#17

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua del Ibirico Cesar, 13 de ABRIL de 2026

Señora:
Dary Nedys Flores
Coordinador CDI sueños y sonrisas.

Cordial saludos

ASUNTO: Solicitud del espacio para realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional para las familias, colectivos y comunidades. Por el plan de intervenciones colectivas (PIC) Vigencia 2026.

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, solicitamos nos conceda el espacio en los meses de abril mayo y junio, se realizarán 6 jornadas educativas para dar continuidad al desarrollo de las actividades del plan intervención colectiva (PIC) vigencia 2026

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de ayuda.

YESENIA HERNANDEZ HERNANDEZ
Gerente de la ESE Hospital Jorge Isaac Rincon Torres

Dary Nedys Flores
Abril-2026
Coordinadora

PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional

Población a intervenir	Tema	Crono grama	Dura ción	Metodología	Objetivo	Materiales
Familias, colectivos y comunidades	1. ¿Qué es la salud mental? (rompiendo mitos)	Abril	2 horas	1.juego "Mitos y Verdades sobre la salud mental"	Promover la identificación y reflexión sobre las ideas o creencias acerca de la salud mental, diferenciando entre mitos y realidades. De esta manera, se busca que comprendan de forma más clara qué es la salud mental y puedan dejar atrás creencias erróneas que influyen en su manera de pensar y actuar.	Cartelera de "Mitos y Verdades sobre la salud mental", fichas adhesivas con mitos y verdades sobre la salud mental.
	2. Reconocien do mis emociones		2 horas	2."El termómetro emocional"	Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar sus emociones, facilitando que puedan identificar lo que sienten en el momento presente y comprender el papel que estas cumplen en su vida diaria.	Cartelera del termómetro de las emociones, con fichas adhesivas de las emociones pagables.
	3. Reconocimi ento y gestión del estrés.	Mayo	2 horas	3. "La mochila de las preocupacion es"	Promover la identificación de miedos, preocupaciones o situaciones estresantes, diferenciando aquello que está bajo su control de lo que no, para favorecer una gestión más consciente y saludable de sus preocupaciones.	Una mochica, globos con arena y hojas en blanco.
	4. Mi bienestar emocional también es importante.		2 horas	4. "Sembrando mi bienestar emocional"	Promover la reflexión sobre la importancia de atender a las necesidades emocionales, motivándolos a identificar y poner en	Cartelera sembrando mi bienestar, hojas de papel y lapiceros

					práctica acciones sencillas de autocuidado en su vida diaria para mejorar su bienestar.	para escribir las y cosas que los hace sentir bien.
	5. Fortaleciendo la autoestima	Junio	2 horas	5. "Reconociendo lo bueno en mí"	Promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades, para fortalecer la autoestima y la forma en que se perciben a sí mismos.	Hojas con la figura de un espejo (una por participante) Lápices o esferos Marcadores
	6. Aprendiendo a comunicarnos mejor		2 horas	6.Juego de roles "Hablando de otra manera"	Promover el reconocimiento de diferentes formas de comunicación, fortaleciendo la capacidad de expresar ideas y emociones de manera respetuosa, clara y sin generar conflicto.	Cartelera y hojas con situaciones a interpretar.
	7. Construyendo relaciones con respeto	Julio	2 horas	7. "El semáforo de mis relaciones"	Promover la identificación de relaciones sanas, de riesgo y dañinas, fortaleciendo la capacidad de establecer vínculos basados en el respeto, el buen trato y el cuidado mutuo, tanto en su vida personal como familiar.	Cartelera del semáforo de las relaciones Y Tarjetas con situaciones.
	8. Fortalecimiento de la red de apoyo y bienestar emocional		2 horas	8. Actividad "Mi red de apoyo: no estoy solo/a"	Favorecer la identificación de redes de apoyo, promoviendo el reconocimiento de personas significativas en su entorno con quienes pueden contar en momentos difíciles, fortaleciendo así su bienestar emocional y la búsqueda de ayuda.	Hojas impresas con el título de la actividad y el círculo grande en el centro. Lápices o esferos.
	9.Reconociendo señales de violencia en la familia	Agosto	2 horas	9. Estudio de casos: identificando señales de alerta"	Reconocer señales de alerta asociadas a la violencia intrafamiliar, favoreciendo su identificación temprana y promoviendo la búsqueda de ayuda oportuna.	Tarjeta con casos.

