Construyendo atención con calidad
HOSPITAL ISMAEL SILVA
E.S.E Silvania - Cundinamarca

ALCALDÍA MUNICIPAL SILVANIA

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

<table>
<tr><td colspan="4">Municipio: Silvania</td></tr>
<tr><td colspan="2">Actividad: 1</td><td>Fecha de realización:
MAYO / 2026</td><td>Hora:
8:00 am - 4:00 pm</td></tr>
<tr><td colspan="4">Tema tratado y/o Actividad:

ORIENTAR Y BRINDAR TALLERES A TRAVÉS DE MENSAJES CLAVES A LAS GESTANTES Y LACTANTES IDENTIFICADAS CON RIESGO PSICOSOCIAL EN LOS CONTROLES PRENATALES Y/O EL POSPARTO, PARA PROMOVER PRÁCTICAS DE CUIDADO PARA LA SALUD.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Grupo beneficiario:
Gestantes y lactantes</td><td>Etapa de ciclo:
0-60+</td></tr>
<tr><td colspan="2">Lugar: Casco urbano y rural Silvania</td><td>Población Programada</td><td>Población Cubierta</td></tr>
<tr><td colspan="2">Silvania</td><td>Gestantes beneficiarias
Gestantes casco urbano</td><td>A DEMANDA</td></tr>
<tr><td>Objetivo General</td><td colspan="3">• ORIENTAR Y BRINDAR TALLERES A TRAVÉS DE MENSAJES CLAVES A LAS GESTANTES Y LACTANTES IDENTIFICADAS CON RIESGO PSICOSOCIAL EN LOS CONTROLES PRENATALES Y/O EL POSPARTO), PARA PROMOVER PRÁCTICAS DE CUIDADO PARA LA SALUD.</td></tr>
<tr><td>Objetivos Específicos</td><td colspan="3">• FORTALECER LAS CAPACIDADES DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO EN LA POBLACIÓN DE GESTANTES Y LACTANTES BAJO CONDICIONES DE VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y TALLERES GRUPALES QUE FACILITEN LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y LA MITIGACIÓN DE RIESGOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DURANTE LA ETAPA PERINATAL Y EL PUERPERIO.

• RESALTAR LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE GESTANTES Y LACTANTES A TRAVÉS DE LA ASISTENCIA A CONTROL PRENATAL, BUENA ALIMENTACIÓN Y CUIDADO EMOCIONAL.

• BRINDAR INFORMACIÓN Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA QUE LAS GESTANTES PUEDAN CUIDAR SU SALUD MENTAL DURANTE EL EMBARAZO Y REDUCIR EL RIESGO DE COMPLICACIONES.</td></tr>
<tr><td>Recursos Utilizados</td><td></td><td>Humanos:
Psicóloga</td><td>Material:
Volante informativo
Diapositivas
Papel
Lápiz</td></tr>
</table>

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	**Descripción de la actividad** Se llevó a cabo una jornada de intervención domiciliaria dirigida a gestantes y madres lactantes del casco urbano del municipio de Silvania. Esta estrategia de abordaje en territorio se diseñó con el objetivo de promover la cultura del cuidado integral, mediante la sensibilización y psicoeducación sobre la relevancia de las buenas prácticas en salud mental durante el periodo perinatal (embarazo y lactancia). Desarrollo de la metodología La jornada se estructuró bajo un modelo de visita domiciliaria humanizada en el hogar, garantizando un espacio de escucha activa en la privacidad del entorno familiar de cada beneficiaria. El desarrollo de la actividad se dividió en tres ejes: 1. **Fase de Vinculación:** Con el fin de reducir la asimetría propia del vínculo profesional-gestante, se implementó una dinámica de apertura centrada en el reconocimiento de las emociones actuales de la gestante. Este primer acercamiento fue crucial para establecer una alianza de confianza y seguridad, permitiendo que la madre se sintiera validada en su vivencia y permitiera el desarrollo exitoso de la actividad. 2. **Psicoeducación Lúdica:** Mediante una metodología de enseñanza participativa, se facilitó información técnica simplificada sobre los cambios emocionales y fisiológicos del periodo perinatal. Se evitó el lenguaje médico restrictivo, optando por una charla interactiva donde la información sobre riesgos y factores protectores fluyó de manera natural y cercana. 3. **Transferencia de Herramientas de Afrontamiento** El núcleo de la intervención se centró en dotar a las beneficiarias de recursos prácticos para la gestión de crisis y el fortalecimiento de su bienestar emocional. Se brindaron estrategias concretas para el manejo del estrés, la identificación de síntomas de alerta y la construcción de redes de apoyo, proporcionando así los insumos necesarios para que cada mujer pueda ejercer su maternidad desde un lugar de mayor autonomía, resiliencia y estabilidad física y emocional.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	EDUCACIÓN **EL VINCULO TEMPRANO COMO FACTOR PROTECTOR** Se inicia psicoeducación explicando a las asistentes la importancia de vínculo afectivo temprano como Factor Protector destaca que el desarrollo del bebé no depende únicamente de la alimentación física, sino fundamentalmente de la calidad de la interacción afectiva. Se enfatiza que el vínculo se construye a través de la respuesta sensible, entendiendo que cuando la madre responde al llanto o a los gestos del bebé con calma y afecto, está regulando el sistema nervioso del niño. El mensaje clave en este aspecto es que la voz, la mirada y el contacto físico son el primer alimento emocional del bebé, por lo que incluso en días difíciles, esos pequeños momentos de conexión fortalecen su seguridad para toda la vida. **IDENTIFICACIÓN DE LA AUTOPERCEPCIÓN Y ESTRÉS** En cuanto a la Identificación de la autopercepción y estrés, es preciso señalar que las madres con riesgo psicosocial suelen experimentar niveles elevados de cortisol, siendo vital psico educar sobre la relación directa entre el estrés materno y la salud del bebé. El mensaje clave aquí es que reconocer los sentimientos de cansancio, tristeza o desborde no constituye un signo de ser una mala madre, sino que funciona como una señal necesaria para buscar el propio cuidado y así poder cuidar de otro, recordando que pedir ayuda es un acto de valentía y responsabilidad. **SEMÁFORO DE RIESGOS: SALUD MENTAL Y FÍSICA** Para abordar el semáforo de riesgos en salud mental y física, se categorizan las alertas en niveles de acción inmediata para facilitar la comprensión. El nivel verde representa el bienestar, caracterizado por un sueño adecuado dentro de lo posible, la capacidad de disfrutar momentos y el deseo de interactuar. El nivel amarillo indica una alerta, donde se presenta irritabilidad frecuente, llanto sin causa clara, sentimientos de insuficiencia o aislamiento social. Finalmente, el nivel rojo exige una acción inmediata, al manifestar pensamientos negativos persistentes sobre sí misma o el bebé, incapacidad de realizar actividades básicas, insomnio total o síntomas físicos persistentes como cefaleas severas o cambios drásticos en la presión arterial. **IMPORTANCIA DE LA RED DE APOYO DINÁMICA** Se reconoce que la crianza solitaria es un factor de riesgo significativo, por lo que la psicoeducación debe orientarse a la creación de una red operativa que trascienda la familia consanguínea. El mensaje clave sostiene que cuidar a un bebé es una tarea comunitaria y no individual, por lo cual es fundamental identificar quiénes, además de la familia, pueden ofrecer ayuda práctica, incluyendo vecinas, amigos o programas como Gotitas de Amor, para garantizar espacios que contribuyan al bienestar integral tanto de la madre como del bebe **GESTIÓN DE EXPECTATIVAS Y REALIDAD POSPARTO** Es necesario reconocer que muchos riesgos psicosociales surgen de la brecha existente entre la maternidad idealizada y la realidad cotidiana. El mensaje clave para las madres es que no existe una madre perfecta, sino una madre presente que aprende cada día junto a su bebé, por lo que priorizar necesidades básicas como comer bien, hidratarse y descansar cuando sea posible, es el paso fundamental hacia una crianza saludable.

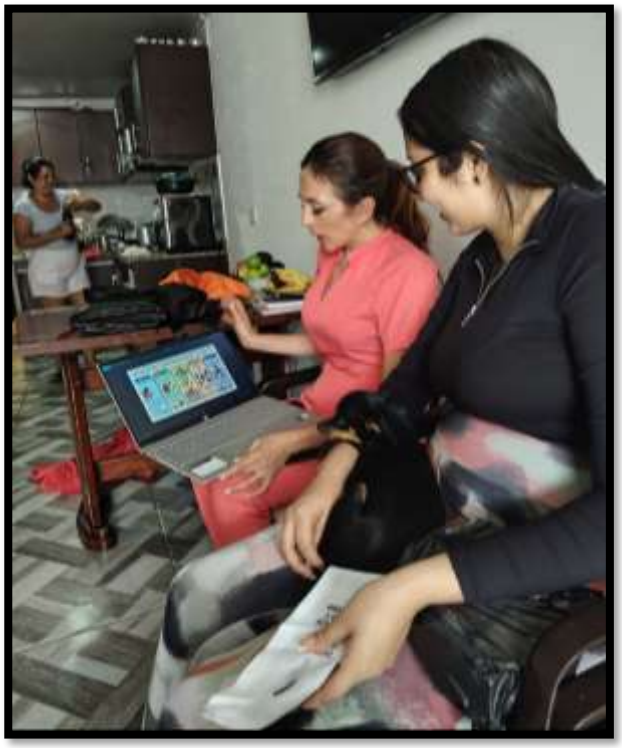
ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Se les indica a las mamitas que de acuerdo con la información brindada durante el taller realiza retroalimentación mediante un juego de preguntas y respuestas sobre cuidados durante el embarazo y la lactancia, donde se realizan cuestionamientos relacionados con la salud mental, la alimentación, el ejercicio, la higiene, entre otros temas importantes buscando que la información dada durante el taller quede clara y sea efectiva para cada una de las gestantes y visitadas, dejando un mensaje reflexivo sobre la responsabilidad emocional ya que sus acciones pueden afectar al bebe en el desarrollo y nunca estar de más cualquier acción que ellos tengan en pro de su bienestar.	
Hallazgos y conclusiones	• El desarrollo del taller logró consolidarse como un espacio de validación emocional y empoderamiento esencial para el bienestar integral. Se observó una participación activa que permitió a las asistentes internalizar conceptos de autocuidado y reconocer las señales de alerta en salud mental, transformando la percepción del riesgo psicosocial en una oportunidad de ayuda personal. Una de las dimensiones más significativas fue la identificación de sentimientos de desesperanza; ante esto, el ejercicio de escucha activa permitió que las participantes externalizaran sus vivencias, logrando una descarga emocional que fue gestionada adecuadamente dentro del encuadre grupal, facilitando así la contención y la cohesión del tejido social entre las madres presentes.	
Aportes y Sugerencias	• Dada la identificación de casos con alta vulnerabilidad psicosocial, se recomienda implementar un protocolo de seguimiento personalizado, ya sea mediante visitas domiciliarias o contacto telefónico periódico que permita monitorear la adherencia a las pautas de autocuidado y garantizar una intervención oportuna ante posibles crisis. • Se les informa a las gestantes y lactantes que la E.S.E cuenta con un programa mensual de encuentros de carácter participativo donde las madres gestantes se preparan para la maternidad y reciben información de relevancia sobre temas necesarios para el desarrollo exitoso del embarazo y la maternidad. • Con el propósito de mitigar la sobrecarga física y emocional del rol materno, se invita a las madres a integrar en los próximos ciclos de formación a las parejas, cuidadores principales y figuras de apoyo familiar. La finalidad es promover la corresponsabilidad en el cuidado y redistribuir las tareas de crianza, desplazando la noción de que el bienestar del infante es una responsabilidad exclusiva de la gestante o lactante.	
Material anexo	Volante informativo	✓
	Diapositivas	✓
	Listado de Asistencia	✓
	Otros ¿cuál?	Guías

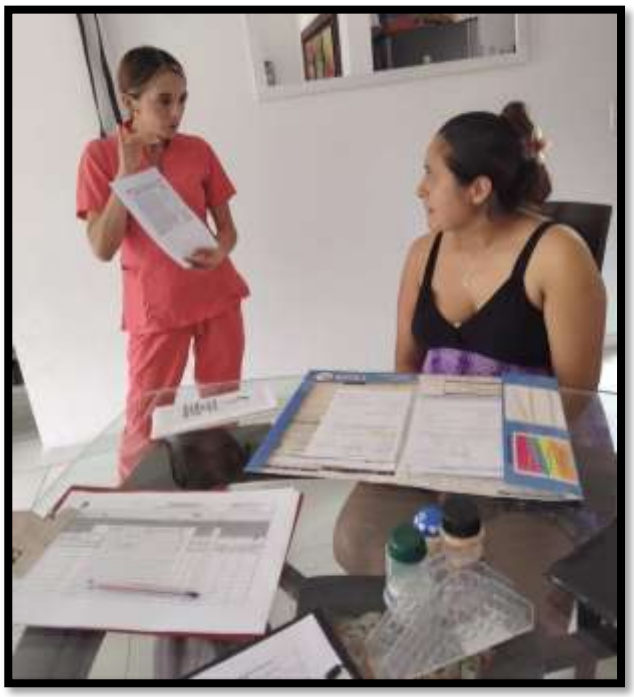
María Anais Herrera
Psicóloga

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

ANEXOS FOTOGRAFICOS









ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



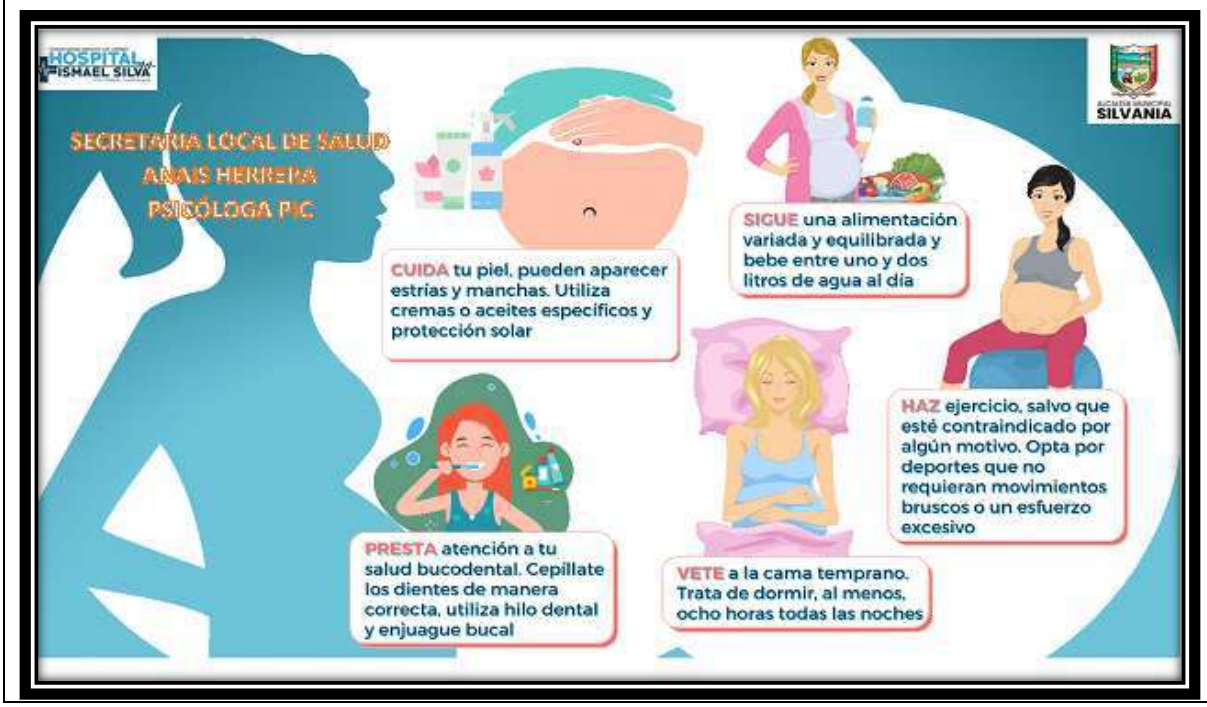
V



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

MATERIAL DE APOYO





ACTA

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 2	Fecha de realización: MAYO/ 2026	Hora: 9:00 a.m. 10:00 a.m.
Tema tratado y/o Actividad: Desarrollar encuentros (urbanos y rurales) con la comunidad, para promover espacios protectores que permitan el mejoramiento de la salud física y mental: 1. Reconocimiento de espacios protectores y de riesgo para la salud mental, a través de cartografía social. 2. Actividad cooperativa (aprender- haciendo y discutiendo) para la transformación de espacios.		
Grupo beneficiario: Comunidad en general		Etapa de ciclo: 0 – 60+
Lugar:	Población Programada	Población Cubierta
Casa de la mujer- Barrio Centro	Comunidad en general	20

Objetivo General	• Fortalecer la creación de entornos protectores de salud física y mental en los sectores urbanos y rurales del municipio de Silvania, mediante la implementación de metodologías participativas de cartografía social y acciones cooperativas de transformación territorial, con el fin de empoderar a la comunidad en la identificación, mitigación de riesgos y consolidación de territorios propicios para el bienestar integral. •		
Objetivos Específicos	• Analizar el grupo poblacional a trabajar para aplicar las actividades de forma adecuada. • Reconocer espacios protectores y de riesgo para la salud mental a través de cartografía social. • Realizar actividades cooperativas para la transformación de espacios donde aprendan haciendo y discutiendo.		
Recursos Utilizados	Humanos: Psicóloga PIC		Material: Diapositivas Bafle Papel Volante
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• La actividad comenzó con una bienvenida a los asistentes, creando desde el inicio un entorno seguro y propicio para la interacción. Luego, se presentó la agenda del día mediante una dinámica pedagógica, lo que permitió que todos los integrantes se familiarizaran con las metas y el desarrollo del taller. Este ejercicio previo fue clave para despejar dudas, organizar las expectativas y motivar una actitud entusiasta y abierta durante todo el encuentro.		

