis colectivo del cortometraje favoreció la reflexión sobre la **presión social, el exceso de responsabilidades y la pérdida del equilibrio entre la vida laboral y personal**, reconociendo el impacto que estas dinámicas generan tanto en adultos como en niños.

- Los participantes lograron expresar de manera abierta sus experiencias personales, identificando emociones como estrés, cansancio, nostalgia, frustración y, en algunos casos, reconocimiento de la necesidad de realizar cambios para priorizar el autocuidado y el tiempo de calidad.

- El intercambio de opiniones generó un ambiente de **escucha activa, empatía y respeto**, permitiendo que el grupo identificara situaciones comunes relacionadas con el manejo del tiempo, la desconexión emocional y las dificultades para compartir espacios significativos con la familia.

- Se evidenció que muchas personas reconocen la importancia de **replantear prioridades**, recuperar espacios de disfrute y fortalecer los vínculos afectivos, entendiendo que cuidar la salud mental implica tomar decisiones conscientes frente al ritmo de vida actual.

- La estrategia audiovisual resultó efectiva para promover la reflexión sobre la salud mental, al facilitar la identificación de situaciones cotidianas que afectan el bienestar emocional y al reforzar la importancia de buscar equilibrio, acompañamiento y apoyo cuando sea necesario.

RECOMENDACIONES:

- Continuar desarrollando espacios de cine foro que permitan la reflexión crítica sobre la salud mental, el manejo del estrés y el equilibrio entre las responsabilidades y la vida personal.

- Fortalecer actividades que promuevan el **tiempo de calidad en familia**, el autocuidado emocional y la comunicación afectiva, tanto en población

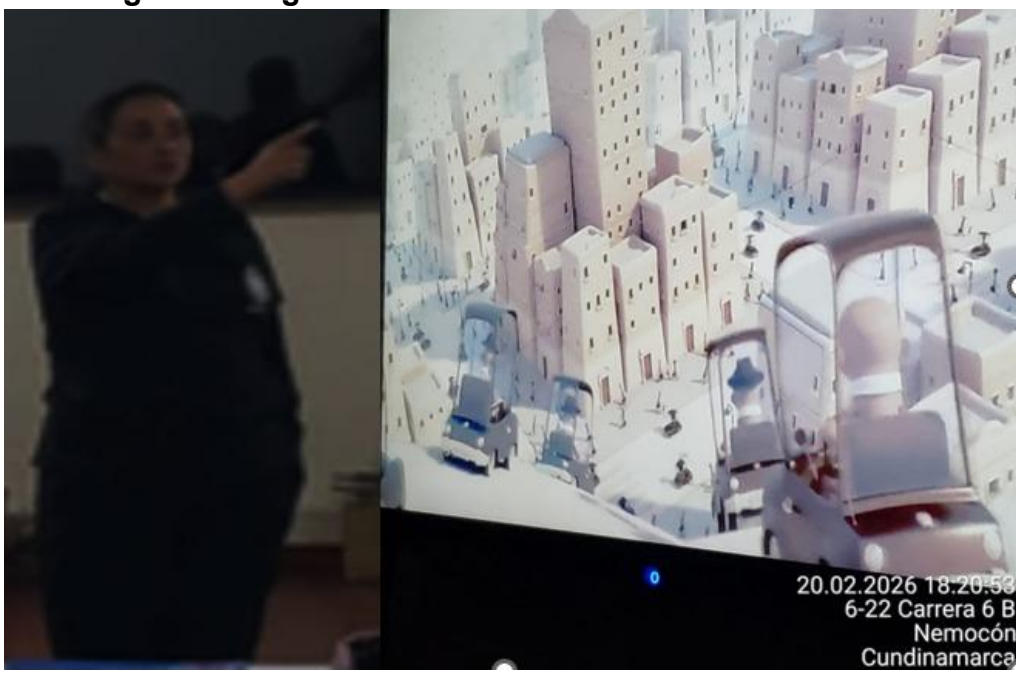
adulta como infantil.

- Incluir herramientas prácticas orientadas al **manejo del estrés y la regulación emocional**, que faciliten la aplicación de los aprendizajes en la vida cotidiana.

- Generar espacios de diálogo donde los participantes puedan compartir experiencias, dificultades y aprendizajes, fortaleciendo la empatía y el apoyo comunitario.

- Fomentar estrategias que ayuden a reconocer señales de sobrecarga emocional y a priorizar el bienestar mental como parte fundamental de la salud integral.

4. Registro fotográfico



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.