	10. La ansiedad y las respuestas del cuerpo.			10. "Cuando el cuerpo habla: identificando mis señales"	Promover el reconocimiento de las señales físicas y emocionales asociadas a la ansiedad, el estrés y el miedo, favoreciendo la identificación temprana de estas respuestas para fortalecer el autocuidado y la regulación emocional.	Hoja impresa de la silueta del cuerpo humano.
	11. Señales de alerta en la depresión.	Septiembre	2 horas	11. Evaluación de casos "Cambios en la vida "	Promover la identificación de cambios en el comportamiento, las emociones y las relaciones sociales que pueden ser señales de alerta en la salud mental, favoreciendo su reconocimiento oportuno y la búsqueda de apoyo.	Infografía, guía de situaciones o ejemplos para la actividad.
	12. Prevención del consumo de sustancias y toma de decisiones responsables		2 horas	12. evaluación de casos "Decisiones: elegir bien para cuidarme"	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas mediante la reflexión sobre las decisiones personales y sus consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables que favorezcan su salud y bienestar.	Hoja impresa con casos o situaciones escritas para el análisis.
	13. Habilidades para la vida	Octubre	2 horas	13. Actividad "Elige tu camino"	Promover la reflexión sobre la toma de decisiones y sus consecuencias, fortaleciendo capacidades para orientar a sus hijos en elecciones responsables en la vida cotidiana.	Tarjeta con situaciones o casos, hojas impresas con opción 1 y 2
	14. Resolución de conflictos		2 horas	14. juego de roles "El problema y la solución"	Fortalecer la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo el diálogo, el respeto y la búsqueda de soluciones sin violencia.	Tarjeta con casos para el juego de roles

	15. Construcción del proyecto de vida personal y familiar.	Noviembre	2 horas	15. "Mi futuro: construyendo mis metas"	Fomentar el reconocimiento de la importancia de construir metas personales y familiares, fortaleciendo la proyección hacia el futuro y la toma de decisiones responsables que contribuyan al bienestar y la calidad de vida.	Cartelera construyendo mi futuro, hojas blancas y ápices o esferos.
	16. Primeros Auxilios Psicológicos		2 horas	16. charla educativa sobre cómo brindar apoyo emocional básico"	Brindar información clara y sencilla sobre qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), su importancia y las acciones básicas de escuchar y acompañar, evaluando la comprensión de los participantes.	Cartelera informativa, test de casos.
	17. Apoyo emocional en situaciones de crisis.	Diciembre	2 horas	17. "¿Qué hago si alguien llora?: aprendiendo a apoyar"	Fortalecer el reconocimiento de acciones básicas de apoyo emocional ante situaciones de crisis, promoviendo respuestas empáticas, respetuosas y oportunas que favorezcan el bienestar de las personas.	Tarjetas con situaciones y tarjetas con posibles respuestas.
	18. Mi compromiso con la salud mental y el bienestar.		2 horas	18. "Carta para mi bienestar"	Generar en los participantes un compromiso personal con su bienestar emocional, promoviendo la aplicación de lo aprendido durante las jornadas.	Hojas blancas y lápices.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#3	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**22 de mayo del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 19	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:21
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 21
	Juventud (18-28):16	Adultez (29 - 59):5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 21
	Desplazado: 21	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Promover en los padres de familia, la identificación de miedos, preocupaciones o situaciones estresantes, diferenciando aquello que está bajo su control de lo que no, para favorecer una gestión más consciente y saludable de sus preocupaciones.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Reconocimiento y gestión del estrés", dirigida a los padres de familia del CDI Sueños y Sonrisas, con el propósito de ayudar a reconocer aquellas preocupaciones, miedos o situaciones que les generan estrés en su vida diaria, aprendiendo a identificar cuáles pueden manejar y cuáles no, para así cuidar mejor de su bienestar emocional y familiar. Durante el desarrollo de la temática se explicó qué es el estrés, mencionando que este es una reacción natural del cuerpo y la mente frente a diferentes situaciones de la vida, ayudándonos a mantenernos activos, atentos y preparados para cumplir con nuestras responsabilidades diarias. También se aclaró que el estrés en sí mismo no es malo, ya que hace parte de las respuestas normales de las personas ante situaciones que requieren esfuerzo, atención o preocupación. Por otra parte, se dialogó sobre cómo el estrés puede volverse negativo cuando se presenta de manera muy intensa o constante, afectando el descanso, el estado de ánimo y la salud emocional. Se explicó que esto ocurre cuando la persona permanece todo el tiempo preocupada, cansada o tensionada, sin lograr relajarse o descansar después de realizar sus actividades diarias. Igualmente, se mencionó que el estrés acumulado puede hacer que las personas se sientan agotadas, irritables, desanimadas, con dificultades para dormir o con sensación de estar siempre bajo presión u obligación. De igual manera, se habló sobre las preocupaciones, entendiendo que son pensamientos o problemas que permanecen constantemente en la mente y