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

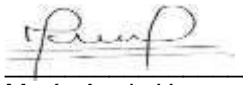
	• El desarrollo del taller continuó con una breve introducción metodológica apoyada en herramientas visuales. En este espacio, se profundizó en la relevancia de los entornos protectores, sensibilizando a la comunidad sobre la necesidad de cocrear lugares seguros que garanticen la integridad emocional, el respaldo social y el reconocimiento del otro como sujeto de derechos • Estos espacios son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los individuos, especialmente para aquellos que han experimentado trauma, discriminación o marginación. A continuación, se presentan algunos ejemplos de espacios protectores: • 1. Hogares seguros y acogedores • 2. Comunidades de apoyo y solidaridad • 3. Grupos de ayuda y terapia • 4. Centros de acogida y refugio • 5. Espacios de inclusión y diversidad • 6. Ambientes laborales saludables y respetuosos • 7. Instituciones educativas seguras y acogedoras • 8. Espacios de expresión artística y creativa • 9. Grupos de apoyo en línea y comunidades virtuales • 10. Espacios de meditación y práctica mindfulness • Para iniciar la jornada, se implementó una dinámica de rompehielo enfocada en la activación de los dispositivos básicos del aprendizaje. Esta estrategia no solo tuvo como finalidad la integración grupal, sino que fue diseñada técnicamente para estimular las funciones cognitivas superiores de los asistentes, tales como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la percepción sensorial. • El ejercicio permitió preparar el terreno para el aprendizaje significativo, logrando los siguientes objetivos: • **Sincronización Cognitiva:** Al movilizar procesos de atención y concentración mediante actividades lúdicas, se facilitó la disposición mental del grupo hacia la recepción de la información que se trataría posteriormente. • **Fortalecimiento del Vínculo Grupal:** La dinámica actuó como un catalizador social, disminuyendo las barreras de comunicación y fomentando un clima de seguridad psicológica, esencial para que cada asistente se sintiera cómodo compartiendo sus experiencias y dudas. • **Estimulación Neuro-Cognitiva:** Mediante desafíos coordinativos y de agilidad mental, se buscó "despertar" la dimensión cognitiva de los participantes, promoviendo la plasticidad cerebral y asegurando que, al finalizar el ejercicio, el grupo estuviera alerta, conectado con el presente y en una disposición afectiva óptima para el desarrollo de los contenidos del taller. • Terminado la actividad rompe hielo se inicia la educación donde se indica la importancia de los siguientes temas y se realizan los siguientes momentos:

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Primer Momento • Se orienta a la comunidad para que ubique límites, realice la división política administrativa por veredas con el marcador de tinta negra, señale con el color café las vías de los ríos con el plumón color azul, utilizando los iconos suministrados por el equipo coordinador del encuentro para que estos sean ubicados en el mapa según criterio de los participantes atendiendo al reconocimiento que estos tienen sobre su territorio. En el ejercicio se debe disponer de mayor tiempo por la gran extensión geográfica. Segundo Momento • Se orienta a los participantes para que realicen la identificación y categorización de riesgos teniendo en cuenta los siguientes criterios: ➢ Color rojo para la identificación de riesgos altos ➢ Color amarillo para la identificación de riesgos medios ➢ Color verde para la identificación de riegos bajos. Tercer Momento • Se ubican en lugares visibles y cercanos a cada grupo de trabajo una cartelera donde se adhirieron las fichas nemotécnicas las cuales deben ser impresas previamente por el Municipio mínimo 5 fichas por cada uno de los ejes por vereda o sector contienen la identificación del grupo y la formulación de las problemáticas desde los siguientes ejes. Educación • Espacios protectores se refiere a entornos físicos, sociales y culturales que brindan seguridad y protección a las personas, especialmente a los niños y niñas. Estos espacios están diseñados para promover el desarrollo integral, la autonomía, la participación y el bienestar emocional de las personas que los habitan. • En el contexto de la infancia, los espacios protectores son especialmente importantes, ya que los niños y niñas pasan una gran parte de su tiempo en entornos como el hogar, la escuela y la comunidad. Estos espacios deben ser seguros, inclusivos y propicios para el crecimiento y el aprendizaje de los niños y niñas. • Se realizan diferentes rondas y juegos en los que se involucra de manera creativa la explicación para todos los participantes de que es la salud mental y física, y cómo influye en el ser humano para conseguir una mejor calidad de vida; haciendo algunas intervenciones como preguntas y respuestas. Esto permite que la información sea más fácil de recibir. • Se finaliza el taller con un conversatorio donde se dan tips sobre cómo identificar un espacio protector y se les provee el mapa del municipio donde

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	pueden encontrar los espacios protectores del mismo, los cuales deberán señalar con marcador. • Se puede concluir que para la mayoría de los asistentes los principales espacios protectores son sus hogares, las instituciones educativas, la iglesia y la estación de policía.	
Hallazgos y Conclusiones	• Es importante destacar que los espacios protectores deben ser accesibles, inclusivos y respetuosos con la diversidad de las personas. También es fundamental que estos espacios sean sostenibles y estén libres de discriminación, acoso y violencia. • El taller de entornos protectores es una herramienta efectiva para promover la creación de espacios seguros y acogedores. • La actividad permite explorar sentimientos y crear un espacio protector que se adapte a las necesidades individuales. • El taller fomenta la creatividad, la relajación y la conexión con otras personas que comparten experiencias similares.	
Aportes y Sugerencias	• Esta actividad de entornos protectores puede ser adaptado a diferentes contextos y poblaciones. • La creación de un espacio protector puede ser un proceso terapéutico y de crecimiento personal para las participantes. • El taller puede ser una oportunidad para abordar temas como la ansiedad, el estrés y la depresión. • La actividad puede ser una herramienta útil para promover la autonomía y la autoestima de los participantes. • El taller puede ser una oportunidad para fomentar la conexión y el apoyo entre las participantes.	
Material anexo	Volante informativo	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Diapositivas	
	Otros ¿cuál?	



María Anais Herrera
Psicóloga
Hospital Ismael Silva
Silvania Cundinama

Construyendo atención con calidad
HOSPITAL ISMAEL SILVA
E.S.E Silvania - Cundinamarca

ALCALDÍA MUNICIPAL SILVANIA

ACTA

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos



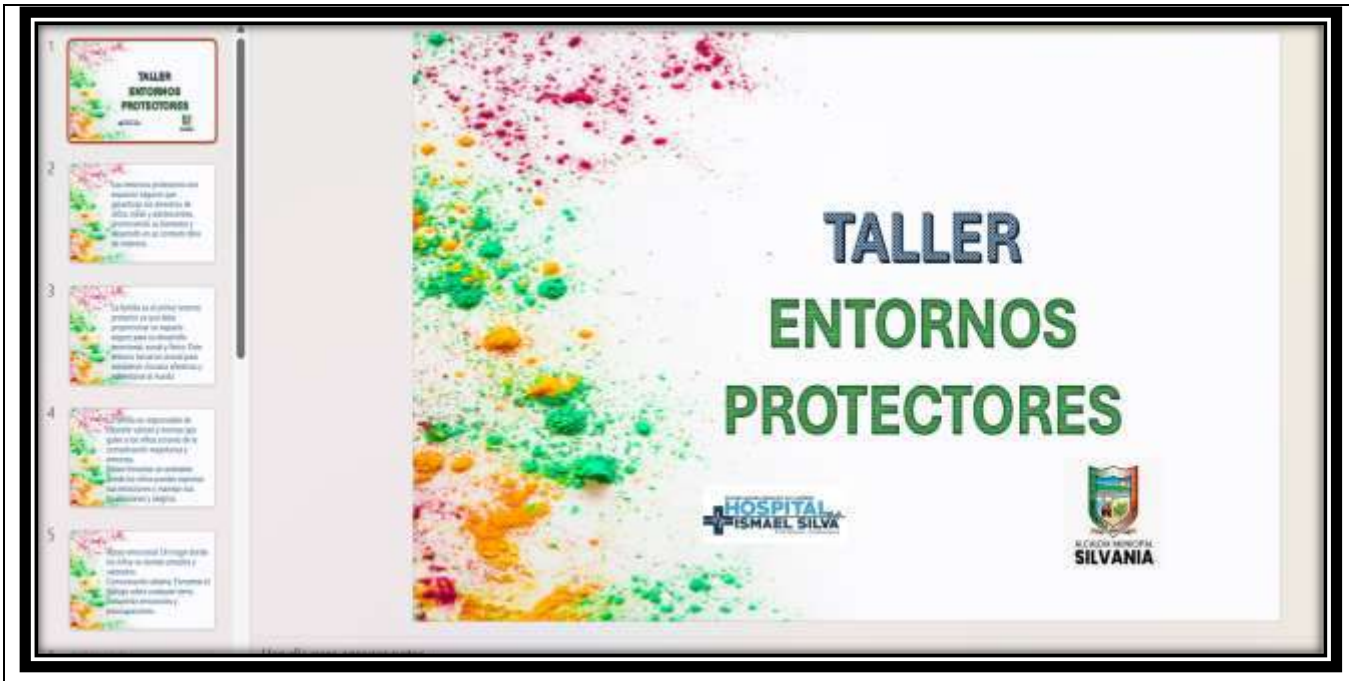


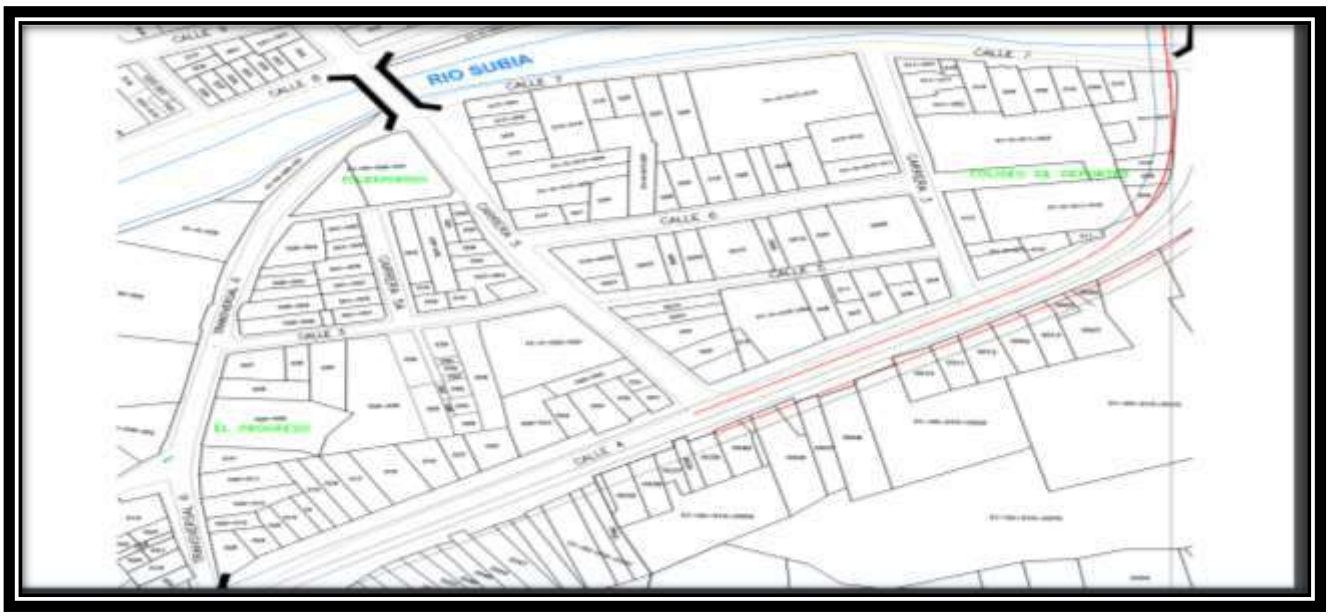




ACTA

INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad 3	Fecha de realización: MAYO / 2026	Hora: 7:50 a.m. a 9:50 a.m
Tema tratado y/o Actividad: Realizar socializaciones de las rutas municipales de los eventos de salud mental, dirigidos a docentes, juntas de acción comunal, comerciantes y familias de las veredas o barrios, con el fin de empoderar a la comunidad frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental.		
Grupo beneficiario: Comunidad educativa I.E.D. Santa Inés		Etapa de ciclo: 0 – 60+
Lugar: I.E.D. Santa Inés	Población Programada	Población Cubierta
	Comunidad educativa I.E.D. Santa Inés	10

Objetivo General	• Realizar socializaciones de las rutas municipales de los eventos de salud mental, dirigidos a docentes, juntas de acción comunal, comerciantes y familias de las veredas o barrios, con el fin de empoderar a la comunidad frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental.		
Objetivos Específicos	• Socializar las rutas de atención de los eventos de salud mental • Empoderar a la comunidad docente frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental. • Analizar los agentes activos de las rutas de atención y explicar el rol de cada uno de ellos.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Computador ✓ Video beam ✓ Diapositivas ✓ Rutas de atención en físico
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Se da inicio a taller programado con estudiantes del I.E.D Santa Ines de grado 1003 por medio de saludo cordial y presentación, donde se les indica de manera clara la intención, importancia y fines del taller los cuales tiene como objetivos: ✓ Socializar las rutas de atención de los eventos de salud mental ✓ Empoderar a la comunidad educativa frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental. ✓ Analizar los agentes activos de las rutas de atención y explicar el rol de cada uno de ellos. . • Se realiza dinámica rompe hielo, la cual busca captar la atención de cada uno de ellos y de paso ejercitar la dimensión cognitiva de los participantes. • Por otro lado, se inicia la educación a través de diapositivas donde se pueden evidenciar cada una de las rutas teniendo en cuenta los siguientes pasos: • Breve y dinámica explicación sobre la importancia de las rutas de atención municipal. • Identificación de rutas de atención. • Identificar las rutas de atención municipal		

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	• Análisis de rutas de atención y comprensión de las rutas • Se fortaleció el taller enfatizando la relevancia de que la comunidad reconozca las rutas de atención y disponga de los números de contacto institucionales, garantizando así una respuesta oportuna ante cualquier eventualidad. Como estrategia de apropiación de conocimientos, se implementó una sopa de letras que permitió a los estudiantes consolidar de manera pedagógica los conceptos abordados durante la sesión. • Se explica también que las rutas pueden ser activadas por la familia, escuelas, comunidad en general o las instituciones pertinentes. • Es importante conocer la ruta de atención y saber a dónde dirigirse toda vez que se presente una situación que afecte a un miembro de la familia o comunidad. Así mismo se indican las diferentes situaciones que dan lugar a la activación de la ruta de atención como son: ideación suicida, trastornos mentales y alteraciones emocionales, todo tipo de violencia (sexual, genero, infantil contra la mujer etc.), afectaciones psicológicas derivadas del conflicto armado y consumo de sustancias psicoactivas.	
Hallazgos y Conclusiones	• Se pudo concluir que conocer las rutas de atención municipal es importante para garantizar una atención integral y de calidad en diferentes áreas, como la salud, la prevención de abuso sexual a menores, la atención primaria en salud mental, la convivencia escolar y la violencia de género. • Estas rutas permiten identificar y actuar de manera adecuada ante situaciones que requieren atención especializada. • El taller de rutas de atención municipal es una herramienta efectiva para garantizar los derechos de la comunidad. • La actividad permite analizar las rutas de atención y identificar áreas de mejora para desarrollar un plan de acción.	
Aportes y Sugerencias	• Los estudiantes de grado 1003 manifestaron que este tipo de información es muy importante, ya que les permite conocer cómo y dónde dirigirse en caso de que se presente algún evento en su hogar o comunidad. • El taller de rutas municipales puede ser adaptado a diferentes contextos y poblaciones. • El taller puede ser una oportunidad para abordar temas como la accesibilidad, la calidad de la atención en servicios.	
Material anexo	Diapositivas	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Listado de asistencia	
	Videos	✓
	Otros ¿cuál?	Rutas de atención municipal

María Anais Herrera
Psicóloga
Plan de Intervenciones Colectivas PIC

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos







ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

.





