**ESE HOSPITAL SANRAFAEL**

**LINEA: APS**

**ESTRATEGIA: En busca de apoyo comunitario**

**Nombre del profesional: Catalina Franco y Karen Alcántara**

**Profesión: Psicóloga y enfermera**

**Fecha de ejecución:30/04/2026**

**Lugar de la capacitación: Barrio el paraíso – Fundación centro vida**

| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** |
|---|
| **Segunda actividad de educación** |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| **Objetivo general:**<br>• Fortalecer los conocimientos y prácticas de autocuidado en la comunidad mediante una segunda actividad educativa de promoción de la salud y prevención de enfermedades.<br>**Objetivos específicos:**<br>• evaluar a través del pos test los conocimientos adquiridos<br>• Reforzar los temas abordados en la primera actividad para afianzar aprendizajes.<br>• conocer de manera pedagógica las acciones a realizar para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral frente a cada tema aprendido en la clase anterior y los riesgos identificados |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| **La actividad estará orientada a las tres etapas del curso de vida: juventud, adultez y vejez.** |
| **4. METODOLOGIA** |
| La metodología para este encuentro se desarrolló a través de la interacción social, el diálogo de saberes, la participación y la construcción colectiva del conocimiento. Desde este marco, se promoverá un espacio participativo orientado al reconocimiento de problemáticas comunitarias, fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas, y generación de estrategias de prevención y autocuidado en salud. |



Scanned with CamScanner

La jornada se organizará en tres momentos metodológicos, permitiendo profundizar en las temáticas abordadas y reforzar los conocimientos construidos en el primer encuentro.

**Primer momento:** Apertura, sensibilización e introducción temática
Se dará inicio con una bienvenida y un espacio de integración para favorecer la participación, resaltando la importancia del compromiso de los asistentes en procesos de aprendizaje orientados al mejoramiento de la calidad de vida. Posteriormente se realizará una actividad de exploración de saberes previos mediante diálogo participativo, identificando conocimientos, experiencias y percepciones de los participantes frente a los temas de salud abordados.
Seguidamente se desarrollará la socialización de contenidos relacionados con salud ambiental y factores de riesgo asociados a enfermedades transmisibles y no transmisibles, explicando cómo las condiciones ambientales influyen en la aparición de patologías como dengue, infecciones y enfermedades crónicas. Desde una metodología vivencial se promoverá la reflexión sobre prácticas cotidianas de prevención, impulsando acciones comunitarias como jornadas de limpieza de estanques, manejo adecuado de residuos, separación de materiales reciclables y fortalecimiento de hábitos de autocuidado.
Se orientará la reflexión hacia el reconocimiento de enfermedades prevalentes en la comunidad, sus formas de transmisión, signos de alarma y medidas de prevención. Se reforzarán prácticas como el lavado de manos, la higiene personal, el manejo adecuado de alimentos, el uso de agua segura y la ventilación de espacios. Asimismo, se destacará la vacunación como una estrategia esencial de protección, promoviendo la adherencia a esquemas completos y el acceso oportuno a los servicios de salud.
Durante este momento se emplearán estrategias pedagógicas como exposición dialogada, lluvia de ideas, preguntas orientadoras y participación comunitaria, buscando favorecer apropiación de conocimientos y aprendizaje significativo.

**Segundo momento:** Estrategia audiovisual y reflexión grupal
Como apoyo pedagógico se implementará una estrategia audiovisual mediante la proyección de un video https://www.youtube.com/watch?v=x-sM6BPe14o relacionado con Atención Primaria en Salud (APS), con el propósito de fortalecer la comprensión de la temática desde un recurso dinámico y cercano a los participantes.
Posterior a la visualización se hará un espacio de análisis y reflexión grupal, donde los asistentes compartan aprendizajes, inquietudes y experiencias relacionadas con el contenido observado, favoreciendo la construcción colectiva de saberes. Complementariamente se realizará un compartir (café y galletas) comunitario como estrategia integradora para fortalecer vínculos, participación y cohesión grupal.

**Tercer momento:** Desarrollo temático en salud mental y análisis por ciclos de vida
En la fase final se abordará la temática de salud mental mediante metodología participativa y enfoque diferencial por curso de vida, identificando riesgos psicosociales presentes en juventud, adultez y persona mayor.



Scanned with CamScanner

A través del diálogo, análisis de situaciones cotidianas y participación grupal se reconocerá factores asociados a ansiedad, estrés, sobrecarga emocional, conflictos familiares, soledad y síntomas relacionados con depresión, promoviendo la reflexión sobre redes de apoyo, estrategias de afrontamiento y rutas básicas de prevención.
Se utilizarán técnicas como conversación guiada, análisis de casos y reconocimiento de experiencias comunitarias, permitiendo que los participantes relacionaran los contenidos con su realidad y propusieran acciones de cuidado individual, familiar y comunitario.

**Cierre**
Finalmente, como cierre del encuentro se realizará retroalimentación colectiva de los aprendizajes obtenidos, evaluación participativa del proceso y socialización de compromisos orientados a replicar prácticas preventivas en la comunidad. Este espacio permitirá valorar la apropiación de contenidos, resolver inquietudes y fortalecer el proceso formativo desarrollado desde APS.

Catalina Franco Acevedo
Cc 1032389053

Karen Shrley Alcántara Ramos
CC 1105791457



Scanned with CamScanner