generan angustia, miedo o tristeza. Entre las situaciones que pueden causar estrés en la vida cotidiana se mencionaron las dificultades económicas, los problemas familiares, las responsabilidades del hogar, el trabajo, las preocupaciones por los hijos o situaciones inesperadas que se presentan en el día a día. Además, durante el espacio se motivó a los padres a reconocer la importancia de hablar sobre lo que sienten, buscar apoyo y aprender a manejar las dificultades de una manera más tranquila y saludable.

Posteriormente, se explicó la actividad denominada "La mochila de las preocupaciones", en la cual cada participante debía escribir en una hoja aquellas preocupaciones o situaciones que actualmente les generan carga emocional o estrés. Luego, cada preocupación sería representada con un globo lleno de arena y guardado dentro de una mochila, con el fin de reflexionar sobre cómo las preocupaciones acumuladas se convierten en una carga pesada que afecta el bienestar emocional y familiar.

Durante la realización de la actividad, se evidenció mucho interés, participación y disposición por parte de los padres de familia, quienes participaron activamente en cada uno de los espacios desarrollados. A través de la dinámica, lograron reflexionar acerca de cómo la acumulación de preocupaciones, responsabilidades y situaciones estresantes puede afectar el bienestar emocional y físico de las personas, generando cansancio, tensión y carga emocional en la vida diaria.

Además, durante el espacio de reflexión, los participantes lograron expresar en sus propias palabras cómo identifican el estrés y las preocupaciones en su cotidianidad, relacionando la actividad con experiencias personales y familiares. También reconocieron la importancia de buscar momentos de descanso, expresar las emociones y aprender a manejar de una manera más saludable aquellas situaciones que generan presión o preocupación constante.

Asimismo, se invitó a los participantes a reflexionar sobre cuáles de las situaciones que les generan estrés o preocupación realmente están bajo su control y cuáles no. En este espacio se explicó que, en muchas ocasiones, las personas suelen cargar no solo con sus propias responsabilidades y preocupaciones, sino también con los problemas o responsabilidades de los demás, generando una carga emocional aún más pesada.

De igual forma, se dialogó sobre la importancia de aprender a identificar qué situaciones les corresponde manejar personalmente y cuáles deben ser asumidas por cada quien, permitiendo que las demás personas también aprendan a hacerse responsables de sus propias decisiones y dificultades. Se les explicó que esto no significa desinterés o falta de apoyo hacia los demás, sino un acto de amor propio y cuidado personal, entendiendo que las preocupaciones excesivas pueden afectar la salud física y emocional.

Como cierre de la jornada educativa, se realizó una reflexión final con los padres de familia acerca de la importancia de reconocer las situaciones que les generan estrés y aprender a manejarlas de una manera más saludable. Asimismo, se resaltó la necesidad de expresar las emociones, buscar apoyo cuando sea necesario y dedicar espacios para el descanso y el autocuidado, entendiendo que el bienestar emocional también influye en la convivencia familiar y en la manera en que afrontan las dificultades del día a día.

Finalmente, los participantes manifestaron sentirse identificados con la temática, reconociendo la importancia de aprender a diferenciar aquellas situaciones que están bajo su control de las que no, evitando cargar con preocupaciones innecesarias que puedan afectar su salud física y emocional. De esta manera, se logró fortalecer la reflexión sobre el cuidado personal, el manejo adecuado del

	estrés y la importancia de mantener un equilibrio emocional para el bienestar propio y familiar.		
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.		
CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Andrea Amaya

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional







ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 22-05-26 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 jornadas educativas en Salud Cayzo de Promoción de la Salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estres, la educación emocional, la comunicacion asertiva, las relaciones sanas, la Prevencion de la ansiedad, la depresion y el consumo de Sustancias, asi como la deteccion temprana de la violencias intrafamiliar y el aprendizaje basico de los primeros auxilios Psicologicos dirigido al area rural entorno Institucional