MATERIAL DE APOYO

RETROALIMENTACIÓN RUTAS DE SALUD MENTAL

H	O	S	P	I	T	A	L	C	D	H	Q	E	F	I	S	C	A	L	I	A
M	V	B	N	L	K	J	H	G	E	O	W	S	Q	R	U	T	A	S	W	E
Z	X	C	O	M	I	S	A	R	I	A	D	E	F	A	M	I	L	I	A	A
Q	W	S	E	C	R	E	T	A	R	I	A	D	E	S	A	L	U	D	E	R
I	N	S	P	E	C	C	I	O	N	D	E	P	O	L	I	C	I	A	T	Y
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
E	D	U	C	A	T	I	V	A	S	O	P	L	K	J	H	G	F	D	S	A
P	E	R	S	O	N	E	R	I	A	G	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z
C	O	M	U	N	I	D	A	D	W	A	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D
C	E	N	T	R	O	D	E	E	S	C	U	C	H	A	V	B	N	M	Q	W
H	A	S	D	F	G	H	J	K	L	R	U	T	A	S	X	C	V	B	N	M

RUTAS
COMISARIA DE FAMILIA
SECRETARIA DE SALUD
HOGAR
COMUNIDAD
HOSPITAL
INSPECCION DE POLICIA
CENTRO DE ESCUCHA
FISCALIA
PERSONERIA
EDUCATIVAS

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS









ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad 3	Fecha de realización: MAYO / 2026	Hora: 8:00 a.m. a 4:00
Tema tratado y/o Actividad: Realizar socializaciones de las rutas municipales de los eventos de salud mental, dirigidos a docentes, juntas de acción comunal, comerciantes y familias de las veredas o barrios, con el fin de empoderar a la comunidad frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental.		
Grupo beneficiario: Comunidad en general vereda Panama		Etapa de ciclo: 0 – 60+
Lugar:	Población Programada	Población Cubierta
Rancho Mi Tenampa	Comunidad en general vereda Panama	

Objetivo General	• Realizar socializaciones de las rutas municipales de los eventos de salud mental, dirigidos a docentes, juntas de acción comunal, comerciantes y familias de las veredas o barrios, con el fin de empoderar a la comunidad frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental.		
Objetivos Específicos	• Socializar las rutas de atención de los eventos de salud mental • Empoderar a la comunidad docente frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental. • Analizar los agentes activos de las rutas de atención y explicar el rol de cada uno de ellos.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Rutas de atención en físico ✓ Volantes
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Es desarrolla actividad con comunidad en general de la vereda Panama Bajo con el fin de empoderar a la comunidad frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental. • La actividad se ejecutó mediante una metodología de atención individual, la cual permitió establecer un vínculo directo y personalizado con cada uno de los participantes. Durante el desarrollo de este espacio, se socializaron de manera clara y precisa las rutas de atención municipal vigentes para los eventos de salud mental, con el propósito fundamental de que la información fuera comprendida. • Esta estrategia tuvo como objetivo central fortalecer el empoderamiento comunitario, proporcionando a los asistentes las herramientas necesarias para lograr una respuesta oportuna, eficaz y coordinada ante cualquier situación relacionada con la salud mental dentro de sus entornos cotidianos. Al reconocer los protocolos de actuación, los participantes adquieren una mayor capacidad de respuesta frente a los desafíos que afectan el bienestar psicosocial de su comunidad en general de la vereda Panama		

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	La actividad tiene como objetivos: • Socializar las rutas de atención de los eventos de salud mental • Empoderar a la comunidad educativa frente a una respuesta oportuna ante cualquier evento de salud mental. • Analizar los agentes activos de las rutas de atención y explicar el rol de cada uno de ellos. . • Se realiza dinámica rompe hielo, la cual busca captar la atención de cada uno de ellos y de paso ejercitar la dimensión cognitiva de los participantes. • Por otro lado, se inicia la educación a través de diapositivas donde se pueden evidenciar cada una de las rutas teniendo en cuenta los siguientes pasos: • Breve y dinámica explicación sobre la importancia de las rutas de atención municipal. • Identificación de rutas de atención. • Identificar las rutas de atención municipal • Análisis de rutas de atención y comprensión de las rutas • Se fortaleció el taller enfatizando la relevancia de que la comunidad reconozca las rutas de atención y disponga de los números de contacto institucionales, garantizando así una respuesta oportuna ante cualquier eventualidad. Como estrategia de apropiación de conocimientos, se implementó una sopa de letras que permitió a los estudiantes consolidar de manera pedagógica los conceptos abordados durante la sesión. • Se explica también que las rutas pueden ser activadas por la familia, escuelas, comunidad en general o las instituciones pertinentes. • Es importante conocer la ruta de atención y saber a dónde dirigirse toda vez que se presente una situación que afecte a un miembro de la familia o comunidad. Así mismo se indican las diferentes situaciones que dan lugar a la activación de la ruta de atención como son: ideación suicida, trastornos mentales y alteraciones emocionales, todo tipo de violencia (sexual, genero, infantil contra la mujer etc.), afectaciones psicológicas derivadas del conflicto armado y consumo de sustancias psicoactivas. • Para finalizar cada atención, se llevó a cabo un proceso de retroalimentación diseñado para consolidar los conocimientos adquiridos a través de un enfoque pedagógico y participativo. Se implementaron ejercicios de gimnasia cerebral, los cuales facilitaron una mejor disposición cognitiva de los usuarios, seguidos de una actividad de refuerzo mediante una sopa de letras temática. Este componente lúdico permitió evaluar la comprensión de los conceptos clave abordados durante la sesión, asegurando que la información técnica fuera interiorizada de manera dinámica y efectiva por cada uno de los asistentes.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Hallazgos y Conclusiones	• Se pudo concluir que conocer las rutas de atención municipal es importante para garantizar una atención integral y de calidad en diferentes áreas, como la salud, la prevención de abuso sexual a menores, la atención primaria en salud mental, la convivencia escolar y la violencia de género. • Estas rutas permiten identificar y actuar de manera adecuada ante situaciones que requieren atención especializada. • El taller de rutas de atención municipal es una herramienta efectiva para garantizar los derechos de la comunidad. • La actividad permite analizar las rutas de atención y identificar áreas de mejora para desarrollar un plan de acción.	
Aportes y Sugerencias	• Los estudiantes de grado 1003 manifestaron que este tipo de información es muy importante, ya que les permite conocer cómo y dónde dirigirse en caso de que se presente algún evento en su hogar o comunidad. • El taller de rutas municipales puede ser adaptado a diferentes contextos y poblaciones. • El taller puede ser una oportunidad para abordar temas como la accesibilidad, la calidad de la atención en servicios.	
Material anexo	Diapositivas	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Listado de asistencia	
	Videos	✓
	Otros ¿cuál?	Rutas de atención municipal

María Anais Herrera
Psicóloga
Plan de Intervenciones Colectivas PIC

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

MATERIAL DE APOYO



RETROALIMENTACIÓN RUTAS DE SALUD MENTAL

H	O	S	P	I	T	A	L	C	D	H	Q	E	F	I	S	C	A	L	I	A
M	V	B	N	L	K	J	H	G	E	O	W	S	Q	R	U	T	A	S	W	E
Z	X	C	O	M	I	S	A	R	I	A	D	E	F	A	M	I	L	I	A	A
Q	W	S	E	C	R	E	T	A	R	I	A	D	E	S	A	L	U	D	E	R
I	N	S	P	E	C	C	I	O	N	D	E	P	O	L	I	C	I	A	T	Y
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
E	D	U	C	A	T	I	V	A	S	O	P	L	K	J	H	G	F	D	S	A
P	E	R	S	O	N	E	R	I	A	G	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z
C	O	M	U	N	I	D	A	D	W	A	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D
C	E	N	T	R	O	D	E	E	S	C	U	C	H	A	V	B	N	M	Q	W
H	A	S	D	F	G	H	J	K	L	R	U	T	A	S	X	C	V	B	N	M

RUTAS
COMISARIA DE FAMILIA
SECRETARIA DE SALUD
HOGAR
COMUNIDAD
HOSPITAL
INSPECCION DE POLICIA
CENTRO DE ESCUCHA
FISCALIA
PERSONERIA
EDUCATIVAS

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS









ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 5	Fecha: MAYO / 2026	Hora: 8:00 a.m. a 5:00 ´p.m.
Tema tratado y/o Actividad: Generar espacios de escucha activa, dirigido a las personas detectadas en riesgo frente a la ocurrencia de algún evento de salud mental (epilepsia, trastornos mentales, violencias, conducta suicida y consumo de sustancias psicoactivas) en la ficha familiar, prestando los siguientes servicios: 1. Desarrollo de capacidades en diagnóstico, tratamientos y manejo de signos y síntomas. En los casos de epilepsia abordar factores de riesgo y/o identificación de posibles eventos desencadenantes de una crisis convulsiva y como prevenir o disminuir los riesgos (lesiones, golpes, fracturas, etc.) 2. Servicios de acogida y escucha. 3. Derivación a servicios y programas según sea el caso.		
Grupo beneficiario: Comunidad en general vereda Azafranal		Etapa de ciclo: 0-60+
Lugar:	Población programada	Población Cubierta
Escuela Simón Bolivar	Comunidad en general vereda Azafranal	12

Objetivo General	Generar espacios de escucha activa, dirigida a las personas detectadas en riesgo frente a la ocurrencia de algún evento de salud mental.		
Objetivos Específicos	• Desarrollar capacidades de diagnóstico, tratamientos y manejo de signos y síntomas de los beneficiarios con epilepsia. • Enfatizar sobre la importancia de la escucha activa • Abordar factores de riesgo e identificación de posibles eventos desencadenantes en una crisis convulsiva.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga	Material: ✓ Guías ✓ Entrevista ✓ Folleto ✓ Ayudad técnicas ✓ Tamizajes
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Se llevó a cabo una jornada de atención psicosocial individualizada con los habitantes de la vereda Azafranal, mediante la cual se buscó descentralizar la oferta de servicios de salud mental y acercar el acompañamiento profesional directamente a los entornos comunitarios. Esta actividad tuvo como propósito fundamental la creación de espacios de escucha activa, contención emocional y asesoría técnica, dirigidos específicamente a integrantes de la comunidad que, tras un proceso de caracterización mediante las fichas familiares y a través de la demanda detectada y remitida por los Gestores Básicos en Salud del Plan de Intervenciones Colectivas, fueron identificados como población prioritaria con factores de riesgo asociados a diversos eventos de salud mental. La intervención abarcó perfiles con necesidades críticas frente a patologías como la epilepsia, trastornos psiquiátricos, vivencia de violencias intrafamiliares o sociales, ideación o conducta suicida y consumo de sustancias psicoactivas, permitiendo el despliegue de una atención humana, oportuna y ajustada a las particularidades socioculturales del territorio.El primero de los servicios prestados consistió en el fortalecimiento de capacidades y la gestión del riesgo. Se brindó orientación técnica dirigida a pacientes y cuidadores, enfocada en el empoderamiento frente a su propia salud mediante la gestión, donde se impartieron pautas sobre la importancia de la adherencia al tratamiento farmacológico y la psicoeducación sobre la naturaleza de los diagnósticos.		

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

- En relación con el abordaje de la epilepsia, se realizó una sensibilización detallada sobre la identificación de factores desencadenantes que preceden a una crisis convulsiva, enfatizando medidas de protección para minimizar riesgos asociados como traumatismos craneoencefálicos, fracturas y lesiones accidentales durante los episodios, instruyendo también sobre la detección temprana de signos de alarma que requieren intervención médica inmediata y fomentando la corresponsabilidad en el manejo sintomático.

- El segundo componente correspondió a los servicios de acogida y escucha activa. Se establecieron espacios de atención individual bajo los principios de confidencialidad, no juicio y calidez, permitiendo la catarsis y la expresión de emociones en un entorno seguro. Esto facilitó la validación de la experiencia de cada persona, ayudando en la identificación de sus propias redes de apoyo y recursos de afrontamiento, lo cual contribuyó a la reducción de los niveles de ansiedad y angustia mediante la escucha empática y el fortalecimiento del vínculo terapéutico entre el usuario y la institución.

- Finalmente, el tercer eje de la atención se centró en la articulación y derivación asistida. Como parte de la ruta de atención integral, se evaluó la necesidad de escalamiento de cada caso particular, realizando las remisiones pertinentes a los servicios de especialidad como psiquiatría, psicología clínica o medicina general según la complejidad del evento detectado. Del mismo modo, se gestionó la vinculación de los usuarios con programas institucionales y redes de apoyo municipal, garantizando la continuidad en el seguimiento y asegurando que cada persona cuente con una ruta de atención clara para el abordaje de su condición específica.
  Asimismo, se hizo entrega de material informativo físico con los datos de contacto de la línea de atención en salud mental del municipio, facilitando a los habitantes un recurso de acceso directo y oportuno para solicitar orientación profesional, contención emocional, orientación o activación de rutas de atención ante cualquier necesidad de apoyo.

.

- **Factores Para Considerar:**

- La magnitud de las complicaciones psiquiátricas en personas con epilepsia está determinada por varios factores, como la gravedad de la epilepsia, la refractariedad al tratamiento, el retardo mental y los problemas cognitivos asociados, el tipo de crisis y los efectos de los medicamentos antiepilépticos.

- Las alteraciones cognitivas, de lenguaje y rendimiento escolar en personas con epilepsia están relacionadas con problemas externalizados (trastornos disruptivos) y malas relaciones con otros niños.
- Se finaliza la atención reiterando la importancia de seguir las recomendaciones dadas durante la atención, se enseña ejercicio de respiración profunda y se le informa a cada uno de los usuarios que el próximo mes se realizará seguimiento por medio de llamada telefónica y que además por medio de la GEBI de la zona se estará enviando material de trabajo en alguno de los casos.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Hallazgos y Conclusiones	• La atención psicosocial implementada en el taller demostró un impacto altamente positivo, evidenciando una reducción significativa en los indicadores de inquietud motora y la sintomatología asociada a la ansiedad dentro del grupo beneficiario. Este resultado se verificó a través de la observación directa y la retroalimentación de los participantes, consolidando el taller como una herramienta efectiva para la regulación emocional y somática de los beneficiarios del programa de discapacidad de Silvania. • En conclusión, el taller cumplió con éxito el objetivo de brindar una atención integral y humanizada a los beneficiarios del programa de discapacidad. El diseño estratégico de la actividad logró consolidar un entorno de seguridad psicológica, donde la escucha activa y el procesamiento emocional funcionaron como herramientas de regulación tónica y de vinculación afectiva, facilitando la participación plena en las fases de capacitación técnica. La formación psicoeducativa en el manejo de condiciones complejas, como la epilepsia y los trastornos mentales, proporcionó herramientas prácticas para la identificación temprana de factores de riesgo y el reconocimiento de signos de advertencia, fortaleciendo la resiliencia individual y familiar. Finalmente, la ejecución de derivaciones oportunas a servicios especializados ratificó el compromiso con un enfoque holístico de la salud, asegurando la continuidad del cuidado y el acceso a recursos determinantes para el bienestar psicosocial sostenido de esta población vulnerable.	
Aportes y Sugerencias	• Se ofrecen recomendaciones a los docentes cuidadores del programa de discapacidad dando herramientas de manejo que le faciliten y mejoren la atención integral a los beneficiarios. • Se recomienda la continuidad y el fortalecimiento operativo de estos espacios de intervención, garantizando una frecuencia mínima mensual. Esta recomendación se fundamenta en la psicología del aprendizaje y la gerontología, las cuales demuestran que la población, particularmente aquella con discapacidad, consolida y generaliza nuevas habilidades de forma más eficiente mediante estímulos repetitivos y rutinarios. La implementación de un cronograma sistemático mitiga el deterioro cognitivo y conductual, promoviendo la neuro plasticidad y asegurando que las intervenciones tengan un impacto sostenido en la autonomía y la calidad de vida integral del beneficiario dentro del entorno hospitalario y comunitario.	
Material anexo	Fichas	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

María Anais Herrera
Psicóloga

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









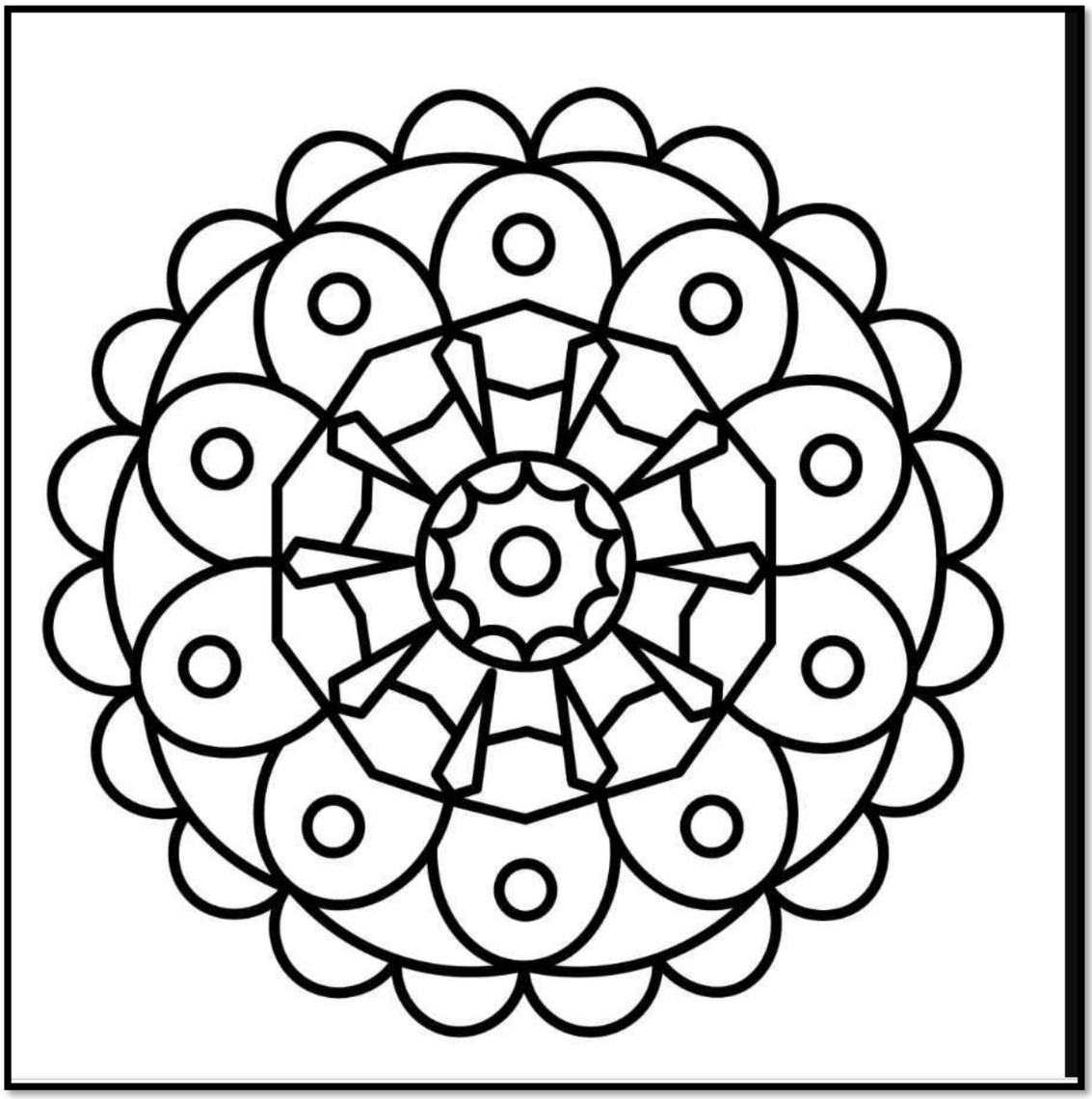
ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



}



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 8	Fecha: MAYO / 2026	Hora: 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
Tema tratado y/o Actividad: Desarrollar jornadas "mis áreas de ajuste" dirigidas a personas identificadas en riesgo a través de la ficha familiar en los diferentes programas que hacen parte del plan decenal, abordando los siguientes temas: 1. Autoestima y autocuidado. 2. Estigma y auto estigma. 3. Actitudes y comportamientos individuales ante las situaciones de vida (normativas y no normativas). 4. Identificación de factores personales resilientes.		
Grupo beneficiario: CANALIZADOS VEREDA NORUEGA		Etapa de ciclo: 0-60+
Lugar	Población Programada	Población Cubierta
VEREDA NORUEGA	Población canalizada	7

Objetivo General	Desarrollar jornadas "mis áreas de ajuste" dirigidas a personas identificadas en riesgo a través de la ficha familiar en los diferentes programas que hacen parte del plan decenal.		
Objetivos Específicos	Identificar la importancia de: 1. Autoestima y autocuidado. 2. Estigma y autoestigma. 3. Actitudes y comportamientos individuales ante las situaciones de vida (normativas y no normativas). 4. Identificación de factores personales resilientes.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Volante informativo ✓ Guías
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Se inicio recorrida en la vereda Noruega a cada una de las familias canalizadas con el fin de brindar a psico-educación y orientación programada con cada uno de los usuarios identificados, los cuales fueron atendidos de manera individual mediante visita en su hogar ejecutando con cada uno de ellos las siguientes acciones: • Se educa acerca de la importancia de una adecuada autoestima la cual es fundamental para sentirse emocionalmente sano y equilibrado • Se fomenta en estrategias para que el individuo logre alcanzar el bienestar físico y emocional, repercuten positivamente en el estado y conservación de su salud, dado que la convierten en la protagonista principal de su propio cuidado. • Nuestra autoestima se va desarrollando a lo largo de nuestra vida en función de cómo nos valoran las demás personas y de cómo consideramos nuestra propia actitud y comportamiento.		

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	• Una persona con la autoestima alta tiene facilidad para emprender relaciones interpersonales, posee una actitud positiva para lograr sus objetivos, son independientes flexibles, disfrutan con los nuevos retos y esto repercute en el desarrollo de su capacidad creativa. • Por el contrario, las personas con baja autoestima no tienen confianza en sus fortalezas. Esto hace que difícilmente logren los objetivos, y que tengan escasas habilidades sociales, ante un conflicto. • El autocuidado es fundamental en el desarrollo y mantenimiento de nuestra autoestima. Muchas personas no atienden sus propias necesidades y en cambio están centradas en las necesidades de las personas que les rodean, nos resulta fácil y espontáneo ofrecer nuestro apoyo y cuidado a quienes lo necesitan o solicitan; sin embargo, no siempre resulta de esa manera cuando de nosotros se trata, y esto, en gran parte, va a depender del tipo y nivel de autoconcepto y autovaloración que nos manifestemos, los cuales se verán reflejados en qué tan consciente somos de nuestras necesidades físicas, emocionales y sociales, y qué tan dispuestos estamos en atenderlas. • **ESTIGMA**: son los prejuicios culturales, laborales, económicos, etc, que hacen que la persona se vea discriminada siendo vista socialmente como inaceptable, llevándola a la exclusión y el rechazo social, y que afecta su identidad. • **RESILIENCIA**: es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. **Algunas de las áreas de ajuste** • Área de ajuste personal y social: Esta área se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales y conductas deseables para facilitar la inclusión y la autonomía en la vida cotidiana • Área física: Esta área se refiere al cuidado del cuerpo y la salud, incluyendo la alimentación equilibrada, el cuidado personal y el estilo de vida saludable. • Área emocional: Esta área se relaciona con el manejo de las emociones, la inteligencia emocional, la autoestima y el autoconcepto • Área laboral: Esta área se refiere a la adaptación • al entorno laboral y el desarrollo de habilidades necesarias para el trabajo. Esta estrategia consistió en el desarrollo de jornadas psicosociales focalizadas, diseñadas específicamente para los usuarios identificados con factores de riesgo en salud mental mediante la ficha familiar y la articulación con los diversos programas del Plan Decenal de Salud Pública. El objetivo central es fortalecer las capacidades individuales para la gestión emocional y la adaptación positiva frente a los desafíos cotidianos.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	El desarrollo de los talleres aborda cuatro ejes temáticos fundamentales: Primero, se trabaja en autoestima y autocuidado, promoviendo el reconocimiento del valor personal como base para la adopción de hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades, entendiendo el autocuidado como un ejercicio de responsabilidad individual y bienestar integral. Segundo, se aborda el estigma y el autoestigma, con el fin de desmitificar las creencias sociales negativas asociadas a los trastornos mentales. Este espacio busca reducir las barreras internas que impiden la búsqueda de ayuda profesional, facilitando un proceso de aceptación y el fortalecimiento de la salud mental sin juicios de valor. Tercero, se analizan las actitudes y comportamientos individuales ante las situaciones de vida, diferenciando entre eventos normativos, aquellos esperados en el ciclo vital, y eventos no normativos, caracterizados por su inesperada ocurrencia. El propósito es reflexionar sobre cómo nuestras respuestas ante estas circunstancias moldean nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad de afrontamiento. Finalmente, se realiza la identificación de factores personales resilientes, permitiendo que cada participante reconozca sus fortalezas, habilidades y redes de apoyo previas. Esta fase busca potenciar la resiliencia como una herramienta práctica para afrontar la adversidad, transformando las crisis en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.
Hallazgos y Conclusiones	• En conclusión, las áreas de ajuste se refieren a diferentes aspectos de la vida personal y social en los que una persona puede necesitar adaptarse y desarrollarse. Estas áreas incluyen el desarrollo de habilidades sociales, el cuidado físico y emocional, la adaptación al entorno laboral y otras áreas relevantes para el bienestar y la satisfacción personal.
Aportes y Sugerencias	• A cada uno de los usuarios programados se les asigna plan de cuidado en el hogar y se informa que estarán en contino seguimiento • Se evidencia que estas áreas pueden variar dependiendo del contexto y las necesidades individuales. Cada persona puede tener diferentes áreas de ajuste en las que necesite trabajar para lograr un mayor bienestar y satisfacción en su vida.
Material anexo	

Registro Fotográfico	✓
Listado de Asistencia	✓
Otros ¿cuál?	Volante

María Anais Herrera
Psicóloga

Construyendo atención con calidad
HOSPITAL ISMAEL SILVA
E.S.E Silvania - Cundinamarca

ALCALDÍA MUNICIPAL
SILVANIA

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

REGISTRO FOTOGRAFICO



Construyendo atención con calidad
HOSPITAL ISMAEL SILVA
E.S.E Silvania - Cundinamarca

ALCALDÍA MUNICIPAL
SILVANIA

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

MATERIAL DE APOYO



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

<table>
<tr><td colspan="4">Municipio: Silvania</td></tr>
<tr><td colspan="2">Actividad: 9</td><td>Fecha de realización:
MAYO / 2026</td><td>Hora:
9:00 am – 10:30 am</td></tr>
<tr><td colspan="4">Tema tratado y/o Actividad:
Realizar jornadas "activa la vida" dirigidas a la población en general en las que se propongan actividades (zumba, carrera atlética, aeróbicos, danza, ciclismo, yoga, lectura entre otras) en articulación con diferentes sectores, para promover el autocuidado y la salud mental.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Grupo beneficiario:
Beneficiarios programa discapacidad</td><td>Etapa de ciclo:
0-60+</td></tr>
<tr><td colspan="2">Lugar</td><td>Población Programada</td><td>Población Cubierta</td></tr>
<tr><td colspan="2">Centro de vida sensorial</td><td>Comunidad en general</td><td></td></tr>
<tr><td>Objetivo General</td><td colspan="3">Promover el autocuidado y la salud mental</td></tr>
<tr><td>Objetivos Específicos</td><td colspan="3">• Realizar jornadas “activa la vida” dirigidas a la población en general
• Sensibilizar sobre el autocuidado y la salud mental
• Generar espacios deportivos con la comunidad en general</td></tr>
<tr><td>Recursos Utilizados</td><td></td><td>Humanos: Psicóloga PIC.</td><td>Material:
✓ Folleto informativo
✓ Cuerda
✓ Fichas</td></tr>
<tr><td>Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad</td><td colspan="3">• Se llevó a cabo un taller psicosocial dirigido a personas en condición de discapacidad, orientado a fomentar el autocuidado y la salud mental mediante la implementación de actividades dinámicas y participativas. El desarrollo del encuentro se centró en la creación de un espacio de interacción donde se promovió la reflexión sobre la importancia de reconocer las necesidades propias y fortalecer el bienestar emocional desde la cotidianidad.

• Durante la jornada, se realizaron ejercicios de lectura comentada que permitieron abordar conceptos clave sobre el autocuidado, adaptando los contenidos a las necesidades específicas de los participantes para asegurar una comprensión clara y significativa. Esta actividad facilitó el diálogo constructivo y el intercambio de experiencias personales relacionadas con el manejo de las emociones y la valoración del estado de salud físico y mental.</td></tr>
</table>

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

- Como parte del ejercicio creativo y pedagógico, los asistentes elaboraron carteleras grupales. En estos materiales se plasmaron mensajes de superación, recomendaciones de hábitos saludables y recordatorios visuales sobre las herramientas personales con las que cuenta cada individuo para afrontar sus desafíos diarios. La elaboración de estas carteleras permitió que los participantes expresaran su visión sobre la salud mental y consolidaran, de manera tangible, los aprendizajes adquiridos durante la sesión, fomentando un entorno de apoyo mutuo y reconocimiento de sus capacidades

AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

- El **autocuidado** se refiere a las acciones que realizamos para cuidar nuestra salud física, emocional y mental. Es un conjunto de prácticas que nos ayudan a mantener un equilibrio y bienestar en nuestra vida diaria. El autocuidado es esencial para mantener una buena salud mental, ya que nos permite manejar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar nuestra energía.
- La **salud mental,** por su parte, incluye el bienestar emocional, psicológico y social. No se trata solo de la ausencia de enfermedad mental, sino de vivir una vida plena y satisfactoria. El autocuidado puede ser clave para mantener nuestra salud mental y también puede ser un apoyo en el tratamiento y recuperación en caso de tener alguna enfermedad mental.

Aquí hay algunos consejos para practicar el autocuidado y cuidar nuestra salud mental:

1. Establecer rutinas: Tener rutinas tanto de autocuidado como de ocio y responsabilidades puede ser beneficioso para nuestra salud mental. Esto incluye establecer horarios regulares para el trabajo, el cuidado del hogar y actividades de ocio
2. Hacer ejercicio regularmente: El ejercicio físico regular, como caminar durante al menos 30 minutos al día, puede ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental.
3. Realizar actividades recreativas: Participar en actividades que nos permitan relajarnos, reducir la ansiedad y el estrés puede promover nuestra salud mental y bienestar emocional. Esto puede incluir actividades individuales, en comunidad o en familia
4. Buscar apoyo profesional: En caso de tener un problema de salud mental, es importante seguir las recomendaciones de los profesionales de la psicología y buscar apoyo terapéutico adecuado

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	5. Prestar atención a nuestras emociones: Es importante estar conectados con nuestras emociones, pensamientos y acciones. Esto nos permite tener un espacio de autorreflexión y nos ayuda a alcanzar un equilibrio y bienestar deseados 6. Se continua la actividad con juego triqui por medio del cual se realiza retroalimentación de los contenidos del taller, para luego finalizar con la entrega un volante que contiene tips que promueven el cuidado de la salud mental.
Hallazgos y Conclusiones	• En conclusión se puede afirmar que el autocuidado es fundamental para mantener una buena salud mental. • La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y es esencial tanto para nuestra salud en general como para nuestra calidad de vida
Aportes y Sugerencias	• Debemos tener en cuenta que solo si nos cuidamos a nosotros mismo podremos entonces cuidar de los demás. Por eso es necesario que realicemos actividades como: hacer deporte, comer sanamente, descansar lo suficiente, leer un libro etc. Solo cuando tengas la seguridad de que el tiempo que nos hemos dedicado a nosotros mismos ha sido suficiente, entonces podremos dedicar tiempo y energía a cuidar de los demás.
Material anexo	

Registro Fotográfico	✓
Volante	✓
Listado de Asistencia	✓
Videos	
Otros ¿cuál?	Dinámica los esqueletos

María Anais Herrera
Psicóloga
Hospital Ismael

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos









ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

MATERIAIDE APOYO



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania			
Actividad: 10		Fecha de realización: MAYO / 2026	Hora: 2:00 pm - a 4:00 pm
Tema tratado y/o Actividad: Realizar encuentros con adultos y adultos mayores a través de la metodología de diálogo de saberes, que permita identificar y fortalecer las herramientas personales (estilos de vida saludables para la salud física y mental) utilizadas en los momentos de la vida que generan cambios, transformaciones, pérdidas y transiciones.			
Grupo beneficiario: Adultos mayores			Etapa de ciclo: 0-60+
Lugar		Población Programada	Población Cubierta
Fundación LEVI		Adultos mayores	
Objetivo General	Realizar encuentros con adultos y adultos mayores a través de la metodología de diálogo de saberes.		
Objetivos Específicos	• Identificar y fortalecer las herramientas personales Identificar habilidades sociales para resolver conflictos y generar compromisos. • Promover la salud mental en los adultos mayores,		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Guías. ✓ Colores
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Es desarrollada la actividad iniciando con un saludo de bienvenida cálido a los asistentes. Este momento preliminar tiene como propósito estratégico el establecimiento de un clima de confianza y seguridad, reduciendo las barreras iniciales y promoviendo una rápida cohesión grupal. Acto seguido, se implementa una herramienta de activación psicomotora y relacional. Se trata de una secuencia de movimientos de baja intensidad, adaptados rigurosamente a la condición funcional del adulto mayor. El objetivo técnico es la estimulación de la coordinación visomotora, el equilibrio y la amplitud articular segura, previniendo en todo momento el riesgo de fatiga o lesión. Esta activación no se limita a un ejercicio físico, sino que funciona como un catalizador relacional y de neuro plasticidad. A través de la marcha rítmica, estiramientos guiados de grandes grupos musculares y ejercicios de coordinación segmentaria, se busca despertar la propiocepción (la conciencia del propio cuerpo en el espacio) y fortalecer la agilidad. Este diseño preventivo y monitoreado meticulosamente asegura que el desafío sea lograble y motivador, fortaleciendo la autonomía física y la confianza del participante en sus propias capacidades motoras, aspectos cruciales para la preservación de su bienestar integral. Esta fase no es aleatoria; responde a la necesidad de mitigar la tensión neurovegetativa asociada a entornos sociales nuevos. Al reducir la rigidez física mediante el movimiento consciente, logramos una apertura emocional que facilita la interacción horizontal. Desde el marco de la psicología de la salud y la gerontología, la correlación entre el estado tónico-muscular y el estado afectivo es directa. Al mitigar la rigidez muscular inicial mediante el disfrute de la movilidad, se favorece una "soltura emocional", permitiendo que la interacción entre pares surja de forma espontánea y exenta de tensiones. El movimiento compartido actúa como un elemento unificador que disuelve jerarquías y miedos a la exposición social, transformando el aula en una red de apoyo comunitaria donde la actividad física es la excusa perfecta para fortalecer los lazos sociales y el sentido de pertenencia entre los adultos mayores.		

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

- Luego se realiza acercamiento para identificar cuáles son sus maneras de comunicarse, de pasar el tiempo libre, saber qué tan frecuente es el diálogo, cuáles son sus temas de interés y medios comunicación, cómo son sus relaciones interpersonales y familiares; se indaga como fue el estilo de vida, la manera como superaron momentos difíciles y los cambios que se dieron al ver partir de sus hogares a sus hijos; y como sus decisiones influyeron en las condiciones de su vida actual.

- Se continúa con la educación apoyada de unos volantes informativos donde se les dio la siguiente explicación ¿Quiénes son las personas mayores? Son persona de 60 años de edad o más, con derecho y de especial protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia, su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones.

- El envejecimiento saludable se define como el proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permiten a la gente mayor participar activamente en la sociedad, sin padecer discriminación y gozar de una calidad de vida buena e independiente. El deterioro funcional que acompaña el envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa.
  Por tanto, el objetivo de los programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada, no consisten en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor calidad vida posible a los años que le quedan a cada persona.

Aunque no todos envejecemos igual, son varios los factores que influyen en la calidad de vida de las personas mayores y muchos de ellos implican hábitos que se tienen, tales como:

1. Realizar actividad física periódica: para mantener la masa muscular y retrasar así la sensación de fragilidad y la dependencia.
2. Una buena nutrición es esencial para conseguir un envejecimiento saludable. Reducir las grasas y aumentar el consumo de fruta, verduras y fibra.
3. Realizar chequeos médicos periódicos.
4. Realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de la compra o memorizar teléfonos etc.
5. Dejar los malos hábitos: consumo de tabaco o alcohol. En este periodo de la vida se presentan pérdida de algunas funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención y la velocidad de procesar información.
6. Mejorar la actividad social para mantener estas funciones en estado óptimo.

.

El envejecimiento también llega con otras transiciones de la vida, como la jubilación, el casamiento de los hijos o la muerte de amigos o de la pareja. Por ello, es muy importante que, en esta etapa, la persona esté acompañada y realice actividades que eviten alteraciones, como la apatía y ansiedad. Ante estos cambios físicos y emocionales, es aconsejable acompañar al adulto mayor y dedicarle un tiempo y espacio es la mejor arma para prevenir una vejez con complicaciones.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	IMPORTANCIA DEL DIALOGO DE SABERES • El diálogo de saberes se presenta como una propuesta hermenéutica que permite el equilibrio entre saberes médicos convencionales y saberes populares en salud; lo cual permite tener una aproximación más cercana de la situación de las poblaciones y contextualizar las representaciones sociales y prácticas en salud. • El diálogo de saberes no solo involucra la mirada de expertos, sino también debe legitimar el saber de la experiencia social. • En atención primaria, el diálogo de saberes permite hacer un acercamiento a la población y entender los problemas en salud de manera integral, desde el conocimiento médico y el saber tradicional. • Además, permite entender mejor a la población y a pacientes, para abordar mejor sus problemas de salud desde el contexto comunitario o individual y considerando las condiciones culturales propias de cada territorio.	
Hallazgos y Conclusiones	• En conclusión, el diálogo de saberes permite hacer un acercamiento a la población y entender los problemas en salud de manera integral, desde el conocimiento médico y el saber tradicional. • Además, permite entender mejor a la población para abordar mejor sus problemas de salud desde el contexto comunitario o individual y considerando las condiciones culturales propias de cada territorio. • Algunos adultos se sientes tristes por su situación ya que se sientes solos. • Se generan espacios de escucha individual según solicitud de algunos adultos mayores.	
Aportes y Sugerencias	• Los adultos solicitaron que actividades como estas se repitan ya que fueron de su agrado. • Se evidencia que las historias personales general curiosidad en los adultos. • Se programa actividad similar para el próximo mes por sugerencia de los usuarios.	
Material anexo	Volante informativo	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

María Anais Herrera
Psicóloga
Hospital Ismael Silva
Silvania Cundinamarca

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos








ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

MATERIA DEL APOYO





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 12	Fecha: MAYO / 2026	Hora: 7:30 a.m. a 9:30 am.
Tema tratado y/o Actividad Realizar actividades lúdicas ¡mentes capaces! con población en general, a través de juegos de análisis y comprensión para la resolución pacífica de conflictos, desarrollando los siguientes temas: 1. Identificación del conflicto y sus actores. 2.Identificación de habilidades sociales para resolver conflictos y generación de compromisos. (participantes mínimo 15 estudiantes por cada actividad -escuelas del sector rural y urbano)		
Grupo beneficiario: I.E.D. SANTA INES SEDE PRINCIPAL Grado 804		Etapa de ciclo: 12-17 años
Lugar	Población Programada	Población Cubierta
I.E.D. SANTA INES SEDE PRINCIPAL	Adolescencia	18

Objetivo General	• Realizar actividades lúdicas ¡mentes capaces! con población en general, a través de juegos de análisis y comprensión para la resolución pacífica de conflictos.		
Objetivos Específicos	• Promover estrategias que ayuden al grupo a identificar los diversos conflictos que se suceden en el hogar. • Entender que es el conflicto • Entender algunas de las razones y causas que producen conflictos • Desarrollar algunas destrezas en la resolución de conflictos • Identificar pautas que favorezcan la gestión y regulación de las emociones que se dan en un conflicto.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Volante informativo ✓ Guías ✓ Diapositivas
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Se da inicio al taller de educación lúdico ¡mentes capaces!, dando la bienvenida a cada uno de los estudiantes y realizando mi respectiva presentación, no sin antes crear un ambiente seguro y cómodo para todos, donde realizo una actividad lúdica con el fin de romper el hielo entre los asistentes; a quienes se les indica que deben presentarse y compartir con el grupo la fruta y color que más les guste y se le indica al grupo que debe memorizarlo para el siguiente paso de la actividad. Después se pasa una pelota pequeña para jugar tingo tango y así definir a quien se le va a preguntar la fruta y el color del compañero que tiene en frente. • Se procede a establecer algunas reglas básicas para nuestro taller con el fin de desarrollarlo de manera armoniosa: - Respeto por los demás y por uno mismo - Escucha activa y abierta - Participación voluntaria - Confidencialidad Una vez establecidas estas reglas, se les da un papel y un lápiz donde ellos deben elaborar un dibujo que represente cómo se sienten hoy, dejándose llevar por su creatividad. Se da un espacio para compartir los dibujos de manera voluntaria y se procede a dar la educación correspondiente al taller.		

Educación

LAS TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Las causas que pueden derivar en conflictos en el ámbito escolar son muchas: un clima excesivamente competitivo,las actitudes egoístas y la falta de autoestima en algunos alumnos, incluso la falta de confianza en los maestros y la dirección del centro, son algunas de las más frecuentes. No obstante, la base de todos los conflictos en el aula siempre se encuentra en la carencia de habilidades en la gestión de los problemas.

Este déficit la mayoría de las veces está directamente relacionado con problemas de madurez de los chicos debido a un desarrollo inadecuado de la inteligencia emocional, casi siempre por no haber sido incorporada como una enseñanza fundamental en la formación del alumno.
Por lo tanto, las dinámicas y técnicas de resolución de conflictos deben estar enfocadas a solucionar esta falta de madurez y de habilidades de los niños y adolescentes para resolver sus problemas sin recurrir a la violencia verbal y/o física.

- La resolución de conflictos es crucial tanto en el entorno educativo como para las relaciones en general. La resolución de conflictos une a las personas para encontrar una solución a un problema en lugar de separarlas.
- El objetivo de espacio de resolución es crear un entorno integrador para que pueda gestionar y limitar los conflictos.
- La resolución de conflictos también significa que los problemas se resolverán mucho más rápido, lo que puede conducir a una mayor eficiencia en el desarrollo de las actividades escolares. En lugar de estancarte en un problema durante horas o incluso días, puedes resolverlo de forma rápida y eficaz, para que convivan en armonía.
- Tener buenas habilidades de resolución de conflictos es necesario tanto dentro como fuera del entorno escolar. Los conflictos son inevitables.
- Todos en tu salón pueden llevarse muy bien, y a pesar de ello es probable te encuentres con un conflicto de vez en cuando. Por ello debes trabajar en tus habilidades de resolución de conflictos.
- La forma en que te enfrentas a un conflicto muestra mucho sobre quién eres como persona. Si puedes resolver un conflicto con elegancia y tranquilidad, indica que estás dispuesto a dejar a un lado tus diferencias por el bien de común, que es un rasgo muy importante que debes tener.
- Se da continuidad a la actividad con una lúdica, que consiste en la creación de una lista de palabras sencillas alusivas al tema tratado.
- Esta lista será leída voz alta, donde cada estudiante debe memorizar el listado de palabras y su orden.
- En el juego en cuestión cada participante va a proceder a repetir la lista de palabras en el mismo orden en que fueron emitidas en la lista, añadiendo al final de ella una palabra más de su propia creación.

- El siguiente estudiante ha de recordar y decir en voz alta la lista más la palabra añadida por el anterior y a su vez añadir otra, y así sucesivamente.

- Esta lúdica sirve para ejercitar la mente ya que se basa en la retención de información, con un componente de distracción al tener que imaginar una palabra más y necesitar prestar atención para incorporar las nuevas palabras. Concretamente se ejercita la memoria de trabajo, especialmente la auditiva.

- Se finaliza la actividad con reflexión sobre la actividad por medio de la realización de un dibujo libre sobre la actividad.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

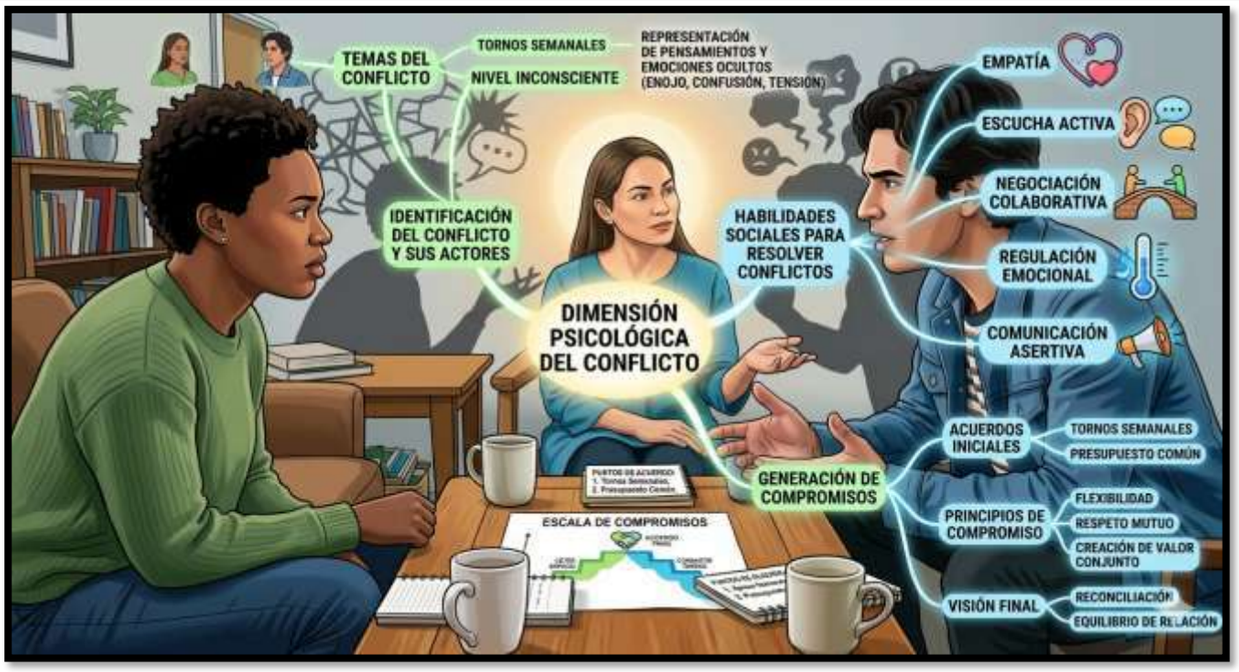
Hallazgos y Conclusiones	• Este tipo de actividad permiten concientizar a los participantes sobre la importancia que tiene la identificación de conflictos y sus actores es esencial para abordarlos de manera efectiva en determinada institución y comunidad. • Así mismo es necesario reconocer las diferentes partes involucradas en un conflicto, así como sus intereses, necesidades y emociones con el fin de dar la solución adecuada. • Los participantes mostraron interés durante el desarrollo del taller así como la necesidad de aprender habilidades de resolución de conflictos. • La discusión grupal fue una actividad efectiva para fomentar la reflexión y el diálogo.	
Aportes y Sugerencias	• Es fundamental fomentar la comunicación abierta, la escucha activa y la empatía para comprender las perspectivas de cada parte y buscar soluciones que beneficien a todos. - "Puedo pedir ayuda si estoy en un conflicto". - "Puedo hablar con la otra persona y tratar de encontrar una solución". - "Puedo respirar profundamente y contar hasta diez antes de reaccionar".	
Material anexo	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Videos	✓
	Otros ¿cuál? Diapositivas	✓



_____
María Anais Herrera
Psicóloga
Silvania Cundinamarca

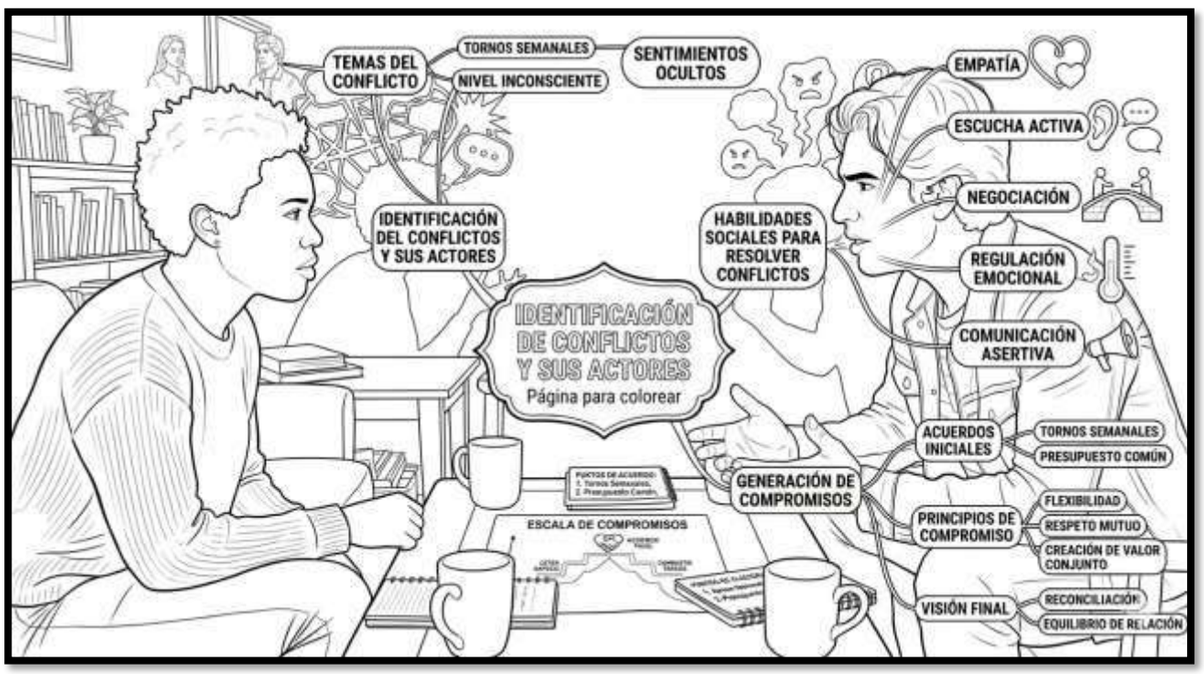
REGISTRO FOTOGRAFICO




TEMAS DEL CONFLICTO
TORNOS SEMANALES
NIVEL INCONSCIENTE
REPRESENTACIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES OCULTOS (ENOJO, CONFUSIÓN, TENSIÓN)
IDENTIFICACIÓN DEL CONFLICTO Y SUS ACTORES
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DEL CONFLICTO
HABILIDADES SOCIALES PARA RESOLVER CONFLICTOS
EMPATÍA
ESCUCHA ACTIVA
NEGOCIACIÓN COLABORATIVA
REGULACIÓN EMOCIONAL
COMUNICACIÓN ASERTIVA
GENERACIÓN DE COMPROMISOS
ACUERDOS INICIALES
TORNOS SEMANALES
PRESUPUESTO COMÚN
PRINCIPIOS DE COMPROMISO
FLEXIBILIDAD
RESPETO MUTUO
CREACIÓN DE VALOR CONJUNTO
VISIÓN FINAL
RECONCILIACIÓN
EQUILIBRIO DE RELACIÓN
ESCALA DE COMPROMISOS


TÉCNICA DE LA MANO
PARA RESOLVER CONFLICTOS
ALCALDÍA MUNICIPAL SILVANIA
3) Habla: describe lo que ha sucedido (ha sucedido esto). Di cómo te sientes (yo me siento). Pide lo que necesites: (por favor te pido...)
HOSPITAL ISMAEL SILVA
4) Escucha: al otro y demuestra comprensión. Ponte en su lugar. ¿Qué siente? ¿Qué necesita?
2) Piensa: ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo puedes solucionarlo?
1) Cálmate. Respira.
5) Busca soluciones buenas para ambas partes: aquí probamos diferentes soluciones propuestas hasta encontrar una que funcione.
SECRETARIA LOCAL DE SALUD
ANAIS HERRERA
PSICÓLOGA PIC


Disposición
Confianza
Apertura
Reflexión
Valoración
Diálogo


TEMAS DEL CONFLICTO
TORNOS SEMANALES
NIVEL INCONSCIENTE
SENTIMIENTOS OCULTOS
IDENTIFICACIÓN DEL CONFLICTOS Y SUS ACTORES
HABILIDADES SOCIALES PARA RESOLVER CONFLICTOS
IDENTIFICACIÓN DE CONFLICTOS Y SUS ACTORES
Página para colorear
EMPATÍA
ESCUCHA ACTIVA
NEGOCIACIÓN
REGULACIÓN EMOCIONAL
COMUNICACIÓN ASERTIVA
ACUERDOS INICIALES
TORNOS SEMANALES
PRESUPUESTO COMÚN
GENERACIÓN DE COMPROMISOS
PRINCIPIOS DE COMPROMISO
FLEXIBILIDAD
RESPETO MUTUO
CREACIÓN DE VALOR CONJUNTO
VISIÓN FINAL
RECONCILIACIÓN
EQUILIBRIO DE RELACIÓN
ESCALA DE COMPROMISOS

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 15	Fecha de realización: MAYO/2026	Hora: 7:00 a.m. – 9:30 a.m
Tema tratado y/o Actividad Realizar capacitaciones de PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS, dirigida a docentes de las instituciones educativas, empresas con el fin de desarrollar capacidades de respuesta en situaciones de emergencias y desastres. .		
Grupo beneficiario: DOCENTES		Etapa de ciclo: 0-60+
Lugar	Población Programada	Población Cubierta
I.E D S.I	DOCENTES	
Objetivo General	• Proporcionar a los estudiantes las habilidades y conocimientos necesarios para brindar primeros auxilios psicológicos a personas que están experimentando una crisis en determinado evento.	
Objetivos Específicos	• Desarrollar capacidades de respuesta en situaciones de emergencias y desastres • Sensibilizar sobre la importancia de la capacidad de reacción. • Identificar factores de riesgo	
Recursos Utilizados	Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Diapositivas ✓ Portátil ✓ Video beam
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	♥ Se inicia actividad con un saludo y presentación donde se dio la bienvenida a todos los estudiantes. Se presentó el propósito y los objetivos de la sesión, asegurándose de que cada asistente comprendiera la importancia del tema que se iba a tratar. Este primer paso fue fundamental para establecer un ambiente acogedor y motivador desde el principio. ♥ A continuación, se continuó con una dinámica rompehielos diseñado específicamente para captar la atención de cada uno de los presentes. Esta actividad no solo buscó romper el hielo, sino también fomentar un ambiente participativo y armonioso. A través de juegos o ejercicios interactivos, se incentivó a los participantes a interactuar entre sí, promoviendo la conexión y el trabajo en equipo. La intención fue crear un espacio donde todos se sintieran	

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	cómodos para expresar sus ideas y compartir sus experiencias. ♥ Para facilitar el aprendizaje, se proyectaron unas diapositivas que contenía información clara y concisa sobre el tema a abordar. Este material no solo sirvió como una guía durante la actividad, sino que también ofreció recursos útiles que los docentes podrían consultar posteriormente. La entrega del folleto complementó la dinámica del taller y ayudó a mantener el enfoque en los puntos clave que se discutirían. ♥ EDUCACIÓN ♥ PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS ♥ Los primeros auxilios psicológicos son una respuesta inmediata y temporal que se ofrece a personas que están experimentando una crisis o un evento estresante. Su objetivo es proporcionar apoyo emocional y ayudar a la persona a manejar sus sentimientos y pensamientos hasta que pueda recibir ayuda profesional. ♥ Algunas habilidades básicas para brindar primeros auxilios psicológicos incluyen: - Escucha activa - Empatía - Apoyo emocional - Calma y tranquilidad - Conectividad ♥ Los primeros auxilios psicológicos son fundamentales en la asistencia de personas que están experimentando una crisis o un evento estresante. Su importancia radica en: 1. Proporcionar apoyo emocional inmediato: Ayudan a la persona a sentirse segura y comprendida. 2. Reducir el estrés y la ansiedad: Técnicas de calma y relajación pueden disminuir los síntomas. 3. Fomentar la resiliencia: Ayudan a la persona a desarrollar habilidades para manejar crisis futuras. 4. Facilitar la comunicación: Crean un espacio seguro para que la persona exprese sus sentimientos. 5. Prevenir consecuencias negativas: Intervención temprana puede evitar el desarrollo de trastornos mentales.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

6. Promover la búsqueda de ayuda profesional: Los primeros auxilios psicológicos pueden ser un puente hacia la ayuda especializada.