Lugar: CDI - Sueños y Sonrisas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Estefany Ramos	1100612599	3234440659	x		22				x												estefany RAMOS Asprilla
2	Maritza Rincon C	1065 863 898	312 301 3092	x		41					x											
3	Kelly Jhoana Delgado	1040 350 457	3136595667	x		25				x												Kelly Delgado
4	Mayra Baño	1003 123 328	3019504663	x		24				x												Mayra Baño
5	Audelina Perez	36.572.886	323 286 2465	x		46					x											
6	Andrea Jimenez	1.003 090 454	312 6525152	x		27				x												-Andrea Jimenez
7	Laura Orozco M	1067 810 442	312 8277641	x		19				x												-Laura Daniela Orozco M.
8	Johana Contreras	1007 445 779	313 799 4382	x		24				x												-Johana Contreras.
9	Nohely Abea	33 697 577	313 736 0485	x		18				x												Nohely Abea
10	Yherberlyn Semprum	6201017	3147535393	x		28				x												

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 A JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: ORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO			CICLO VITAL						VULNERABLES					ETNIAS				
				FEMENINO	MASCULINO	EDAD	PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO	REINSERTADO	INDIGENA	AFRO	LGBTI	OTRO	
11	Chelsin Zayas Torres	1052186858	3234819174	x		24										x						chelsin Zaya torres
12	Maria flores Perez	27117046	no tiene	x		27										x						Maria F
13	Wilkari Duarte	5649464	no tiene	x		27										x						Wilkari Duarte
14	Einer Quintana	1003.039138	3113245807		x	24										x						
15	Arianis Contreras	1065823823	3146112433	x		30										x						Arianis C.R
16	Ana Arena	36571682	no tiene	x		58										x						Ana Arenas
17	Carmenza Galeano	1064 714840	3207190469	x		32										x						Carmenza Galeano
18	Yoanis Duran	1067 593 137	3136273219	x		21										x						Andra Dayana Duran
19	Andra Duran	1064 109319	3218530992	x		20										x						YAIRED BARBOSA S
20	Yaired Barbosa S	1003038319	3127145444	x		26										x						Felix Vides P.
21	felix Vides Polo	1193212012	3218371068		x	40										x						
22																						
23																						
24																						
25																						

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#4	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**22 de mayo del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 19	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:21
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 21
	Juventud (18-28):16	Adultez (29 - 59):5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 21
	Desplazado: 21	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Promover la reflexión sobre la importancia de atender a las necesidades emocionales, motivándolos a identificar y poner en práctica acciones sencillas de autocuidado en su vida diaria para mejorar su bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Mi bienestar emocional también es importante", dirigida a los padres de familia del ICBF Sueños y Sonrisas, con el propósito de promover la reflexión sobre la importancia de atender las necesidades emocionales, motivándolos a identificar y poner en práctica acciones sencillas de autocuidado en su vida diaria para mejorar su bienestar emocional y familiar. Durante el desarrollo de la temática se dialogó acerca de qué es el bienestar emocional, explicando que este se relaciona con la manera en que las personas se sienten consigo mismas, manejan sus emociones y afrontan las situaciones difíciles de la vida. Asimismo, se mencionó la importancia de cuidar no solamente la salud física, sino también las emociones, entendiendo que sentirse tranquilo, escuchado y valorado también hace parte del bienestar personal. De igual manera, se habló sobre cómo muchas veces las personas se enfocan tanto en las responsabilidades diarias, el trabajo, el hogar o el cuidado de los hijos, que dejan de lado sus propias necesidades emocionales, olvidando dedicar tiempo para descansar, compartir, expresar lo que sienten o realizar actividades que les generen tranquilidad y felicidad. Además, se explicó que el autocuidado no significa egoísmo, sino aprender a darse espacios para descansar, alimentarse bien, expresar las emociones, buscar apoyo cuando sea necesario y realizar actividades que ayuden a sentirse mejor emocionalmente. También se resaltó que cuando una persona cuida de su