7. Fortalecer la conexión social: Demuestran que la persona no está sola y que hay alguien que se preocupa por su bienestar.

8. Ser un recurso en situaciones de emergencia: Son esenciales en desastres naturales, crisis comunitarias o situaciones de violencia.

9. Fomentar la conciencia sobre la salud mental: Destacan la importancia del bienestar emocional y psicológico.

- Brindar esperanza y apoyo: Muestran que hay ayuda disponible y que la persona puede superar la crisis.

- En resumen, los primeros auxilios psicológicos desempeñan un papel fundamental en la atención emocional y mental de las personas que se encuentran en situaciones de crisis o que han experimentado eventos estresantes. Estos primeros auxilios son esenciales para ofrecer un apoyo inmediato y efectivo, lo que puede marcar una diferencia significativa en la forma en que una persona enfrenta y procesa su experiencia.

- La importancia de los primeros auxilios psicológicos radica en su capacidad para ayudar a las personas a gestionar el impacto emocional de eventos adversos. Al proporcionar un espacio seguro y comprensivo, se permite que los individuos expresen sus sentimientos y preocupaciones sin temor a ser juzgados. Este tipo de apoyo puede ser crucial, ya que muchas veces las personas se sienten abrumadas por sus emociones y no saben cómo manejarlas adecuadamente. Al intervenir de manera temprana, se puede ayudar a reducir el estrés agudo y la ansiedad que pueden surgir en estos momentos críticos.

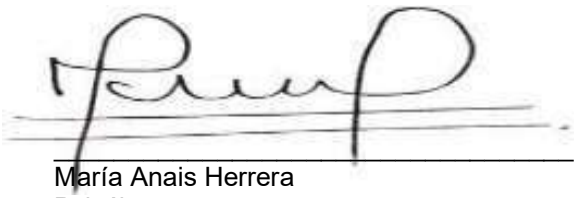
- Además, los primeros auxilios psicológicos no solo se centran en aliviar el sufrimiento inmediato, sino que también juegan un papel vital en la promoción de la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse ante situaciones difíciles, y es un rasgo que se puede fortalecer con el apoyo adecuado. Al ofrecer herramientas prácticas para afrontar el estrés y fomentar una actitud positiva hacia la recuperación, los primeros auxilios psicológicos contribuyen a que las personas desarrollen una mayor fortaleza emocional y mental.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	♥ Es importante destacar que estos primeros auxilios no son un sustituto de la atención profesional, sino más bien una intervención complementaria que puede ser proporcionada por amigos, familiares o miembros capacitados de la comunidad. Al equipar a más personas con conocimientos sobre cómo brindar este tipo de apoyo, se crea una red de seguridad emocional que beneficia a todos los involucrados. ♥ En conclusión, los primeros auxilios psicológicos son cruciales no solo para proporcionar apoyo inmediato y reducir el estrés en momentos de crisis, sino también para fomentar la resiliencia a largo plazo en las personas afectadas. Al reconocer su importancia e implementar estrategias efectivas para su enseñanza y práctica dentro de las comunidades, podemos contribuir significativamente al bienestar emocional colectivo y ayudar a construir sociedades más fuertes y solidarias.
Hallazgos y Conclusiones	• Al concluir el taller, se logró llegar a una conclusión significativa: es fundamental que la comunidad en su conjunto reciba capacitación adecuada para poder ofrecer una atención oportuna en situaciones donde una persona requiera primeros auxilios psicológicos. Esta necesidad se destacó como un aspecto crucial para garantizar que, ante eventos estresantes o crisis emocionales, haya individuos preparados para brindar el apoyo necesario. • De esta manera, se enfatizó la importancia de implementar programas de formación accesibles y efectivos, que no solo aborden las técnicas de primeros auxilios psicológicos, sino que también promuevan la empatía y la comprensión entre los miembros de la comunidad. Todo esto contribuiría a construir un entorno donde cada individuo se sienta respaldado y atendido en sus necesidades emocionales.
Aportes y Sugerencias	• La formación de la comunidad no solo empoderaría a los participantes al proporcionarles herramientas y conocimientos específicos, sino que también fomentaría un entorno más solidario y comprensivo. Al capacitar a más personas en el manejo de situaciones críticas, se puede crear una red de apoyo que facilite el bienestar emocional de aquellos que atraviesan momentos difíciles. • Sin lugar a duda estos espacios de capacitación contribuyen al aprendizaje significativo en temas que aporta a la mejora y equilibrio de la salud mental de los habitantes del municipio.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	• La implementación de programas educativos dirigidos a diferentes grupos demográficos como docentes, JAC, organizaciones comunitarias, comités y lugares de trabajo puede maximizar el impacto positivo en toda la población. Así, se asegura que un mayor número de personas tenga acceso a información valiosa y recursos prácticos que les permitan actuar con confianza y eficacia ante situaciones emergentes. • Se logró realizar la actividad de forma lúdica permitiendo la participación activa, generando espacios de escucha que permitieron que la actividad fuera significativa para cada uno.	
Material anexo	Guía	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Videos	
	Otros ¿cuál?	



María Anais Herrera
Psicóloga
Plan de Intervenciones Colectivas
Silvania Cundinamarca

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos







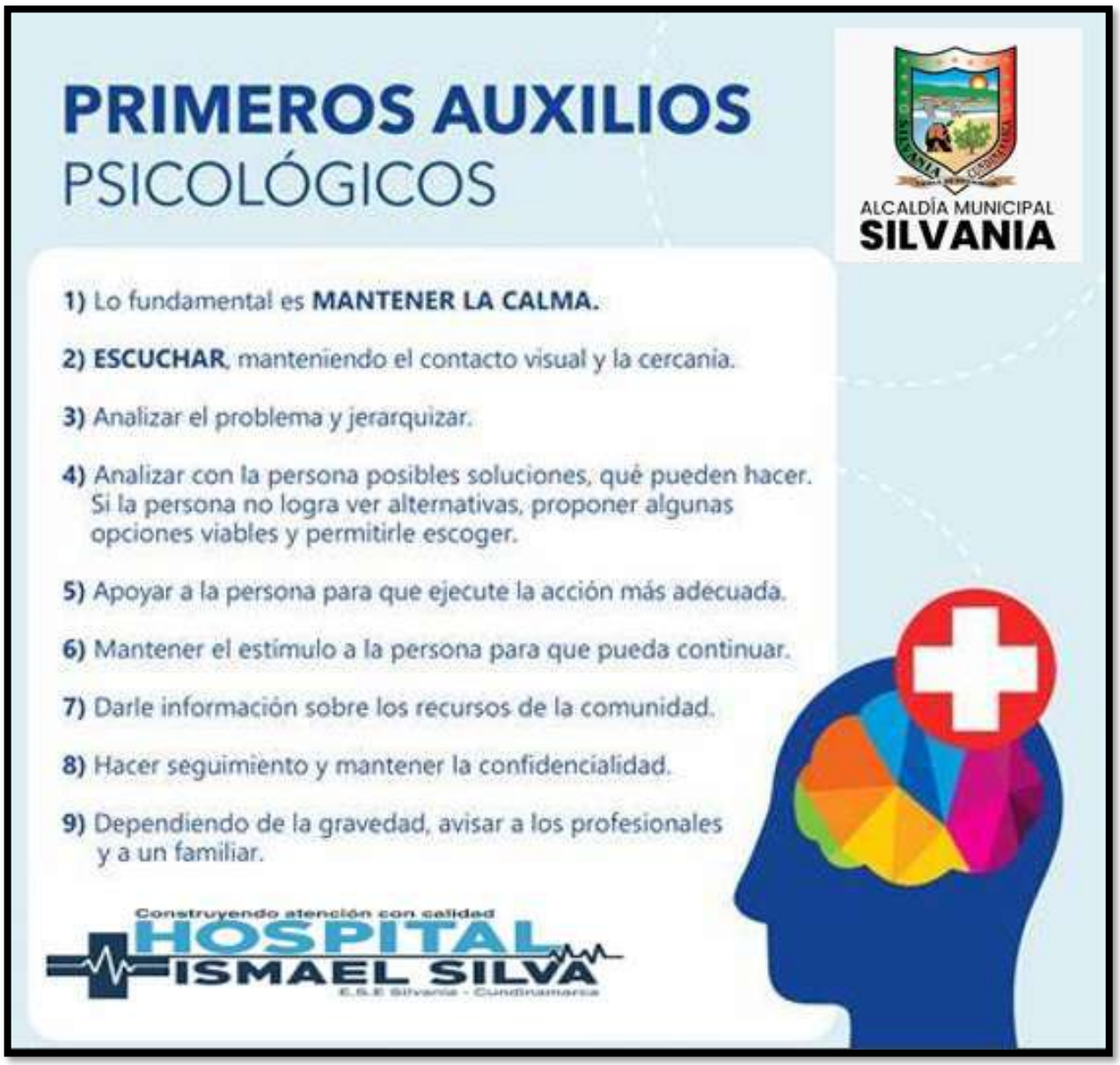
ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Material de apoyo





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 16	Fecha de realización: MAYO/2026	Hora: 8:00 A.m. a 9:30 A.m.
Tema tratado y/o Actividad Realizar una escuela de docentes a través de 1 encuentro en los que se desarrollen diálogos de saberes, para potencializar la identificación de factores protectores y de riesgo en salud mental, abordando las siguientes temáticas: 1. Auto cuidado y cuidado mutuo (comportamientos y hábitos saludables, gestión de emociones, identificación de factores protectores individuales, grupales y familiares). 2. Percepción del riesgo (actitudes y comportamientos, retos, pensamientos, decisiones, identificación de factores de riesgo). 3. Socialización de rutas de atención en salud mental ¿Cómo y cuándo pedir ayuda? 4. Estrategias de apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos.		
Grupo beneficiario: Hogar Infantil La Pradera		Etapa de ciclo: 0-60+
Lugar: Talento Humano	Población Programada	Población Cubierta
Grupo beneficiario: Talento Humano	Talento Humano	10

Objetivo General	• Proporcionar herramientas y estrategias para el cuidado de la salud mental en situaciones de emergencia.		
Objetivos Específicos	• Identificar factores de riesgo y protección • Definir a donde deben asistir en caso de emergencia.		
Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Velas ✓ Sopa de letras ✓ Diapositivas
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	• Se da inicio al taller a través de saludo de bienvenida a cada uno de los asistentes y presentación de la actividad a realizar, explicando de forma detallada cada uno de los aspectos a tratar. • Se continua con la explicación clara de la actividad donde se desarrollaran diálogos de saberes, para potencializar la identificación de factores protectores y de riesgo en salud mental. • Temas a tratar en los talleres: 1. Auto cuidado y cuidado mutuo (comportamientos y hábitos saludables, gestión de emociones, identificación de factores protectores individuales, grupales y familiares). 2. Percepción del riesgo (actitudes y comportamientos, retos, pensamientos, decisiones, identificación de factores de riesgo). 3. Socialización de rutas de atención en salud mental ¿Cómo y cuándo pedir ayuda? 4. Estrategias de apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos.		

	• Se inicia la educación mediante la proyección de diapositivas con la información a abordar. **EDUCACIÓN** Recomendaciones de Autocuidado Comportamientos y hábitos saludables: Incluir una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y mantener una buena higiene personal son esenciales para la salud física y mental. Gestión de emociones*: Es importante aprender a reconocer y manejar las emociones. Técnicas como la meditación y la respiración profunda. Identificación de factores protectores individuales: Esto puede incluir habilidades personales como la resiliencia, la autoestima y la capacidad de establecer límites. Conocer tus fortalezas te ayuda a enfrentar desafíos. Cuidado mutuo Apoyo grupal: Fomentar relaciones saludables con amigos y familiares es clave. La comunicación abierta y el apoyo emocional entre seres queridos pueden mejorar la salud mental de todos. Factores protectores familiares: Establecer un ambiente familiar positivo y seguro donde se fomente la empatía, el respeto y la colaboración puede fortalecer los lazos familiares y promover el bienestar colectivo. Actividades conjuntas: Participar en actividades recreativas o de cuidado mutuo, como hacer ejercicio juntos o compartir momentos de relajación, ayuda a fortalecer las conexiones interpersonales. Actitudes hacia el riesgo Las personas pueden ser propensas al riesgo (buscan situaciones desafiantes) o tener aversión al riesgo (prefieren evitar situaciones peligrosas). Estas actitudes influyen en cómo se enfrentan a diversas situaciones. Comportamientos de prevención: La forma en que una persona actúa frente a riesgos potenciales, como usar casco al andar en bicicleta refleja su percepción del riesgo. Retos Desinformación: La falta de información precisa puede llevar a una mala percepción del riesgo. Por ejemplo, sobreestimar ciertos peligros y subestimar otros puede afectar la toma de decisiones. Presión social: Las normas y expectativas del grupo pueden influir en cómo una persona percibe el riesgo. A veces, las personas pueden asumir riesgos para encajar o ser aceptadas por su grupo social.

	Pensamientos y decisiones Cognición del riesgo: Las creencias y experiencias previas moldean cómo se perciben los riesgos. La evaluación de beneficios versus riesgos es fundamental para tomar decisiones informadas. Decisiones impulsivas: Algunas personas pueden actuar sin pensar en las consecuencias, lo que puede llevar a situaciones peligrosas. La reflexión y la planificación son claves para tomar decisiones más seguras. Identificación de factores de riesgo Factores individuales: Esto incluye aspectos como la edad, el género, la salud mental y la historia personal que pueden influir en cómo se perciben los riesgos. Factores ambientales: Las condiciones sociales, económicas y culturales también juegan un papel importante. Por ejemplo, vivir en un área con alta criminalidad puede aumentar la percepción del riesgo. La percepción del riesgo, junto con el autocuidado y el cuidado mutuo, son conceptos interrelacionados que juegan un papel crucial en la salud y el bienestar general de los individuos y las comunidades. El autocuidado es una responsabilidad personal que implica adoptar hábitos saludables y gestionar las emociones de manera efectiva. Al practicar el autocuidado, las personas pueden mejorar su salud física y mental, lo que a su vez les permite enfrentar mejor los desafíos de la vida diaria. La identificación de factores protectores individuales, como la resiliencia y la autoestima, es esencial para fortalecer la capacidad de cada persona para manejar el estrés y las adversidades. Por otro lado, el cuidado mutuo resalta la importancia de las relaciones interpersonales y el apoyo social. La creación de un entorno familiar y grupal positivo, donde se fomente la comunicación abierta y el respeto, contribuye significativamente al bienestar emocional de todos los involucrados. Las actividades conjuntas no solo fortalecen los vínculos entre personas, sino que también promueven un sentido de pertenencia y seguridad. La percepción del riesgo es un fenómeno complejo que influye en cómo las personas toman decisiones en situaciones potencialmente peligrosas. Las actitudes hacia el riesgo pueden variar ampliamente entre individuos; algunas personas pueden buscar aventuras sin considerar los peligros, mientras que otras pueden ser excesivamente cautelosas. Esta variabilidad se ve afectada por factores como la información disponible, la presión social y las experiencias personales previas. La identificación de factores de riesgo es crucial para desarrollar estrategias efectivas de prevención. Los factores individuales, como la edad o la salud mental, así como los

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	factores ambientales, como la comunidad en la que se vive, juegan un papel importante en cómo se perciben y manejan los riesgos. La conciencia sobre estos factores puede ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas y seguras. Ambos temas están intrínsecamente conectados: una buena práctica de autocuidado puede fortalecer la capacidad de una persona para evaluar riesgos de manera efectiva. Cuando alguien se siente bien física y emocionalmente, es más probable que tome decisiones informadas y evite comportamientos impulsivos. Asimismo, el cuidado mutuo puede crear un entorno donde las personas puedan compartir sus percepciones sobre riesgos, lo que les permite aprender unos de otros y mejorar su capacidad colectiva para enfrentar desafíos. En resumen, tanto el autocuidado como el cuidado mutuo son fundamentales para cultivar una vida saludable y equilibrada. Al mismo tiempo, desarrollar una percepción crítica del riesgo permite a los individuos tomar decisiones más seguras y responsables. Juntos, estos conceptos forman una base sólida para promover el bienestar individual y comunitario	
Hallazgos y Conclusiones	• En el taller desarrollado las docentes se mostraron participativas y receptivas a las actividades propuesta lo cual facilito la ejecución exitosa del taller logrando sensibilizarlos acerca de la importancia de cuidar la salud mental ya que es fundamental para navegar situaciones de emergencia de manera efectiva y mantener el bienestar general.	
Aportes y Sugerencias	• Cuidar la salud mental es importante siempre, pero aún más en situaciones de emergencia. Desde la dimensión de salud metan y convivencia social se implementas estrategias en este caso talleres que promuevan y prioricen la salud mental durante una emergencia. • Este tipo de talleres fomentan el cuidado de la salud mental en el ámbito laboral, lo cual contribuye al éxito de las actividades diarias. • El autocuidado y el cuidado mutuo son fundamentales para mantener un bienestar integral.	
Material anexo	Guía	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓

María Anais Herrera
Psicóloga
Plan de Intervenciones Colectivas
Hospital Ismael Silva

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Anexos Fotográficos





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS





ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Material de apoyo



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Silvania		
Actividad: 17	Fecha de realización: MAYO / 2026	Hora: 7:00 a.m. a 11:00 a.m. 11:00 am a 12:30 m
Tema tratado y/o Actividad: Desarrollar laboratorios de emociones con niñas y niños entre 7 y 11 años, para el reconocimiento y gestión de emociones, a través de las tres secuencias didácticas para trabajar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de básica primaria. 1. La primera secuencia, “Mi mundo emocional”, 2. La segunda secuencia, “En los zapatos de los demás” 3. la tercera, “Comunicación y conflictos” (participantes de las escuelas del sector rural y urbano)		
Grupo beneficiario: Sede Antonia santos		Etapa de ciclo: 6 a 11 años
Lugar	Población Programada	Población Cubierta
Sede Antonia santos	Estudiantes grado 1ro	

Objetivo General	Desarrollar laboratorios de emociones con niñas y niños entre 7 y 11 años, para el reconocimiento y gestión de emociones, a través de las tres secuencias didácticas para trabajar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de básica primaria.
Objetivos Específicos	• Distinguir dos emociones que se pueden sentir a la vez. • Sentir emociones en la intensidad adecuada. • Dar herramientas que le permitan a los estudiantes controlar sus impulsos. • Dar adecuado manejo de la ira y la frustración. • Buscar que el colegio se convierta en un lugar sano, seguro y acogedor en el que los estudiantes convivan y aprendan felices.

Recursos Utilizados		Humanos: Psicóloga PIC.	Material: ✓ Guía ✓ Pinturas ✓ Cartulina ✓ Tablero

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se da inicio al desarrollo de la actividad: Laboratorio de emociones, programa de educación socioemocional con niñas y niños entre 7 y 11 años de edad, en el cual, se desarrollarán espacios que priorizan el control, conocimiento y manejo de las emociones a través de tres secuencias didácticas que se describirán en el desarrollo del informe. • Se realiza actividad lúdica rompe hielo, con la que se busca crear un ambiente de aprendizaje divertido e interactivo, fomentando la participación y la colaboración entre los participantes, al tiempo que promueven el aprendizaje y la retención de información. Además, ayudan a reducir el estrés y a crear un sentido de comodidad entre los estudiantes y la docente. • Continúo con la explicación de forma clara y dinámica de la ejecución del laboratorio de emociones dando una breve y concisa descripción acerca de la actividad a trabajar sobre el desarrollo de competencias socioemocionales. **Contexto:** **¿Qué son las competencias socioemocionales y porqué son importantes?** Las competencias socioemocionales son aquellas que incluyen no sólo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la identificación y manejo de las emociones, así como las habilidades de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad. Estas competencias les permiten a los niños conocerse mejor a sí mismos, manejar sus emociones, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud: “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. En esta misma línea, las competencias socioemocionales promueven mejores aprendizajes académicos y alejan a los niños de conductas de riesgo. Esto es especialmente importante en la infancia, etapa en la que se sientan las bases para las decisiones que luego tomarán los niños cuando sean mayores. **¿Cómo se relacionan las competencias socioemocionales con las ciudadanas?** El desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de la educación para la ciudadanía y, por tanto, es consistente con las competencias ciudadanas. Formar niños, niñas y jóvenes responsables con sus propias vidas, que persistan en la

	consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad. Existe una intersección entre las competencias ciudadanas y las socioemocionales, de manera que muchas competencias se ubican en ambas categorías. Las que se trabajan en este programa son un ejemplo de ello. **Secuencia didáctica 1.** **Mi mundo emocional** En esta primera secuencia exploraremos el mundo emocional de los niños, ayudándoles a identificar lo que están sintiendo y manejar sus emociones, incluyendo el estrés. Las habilidades de identificación y regulación emocional son quizá las más básicas entre las habilidades socioemocionales. Sobre éstas se construyen otras habilidades más complejas que ayudarán a los niños a conocerse mejor, construir mejores relaciones con los demás, fijarse metas y alcanzarlas. Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nuestras emociones. Muchas veces sentimos más de una emoción a la vez; por ejemplo, podemos sentir mucha alegría porque vamos a hacer algo que nos gusta mucho, pero también podemos sentir miedo de que algo salga mal. A veces, cuando nos dicen algo que no nos gusta, sentimos mucha rabia y puede que, al mismo tiempo, nos sintamos muy tristes. Pónganse de pie. En sus sitios, se van a tapar la boca y van a gritar tan fuerte como puedan. Como su boca está tapada, no se va a oír casi nada, pero cada uno lo va a hacer lo más fuerte que pueda. Ahora estiren los brazos hacia arriba, como si quisieran alcanzar el cielo. ¿Cómo se sienten? Hoy vamos a utilizar el reloj de emociones para identificar cuándo sentimos dos emociones a la vez. Se da paso para escuchar las respuestas de los niños y se acogen sus emociones. Ahora, en la hoja de trabajo “A veces, siento dos emociones a la vez” del cuadernillo (véase el material para el estudiante),vamos a recortar las agujas del reloj y vamos a ubicarlas en las dos emociones que les parecen podrían sentir en esa situación. Usemos la aguja pequeña (la de la hora) para escoger una emoción y la aguja grande (la de los minutos) para escoger otra. Tres estudiantes nos van a mostrar su reloj y las emociones que escogieron.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Ahora vamos a representar las siguientes situaciones. Después de la representación escogeremos, para cada una, dos emociones en nuestros relojes. » Cuando estás viendo tu programa favorito, tu mamá cambia de canal. » Tu profesora pone tu dibujo en el tablero porque te salió muy bien. » En tu curso nadie quiere estar contigo. » Ayudaste a un compañero a entender una tarea que no comprendía. » Uno de tus mejores amigos saca una muy buena nota y tú sacas una mala nota. Cuando sentimos varias cosas a la vez es más difícil saber qué estamos sintiendo. Es importante darnos cuenta que a veces las emociones vienen mezcladas y, por eso, podemos incluso sentir cosas muy diferentes al mismo tiempo. Por ejemplo, si un amigo logra algo que yo quería, me puedo sentir feliz por él, pero también puedo sentirme triste porque yo lo quería, o con rabia porque yo no lo logré. CIERRE » ¿Todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones? ¿Por qué pasa esto? » ¿Cómo podemos saber qué estamos sintiendo? » ¿Por qué creen ustedes que es importante reconocer los momentos en que podemos sentir ciertas cosas? **Guía de la sesión** 1 Inicio Vamos a imaginar que somos dragones salvajes como los de los cuentos de hadas. Imaginen que pueden escupir bolas de fuego y que tienen alas muy largas que les permiten volar. Todos pónganse de pie. Van a moverse como dragones alrededor del salón, lenta y libremente, explorando el territorio, sintiéndose seguros y a salvo. Deles un par de minutos para esto. Ahora van a hacer lo mismo pero esta vez van a imaginar que alguien está tratando de controlarlos como a un caballo, pero ustedes no quieren y están tratando de liberarse; muevan sus alas, escupan fuego, corran alrededor. Deles un par de minutos para esto.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Todos sentimos cosas diferentes y es muy importante identificar nuestras emociones y las situaciones en que las sentimos para poder estar bien con nosotros mismos y con los demás.



Grado 3º

2 Desarrollo

Para realizar las siguientes actividades se recomienda que prepare el salón con anticipación.

Voy a contarles algunas cosas que pueden pasar y ustedes van a pensar qué sentirían en cada caso. Primero, vamos a representarlas. ¿Quiénes quieren pasar al frente para representar las situaciones? La primera situación es la siguiente:

Asigne turnos. Cada representación debe durar dos minutos.

- Un amigo hace una fiesta de cumpleaños, invita a casi todo el grupo y a ti no te invita.

Dos estudiantes la van a representar. Uno de ellos le dice a otro que no lo va a invitar a su fiesta.

¿Cómo creen que se sentiría ese estudiante si no lo invitan?

Haga una lista de las emociones en el tablero.

Ahora imaginen que se acerca alguien amable y les pide gentilmente que le den un paseo. Ustedes confían en esa persona y por eso le permiten subirse a su lomo y que los guíe. Todos vuelen alrededor felices; háganlo lentamente. Imagínense todo lo que ven, todos los nuevos lugares a los que están siendo llevados por esta persona en la que confían.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



2 Desarrollo

Hoy vamos a conversar sobre cómo manejar nuestras emociones de manera que podamos disfrutarlas en el momento correcto. Nuestras emociones son como este dragón dentro de nosotros; necesitamos aprender la manera correcta de guiarlas para así poder disfrutarlas. ¿Qué puede pasarle a un dragón fuera de control? ¿Qué puede hacerles a las personas y a las cosas a su alrededor?

Escuche activamente a sus estudiantes.

Para que nuestro dragón interior no nos lastime ni lastime a otras personas, debemos enseñarle a volar más alto o más bajo, más rápido o más despacio, y también debemos enseñarle cuándo debe parar. Cuando sentimos emociones fuertes como rabia, temor o, incluso alegría, necesitamos sentirlas en el nivel correcto: ni muy poco, ni demasiado. Voy a leerles la historia de los Súper Gemelos y ustedes van a seguir la lectura en sus cuadernillos (véase el material para el estudiante).

¿Cómo entrenar a nuestro dragón?

¡Hola! Somos los Súper Gemelos. ¿Sabes dónde está nuestro poder? No está en nuestros puños ni en nuestras lenguas... Está en nuestros cerebros. Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor ¡pero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Como cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o tanta alegría que queremos saltar... ¡Nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo, y te enseñaremos cómo, para que tú también puedas hacerlo. Sólo sigue estos pasos:

1. Gemelo: cuando sentimos emociones muy intensas, como si fuéramos muy rápido, paramos y respiramos profundamente al menos tres veces. Esto desacelera los latidos de nuestro corazón. Luego, contamos hacia atrás desde el 10 hasta el 1 o pensamos en cosas que nos gustan, hasta que nos sentimos calmados. Como si ayudáramos al dragón a frenarse y a no encenderse.

2. Gemela: cuando no sentimos mucho, como si fuéramos muy lento, nos paramos y saltamos alto, como si acabáramos de ganar la lotería. Esto hace que la sangre de nuestro cuerpo empiece a circular. Luego, pensamos en alguna emoción que nos gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente nos hacen sentir de esa manera. ¡Como si ayudáramos al dragón a volar más alto y animarlo a ponerse las pilas!

Ahora cada uno de los niños van a practicar cada uno de estos trucos.
Van a circular alrededor del salón como si fueran dragones voladores otra vez, primero de manera ordenada y luego, cuando cuente hasta tres, se desplazarán rápido y fuera de control.

Se les indica que se pongan de pie para iniciar.

Para manejar nuestras emociones, es necesario saber identificarlas. Los niños de tercer grado de primaria tienen la capacidad para identificar y manejar emociones básicas por medio de técnicas que implican acciones físicas, como la respiración y otras que incorporan pensamientos positivos o tranquilos

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



Grado 3º

GUÍA PARA EL DOCENTE

Ahora vamos a practicar cada uno de estos trucos. Van a circular alrededor del salón como si fueran dragones voladores otra vez, primero de manera ordenada y luego, cuando cuente hasta tres, se desplazarán rápido y fuera de control. Pónganse de pie. ¡Empecemos!

Una vez hayan realizado la actividad, pídales a sus estudiantes que respiren profundamente al menos tres veces para que puedan calmarse y retomen el control. Con cada respiración deberán desacelerarse. Luego, pídales que vuelvan a circular alrededor del salón de manera ordenada. Dígales que cuando cuente hasta tres, volverán a perder el control otra vez.

Una vez hayan hecho esto, pídales que se distraigan del caos y se concentren en contar hacia atrás desde el 10 hasta el 1 mientras se desaceleran. También pídales que piensen en cosas que les gustan mucho y que les hacen sentirse tranquilos.

Buen trabajo. Ahora manténganse circulando alrededor del salón de manera ordenada, como felices dragones voladores y, luego, cuando cuente hasta tres, se moverán muy, muy lentamente, sin energía, sintiéndose aburridos.

Cuando hayan terminado, pídales que salten muy alto con un puño levantado, como si fuera un salto de victoria. Luego, pídales que piensen en una emoción agradable que les guste sentir y que recuerden algo que les haga sentir de esa manera. Pídales que mantengan ese pensamiento en su mente y que empiecen a moverse nuevamente como felices dragones voladores.

La actividad continua con los circulando alrededor del salón de manera ordenada, como felices dragones voladores y, luego, cuando cuente hasta tres, se moverán muy, muy lentamente, sin energía, sintiéndose aburridos.

Cierre:

Se les resalta a los niños que hicieron un excelente trabajo con esta actividad y se felicita por lograr regular cada una de las emociones. Se les recuerda que pueden utilizar estos trucos cuando sientan mucho o muy poco.
También se les invita a poner en práctica lo trabajado durante la sesión con el fin de ser protagonistas en la creación de ambientes acogedores y armoniosos en el ámbito escolar y familiar.

¿Cuándo creen que los pueden usar aquí en el colegio?

Respuestas posibles: cuando estén jugando con sus compañeros y se estrellen sin querer, cuando quieran decir algo y no los escuchen o cuando les quiten sus cosas

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Secuencia didáctica 2
En los zapatos de los demás

En esta segunda secuencia exploraremos la conexión con los demás. Esto incluye tres componentes: cognición (la manera como pensamos); afecto (lo que sentimos); y acción (lo que hacemos). Entender la perspectiva de los demás a veces no es suficiente si no nos conectamos emocionalmente y actuamos para ayudar a quien lo necesita. Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a ponerse en los zapatos de los demás desde lo que piensan, es decir, a reconocer las perspectivas de los demás frente a diversas situaciones.

En la segunda sesión los niños comenzarán a conectarse emocionalmente con situaciones de los demás, identificando lo que están sintiendo.

En la tercera, pondrán en práctica las competencias previas, actuando para ayudar a los demás. En la siguiente tabla se presentan las competencias que se desarrollarán en esta secuencia y los objetivos que se persiguen en cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
Conexión con los demás	Toma de perspectiva.	Entender lo que está detrás de las acciones de alguien.
	Empatía.	Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo.
	Comportamiento prosocial.	Incluir al que está solo.

Inicio Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a intentar “ponernos en los zapatos de los demás” para ver qué piensan y sienten. Cada uno tiene una forma única de ver las cosas.

Por ejemplo, al mirar hacia las nubes, cada persona puede ver diferentes formas o figuras. ¿Han visto figuras en las nubes? ¿Cuáles? ¿Alguna vez les ha pasado que, al ver algo (como las figuras de una nube), ustedes lo ven distinto a como lo ve algún amigo o familiar?

Se escuchan las opiniones de los niños y niñas y se retroalimenta la sesión.

Desarrollo Hoy vamos a conocer algunas situaciones en las que dos personajes podrían pensar de maneras muy diferentes. Juntos vamos a tratar de entender lo que piensa cada uno. Voy a leer una situación y voy a escribir el nombre de un personaje a cada lado del tablero. Primero, todos vamos a ubicarnos al lado derecho y, luego, al lado izquierdo para entender lo que piensa cada uno de ellos.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Se lee, en voz alta, las situaciones presentadas en la tabla y escriba, a cada lado del tablero, los nombres de los personajes. Después de leer cada situación, pida a todo el grupo que se pare al lado derecho; pídales que, por un momento, cierren sus ojos e imaginen que son el personaje que allí se describe y se hacen las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensaría...?
- ¿Qué sentiría...?
- ¿Qué haría...?

Situación para leer en voz alta	Escriba al lado derecho del tablero el nombre del personaje	Escriba al lado izquierdo del tablero el nombre del personaje
Se acerca un gato.	Felipe, a quien una vez un gato mordió muy duro.	Felicia, quien nunca ha sido mordida por un gato.
Van a publicar los resultados de un concurso.	Camila, que no participó.	Lorena, que ganó el concurso.
Marcela quiere tomar un helado de chocolate, pero su mamá le sirve zanahorias.	Marcela.	Su mamá.

Luego del ejercicio, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

Frente a una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes porque los deseos, preferencias y las experiencias de vida pueden ser distintas. Es importante aprender a ver a través de los ojos de los demás. Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Dibujos para pensar” (véase el material para el estudiante). Vamos a observar unos dibujos que representan otras situaciones; al parecer, en estas situaciones los niños no logran ponerse de acuerdo.

Observen bien todo lo que está pasando en el primer dibujo mientras yo les leo la primera historia. Ahora tratemos de pensar como cada uno de los personajes para saber qué quiere y qué está pensando cada uno:

¿Por qué creen que Sandra y Luis están peleando?
¿Qué creen que piensa Sandra?
¿Qué creen que piensa Luis?
¿Qué piensa Myriam?
¿Por qué Sandra y Luis trataron mal a Myriam?

Ahora leeremos todos juntos la historia que aparece en la siguiente página de su cuadernillo.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

La fila (versión 1)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra quiere ser la primera en la fila porque llegó temprano y Luis quiere ser primero porque tiene hambre. Myriam está riéndose a carcajadas y, de pronto, Sandra y Luis voltean a mirarla y le dicen: "Myriam no seas tonta, no te rías de nosotros".

La fila (versión 2)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y quiere quitarle el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, está riéndose. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam está riéndose porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Cada uno de los niños debe responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué quería Luis? ¿Por qué?
- ¿Qué quería Sandra? ¿Por qué?
- ¿Qué podríamos decirle a Sandra para que entienda a Luis?
- ¿Por qué Luis y Sandra creían que Myriam se estaba burlando de ellos?
- ¿De qué se reía Myriam?
- ¿Qué podríamos decirles a Luis y a Sandra para que entiendan a Myriam?

Cierre
Hoy vimos situaciones en las que las personas tenían diferentes ideas y puntos de vista.
¿Qué aprendimos hoy?
¿Por qué es importante entender lo que otros piensan?
¿Cuándo podemos tratar de entender lo que otros piensan?
Respuestas sugeridas: cuando tenemos un conflicto con alguien, cuando queremos recibir algo y otras personas también lo quieren, etc.
Todos tenemos una forma diferente de entender las cosas de acuerdo con lo que pensamos, sentimos y a la información que tenemos. Como vimos en la sesión de hoy, es importante ponernos en los zapatos de los demás y tratar de entender por qué actúan de cierta manera y, de ser necesario, buscar aclaraciones para poder entenderles. Más adelante, vamos a aprender estrategias para escuchar atentamente a los demás, que nos servirán para comprender mejor sus puntos de vista.

Conceptos clave
Conciencia social: capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas de contextos y culturas diversas, para comprender normas de conducta sociales y éticas,

y para reconocer los recursos y fuentes de soporte disponibles en la familia, en la escuela y en la comunidad.
Empatía: respuesta afectiva más congruente con el estado emocional de otra persona que con el propio.
Toma de perspectiva: ver el mundo desde un lado diferente a nuestro punto de vista habitual. Nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven.

Secuencia didáctica 3
En Comunicación y conflictos

En esta tercera secuencia trabajaremos sobre el manejo pacífico de conflictos. Para esto exploraremos las habilidades básicas de comunicación para manejar estas situaciones que muchas veces se ven originadas o empeoradas porque no escuchamos a los demás o no sabemos expresarnos.
Esta secuencia también incluye habilidades de negociación para que los estudiantes cuenten con estrategias concretas para manejar los conflictos de manera constructiva y pacífica.
Esta secuencia está compuesta por tres sesiones. En la primera los niños aprenderán a escuchar a los demás, a prestar atención atentamente y a no interrumpir.
En la segunda sesión los niños aprenderán a decir que no asertivamente, es decir, con firmeza y amabilidad, sin agresión.
En la tercera, aprenderán cómo turnarse, como mecanismo básico de negociación.
En la siguiente tabla se presentan las competencias que se desarrollan en esta secuencia y los objetivos de cada sesión.

Secuencia	Competencia	Objetivo
Comunicación y conflictos	Escucha activa.	Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás.
	Asertividad.	Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir.
	Manejo de conflictos.	Pensar antes de actuar con rabia.

Sesión 1
Esta esta sesión se busca que los niños a aprendan a comunicarse mejor y a manejar los conflictos. No siempre usamos las palabras para comunicarnos. Nuestro cuerpo también tiene la habilidad de mandar muchos mensajes.
¿De qué manera comunicamos con nuestro cuerpo?, ¿qué podemos decir con nuestras expresiones faciales sin usar palabras?
Cuando una persona le está hablando a otra, ambas están enviándose mensajes. Una con palabras y, la otra, mientras la escucha, con lenguaje no verbal, es decir, lenguaje del cuerpo.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Se solicita a un voluntario para pasar al frente a contarle a usted la historia de su nombre (por qué lo llamaron de esa forma). Se les pide a los demás estudiantes que, mientras el voluntario le cuenta su historia, observen las expresiones faciales y corporales que usted hace (contacto visual, sonreír si es apropiado, mover las cejas expresando interés, asentir con la cabeza, etc.). Luego de terminar el ejercicio, proponga las siguen tes preguntas para reflexionar con el grupo: ¿qué señales indicaban que usted estaba mostrando interés?, ¿cuáles indicaban que no estaba mostrando interés? Escuche algunas respuestas. Desarrollo Para reforzar fácilmente algunos trucos sobre cómo mostrar interés cuando escuchamos a otros, se les cuenta la historia de Ema, la lechuza, y Tito, el mosquito, que podrán encontrar en su cuadernillo (véase el material para el estudiante). Se pide que dos estudiantes pasen al frente para dramatizar la historia mientras usted la lee. Uno será Ema, la lechuza, y otro Tito, el mosquito Se les indica a los niños que escuchen atentamente la lectura, para luego contestar las siguientes preguntas: ¿Qué les gustó de Ema en la historia? ¿Alguna vez se han sentido como Tito? ¿Alguna vez le han hablado a alguien que se parezca a Ema o con alguien que se parezca a Tito? ¿Cuáles fueron las diferencias? Ahora se les indica que deben formar parejas al azar; cada uno va a compartir una anécdota sobre alguna caída o herida que haya sufrido y lo que ocurrió. Quien esté escuchando la historia debe practicar las técnicas de EMA; luego, cambien de roles para que los dos tengan la oportunidad de contar su historia y practicar las técnicas de EMA. Luego, pidan la opinión de su compañero sobre qué tan bien practicaron las técnicas de Ema, la lechuza. Al final, se le pide a una pareja voluntaria que cuente una de las historias frente a todo el salón y, luego, la audiencia pueda dar retroalimentación sobre cómo el que está escuchando puede mostrar interés con su cuerpo. Cierre Se les pide a los niños que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué otras señales corporales creen que pueden ayudar a expresar interés aparte de las enseñadas por Ema, la lechuza? ¿Qué puede pasar si, en vez de comportarnos como Ema, nos comportamos como Tito?

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	ASERTIVIDAD Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. Por ejemplo, podemos sentirnos disgustados o enojados cuando alguien rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas. • Se le pide a un niño o niña que de manera voluntaria comparta con el grupo una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado con alguien. • Hoy aprenderemos diferentes formas como podemos responder frente a una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados: • De manera pasiva: cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos. Es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados. • De manera agresiva: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos, pero haciendo daño a otros. • . De manera asertiva: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros . Ahora nos pondremos todos de pie y leeremos diferentes situaciones y diferentes tipos de respuestas para cada una. Al escuchar cada tipo de respuesta, tenemos tres alternativas de acción: • Cuando creamos que la respuesta es pasiva, nos agacharemos, como si nos estuviéramos escondiendo. • Cuando consideremos que la respuesta es agresiva, llevaremos ambas manos a la cabeza, como si estuviéramos sorprendidos. • Cuando consideremos que la respuesta es asertiva, pondremos las manos al frente, mostrando las palmas, como si estuviéramos diciendo “pare”. Se les indica a los niños y niñas que practiquen los movimientos varias veces antes de iniciar el ejercicio. En cursivas encontrará los tipos de respuesta para cada situación. Utilícelos solamente como una guía para usted. En los momentos en los que haya movimientos diferentes frente a una misma respuesta (por ejemplo, unos estudiantes con las manos en la cabeza y otros escondidos), hagan una pausa y reflexionen acerca de por qué piensan que esa respuesta es pasiva, agresiva o asertiva.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Pablo perdió su borrador y acusa a Lorenzo de habérselo robado. Le grita frente a la profesora: "¡Lorenzo ladrón! ¿Dónde está mi borrador?". Lorenzo no tiene el borrador de Pablo y siente mucha rabia por la manera como Pablo lo está acusando. • Respuesta 1: Lorenzo le dice a Pablo: "¿Qué te pasa, tonto? ¡Más ladrón serás tú!" (Respuesta agresiva). Respuesta 2: Lorenzo se pone a llorar, no dice nada y se va (Respuesta pasiva). • Respuesta 3: Lorenzo le dice a Pablo: "No me acuses de esa manera. Yo no tengo tu borrador y quisiera que de jaras de gritar eso frente a la profesora". (Respuesta asertiva) CIERRE Hoy han hecho un gran trabajo identificando las diferencias entre las respuestas pasivas, agresivas y asertivas. » » ¿Por qué creen que utilizar respuestas asertivas puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien? ¿Cuáles son las ventajas de responder asertivamente? Responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o rabia nos permite expresarles a los demás lo que sentimos y pensamos. MANEJO DE CONFLICTOS Algunas veces, tenemos diferencias con nuestros amigos que nos pueden llevar a decir o hacer cosas que no queremos. Por ejemplo, cuando sentimos mucha rabia, podemos decir cosas que pueden hacerles sentir mal. Hoy vamos a aprender cómo manejar este tipo de situaciones de manera que no lleguemos a decir o a hacer algo que haga sentir mal a otros y a nosotros mismos. Se procede con la lectura de la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con los niños. Se utiliza las preguntas propuestas y se escucha las respuestas de algunos voluntarios. **Conceptos clave** **Asertividad**: poder abogar por nosotros mismos o nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros. La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que los estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. **Agresión:** acción que causa daño psicológico o físico a otra persona (APA, 2015)19. Esta definición se centra en los efectos del comportamiento (daño causado) y no en la intención. Si uno causa daño a otra persona involuntariamente, se considera una agresión.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



La historia de Lola y Lalo

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. A ambos les gusta jugar fútbol y muchos otros juegos. Sin embargo, a veces, tienen problemas. Por ejemplo, un día Lalo estaba escribiendo algo en su cuaderno. Era una carta para su mamá. Se estaba esforzando mucho para que le quedara muy bonita y para que su letra quedara muy bien. Mientras estaba haciendo la carta, Lola pasó muy rápido y, sin querer, lo empujó y le hizo rayar la carta.

¿Cómo creen que se sintió Lalo? ¿Por qué?

A Lalo le dio tanta rabia que lo primero que se le ocurrió fue gritarle a Lola y decirle que era una tonta por haberle hecho dañar su trabajo, pero recordó que en el colegio le habían enseñado a calmarse cuando sintiera rabia y lo hizo.

- ¿Por qué creen que Lalo decidió calmarse?
- ¿Qué podría haber pasado si Lalo le gritaba a Lola y le decía cosas feas?
  Respuesta: *Lola se habría sentido mal y quizá le habría respondido a Lalo.*
- ¿El problema se habría solucionado o pudo haber empeorado?
  Respuesta: *habría empeorado porque Lola también hubiera podido responder con gritos.*

Lalo recordó que en el colegio también le habían enseñado a manejar situaciones como estas con cuatro pasos.

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento rabia.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.

Escriba los cuatro pasos en el tablero.

Ahora vamos a ayudar a Lalo a usar estos cuatro pasos.

¿Por qué tiene que parar?
Respuesta: tiene que parar para no gritarle o decirle cosas feas a Lola ¿Cómo podría calmarse?
Ejemplos de respuesta: respirando, contando hasta 10, imaginando cosas bonitas, etc. ¿Qué podría hacer para manejar la situación?
Se Permite que sus estudiantes presenten opciones y que las anoten en el tablero; asegúrese de que haya opciones variadas ¿Cómo sabemos cuál es la mejor opción?
Podemos pensar en las opciones que hagan que ambos se sientan bien y que ayuden a que, cada vez, sean mejores amigos. Por ejemplo, imaginemos que Lalo decide empujar a Lola por lo que le hizo
¿Creen que esta es una solución que hace que ambos se sientan bien? ¿Les ayuda a ser mejores amigos?

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

	Se escuchan algunas respuestas. ¡Vamos a practicar! Pensemos en cosas que pasan en el colegio con nuestros amigos y que pueden hacernos sentir rabia y se anotan en el tablero. Ahora, en parejas, vamos a representar una de esas situaciones usando los cuatro pasos: (1) Paro, (2) Me calmo, (3) Pienso y (4) Decido. Una vez que hayan terminado la representación, pida a una de las parejas que pase al frente para representar la situación. Discuta con el grupo sobre lo siguiente: ¿cómo parar?,¿cómo calmarse?, ¿qué alternativas hay para hacerlo?, ¿cuáles serían las mejores? y ¿por qué? Cierre • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cuándo podemos usar esto que aprendimos? • ¿Qué paso les parece más fácil y cuál más difícil? • ¿Por qué? • ¿Cómo podríamos recordar usar estos pasos? Puedo manejar las situaciones que me hacen sentir rabia hacia mis compañeros haciendo una pausa, calmándome, pensando en las opciones que tengo para solucionar la situación y decidiéndome por la mejor. Usualmente, cuando decidimos tratar mal a alguien, no sólo hacemos que esta persona se sienta mal, sino que, además, puede que ya no quiera ser nuestro amigo. La próxima vez que tengamos un problema con un compañero o compañera, usemos estos pasos para encontrar una buena solución. Preguntas frecuentes ¿Los conflictos son malos? No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos ni malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y para los demás. ¿Conflictos y peleas son lo mismo? No. Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente terminamos peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan a partir de conflictos mal manejados. Sin embargo, muchos conflictos se manejan con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Hallazgos y Conclusiones	• Los niños y niñas lograron distinguir e identificar que se pueden sentir dos emociones a la vez. • Durante el desarrollo de cada una de las sesiones los estudiantes lograron evocar situaciones que los hacen sentir ciertas emociones donde probaron regular la intensidad adecuada de cada una de ellas. • Se lograron dar herramientas que le permitan a los estudiantes controlar sus impulsos las cuales pueden utilizar para su vida. • Se dan herramientas a los estudiantes que les permiten un adecuado manejo de la ira y la frustración. • Se fomentas acciones en pro de que la institución educativa se convierta en un lugar sano, seguro y acogedor en el que los estudiantes convivan y aprendan felices.	
Aportes y Sugerencias	• Es importante enseñarles a reconocer y aceptar sus emociones y brindarles estrategias para controlar sus impulsos. • La autorregulación emocional es fundamental para el bienestar y el desarrollo de habilidades sociales en niños. • Se consiguió que cada uno de los estudiantes identificaran y expresaran sus emociones de manera saludable, fomentando la empatía y la resolución de conflictos; sin afectar la convivencia de los demás.	
Material anexo	Guía	✓
	Registro Fotográfico	✓
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	✓
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

María Anais Herrera
Psicóloga
E.S.E Hospital Ismael Silva

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



Grado 3º

Sesión 1/9 RELOJ DE EMOCIONES[1]
Distingo dos emociones que siento a la vez

Competencia
IDENTIFICACION DE EMOCIONES

A veces, siento dos emociones a la vez

Corta por las líneas punteadas. Después, corta cada una de las agujas del reloj.

Aguja de la hora

Aguja de los minutos

FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

[1] Adaptado del programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



Siento mis emociones en la intensidad adecuada

MANEJO DE EMOCIONES

¿Cómo entrenar a **nuestro dragón?**

¡Hola! Somos los Súper Gemelos. ¿Sabes dónde está nuestro poder? No está en nuestros puños ni en nuestras lenguas... Está en nuestros cerebros. Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor ¡pero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Como cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o tanta alegría que queremos saltar... ¡Nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo, y te enseñaremos cómo, para que tú también puedas hacerlo. Sólo sigue estos pasos:

1. Gemelo: cuando sentimos emociones muy intensas, como si fuéramos muy rápido, paramos y respiramos profundamente al menos tres veces. Esto desacelera los latidos de nuestro corazón. Luego, contamos hacia atrás desde el 10 hasta el 1 o pensamos en cosas que nos gustan, hasta que nos sentimos calmados. Como si ayudáramos al dragón a frenarse y a no encenderse.

2. Gemela: cuando no sentimos mucho, como si fuéramos muy lento, nos paramos y saltamos alto, como si acabáramos de ganar la lotería. Esto hace que la sangre de nuestro cuerpo empiece a circular. Luego, pensamos en alguna emoción que nos gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente nos hacen sentir de esa manera. ¡Como si ayudáramos al dragón a volar más alto y animarlo a ponerse las pilas!

5

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



Grado 3°

Ahora lee la historia para saber qué es lo que en realidad estaba sucediendo en la imagen de la página anterior.

La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y quiere quitarle el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, está riéndose. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam está riéndose porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

¿Qué piensa Sandra?

¿Qué piensa Myriam?

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

La historia de Ema y Tito

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero a veces se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba una parte de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: "me he sentido tan bien compartiendo esto contigo; parecías tan interesada y amable". Ema le dijo: "te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...

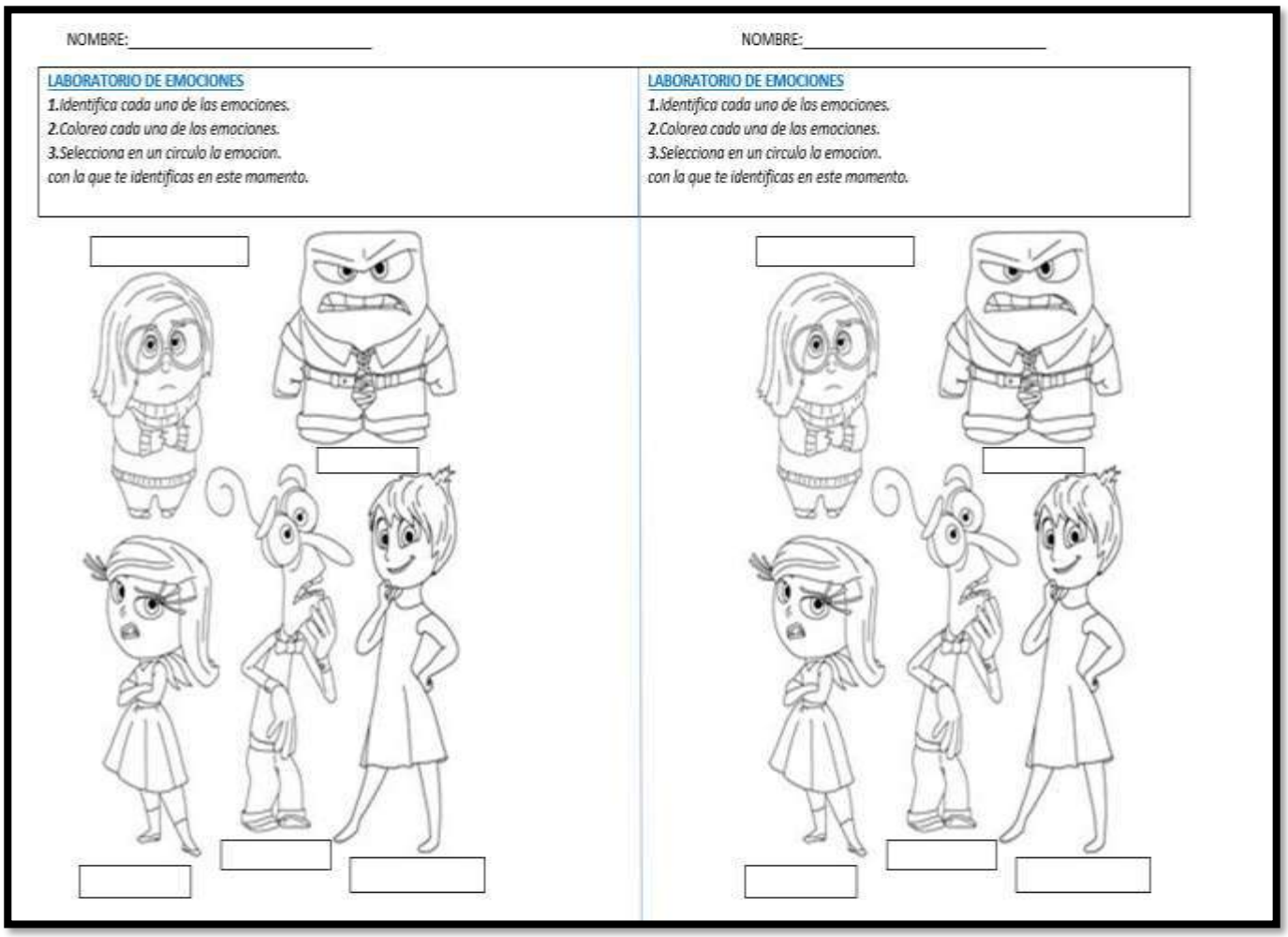
- **E** es de **Expresar** emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una historia divertida, trataré de escucharle con una sonrisa). De esta manera decimos: "¡estamos conectados!".

- **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: "¡tienes mi atención aquí y ahora!".

- **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: "¡Sí, te entiendo!"

- A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensaran que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.

ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS



ACTA
INFORME DE LA ACTIVIDAD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

ANEXOS FOTOGRÁFICOS