	bienestar emocional, puede relacionarse de una manera más saludable con su familia y afrontar mejor las dificultades cotidianas. Posteriormente, se desarrolló la actividad denominada "Sembrando mi bienestar emocional", para la cual se elaboró una cartelera con una maceta y el título de la actividad. Durante este espacio, a cada padre de familia se le entregó una flor en papel que contenía un espacio para escribir aquellas actividades, momentos o cosas que les generan bienestar emocional, tranquilidad, felicidad o disfrute en su vida diaria. Luego de escribir sus respuestas, cada participante pasó al frente para "sembrar" su flor en la maceta, como un significado simbólico de reconocer e identificar aquellas acciones que les ayudan a sentirse bien emocionalmente y que fortalecen su bienestar personal. A través de esta dinámica, los padres de familia lograron reflexionar sobre la importancia de dedicar tiempo a sí mismos, reconocer las actividades que disfrutan y comprender que estas también hacen parte del cuidado de la salud emocional. Asimismo, se les explicó que identificar estas actividades permite tener herramientas para afrontar momentos difíciles, de tristeza, estrés o preocupación, recordando qué cosas pueden realizar para sentirse mejor emocionalmente. De igual forma, se motivó a los participantes a poner más en práctica estas acciones de autocuidado en su vida cotidiana, entendiendo la importancia de darse espacios personales para descansar, disfrutar y fortalecer su bienestar emocional. Durante el espacio se evidenció buena participación e interés por parte de los padres de familia, quienes compartieron sus experiencias y reflexionaron sobre la necesidad de brindarse momentos de descanso, recreación y bienestar personal, reconociendo que cuidar de sí mismos también les permite fortalecer la convivencia familiar y afrontar las situaciones cotidianas de una manera más saludable. Finalmente, se motivó a los participantes a continuar "sembrando" diariamente acciones positivas para su bienestar emocional, recordando que pequeñas actividades que generan tranquilidad y felicidad pueden contribuir significativamente al cuidado de su salud mental y emocional.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.
CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Andrea Amaya

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional









ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 22 - 05 - 26 **Nombre de la actividad:**

Realizar 18 jornadas educativas en salud (4x2) de Promocion de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estres, la educacion emocional, la comunicacion asertiva, las relaciones Sanas, la Prevencion de la ansiedad, la depresion y el consumo de Sustancias, asi como la deteccion temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje basico de los Primeros auxilios Psicologicos dirigidos al area rural entorno institucional.

Lugar: CDI - Sueños y Sonrisas.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Estefany Ramos A	1100012599	3234440659	x		22				x						x						Estefany Ramos A.
2	Maritza Rincon C	1065863898	3123013092	x		41					x					x						Maritza
3	Kelly Jhoana Delgado	1040350457	3136595667	x		25				x						x						Kelly Delgado
4	Mayra Baño	1003123328	3019504663	x		24				x						x						Mayra Baño
5	Adelina Perez	36.572.886	3232862965	x		46					x					x						[illegible]
6	Andrea Jimenez	1.003.090.454	3126525152	x		27				x						x						Andrea Jimenez
7	Laura Orozco M	1067810442	3218227764	x		19				x						x						Laura Daniela Orozco.
8	Johana Contreras	1007445779	3137994382	x		24				x						x						Johana Contreras.
9	Nohely Abea	35697577	3137360485	x		18				x						x						Nohely Abea
10	Yheiberlyn Semprum	6201017	3147535393	x		28				x						x						[illegible]

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Chelsin Zayas T	1052 186 853	3234819174	x		24					x					x						chelsin zayas torres
12	Maria flores	27 117 046		x		27					x					x						Maria F.
13	Wilkari Duarte	56 494 64		x		27					x					x						wilkari Duarte
14	Einer Quintana	1003 039 138	3113245897	x		24					x					x						
15	Arianis Contreras	1065 823 828	3146112438		x	30						x				x						Arianis C.R
16	Ana Arenas	36 571 682		x		58						x				x						Ana Arenas
17	Carmenza Galeano	1064 114 840	3207190464	x		32						x				x						Carmenza Galeano
18	Yoanis Duran	1067 593 137	3136213219	x		21					x					x						Yoanis Duran
19	Andra Duran	1064 109 791	3218530992	x		20					x					x						Andra Dayana Duran.
20	YAIREN BARBOZA	1003 038 319	3127145444	x		26					x					x						YAIREN BARBOSA S
21	felix Vides Polo	119 321 2012	3128371068		x	40						x				x						Felix Vides
22																						
23																						
24																						
25																						

P PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR