INFORME DE ACTIVIDADES

SECRETARIA U OFICINA QUE GENERA LA NECESIDAD (RESPONSABLE DE LA ELABORACION DEL ESTUDIO PREVIO	SECRETARIA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR
CONTRATISTA	HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA
NIT	824000725-0
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO	N° 961-SGR de 2025
VALOR TOTAL DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO	$2.085.000.000
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD PARA EJECUTAR LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE LA SECRETARIA LOCAL DE SALUD DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR - AÑO 2025.
PLAZO DEL CONTRATO	9 MESES
PERIODO REPORTADO	1 DE OCTUBRE DEL 2025 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2025
AREA	CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL
VALOR ASIGANDO EN EL AREA	$ 376.348.717

ACTIVIDAD A EJECUTAR	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	ANEXOS
1-REALIZAR 100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA PROMOVIENDO LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LA VIOLENCIA AUTO INFLIGIDA.	La estrategia educativa de salud mental: para el entrenamiento en HABILIDADES PARA LA VIDA en instituciones educativas en 2 grados de secundaria, la cual tiene como propósito potenciar los factores protectores en salud mental mediante la enseñanza de habilidades emocionales, sociales y cognitivas fundamentales como el autoconocimiento, el manejo del estrés, la empatía, la toma de decisiones y la solución de conflictos. Las instituciones intervenidas son: **I.E EDUARDO SUAREZ ORCASITAS** **I.E FFRANCISCO MOLINA** **I.E LEONIDAD ACUÑA** **I.E ALFONSO ARAUJO COTES** **IE. ENRIQUE PUPO** En total se realizaron 10 sesiones educativas.	Consolidado de ejecución financiera -cronograma -plan de trabajo -Acta de ejecución **I.E LEONIDAS ACUÑA. GRADO /7 (15/10/2025)** Acta de ejecución **I.E LEONIDAS ACUÑA. GRADO 8 15/10/2025)** Actas de ejecución de las sesiones: **I.E ENRIQUE PUPO MARTINEZ. GRADO 7-04/8-03 (15/10/2025-15/10/2025)** Actas de ejecución de las sesiones **I.E ALFONSO ARAUJO COTES GRADOS 7-04/7-04 (24/10/2025-24/10/2025)** Acta de ejecución de las sesiones **I.E FRANCISCO MOLINA SANCHEZ**:

		GRADOS 7-04 Y 8-04 (22/10/2025-22/10/2025) Actas de ejecución de las sesiones **I.E EDUARDO SUAREZ ORCASITA GRADOS:7-03 /8-03 (17/10/2025- 17/10/2025)** - listado de asistencia Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
2-REALIZAR 30 INTERVENCIONES PARA EL SEGUIMIENTO Y APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA EN EL MARCO DE LA POLÍTICA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN 3 INSTITUCIONES UNIVERSITARIAS	Durante el mes de OCTUBRE se realizó las etapas de concertación y fortalecimiento de la estrategia de la Zonas de orientación Universitaria, la cual está orientada a fortalecer capacidades institucionales para la promoción del bienestar emocional, el abordaje del riesgo psicosocial y la prevención del consumo de sustancias en población universitaria. Universidad intervenida en este periodo: Universidad Del Santander Durante este periodo se realizó UNA (1) intervenciones.	Cronograma -Plan de trabajo. Acta de fortalecimiento **UNIVERSIDAD DEL SANTANDER (16/10/2025 Lista de asistencia** - Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
3-REALIZAR 80 INTERVENCIONES PARA EL SEGUIMIENTO Y APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EL MARCO DE LA POLÍTICA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN 10 INSTITUCIONES EDUCATIVAS.	Durante el mes de OCTUBRE se avanzó en el desarrollo de la etapa de fortalecimiento para el apoyo e implementación de la estrategia Zona de Orientación Escolar ZOE, alcanzando los siguientes logros: DIEZ (10) actividades de fortalecimiento a las siguientes instituciones educativas: I.E Villa Corelca (3) I.E Manuel German Cuello (3) I.E Tecnico Upar (2) I:E Milciades Cantillo (2) I.E Nelson Mandela (4) I.E Loperena Garupal (1) I.E Bello Horizonte (2) I.E Nuestra Señora de Fatima (3)	Cronograma Plan de acción -Actas de ejecución de fortalecimiento. **I.E JOAQUIN OCHOA MAESTSRE 01-21/10/2025** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E VILLA CORELCA 02-/10/2025-** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E TECNICO LA ESPERANZA 15/10/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E LOPERENA GARUPAL 17-/10/2025)** Actas de concertación y capacitación **I.E MILCIADES CANTILLO (17/10/2025-)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E TECNICO UPAR (17/10/2025)**

		Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E BELLO HORIZONTE (22/10/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E NELSON MANDELA (24-28/10/2025)** -Listado de asistencia -Dispositivos comunitarios (fase de alistamientos) - Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
4-EJECUTAR EL 100% DE LAS ETAPAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE DOS (2) CENTROS DE ESCUCHA COMUNITARIOS EN LOS MICRO TERRITORIOS PRIORIZADOS PARA GARANTIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, EL ACCESO A LA RUTA DE ATENCIÓN Y LA DIFUSIÓN DE LOS DERECHOS EN SALUD MENTAL A LAS FAMILIAS Y CUIDADORES DE PERSONAS CON AFECTACIONES PSICOSOCIALES Y PROBLEMAS O TRASTORNOS MENTALES Y PARA LA CANALIZACIÓN DE LA POBLACIÓN CON CONSUMO DE SPA	Durante el mes de OCTUBRE se realizaron **109** intervenciones individuales equivalentes **al 9.7%** de la actividad, en los centros de escucha, distribuidos de la siguiente manera -Casa de la justica Nevada: 56 intervenciones -Centro de Desarrollo vecinal: 53 intervenciones Estos espacios se ubican estratégicamente en la Casa de Justica la Nevada y en el Centro de Desarrollo Comunitario CDV cuyo objetivo principal es ofrecer orientación en materia de promoción en salud mental entre familias y cuidadores de personas con afectaciones psicosociales o trastornos mentales ademas de brindar apoyo y derivación a población con consumo de sustancias psicoactivas (PSA) contribuyendo a la reducción de brechas y barreras de acceso a los servicios de salud mental.	Plan de acción -Acta de intervenciones individuales **01-03/10/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **06-10/10/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **14-17/10/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **20-24/10/2025. CASA DE LA JUSTICIA NEVADA** **27-30/10/2025. CASA DE LA JUSTICIA NEVADA** Acta de información en salud HEAD sede Nevada **(29/10/2025)** **01-10/10/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **14-17/10/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **20-24/10/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **27-30/10/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** Acta de información en salud CDV **(22/10/2025)** Acta de monitoreo **(30/10/2025)**

		-Listado de asistencia -ficha de registro individual -Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
5-REALIZAR CUATRO (4) CONMEMORACIONES PARA PROMOVER LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL: DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS (26 DE JUNIO); DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (10 DE SEPTIEMBRE), DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL (10 DE OCTUBRE) Y DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA CONTRA LA MUJER (25 DE noviembre) involucrando actores sociales y comunitarios	El dia 10 de octubre se llevó a cabo la **CONMEMORACION DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL.** La finalidad es generar espacios de dialogo, formación y expresión comunitaria a través de intervenciones pedagógicas, artísticas y simbólicas, motivando a los participantes a reflexionar, identificar señales de riesgo y actuar de manera preventiva, fortaleciendo una cultura de cuidado, solidaridad y apoyo en los entornos familiares, educativos y comunitarios.	Acta de concertación con secretaria local de salud **(03/10/2025)** planeación metodológica -cronograma -acta de ejecución de la actividad **(10/10/2025): COMEDOR DE ADULTOS MAYORES DEL DIVINO NIÑO** -listado de asistencia - Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial

BELKIS CORDOBA QUINTERO
COORD. PIC
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

SECRETRARIA LOCAL DE SALUD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE SALUD NUMERO 961-SGR de 2025

OBJETO CONTRACTUAL: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD PARA EJECUTAR LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE LA SECRETARIA LOCAL DE SALUD DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR - AÑO 2025.

FECHA DE EJECUCION: DEL 1 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE DEL 2025

DIMENSIÓN PDSP	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	COMPPONENTE OPERATIVO	VALOR PROGRAMADO	CANTIDAD PROGRAMADA	ACTIVIDADES EJECUTADAS MES			EFECTIVIDAD DE EJECUCION		ACUMULADO DE EJECUCION			ACTIVIDADES POR EJECUTAR		
					No. DE ACTIVIDAD EJECUTADA MES	VALOR DE LA AGTIVIDAD MES	% DE EJECUCION MES	TOTAL ACTIVIDADES APROBADAS	VALOR TOTAL ACTIVIDADES APROBADAS	TOTAL ACTIVIDADES EJECUTADAS- Acumulado	VALOR TOTAL EJECUTADO - Acumulado	% DE EJECUCION ACUMULADO	No. DE ACTIVIDADES PENDEINTES	VALOR TOTAL POR EJECUTAR	% POR EJECUTAR
Convivencia social y salud mental	Realizar cuatro (4) conmemoraciones para promover los factores de protección de la salud mental: día internacional contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas (26 de junio), día mundial de la prevención del suicidio (10 de septiembre), día mundial de la Salud mental (10 de octubre) y día internacional de la no violencia contra la mujer (25 de noviembre) involucrando actores sociales y comunitarios	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 52.189.743,00	4	1	$ 13.047.435,75	25%	1	$ 13.047.435,75	3	$ 39.142.307,25	75%	1	$ 13.047.435,75	25%
	Realizar 100 sesiones de educación en salud en cinco (5) Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria, para el entrenamiento en Habilidades para la Vida promoviendo los factores de protección de la salud mental y prevenir la violencia auto infligida.	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 54.189.743,00	100	10	$ 5.418.974,30	10%	10	$ 5.418.974,30	90	$ 48.770.768,70	90%	10	$ 5.418.974,30	10%
	Realizar 30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 3 Instituciones Universitarias	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 19.189.743,00	30	1	$ 639.658,10	3%	1	$ 639.658,10	26	$ 16.631.110,60	87%	4	$ 2.558.632,40	13%
	Realizar 80 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Escolar en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 10 Instituciones educativas	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 44.189.744,00	80	10	$ 5.523.718,00	13%	10	$ 5.523.718,00	70	$ 38.666.026,00	88%	10	$ 5.523.718,00	13%
	Ejecutar el 100% de las etapas para la implementación de dos (2) centros de escucha en los microterritorios priozados para garantizar la promoción de la salud mental, el acceso a la ruta de atención y la difusión de los derechos en salud mental a las familias y cuidadores de personas con afectaciones psicosociales y problemas o trastornos mentales y para la canalización de la población con consumo de SPA	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 84.189.744,00	100%	9,7%	$ 8.166.405,16	9,7%	9,7%	$ 8.166.405,16	89,7%	$ 75.518.200,36	89,7%	10,3%	$ 8.671.543,64	10,3%
TOTAL									$ 32.796.191,31						

ELBA USTARIZ MARTINEZ
Gerente
E.S.E HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

NANCY TAMAYO MORÓN
Supervisor PIC Vigencia 2025
Supervisor

BELKIS CORDOBA QUINTERO
Profesional - Apoyo coord PIC 2025

ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
SALUD

HABILIDADES PARA LA VIDA

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

Valledupar te cuida

PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA	HORARIO	SESIÓN N°	LUGAR	SALÓN	OBSERVACIONES	RESPONSABLE
		OCTUBRE						
Realizar 100 sesiones de educación en salud en cinco (5) Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria, para el entrenamiento en Habilidades para la Vida promoviendo los factores de protección de la salud mental y prevenir la violencia auto infligida.	Promover los factores protectores para la prevención de las conductas de autolesión en el entorno escolar.	15 DE OCTUBRE	7:00 a.m. - 7:50 a.m. - 8:00a.m - 8:50a.m	2	I.E. ENRIQUE PUPO	7° y 8°	**TEMA:** Introduccion a las habilidades para la vida. **OBJETIVO:** Identificar y poner en práctica habilidades.	Equipo PIC CSSM - RECTORES - COORDINADORES DE IE
		15 DE OCTUBRE	10:20 a.m- 11:10 a.m - 11:15a.m - 12-10m	2	I.E. LEONIDAS ACUÑA	7 Y 8	**TEMA:** Toma de decisiones y solución de problemas y conflictos. **OBJETIVO:** Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones y solución de problemas.	
		22 DE OCTUBRE	7:00 a.m. - 7:50 a.m. - 8:00a.m - 8:50a.m	2	I.E FRANCISCO MOLINA	7° y 8°	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	
		17 DE OCTUBRE	10:20 a.m- 11:10 a.m - 11:15a.m - 12-10m	2	I.E. EDUARDO SUAREZ ORCASITA	7° y 8°	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	
		24 DE OCTUBRE	7:00 a.m. - 7:50 a.m. - 8:00a.m - 8:50a.m	2	I.E. ALFONSO ARAUJO	7° y 8°	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	

JESSICA ARRIETA ESCOBAR REF. AREA SALUD MENTAL PIC 2025

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2							
PLAN DE TRABAJO							
RESPONSABLE : DARLEY CAROLINA GOMEZ							
MUNICIPIO: VALLEDUPAR							
DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	**OBJETIVO**	**ACCIONES/ACTIVIDADES**	**TAREAS ESPECIFICAS**	**RESPONSABLES**	**FECHA**	**INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)**	**OBSERVACION**
	Identificar y comprender las habilidades para la vida y su importancia.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión. 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en habilidades para la vida y su importancia.	Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Habilidades para la vida: Introducción, Ideas básicas".	DARLEY GOMEZ	MAYO	2 DE 2	
	Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones y solución de problemas.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión.2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en toma de decisiones y solución de problemas y conflictos. 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: Conociéndonos Virtudes y Defectos	Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Toma de decisiones y solución de problemas y conflictos".	DARLEY GOMEZ	MAYO	4 DE 4	
	Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en autoconocimiento. 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: "Mi mapa interior". 5. Desarrollo de DINÁMICA 2: "Carta al yo del futuro":	Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Autoconocimiento"	DARLEY GOMEZ	JUNIO	4 DE 4	

	Desarrollar la capacidad de comprender las emociones y perspectivas de otras personas, favoreciendo relaciones más respetuosas y solidarias.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Luvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en empatía, 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: "Reconociendo las emociones del otro, 5. Desarrollo de DINÁMICA 2: "Mis zapatos, tu historia"	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Empatía".	DARLEY GOMEZ	JUNIO	4 DE 4	
	Reconocer la importancia de una adecuada comunicación en las relaciones interpersonales.	1. Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión. 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en comunicación asertiva. 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: "Historias cruzadas: el viaje de mi voz":	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Comunicación asertiva".	DARLEY GOMEZ	JULIO	3 DE 3	
	Fomentar habilidades para construir y mantener relaciones sanas, cooperativas y positivas.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión. 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en relaciones interpersonales. 4. Desarrollo de DINÁMICA Principal: "Los puentes de las relaciones":	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Relaciones interpersonales".	DARLEY GOMEZ	JULIO	3 DE 3	

	Estimular la capacidad de generar ideas originales y alternativas para resolver problemas o expresarse.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en pensamiento creativo, 4. Desarrollo de DINÁMICA Principal: o En grupos de 4 o 5 integrantes se les indica que deben imaginar un país, el mejor país del mundo. 5. Desarrollo de DINÁMICA 2: "Color esperanza	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Pensamiento creativo".	DARLEY GOMEZ	AGOSTO	4	
	Fortalecer el pensamiento crítico en adolescentes como herramienta para analizar información, cuestionar ideas, tomar decisiones responsables y resolver problemas de forma reflexiva y argumentada.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Luvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en pensamiento crítico. 4. Desarrollo de DINÁMICA Principal: "¿Qué harías tu?	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Pensamiento crítico".	DARLEY GOMEZ	SEPTIEMBRE	3	
	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en manejo de emociones y sentimientos, 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: "¿Cómo reacciono?"	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Manejo de emociones y sentimientos".	DARLEY GOMEZ	OCTUBRE	3	

	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.	Dinámica rompehielos para presentación de los participantes y objetivo de la sesión, 2. Desarrollo de actividad "Lluvia de ideas" sobre conocimiento de los participantes en manejo de tensiones y estrés, 4. Desarrollo de DINÁMICA 1: Uyyy ¡Que estrés!, 5. Desarrollo de ejercicio de respiración guiada.	1. Exposición por parte de quien dirige la sesión del tema "Manejo de tensiones y estrés".	DARLEY GOMEZ	NOVIEMBRE	4	

I.E. LEONIDAS ACUÑA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña		**FECHA**	15/10/25	**HORA INICIO**	11: 15 a.m.	
					HORA FINAL	12:15 m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "pensamiento crítico".						
OBJETIVO:	Fortalecer el pensamiento crítico en adolescentes como herramienta para analizar información, cuestionar ideas, tomar decisiones responsables y resolver problemas de forma reflexiva y argumentada.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón septimo (7° 0) de la Institución Educativa Leónidas Acuña						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **11:15** a.m. del día **15** de octubre de 2025, se realizó la octava sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático la habilidad pensamiento crítico. se estableció una población de 10 estudiantes del grado 7 de la Institución Educativa Leónidas Acuña.

La sesión comenzó con una explicación dirigida a los estudiantes acerca de la importancia del pensamiento crítico como una habilidad que va más allá de cuestionar o contradecir a otros. Se aclaró que esta competencia implica analizar con claridad, valorar las posibles consecuencias de cada acción y aprender a sustentar las propias ideas desde el respeto y la argumentación. Se destacó que el pensamiento crítico resulta fundamental en la vida cotidiana, pues permite identificar información confiable, evitar la influencia de presiones externas y tomar decisiones más responsables tanto en el entorno académico como en el familiar y social.

Uno de los momentos más relevantes de la sesión fue una actividad participativa basada en preguntas generadoras. A través de afirmaciones relacionadas con situaciones cercanas a la realidad juvenil, los estudiantes debían elegir entre tres posturas: de acuerdo, en desacuerdo o indecisos. Para representar su elección, los participantes se desplazaban a diferentes zonas señaladas en el salón. Entre las frases propuestas se incluyeron temas como:

- "Tener pocos amigos no es problema si cuentas con alguien que te acompañe siempre."

- "Expresar todo lo que piensas es una muestra de sinceridad."
- "Los desacuerdos entre amigos deben hablarse de inmediato para evitar conflictos mayores."
- "A veces callar es mejor que iniciar una discusión innecesaria."
- "Ayudar a alguien, aunque no te agrade demuestra madurez y empatía."

La dinámica generó un ambiente de interés y participación activa. Algunos estudiantes se mostraron muy seguros de su posición, mientras que otros optaron por la postura intermedia, lo que permitió abrir espacios de diálogo y reflexión colectiva. Un aporte significativo surgió cuando un estudiante expresó estar en desacuerdo con la afirmación sobre la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones importantes sin acompañamiento adulto. Señaló que "los padres tienen experiencias que nosotros aún no hemos vivido y pueden orientarnos mejor", comentario que motivó a varios compañeros a reconocer el valor del acompañamiento familiar.

Otro momento enriquecedor se dio cuando una estudiante se posicionó en la opción de "no estoy segura" al debatir si las redes sociales siempre resultan negativas. Ella explicó que, aunque pueden generar presión y comparaciones, también le han permitido encontrar contenido útil, aprender y recibir apoyo emocional. Su intervención desencadenó un diálogo muy respetuoso, en el que varios participantes coincidieron en que el impacto de las redes depende del uso que cada persona les dé.

La actividad puso de manifiesto la capacidad de los adolescentes para defender sus ideas con argumentos propios y para analizar distintas perspectivas antes de tomar una postura definitiva. Un ejemplo claro fue la discusión en torno a la frase "la violencia es una forma válida de resolver conflictos". La mayoría se ubicó en desacuerdo, y uno de los estudiantes expresó que "la violencia solo genera más problemas; el diálogo siempre es la mejor opción", comentario que recibió respaldo de sus compañeros y reforzó la importancia de promover formas pacíficas de convivencia.

Al finalizar la sesión, los participantes manifestaron que la experiencia les permitió ampliar su forma de pensar y reconocer que no siempre existe una única respuesta correcta. También señalaron que este tipo de actividades fortalecen la convivencia y el respeto, pues facilitan comprender puntos de vista diferentes y llegar a acuerdos en medio de la diversidad de opiniones.

En conclusión, la octava sesión se consolidó como un espacio dinámico, participativo y formativo, donde los estudiantes pudieron ejercitar el pensamiento crítico a partir de situaciones reales de su vida diaria. Más allá de los contenidos trabajados, lo más valioso fue la posibilidad de debatir

con libertad, escuchar a los demás y reconocer que cada intervención aporta al crecimiento colectivo. Esta experiencia reafirmó que el pensamiento crítico es una herramienta esencial para la vida escolar y para la toma de decisiones responsables en el camino hacia la adolescencia y la vida adulta.

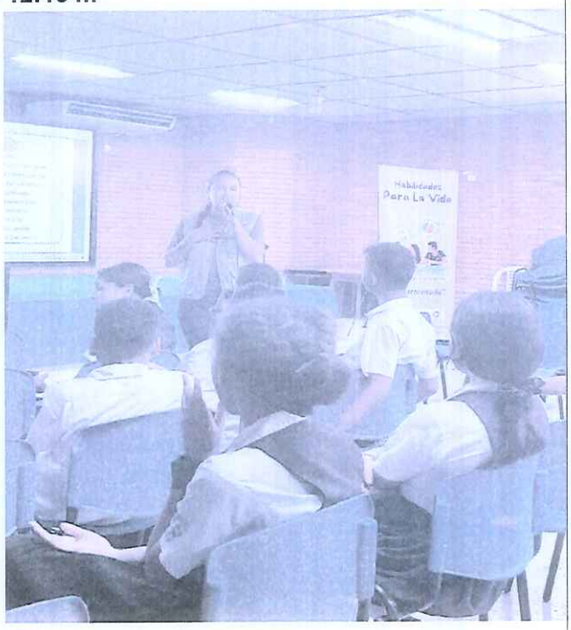
COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA LEONIDAS ACUÑA
15/10/25– 11:15 a.m. – 12:15 m





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA LEONIDAS ACUÑA
15/10/25– 11:15 a.m. – 12:15 m



ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Jessica arrieta escobar*		
	Nombre:	Jessica Arrieta C.		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Cathicma Quiñones	Coord. I.E. Leonidas Acuña	49605921	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA. E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ____ REUNION: ____ CAPACITACION: ____ OTRO: ____ CUAL?: ____

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Jessica Arneta Escoba FECHA: 15/10/25 LUGAR: I.E Llondes Acuña

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Ruth Daniel Caseres	—	1	3	2	4	5	—	3	3016835029		
2	Hirton Munoz	—	1	3	2	4	5	—	3	3122574550		hirton munoz.
3	Juan Felipe Kammerer	—	1	3	2	4	5	—	3	—		
4	Dylan David cogollo	—	1	3	2	4	5	—	3	—		dylan cogollo
5	Sayrth Garcia A	—	2	3	2	4	5	—	3	3042980264		Saurth G.
6	Santiago Echeverria	—	1	3	2	4	5	—	3	3136849305		santiago.
7	Lauren Andrea Rubio	—	2	3	2	4	5	—	3	3023805433		Lauren Rubio
8	Ivana Noriega	—	2	3	2	4	5	—	3	3126463703		Ivana Noriega
9	Zara Sofia Yance	—	2	3	2	4	5	—	3	3003522948		Zara Y.
10	Victoria E Castillo	—	2	3	2	4	5	—	3	3044033200		Victoria C.

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña		**FECHA**	15/10/25	**HORA INICIO**	10: 20 a.m.	
					HORA FINAL	11:10 m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "pensamiento crítico".						
OBJETIVO:	Fortalecer el pensamiento crítico en adolescentes como herramienta para analizar información, cuestionar ideas, tomar decisiones responsables y resolver problemas de forma reflexiva y argumentada.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8° 01) de la Institución Educativa Leónidas Acuña						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **10:20** a.m. del día **15** de septiembre de 2025, se realizó la octava sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático la habilidad pensamiento crítico. Durante un lapso de 50 minutos, se estableció una población de 20 estudiantes del grado 8 (01) de la Institución Educativa Leonidas Acuña.

La actividad inició con una introducción donde se explicó a los jóvenes que el pensamiento crítico no se limita a cuestionar lo que los demás dicen, sino que consiste en analizar con criterio propio, reflexionar sobre las consecuencias de las acciones y aprender a argumentar con respeto. Se resaltó la importancia de esta habilidad en la vida diaria, ya que les permite a los estudiantes discernir entre información verdadera y falsa, resistir presiones externas y tomar decisiones más conscientes en su entorno académico, familiar y social.

Uno de los momentos centrales fue el desarrollo de una **actividad dinámica basada en preguntas polémicas**, en la que cada estudiante debía responder si estaba **a favor, en contra o no estaba seguro** frente a distintas situaciones de la vida cotidiana y del contexto juvenil. Para ello, los estudiantes se movían a diferentes espacios del aula señalados previamente, representando cada posición. Entre los interrogantes planteados estuvieron temas como:

- "No necesitas muchos amigos si tienes uno que siempre está contigo."
- "Decir siempre lo que piensas es una señal de honestidad."
- "Los problemas entre amigos se deben hablar de inmediato."
- "Es mejor quedarse callado que armar una discusión."

- "Ayudar a alguien que no te cae bien también demuestra madurez."

La dinámica generó gran participación y entusiasmo. Varios estudiantes se mostraron firmes en sus posturas, mientras que otros expresaron duda y eligieron la opción de "no estoy seguro", lo cual permitió abrir un diálogo muy enriquecedor. Un momento significativo ocurrió cuando un estudiante manifestó estar en contra de la idea de que los adolescentes pueden tomar decisiones trascendentales sin apoyo familiar, argumentando que "los papás ya pasaron por experiencias que nosotros no hemos vivido y ellos nos pueden orientar". Esta intervención motivó a otros compañeros a reflexionar sobre la importancia de escuchar consejos antes de actuar por impulso. Otro instante que dejó huella se presentó cuando una estudiante se ubicó en la opción de "no estoy segura" frente a la pregunta sobre si las redes sociales siempre son negativas. Ella explicó que, aunque a veces estas plataformas generan ansiedad y comparaciones, también le han permitido aprender, expresarse y encontrar espacios de apoyo emocional. Este aporte generó un debate respetuoso donde varios estudiantes concluyeron que lo importante no es la herramienta en sí, sino la forma en que se utiliza.

La actividad también puso en evidencia la capacidad de los jóvenes para **defender sus opiniones con argumentos propios**, mostrando que el pensamiento crítico les ayuda a no dejarse llevar por lo que dicen los demás, sino a pensar desde sus propias convicciones. Un ejemplo de ello fue cuando, ante la pregunta sobre si "la violencia puede ser una forma válida de resolver conflictos", casi todos los estudiantes se ubicaron en contra, y uno de ellos afirmó que "la violencia solo trae más problemas, lo mejor es hablar y buscar soluciones pacíficas". Ese comentario fue aplaudido por sus compañeros y reforzó la idea de que el diálogo es siempre el mejor camino.

Al cierre de la sesión, los estudiantes expresaron que esta experiencia fue muy valiosa porque les permitió escuchar diferentes puntos de vista y reconocer que no siempre hay respuestas absolutas, sino que el pensamiento crítico les ayuda a considerar diversas perspectivas antes de tomar una decisión. Se destacó que estas actividades no solo fortalecen la reflexión individual, sino también la convivencia, ya que fomentan el respeto por la opinión ajena y la capacidad de construir acuerdos en medio de la diversidad de ideas.

En conclusión, la octava sesión se convirtió en un espacio participativo, dinámico y reflexivo, donde los adolescentes pudieron poner en práctica el pensamiento crítico a través de situaciones cercanas a su vida cotidiana. Más allá de los aprendizajes conceptuales, lo más significativo fue la oportunidad que tuvieron de expresarse libremente, debatir con respeto y reconocer que cada opinión aporta al crecimiento colectivo. La jornada dejó como enseñanza que el pensamiento crítico es una herramienta poderosa que les servirá no solo en el ámbito escolar, sino también en la construcción de sus proyectos de vida y en la toma de decisiones responsables frente a los retos de la adolescencia.

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA LEONIDAS ACUÑA
15/10/25– 10:20 a.m. – 11:10 a.m



ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Jessica Arrieta escobar*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Cathriana Quintero	Coord. IE Leonidas Acuña	49605121	

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ____ REUNION: ____ CAPACITACION: / OTRO: ____ ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Jessica Arneta Escobar FECHA: 15/10/25 HORA: 10:00am LUGAR: t.e Jeovanes Acuna (301)

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Rafael Reyes	1084056749	1	3	2	—	5	2	3	3002241841	estudiante	Rafael R.
2	Jorge sepulveda	—	1	3	2	—	5	2	3	3009402	Estudiante	Jorge
3	Jorge Madero	—	1	3	2	—	5	2	3	3244198524	estudiante	
4	Yan Guette	1067618543	1	3	2	—	5	2	3	3002260180	Estudiante	
5	Santiago Ruiz z	—	1	3	2	4	5	2	3	3028173816	Estudiante	Santiago Ruiz
6	Carlos pulgar	7206768799	1	3	2	4	5	2	3	3004228	Estudiante	
7	Maxiel sierra	—	2	3	2	4	5	1	3	3042960847	Estudiante	Maxiel
8	Natalia Ospino	1067615203	2	3	2	4	5	2	3	3141037796	Estudiante	
9	Yohender Rios	—	1	3		4	5	2	3	3244244968	Estudiante	
10	Loren Florez	—	2	3	2	4	5	2	3	3 1051586	Estudiante	Loren Florez
11	Ruby Najera	—	2	3	2	4	5	2	3	3217641334	Estudiante	Ruby
12	Ineanis Ramos	—	2	3	2	4	5	2	3	3052009064	Estudiante	Ineanis
13	Alejandro Peña	—	1	3	2	4	5	2	3	3001362940	Estudiantes	Alejandro Peña.
14	fernando garcia rangel	—	1	3	2	4	5	2	3	3009487896	Estudiante	Fernando G.
15	ERNESTO JOSÉ FERRER	—	1	3	2	4	5	2	3	3216529324	Estudiante	Ernesto
16	Christian Palencia	—	1	3	2	4	5	2	3	311-357-3599	Estudiante	Christian
17	Rafael Mateo orueña Cano	321 8726167	1	3	1	4	5	1	3	3218726167	Estudiante	Mateo
18	Emilys Amaya	1066289740	2	3	2	4	5	2	3	3002816409	estudiantes	Emilys
19	Carmen Comet	—	2	3	2	4	5	2	3	3025817480	Estudiante	Sofia
20	Juan Pablo	—	1	3	2	4	5	2	3	3044263717	Estudiante	

I.E. ENRIQUE PUPO MARTINEZ

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD	**SECRETARIA LOCAL DE SALUD** **ACTA DE REPORTE DE ACTIVIDADES**	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Enrique Pupo Martínez	**FECHA**	15/10/25	**HORA INICIO**	08:00 a.m.		
				HORA FINAL	09:18 a.m.		
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "manejo de emociones y sentimientos"						
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°04) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **08:00** a.m. del día **15 de octubre de 2025**, se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. **Esta sesión tuvo como eje temático** manejo de emociones y sentimientos**.** Durante un lapso de una hora y 18 minutos, se estableció una población de **24** estudiantes del grado 7° **(04) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez.** De los cuales 9 se identifican con el sexo femenino, 15 del sexo masculino, tres de los participantes se identifica como pertenecientes a etnia afro, uno manifestó ser migrante.

Dinámica rompehielos: "El semáforo emocional"

La sesión inició con una actividad participativa denominada **"El semáforo emocional"**, cuyo objetivo fue generar un espacio de expresión y reconocimiento emocional.
Se entregaron **post-its de colores** (verde, amarillo y rojo), asociados a las emociones:

- **Verde:** emociones agradables como alegría, tranquilidad y entusiasmo.
- **Amarillo:** emociones confusas o de alerta como duda, nervios o vergüenza.
- **Rojo:** emociones intensas como enojo, tristeza o frustración.

Cada estudiante eligió un color y escribió en su post-it una emoción que había experimentado resientemente, ubicándolo en el semáforo correspondiente. Luego, en grupos pequeños, reflexionaron sobre preguntas como:

- ¿Qué situaciones activan esa emoción?

- ¿Cómo se siente en el cuerpo?
- ¿Qué hago normalmente cuando me siento así?
- ¿Qué podría hacer para regularla sin dañarme ni dañar a otros?

Durante la socialización, los estudiantes compartieron experiencias personales: algunos mencionaron sentir nervios antes de un examen, otros expresaron felicidad al estar con sus amigos, y varios identificaron que la rabia o frustración suelen aparecer cuando sienten que no son escuchados o comprendidos. La facilitadora destacó que todas las emociones son válidas, pero aprender a reconocerlas permite reaccionar con mayor conciencia y empatía.

Posteriormente, se desarrolló una **lluvia de ideas** donde los estudiantes expresaron lo que sabían sobre las emociones y cómo manejarlas. Entre las respuestas más frecuentes se escucharon frases como:

- "Las emociones sirven para desahogarse."
- "Cuando uno está bravo debe respirar para no decir cosas feas."
- "A veces no sabemos por qué nos sentimos tristes."

Con base en estas participaciones, la facilitadora orientó una exposición sobre qué son las emociones y los sentimientos, sus diferencias y su función en la vida cotidiana.
Se explicó que:

- **Las emociones** son reacciones rápidas y breves ante lo que vivimos (por ejemplo, miedo, sorpresa o enojo).
- **Los sentimientos** son interpretaciones más duraderas de esas emociones (como tristeza prolongada o afecto).
- **Todas las emociones son necesarias**, pues informan lo que sentimos, nos motivan a actuar y ayudan a relacionarnos con los demás.

Asimismo, se enfatizó en estrategias de regulación emocional, tales como respirar profundamente, escribir lo que sentimos, hablar con alguien de confianza, practicar actividad física o usar el "semáforo emocional" para identificar el nivel de intensidad de la emoción.

Durante la exposición se habló sobre la importancia de **reconocer y entender lo que sentimos**, ya que todas las emociones son parte de la vida y ninguna es mala. La facilitadora explicó que las **emociones** son reacciones rápidas, como cuando sentimos miedo, rabia o alegría, mientras que los **sentimientos** duran más tiempo, como la tristeza o el cariño.

Se mencionó que las emociones nos sirven para **saber lo que necesitamos, cuidarnos** y **convivir mejor con los demás**. También se aclaró que no debemos esconder lo que sentimos, sino aprender a expresarlo sin hacer daño.

Entre todos, compartimos ejemplos de momentos en los que nos hemos sentido felices, enojados o tristes, y cómo reaccionamos ante esas situaciones. Algunos estudiantes dijeron que cuando están bravos prefieren quedarse callados, mientras otros dijeron que han aprendido a respirar o hablar con alguien para calmarse.

La facilitadora dio algunos **consejos para manejar las emociones,** como:

- Reconocer lo que sentimos y ponerle nombre.
- Aceptar nuestras emociones sin juzgarlas.
- Expresarlas con respeto.
- Buscar apoyo cuando algo nos sobrepasa.

Al final, se concluyó que **sentir es normal y necesario**, y que aprender a manejar lo que sentimos nos ayuda a vivir mejor con nosotros mismos y con los demás.

"No se trata de no sentir, sino de aprender a hacerlo bien."

Se realizo la dinámica 2: "¿Cómo reacciono?"

En esta segunda actividad, se entregó a cada estudiante una guía titulada **"¿Cómo reacciono?"**, con el fin de reflexionar individualmente sobre sus respuestas ante diferentes situaciones cotidianas. Posteriormente, se realizó un conversatorio en el que se abordaron preguntas orientadoras:

- ¿Las primeras reacciones que tenemos son siempre las más adecuadas?
- ¿Qué podemos hacer cuando algo nos molesta?
- ¿Existe alguna diferencia en cómo hombres y mujeres expresan sus sentimientos?
- ¿Qué cosas te ayudan a enfrentar las dificultades del día a día?

Los estudiantes participaron activamente, compartiendo vivencias personales y mostrando disposición al diálogo. Algunos reconocieron que a veces reaccionan impulsivamente y luego se arrepienten; otros mencionaron que prefieren guardar silencio cuando están tristes o enojados. Durante el intercambio, se resaltó la importancia de reflexionar antes de actuar, buscar espacios para calmarse y dialogar con respeto.

Para finalizar, se realizó una retroalimentación grupal en la que se reforzaron los aprendizajes de la sesión:

- Las emociones no son buenas ni malas, todas cumplen una función.
- Manejar las emociones no significa ocultarlas, sino reconocerlas y expresarlas de forma adecuada.
- Identificar las emociones a tiempo ayuda a prevenir conflictos y a fortalecer las relaciones con los demás.

Los estudiantes destacaron que la actividad les permitió comprender mejor sus emociones y reconocer herramientas para no dejarse llevar por la impulsividad. Como cierre, se realizó una ronda de agradecimientos donde varios manifestaron haber disfrutado la jornada, valorando que pudieron expresarse sin miedo al juicio de sus compañeros. La sesión concluyó en un ambiente de alegría y reflexión, reforzando la importancia del autocuidado emocional dentro y fuera del aula.

- Se fortaleció en los estudiantes la comprensión y expresión adecuada de las emociones.
- Se promovió la empatía, la escucha activa y el respeto en las relaciones interpersonales.
- Los participantes reconocieron que las emociones son naturales y necesarias para la vida cotidiana.
- La jornada contribuyó al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y a la prevención de conflictos.
- Se recomienda continuar realizando actividades similares que favorezcan la regulación emocional y el bienestar psicosocial.

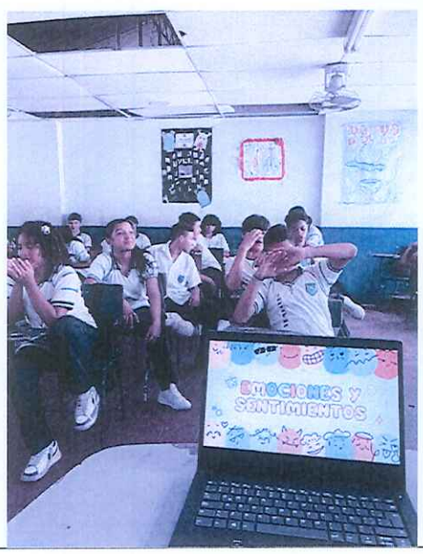
Los estudiantes participaron de manera activa en todas las dinámicas, expresando sus emociones, opiniones y experiencias personales Se observó un ambiente de confianza, respeto y colaboración grupal.

COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
15/10/25– 08:00 a.m. – 09:18 a.m.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
15/10/25– 08:00 a.m. – 09:18 a.m.









ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:	Darley Gomez Vasquez.		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Sedyp Ramos Ochoa.	coordinadora	49774153	Sedyp Ramos

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: REUNION: CAPACITACION: OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daly Gomez Vasquez. FECHA: 15/10/25 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Enrique Dupo

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	DAniel DAvid Zueta robleros	1066893520	1	3	2	1	5	2	3	3009191808	estudiante	Daniel Zueta
2	Rafael Maestre	1065877660	1	3	2	4	5	2	3	3012972778	estudiantes	Rafael Maestre
3	Henllelys Montilla carrillo	72504 25	2	3	2	4	3	2	3	3186015554	estudiantes	Henllelys Montilla
4	Juan Diego Martinez Gaviria	1066288892	1	3	2	4	5	2	3	3147647675	estudiante	Juan Martinez
5	Yoleidy orozco guerra	1065640325	2	3	2	4	5	2	3	3043841846	estudiantes	Yoleidy orozco guerra
6	Luis Alfredo Rena Rosado	1065887628	1	3	2	4	5	2	3	301 6237247	estudiantes	Luis Rena
7	JEsus dAvid arcuchi	1066979896	1	3	2	4	5	2	3	3013920460	estudiante	arcuchi Jesus
8	Lucia Fernanda Fierro S.	1065661924	2	3	2	1	5	2	3	3002819860	Estudiante	Lucia Fierro.
9	Shaira Nicol Maniaba	1131006978	2	3	2	1	5	2	3	3245325587	Estudiante	Shaira Maniaba
10	Valeria Isabel vergara zabala	1122815224	2	3	2	4	5	2	3	3046258444	estudiante	valeriavergara
11	Melany tejedor cortes	1080435784	2	3	2	4	5	2	3	3106849233	Estudiante	
12	Juan romero guaje	1067816299	1	3	2	4	5	2	3	3126897829	Estudiante	Juan romero
13	JESUS vergara zabala	1122816490	1	3	2	4	5	2	3	3046257471	estudiante	
14	Juan sebastian domenech.	1066881474	1	3	2	4	5	2	3	3024300448	estudiante	Juan
15	Andres manjarres	1064113086	1	3	2	4	5	2	3	3145445144	estudiante	
16	Luis Jose guevara	1066287626	1	3	2	4	5	2	3	3254600711	estudiante	Luis Jose.
17	Ivan Santiago castro Davila	1065646797	1	3	2	4	5	2	3	3217739381	estudiante	Ivan Castro
18	Martin Daniel Cabral	1065640	1	3	1	4	5	2	3	3011816213	Estudiante	
19	JAIDER HERNANDEZ	1067618824	1	3	2	4	5	2	3	3046426859	Estudiante	JAIDER
20												

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: X REUNION: CAPACITACION: OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daniel Gomez Vasquez FECHA: 13/10/25 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Enrique Pupo Martinez (7)

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Shaniol Nicol Maniega	1131006978	2	3	2	4	5	2	3	3245325584	Estudiante	Shaniol M.
2	Valeria Isabel vergara C.	1225152254	2	3	2	4	5	2	3	3096252477	Estudiante	Valeria Vergara
3	Jesus Yair vergara Rada	1122876490	2	3	2	4	5	2	3	3046252477	Estudiante	
4	Juan sebastian Marquez	1066981474	1	3	2	4	5	2	3	3024300443	estudiante	Juan
5	Melany tejedor Cortés	1084357841	2	3	2	4	5	2	3	3106809233	Estudiante	Melany
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD	**SECRETARIA LOCAL DE SALUD** **ACTA DE REPORTE DE ACTIVIDADES**	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA. E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Enrique Pupo Martínez			**FECHA**	15/10/25	**HORA INICIO**	07:00 a.m.	
						HORA FINAL	08:00 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "manejo de emociones y sentimientos"							
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°03) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez.							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **07:00** a.m. del día **15 de octubre de 2025**, se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. **Esta sesión tuvo como eje temático** manejo de emociones y sentimientos**.** Durante un lapso de una hora y 18 minutos, se estableció una población de **22** estudiantes del grado 8° **(03) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez.** De los cuales 7 se identifican con el sexo femenino, 14 del sexo masculino, ninguno de los participantes se identifica como pertenecientes a alguna etnia, uno manifestó ser migrante.

La sesión inició con la dinámica rompehielos **"El semáforo emocional"**, donde se invitó a los estudiantes a elegir un color (verde, amarillo o rojo) según cómo se sentían en ese momento. Algunos escogieron el color verde porque decían sentirse tranquilos y alegres, otros eligieron amarillo porque estaban "entre alegres y estresados por los exámenes", y varios colocaron rojo porque habían tenido "una mañana difícil o estaban cansados". Esta actividad permitió abrir un espacio de confianza donde todos se sintieron escuchados.

Luego, en pequeños grupos, conversaron sobre qué situaciones les provocaban esas emociones y cómo las expresaban normalmente. Surgieron reflexiones muy valiosas: un estudiante comentó que cuando se enoja "prefiere quedarse callado para no decir algo de lo que se arrepienta", mientras otra mencionó que cuando se siente triste "busca poner música para calmarse".

Durante la socialización general, se resaltó la importancia de buscar formas sanas de manejar lo que sentimos y no descargar nuestras emociones en los demás.

Posteriormente, se realizó una lluvia de ideas donde se preguntó qué entendían por emociones y sentimientos. Entre las respuestas más destacadas, dijeron:

- "Las emociones son reacciones que salen solas."
- "Los sentimientos duran más tiempo."
- "Uno a veces no puede controlar lo que siente, pero sí cómo lo demuestra."

A partir de esas intervenciones, se desarrolló la exposición sobre el tema, donde se explicó que las emociones no son malas ni buenas, simplemente nos informan lo que está pasando dentro de nosotros. Se aclaró la diferencia entre emoción y sentimiento, y se enseñaron estrategias para manejarlas, como respirar profundo, contar hasta diez, moverse, escribir o hablar con alguien de confianza.

Durante este espacio, varios estudiantes contaron experiencias personales: uno comentó que cuando se enoja con sus padres "prefiere irse un rato al patio y volver cuando está más calmado", y otra expresó que a veces "prefiere llorar para desahogarse". Estas participaciones generaron una conversación muy bonita sobre cómo cada uno encuentra su manera de sentirse mejor sin hacer daño.

Después se desarrolló la dinámica "¿Cómo reacciono?", donde cada estudiante diligenció una guía sobre sus reacciones ante distintas situaciones. Luego de completarla, se hizo un conversatorio.
Varios coincidieron en que muchas veces reaccionan por impulso y luego se arrepienten. Uno de los jóvenes comentó: "Cuando me gritan, yo también grito, pero después entiendo que no gano nada con eso". Otra compañera agregó: "A veces uno no puede controlar lo que siente, pero sí puede decidir qué hace con eso".
Estas intervenciones sirvieron para reforzar la idea de que sentir es natural, pero actuar con conciencia es una elección.

Para finalizar, se hizo una retroalimentación grupal donde se compartieron las conclusiones principales. Los estudiantes entendieron que manejar las emociones no significa reprimirlas, sino reconocerlas y expresarlas de manera adecuada.

Se les recordó que el "semáforo emocional" puede ser usado como herramienta en casa o en el aula, para identificar cómo se sienten y buscar ayuda cuando lo necesiten.

La sesión cerró con un ambiente de alegría y reflexión. Algunos estudiantes expresaron que les gustó poder hablar de sus emociones sin miedo a ser juzgados, y otros agradecieron el espacio porque "ayuda a pensar antes de actuar".

- Los estudiantes demostraron gran interés y participación en las actividades.
- Lograron reconocer sus emociones y reflexionar sobre la forma en que las expresan.
- Se fortaleció la empatía, el autocontrol y la capacidad de comunicarse de manera asertiva.

COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
15/10/25– 07:00 a.m. – 08:00 a.m.





REGISTRO FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
15/10/25– 07:00 a.m. – 08:00 a.m.





REGISTRO FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
15/10/25– 07:00 a.m. – 08:00 a.m





ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Sedeyda Ramirez	Coordinadora	49774153	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR
SALUD

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: REUNION: / CAPACITACION: OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daluy Gomez Vasquez FECHA: 15/10/25 HORA: 9:00am LUGAR: I.E Enrique Pepo Martinez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	JESUS David N	1065640542	1	3	—	4	5	—	3	—	—	Jesus David N.
2	Jose miguel narvaez	1066879021	1	3	—	4	5	—	3	—	—	Jose miguel N.
3	Richard Leonardo Gonzalez	1082770	1	3	—	4	3	—	3	—	—	Richard Gonzalez
4	Leonard west cardines Alvarez	1067613207	1	3	—	4	5	—	3	—	—	Leonard Wont
5	Isabella sofia Reina	1065598003	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Isabella Reina
6	L.L. Angel Gaitan	1176464040	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	L.L. Gaitan.
7	Brayan Enriquez Rodriguez	1066880871	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Brayan
8	Estefanny Rojano mora	1131005719	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
9	Edwarder Jesus Mendoza	1067614478	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Eduardo
10	Maria Camila Negrete Baena	1065646542	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
11	Karol yiceth pazo Agudelo	1065806429	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Karol
12	Andrea Juliana salgado	1065642862	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Andrea Juliana salgado
13	Jesus manuel gimenez g.	1043013263	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	jesus manuel
14	Esteban Daniel Rueda	1067618106	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Esteban Rueda
15	samuel david leyva cervera	1067613563	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	samuel leyva
16	Yeremy Martinez Roja	1067612635	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
17	Yamine Yamal	—	—	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Yamal
18	Andres magica	1066880509	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Andres M.
19	Holman Bula	1066878959	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Holman B.M
20	Jesus Eduardo Rodriguez	1066288934	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ____ REUNION: ____ CAPACITACION: X OTRO: ____ ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daluj Gomez Vasquez FECHA: 13/10/25 HORA: 7:00am LUGAR: I.E Enrique Pepo Martinez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 2. NO 1.SI	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 2. NO 1.SI	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Dante Joshúa Gonzalez Guerra	1067616252	1	3	2	4	5	2	3		estudiante	Dante Gonzalez
2	~~Jeremy Martinez Rojas~~											~~Jeremy~~
3	Juan pablo Amaya	1081003229	1	3	2	4	5	2	3		estudiante	Juan Amaya
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

I.E. ALFONSO ARAUJO COTES

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes		**FECHA**	24/10/25	**HORA INICIO**	07:00 a.m.	
					HORA FINAL	08:20 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "manejo de emociones y sentimientos"						
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°04) de la Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **07:00** a.m. del día **24 de octubre de 2025**, se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. **Esta sesión tuvo como eje temático** manejo de emociones y sentimientos**.** Durante un lapso de una hora y 18 minutos, se estableció una población de **17** estudiantes del grado 7° **(04) de la Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes.** De los cuales 5 se identifican con el sexo femenino, 12 del sexo masculino, uno de los participantes se identifica como perteneciente a etnia indígena, ninguno manifestó ser víctima.

La sesión inició con una **dinámica rompehielos llamado "El espejo emocional"**, en la que los estudiantes por turnos imitaban gestos de distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa). Esta actividad generó muchas risas y ayudó a que los jóvenes se soltaran un poco. Algunos comentaron entre risas que "a veces esconden su tristeza con una sonrisa", mientras otros dijeron que "no siempre saben cómo expresar lo que sienten".

Después, se abrió un espacio de diálogo donde se les preguntó:

¿Qué son las emociones y para qué sirven?

Las respuestas fueron variadas y muy participativas. Algunos dijeron:

- "Son reacciones del cuerpo."
- "Sirven para expresar lo que sentimos."

- "Nos ayudan a entender lo que pasa por dentro."

A partir de esas intervenciones se explicó que las emociones no son buenas ni malas, sino señales que nos avisan cómo nos sentimos frente a las situaciones. Se aclaró la diferencia entre emoción y sentimiento, destacando que las emociones aparecen rápido y los sentimientos duran más tiempo.

Durante la exposición se abordó con los estudiantes la importancia de reconocer, aceptar y expresar las emociones de forma saludable, partiendo de la idea de que todas las emociones son válidas y cumplen una función en nuestra vida diaria. Se inició con la pregunta: "¿Qué sienten cuando algo no sale como esperan?", a lo que varios respondieron con sinceridad:

- "A veces me da rabia y me encierro en mi cuarto."
- "Yo me pongo triste, pero trato de no demostrarlo."
- "Depende de con quién esté, a veces me da pena mostrar lo que siento."

A partir de esas respuestas se explicó que las emociones no deben reprimirse, sino entenderse. Se aclaró que las emociones son reacciones rápidas (como el miedo, la alegría o la sorpresa), mientras que los sentimientos son más duraderos, porque surgen de pensar en lo que hemos vivido (como la tristeza o el cariño).

La facilitadora hizo énfasis en que no existen emociones buenas ni malas, sino formas positivas o negativas de expresarlas. Por ejemplo, sentir rabia es natural, pero gritar o agredir a otros no es la manera correcta de manejarla. En cambio, hablar, respirar o escribir lo que sentimos ayuda a canalizarla mejor.

Durante la conversación, los estudiantes participaron activamente compartiendo ejemplos personales:

- Uno comentó que cuando se enoja prefiere escuchar música o salir a caminar para calmarse.
- Otra estudiante dijo que cuando está triste busca a su mamá para hablar.
- Varios coincidieron en que a veces el enojo les hace decir cosas sin pensar, y luego se arrepienten.

Estos aportes fueron aprovechados para reflexionar sobre la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de detenerse un momento antes de reaccionar y elegir una forma más consciente de actuar.

La exposición continuó con la presentación de estrategias para manejar las emociones, que se discutieron con ejemplos del entorno escolar:

1. **Reconocer la emoción:** saber qué estoy sintiendo (por ejemplo, "Estoy frustrado porque no entendí el ejercicio").
2. **Aceptar sin juzgar:** permitirme sentir sin pensar que está mal ("Es normal sentirme así").
3. **Expresarla adecuadamente:** usar palabras en lugar de gritos o agresiones ("Prefiero que hablemos con calma").
4. **Buscar soluciones o apoyo:** conversar con un amigo, docente o familiar cuando la emoción es muy fuerte.

Se explicó también que aprender a manejar las emociones no significa no sentir, sino sentir con conciencia y responsabilidad. Los jóvenes reflexionaron sobre cómo muchas veces las reacciones impulsivas pueden dañar relaciones o causar malentendidos.

Para reforzar la exposición, se hizo un breve diálogo sobre la diferencia entre reprimir y controlar. Algunos pensaban que controlarse era "aguantarse todo", pero se aclaró que el verdadero control emocional consiste en expresar sin herir y sin guardarlo hasta explotar.

Hacia el final, se habló del **impacto positivo de las emociones en la convivencia escolar**. Se destacó que reconocer los estados de ánimo de los compañeros puede ayudar a evitar conflictos y a construir un ambiente más empático. Un estudiante resumió con una frase muy significativa:

"Si yo entiendo lo que siento, también puedo entender mejor a los demás."

La exposición cerró con una reflexión colectiva sobre cómo **cada emoción nos enseña algo**:

- El miedo nos protege.
- La tristeza nos permite sanar.
- La alegría nos conecta con otros.
- La rabia nos muestra que algo no nos gusta o nos parece injusto.

Finalmente, se invitó a los estudiantes a usar el conocimiento emocional como una herramienta para su bienestar diario, recordándoles que aprender a sentir es también aprender a v

Para reforzar lo aprendido, se realizó una dinámica grupal llamada "El termómetro emocional", donde cada estudiante marcó en una cartulina cómo se sentía en una escala del 1 al 10 y explicó brevemente por qué.
Las respuestas fueron sinceras y reflejaron distintos estados de ánimo. Algunos dijeron sentirse felices porque "la clase estuvo divertida", otros se colocaron en 5 o 6 por "estar preocupados por las notas", y algunos en 8 o 9 por "haber tenido un buen día".
Esto permitió reflexionar sobre cómo las emociones cambian constantemente y todas merecen ser escuchadas.

Para cerrar, se invitó al grupo a escribir en una hoja una frase que les ayudara a recordar lo aprendido. Algunas de las frases compartidas fueron:

- "No puedo evitar sentir, pero sí puedo decidir cómo reaccionar."
- "Mis emociones no me controlan, yo las controlo."
- "Sentir no es malo, lo malo es quedarse callado."

Finalmente, se hizo una retroalimentación grupal, donde se destacó la participación y el respeto entre los compañeros. La mayoría coincidió en que fue una sesión diferente y útil para aprender a expresarse sin miedo ni vergüenza.

- El grupo 7-04 participó activamente, mostrando interés y disposición.
- Los estudiantes identificaron las principales emociones y comprendieron su función.
- Se fortalecieron habilidades de autorregulación, empatía y comunicación asertiva.
- Se evidenció un ambiente de confianza, respeto y trabajo en equipo.
- Se recomienda continuar reforzando la educación emocional desde el aula.

Los estudiantes compartieron experiencias personales, opiniones y reflexiones espontáneas. La jornada fue alegre, con momentos de risa, diálogo y escucha activa. Se notó compromiso y apertura al tema.

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado

2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFOSO ARAUJO COTES
24/10/25– 07:00 a.m. – 08:20 a.m.



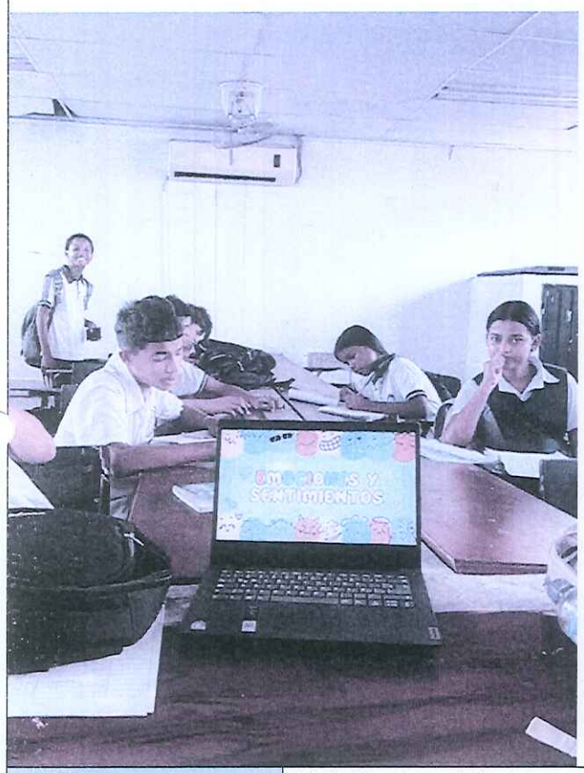


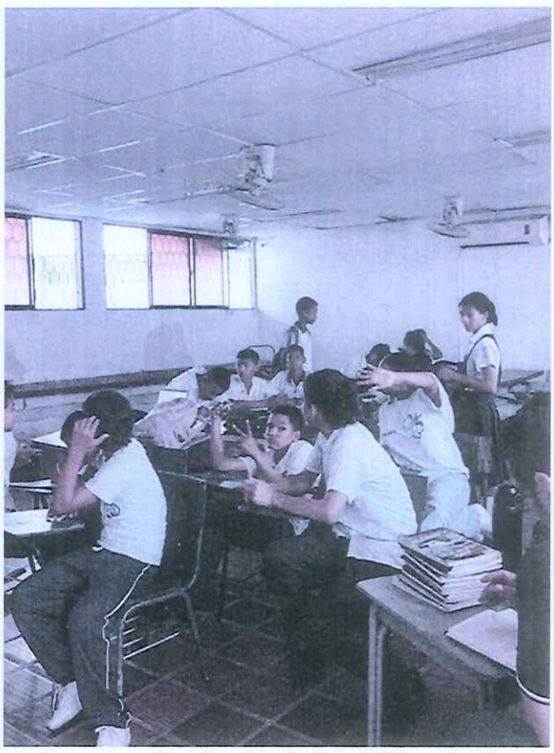




REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFOSO ARAUJO COTES

24/10/25– 07:00 a.m. – 08:20 a.m.





ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Mona Liliana Mejía	Coordinadora	36400778	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ÁCCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: X REUNION: ____ CAPACITACION: ____ OTRO: ____ CUAL?: ____

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez FECHA: 24/10/25 LUGAR: IE Alfonso Arvajo cot-5 24

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Jesus vanegas	——	1	3		4	5	2	3	——	estudiante	Jesus vanegas
2	EDER soto	1065660775	1	3		4	5	2	3	3245534204	estudiante	
3	Yasmin López	1176963156	1	3		4	5	2	3	3106948	Estudiante	Yasmin L
4	David cabanzo	1066883362	1	3		4	5	2	3	3127856	estudiante	DAVID JOSE
5	Eduardo cortes	1067651349	1	3		4	5	2	3	3015046	eduardo	eduardo cortes
6	Henry martenez	1066882622	1	3		4	5	2	3	3127292	Henry jose	martinez lario
7	Jose Miguel	1067616513	1	3		4	5	2	3	3223332	estudiante	
8	Ivan Padilla	1067616513	1	3		4	5	2	3	3126	Estudiante	
9	Jose Mejia	1043686901	1	3		4	5	2	3	3226	Estudiante	Jose Mejia
10	Yhonniel ocando	5407100	1	3		4	5	2	3	3012	Estudiante	yhonniel ocando

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ÁCCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: / REUNION: CAPACITACION: OTRO: CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darly Gomez Vasquez FECHA: 24/10/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo cotes

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	DAVID OCHOA	1137724191	1	3	2	4	5	2	3	3207196922	estudiante	DAVID OCHOA
2	Valeria pineda	1065816100	2	3	2	4	5	2	3	—	estudiante	Valeria pineda
3	Dary Rodriguez	1040551013	2	3	2	4	5	2	3	3202324021	estudiante	Rodriguez
4	Sebastian sanmartin	1067616712	1	3	2	4	5	2	3	3023832677	estudiante	sanmartin
5	Ana milena barba	1067613317	2	3	2	4	5	2	0	—	estudiante	Ana milena barba
6	yuridal cardenas julio	1062400529	2	3	2	4	5	2	3	3146326885	estudiante	yuridal
7	Natalia Marin	1066880209	2	3	2	4	5	2	3	3235912360	Estudiante	Natalia
8												
9												
10												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD	**SECRETARIA LOCAL DE SALUD** **ACTA DE REPORTE DE ACTIVIDADES**	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025										
LUGAR:	Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes			**FECHA**	24/10/25		**HORA INICIO**	08:20 a.m.			
							HORA FINAL	09:20 a.m.			
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**				
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud					
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de tensiones y estrés"										
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.										
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°04) de la Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes.										

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **08:20** a.m. del día **24 de octubre de 2025**, se realizó la decima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. **Esta sesión tuvo como eje temático** manejo de emociones y sentimientos**.** Durante un lapso de una hora y 18 minutos, se estableció una población de **17** estudiantes del grado 7° **(04) de la Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes.** De los cuales 5 se identifican con el sexo femenino, 12 del sexo masculino, uno de los participantes se identifica como perteneciente a etnia indígena, ninguno manifestó ser víctima.

La sesión inició con la dinámica rompehielos **"Mi cuerpo habla"**, una actividad muy significativa que buscaba que los estudiantes tomaran conciencia de las señales que el cuerpo emite frente a los distintos estados emocionales. Con una música suave de fondo, les pedí que se levantaran de sus asientos y caminaran libremente por el salón, imaginando cómo se siente el cuerpo cuando está tranquilo. Verlos moverse lentamente, respirar con calma y adoptar posturas relajadas fue muy bonito; se notaba que iban conectando con ellos mismos.

Luego, les propuse que representaran cómo reacciona el cuerpo cuando está tenso o estresado. En ese momento, los movimientos cambiaron por completo: comenzaron a caminar más rápido, a tensar los hombros y a fruncir el ceño. Algunos incluso soltaron risas nerviosas, reconociendo lo real que se sentía la experiencia.

Después del ejercicio, abrimos un espacio de diálogo donde los jóvenes compartieron cómo identifican el estrés en su cuerpo. Fue un momento muy sincero. Una estudiante comentó que, cuando está nerviosa, siente "un nudo en el estómago"; otro dijo que sus manos comienzan a sudar y el corazón le late muy rápido. También hubo quienes mencionaron que, cuando están estresados, se les dificulta dormir o concentrarse.

Este intercambio permitió que todos comprendieran que el estrés no es algo ajeno, sino una respuesta natural que todos vivimos en distintos momentos. Además, el ambiente se tornó más empático y participativo, lo que facilitó continuar con la sesión.

A partir de allí realizamos una **lluvia de ideas** con la pregunta: *"¿Qué entienden por estrés y cómo creen que se puede manejar?"* Las respuestas fueron diversas y muy enriquecedoras. Algunos lo definieron como una "presión mental", otros como una "carga" o una "preocupación". Escribí sus aportes en el tablero y juntos destacamos las palabras más repetidas: preocupación, cansancio, presión, miedo y nerviosismo.

Con estas ideas iniciamos la **exposición del tema "Manejo de tensiones y estrés"**, procurando mantener siempre un diálogo abierto. Los estudiantes se mostraron muy atentos y participativos. Mientras explicaba los efectos del estrés en el cuerpo, las emociones y el comportamiento, varios fueron compartiendo ejemplos personales.

Uno de ellos expresó:

"Yo a veces me estreso porque siento que tengo que hacerlo todo perfecto y si algo me sale mal, me frustro mucho."

Otra compañera agregó:

"Yo siento estrés cuando mis papás discuten, porque me pongo triste y no puedo concentrarme en el colegio."

Escuchar estas experiencias me permitió ver la madurez con la que los jóvenes reconocen lo que sienten. También comprendieron que las causas del estrés varían en cada persona, pero todas merecen atención.

Cuando hablamos de los **síntomas del estrés**, identificaron varios: dolor de cabeza, tensión muscular, cansancio, irritabilidad, tristeza o ganas de aislarse. Aproveché este momento para resaltar la importancia de escuchar al cuerpo y a las emociones como una forma de autocuidado.

Después introduje la diferencia entre **estrés positivo (eustrés)** y **estrés negativo (distrés)**. Al principio, la mayoría pensaba que el estrés siempre era malo, pero tras la explicación entendieron que, cuando se maneja adecuadamente, puede ayudarnos a organizarnos y a alcanzar metas. Un estudiante "Entonces el estrés no siempre es malo, solo hay que saber controlarlo."

Para cerrar la sesión, les pedí que compartieran estrategias que utilizan para manejar la tensión. Surgieron respuestas muy creativas: escuchar música, bailar, dormir bien, hablar con alguien de confianza, hacer deporte, dibujar, escribir o simplemente distraerse con un videojuego.

Fue una sesión muy participativa y significativa. Noté que los estudiantes no solo comprendieron el tema, sino que reflexionaron sobre sus propias emociones y descubrieron recursos personales para afrontar el estrés de una manera más sana. Al final, el ambiente en el aula era de tranquilidad, confianza y satisfacción por haber compartido un espacio tan humano y enriquecedor

COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

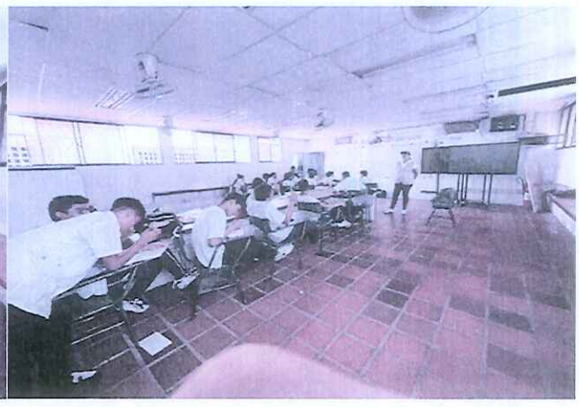
REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
24/10/25– 08:20 a.m. – 09:20 a.m.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
24/10/25– 08:20 a.m. – 09:20 a.m.









ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Ana Liliana Mejía	Coordora.	36 490778	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ÁCCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ____ REUNION: ____ CAPACITACION: ____ OTRO: ____ CUAL?: ____

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daley Gomez Vasquez. FECHA: 24/oct/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo 704

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Jose mejia ruiz	1065[illegible]	1	3	2	4	5	2	3	3225[illegible]	estudiante	Jose mejia
2	Ivan Padilla Pastrana	3126436238	1	3	2	4	5	2	3	3126436238	estudiante	Ivan P.
3	Jose Miguel	3223332592	1	3	2	4	5	2	3	3223332592	estudiante	
4	DAVID OCHOA	1137724191	1	3	2	4	5	2	3	3[illegible]	estudiante	DAVID
5	Sebastian Sanmartin	1067616712	1	3	2	4	5	2	3	3013532677	estudiante	Sebastian A.
6	Dary Rodriguez	1090551013	2	3	2	4	5	2	3	3202324621	estudiante	
7	Valeria Pineda	1065816406	2	3	2	4	5	2	3	—	estudiante	valeria pineda
8	Ana Maria Barranco	1067613317	2	3	2	4	5	2	3	—	estudiante	
9	Inaciel Carolina Julio	1062400529	2	3	2	4	5	2	3	3196726853	estudiante	
10	Natalia Zapa	1066880209	2	3	2	4	5	2	3	3235912360	estudiante	Natalia

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ÁCCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:___ REUNION:___ CAPACITACION:___ OTRO:___ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daiuy Gomez Vasquez FECHA: 24/10/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo cotes.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Henry Jose martinez lara	1066882622	1	3	2	2	5	2	3	3127972502	Henry Jos	martinez lario
2	DAVID JOSE	1066883362	1	3	2	4	5	2	3	3127862222	estudiante	DAVID JOSE
3	Eduardo cotes	1067651349	1	3	2	4	5	2	3	3015046460	estudiante	Eduardo cotes
4	Jasmin López	1176963156	1	3	2	4	5	2	3	3106943305	Estudiante	Jasmin L.
5	EDER sota	1065660725	1	3	2	4	5	2	3	3273534204	estudiante	
6	Jesus vanegas	—	1	3	1	4	5	2	3	313 344 1169	ESTUDIANTE LOK	Jesus
7	DAVID ochoa	1137724191	1	3	2	4	5	2	3	3218192697	Estudiante	DAVID
8												
9												
10												

I.E. FRANCISCO MOLINA SANCHEZ

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Francisco Molina Sánchez		**FECHA**	22/10/2025	**HORA INICIO**	07:00 a.m.	
					HORA FINAL	08:00 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de emociones y sentimientos".						
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón septimo (7°04) de la Institución Educativa Eduardo Francisco Molina Sanchez						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 22 de octubre de 2025,** se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático las emociones y sentimientos. Durante un lapso de 50 minutos, se estableció una población de **24 estudiantes del grado 7° (04)** de la **Institución Educativa Francisco Molina Sánchez.** De los cuales 10 se identifican con el sexo femenino y 14 del sexo masculino.

Para dar inicio a la sesión, la psicóloga presentó el tema manejo de emociones y sentimientos, y posteriormente les preguntó a los estudiantes cómo se sentían en ese momento. La mayoría respondió que se sentían bien, algunos tranquilos, y otros manifestaron sentirse normales o ni bien ni mal. Durante el desarrollo de la actividad se evidenció poca participación y disposición por parte del grupo, por lo cual se les invitó a asumir una mejor actitud y a mantenerse atentos a la información. Ante esta situación, la facilitadora les preguntó a qué se debía su desánimo, y los estudiantes solicitaron cinco minutos para conversar sobre un partido intercolegial que acababan de presenciar, por lo que se les concedió el espacio.

Para introducir el tema, se realizó una dinámica rompehielos con el objetivo de generar un ambiente de confianza y participación entre los estudiantes. A través de esta actividad, se buscó captar su atención, motivarlos y prepararlos para abordar de manera más activa el contenido de la sesión.

El semáforo emocional

- Se colocan post-its de diferentes colores asociados al semáforo.
- Los y las participantes eligen un color de post-it identificándolo con una emoción que hayan sentido recientemente.
- Lo ubican en el color correspondiente del semáforo:
    - Verde: emociones que generan calma, conexión, alegría.
    - Amarillo: emociones confusas o de alerta (estrés, incertidumbre, vergüenza).
    - Rojo: emociones intensas que pueden llevar a perder el control o hacer daño (ira, desesperación, tristeza profunda).

- ¿Qué situaciones activan esta emoción?
- ¿Cómo se siente en el cuerpo?
- ¿Qué hago normalmente cuando me siento así?
- ¿Qué podría hacer para regularla sin dañarme o dañar a otros?

- Comparten en plenario y la facilitadora orienta la reflexión colectiva.

Durante el desarrollo de la dinámica "El semáforo emocional", se evidenció una amplia variedad de emociones entre los estudiantes. Algunos expresaron sentirse felices, mencionando motivos como haber hablado con una persona especial, celebrar el cumpleaños de una sobrina o haber recuperado una materia. Estas respuestas reflejan emociones positivas y de conexión, que fortalecen el bienestar y la motivación personal.

Por otro lado, surgieron expresiones relacionadas con emociones más complejas o difíciles, como la tristeza, la rabia y la preocupación. Uno de los estudiantes compartió: *"Sentí rabia porque mis compañeros me molestan mucho"*, lo que permitió abordar cómo las relaciones entre pares pueden generar malestar y la importancia de manejar los conflictos sin recurrir a la agresión. Ante esto, la facilitadora explicó que la rabia es una emoción válida, pero que lo importante es cómo se expresa y se regula, promoviendo estrategias como respirar profundo, retirarse a tiempo o comunicar el malestar con respeto.

Otro estudiante manifestó: *"Triste y neutral mi cara, porque no tengo a nadie con quien hablar, quisiera hablar con confianza lo que siento, pero es mejor quedar callado y tranquilo para que no me lastimo"*. Esta respuesta dio paso a una reflexión sobre la importancia de la comunicación emocional y el valor de contar con redes de apoyo. La facilitadora resaltó que reprimir lo que sentimos puede aumentar la tristeza o el aislamiento, y que buscar espacios de confianza como hablar con un amigo, familiar o docente ayuda a liberar la carga emocional y sentirse acompañado.

Asimismo, algunos mencionaron sentirse preocupados o ansiosos por temas escolares o por el fin del periodo académico: *"Ansiedad porque ya falta poco para salir a vacaciones"*, *"Preocupado por unas materias"*. Estas respuestas permitieron trabajar el tema de la ansiedad académica, reconociendo que es común sentir presión o nervios ante los compromisos escolares, pero que se pueden aplicar estrategias de manejo como organizar el tiempo, pedir apoyo y cuidar la salud mental durante la etapa escolar.

En general, la actividad permitió identificar que los estudiantes están en contacto con diferentes tipos de emociones positivas, neutras y difíciles, y que reconocerlas y expresarlas de manera adecuada es un paso importante para fortalecer la inteligencia emocional y las habilidades de afrontamiento. La facilitadora cerró el espacio recordando que todas las emociones son válidas, que ninguna es buena o mala, y que aprender a entender lo que sentimos y cómo lo expresamos nos ayuda a mejorar la convivencia y el bienestar personal.

Luego, la sesión continuó con una lluvia de ideas. Se les preguntó a los estudiantes si sabían qué eran las emociones, y respondieron cosas como: "es cómo se siente uno", "la rabia", "la tristeza", "la felicidad" o "el asco". Después se les preguntó qué eran los sentimientos, y mencionaron ejemplos como "cuando uno está enamorado" o "el amor hacia la mamá". Finalmente, se les pidió que dijeran cuál era la diferencia entre emociones y sentimientos, pero comentaron que no lo sabían muy bien.

Se procedió a la explicación de la temática, donde la facilitadora inició aclarando que las emociones son reacciones naturales que surgen ante las experiencias que vivimos, y que todas las personas sienten, siendo todas las emociones válidas. Con el fin de hacerlo más dinámico, se les preguntó a los

estudiantes: *"Si viene un perro detrás de ustedes, ¿qué emoción creen que sentirían?"*. Uno de ellos respondió: *"Miedo, corro bastante"*, mientras que otro comentó: *"Si me muerde, me da rabia y lo pateo"*. A partir de estas respuestas, la facilitadora explicó que las emociones cumplen una función adaptativa, ayudando a actuar ante determinadas situaciones. Se destacó que el miedo, por ejemplo, impulsa a protegerse o huir, mientras que la rabia puede surgir como respuesta a la frustración, pero es importante aprender a expresarla sin causar daño a otros ni a uno mismo.

Posteriormente, se abordó la diferencia entre emoción y sentimiento, empleando un ejemplo cotidiano para facilitar la comprensión. Se les explicó que, si un compañero empuja accidentalmente a otro en el recreo, la emoción inmediata puede ser rabia o molestia; sin embargo, si la persona permanece todo el día sintiéndose mal o evitando al compañero, eso ya se convierte en un sentimiento. Ante esta explicación, una estudiante expresó: *"Ah, entonces la emoción pasa rápido y el sentimiento dura más"*, lo cual permitió reforzar la idea de que las emociones surgen de forma rápida e intensa, mientras que los sentimientos se mantienen por más tiempo porque se piensan y se interpretan.

Asimismo, se enfatizó que las emociones cumplen una función importante en la vida cotidiana, ya que permiten expresarse y conectar con las propias necesidades. Para ilustrarlo, se planteó la situación: *"Si se ganan una rifa de un celular nuevo, ¿cómo se sentirían?"*. Las respuestas fueron variadas: *"Feliz"*, *"contento"*, *"con una sonrisa de oreja a oreja"*, demostrando que las emociones positivas también motivan, generan bienestar y fortalecen los vínculos sociales.

Durante la sesión, también se socializaron algunas claves para manejar las emociones de manera saludable, tales como reconocerlas, ponerles nombre y aceptarlas sin juzgarlas. Ante la pregunta: *"¿Qué hacen cuando están tristes o bravos?"*, los estudiantes compartieron diferentes estrategias: *"Escucho música"*, *"me encierro hasta que se me pasa"*, *"hablo con mi mamá"*. Estas respuestas reflejaron que cada persona tiene sus propias formas de regular lo que siente, y que lo importante es hacerlo de manera que no cause daño ni a sí mismo ni a los demás.

Finalmente, la facilitadora resaltó que las emociones no son "buenas" ni "malas", sino que todas cumplen una función. Lo esencial es aprender a identificarlas, expresarlas adecuadamente y buscar ayuda cuando sea necesario. Se concluyó que hablar de lo que se siente no representa debilidad, sino una forma de cuidar la salud emocional, fortalecer la convivencia y promover el bienestar dentro del aula.

Desarrollo de DINÁMICA 1: "¿Cómo reacciono?"

- La posibilitadora entregará la fotocopia de "cómo reacciono" a cada participante con el fin de diligenciarlo individualmente.
- Se socializa voluntariamente lo encontrado y se hace un conversatorio en torno a los siguientes puntos de reflexión:
    - Las primeras reacciones cuando nos sucede algo, ¿suelen ser las más adecuadas?, ¿por qué?
    - ¿Qué crees que debemos hacer con nuestros pensamientos y sentimientos cuando nos ocurra algo que nos disgusta?
    - ¿Existe alguna diferencia en la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos?, ¿por qué?
    - Enumere algunos problemas con los que te encuentras a menudo, ¿qué cosas te ayudan a enfrentar las dificultades?
    -

Ahora se dio paso a la dinámica número uno titulada **"¿Cómo reacciono?"**. Se les pidió a los estudiantes reflexionar sobre cómo se sienten y reaccionan en diferentes situaciones cotidianas. Una de las preguntas fue: *¿Qué emociones sientes y cómo reaccionas cuando el docente te pasa al frente a*

exponer?

Un estudiante compartió que en esos momentos siente muchos nervios, como si el corazón se le fuera a salir, y que incluso le tiemblan las manos. Mencionó que considera normal sentirse así, ya que no es algo que se haga todos los días. Al continuar con las demás preguntas, respondió de forma breve, pero con sinceridad. En la pregunta donde debía enumerar algunos problemas que enfrenta a menudo, comentó que a veces no hay pupitre disponible, pero que no se complica: simplemente sale a buscar uno o, si no lo encuentra, se sienta en el piso y continúa la clase con normalidad.

De igual manera, otro estudiante compartió que cuando el docente lo pasa al frente a exponer siente ansiedad; comentó que en esos momentos se le olvidan las cosas, le da mucho miedo y nota cómo su respiración se acelera. Explicó que eso solo le pasa al principio o justo cuando lo llaman, y que después de unos minutos logra tranquilizarse un poco. Agregó que cree que es una emoción normal, ya que a muchos les ocurre lo mismo cuando están frente a todos.

Al responder la pregunta *"¿Hay alguna diferencia en la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos? ¿Por qué?"*, comentó que sí, porque a veces los hombres se guardan más lo que sienten o les da pena mostrar tristeza, mientras que las mujeres suelen hablar o llorar cuando algo las afecta.

En la parte donde debía enumerar las dificultades que enfrenta, expresó que a veces se desconcentra en clase, habla mucho con los compañeros y le cuesta entender matemáticas. Sin embargo, también reconoció que hay momentos en los que debe detenerse, calmarse y concentrarse, porque sabe que, si no controla esas reacciones, le puede ir mal.

Finalmente, se realizó la retroalimentación, donde se invitó a los estudiantes a compartir dudas o aportes sobre lo aprendido. Para cerrar la sesión, se reforzó que todas las emociones son válidas y que manejarlas no significa ocultarlas, sino entenderlas y expresarlas de manera adecuada. Se destacó además que reconocer las emociones a tiempo nos ayuda a cuidarnos, tomar mejores decisiones y evitar conflictos.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Francisco Molina Sánchez
22/10/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.





Institución Educativa Francisco Molina Sánchez
22/10/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.









ANEXOS:				
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	Firma:	Sayuris Sanjuan		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	NOMBRE	CARGO / ENTIDAD	NÚMERO DE CÉDULA	FIRMA
	Elizabeth Rodriguez	Coordinadora	37.887666	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayris Sanjuan FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez 704.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Maria Miranda G.	1048297771	2	3	2	4	1	2	3	3168135197	Estudiante	Maria Miranda G.
2	Angel Rodriguez M.	8048604	1	3	2	4	3	2	3	3218223877	Estudiante	Angel Rodriguez
3	Juan David Nuñez D.	1067617858	1	3	2	4	1	2	3	3142361637	estudiante	David Nuñez
4	ARIANA SOFIA PONCE	1065641697	2	3	2	4	1	2	2	3153804720	Estudiante	SOFIA
5	Leidys sandrith.		2	3	2	4	1	2	2	3780709703	estudiante	Leidys
6	SHAROLL HERNANDEZ	1065631808	2	3	2	4	5	2	3	3207203233	Estudiante	SHAROLL
7	Yesid Alejandro	1067610225	1	3	2	4	5	2	3	3014149242	estudiante	Yesid Arevalo
8	Luis Lopez	1066878795	1	3	2	4	5	2	3		estudiante	Lopez Luis
9	Mateo Maza	1067614078	1	3	2	4	3	2	3	3117827146	Estuante	mateo Maza
10	Juan Robayo		1	3	2	4	5	2	3	3216982478	estudiante	Juan Robayo.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayris Sanguino. FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E. Francisco Rafolina Sánchez - 704

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Carlos Cordoba	1067614341	[illegible]	3	2	4	5	2	3		Estudiante	Carlos Cordoba
2	WILKER OJEDA	8814607	1	3	2	4	5	2	3	3007491469	Estudiante	WILKER OJEDA
3	KENER DE HOYA	1066880115	1	3	2	4	5	2	3		Estudiante	Kener DE H
4	Jhon ALEXANDER A.P	1050557407	1	3	2	4	5	2	3	3177998031	Estudiante	Jhon ALEX A.P
5	Keiner Andrea f.	1065410562	1	3	2	4	5	2	3	3246045905	estudiante	Keiner Andrea
6	Nataly Velez	1022389173	2	3	2	4	5	2	3		estudiante	
7	Jesus manuel pavon	1067613828	1	3	21	4	5	2	3	3217294418	estudiante	Jesus pavon
8	Diego Acosta	1065649683	1	3	1	4	5	2	3		Estudiante	Acosta Diego
9	Sebastian quintero	1067615144	1	3	2		5	2	3	3186086247	Estudiante	
10	Maylen suarez melendez	1064613166	2	3.	2	4	5	2	3		Estudiante	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayuris Sanguino. FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez - 704

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Mary Paz Rosado Tapia	1081923518	2	3	2	4	5	2	3	3246232609	Estudiante	Mary Paz
2	Maria Fernanda Carrillo Torres	1061501222	2	3	2	4	5	2	3	3003782032	Estudiante	Maria carr.16
3	Jhon luis florez	1065661390	1	3	2	4	5	2	3	3223451186	Estudiante	
4	Maria Fernanda Game	1066287606	2	3	2	4	5	2	3	3239716881	estudiante	
5												
6												
7												
8												
9												
10												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD	**SECRETARIA LOCAL DE SALUD** **ACTA DE REPORTE DE ACTIVIDADES**	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Francisco Molina Sánchez			**FECHA**	22/10/2025	**HORA INICIO**	*08:00 a.m.*	
						HORA FINAL	*09:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de emociones y sentimientos".							
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°04) de la Institución Educativa Eduardo Francisco Molina Sánchez							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 22 de octubre de 2025,** se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático las emociones y sentimientos. Durante un lapso de 50 minutos, se estableció una población de **21 estudiantes del grado 8° (04)** de la **Institución Educativa Francisco Molina Sánchez.** De los cuales 10 se identifican con el sexo femenino y 11 del sexo masculino.

Para dar inicio a la sesión, la facilitadora dio la bienvenida a los estudiantes, generando un ambiente de confianza y motivación. En este grupo se evidenció mayor participación y disposición para aprender, ya que los estudiantes se mostraron atentos, interesados y con buena actitud frente al desarrollo de la actividad.

Para introducir el tema, se realizó una dinámica rompehielos con el objetivo de generar un ambiente de confianza y participación entre los estudiantes. A través de esta actividad, se buscó captar su atención, motivarlos y prepararlos para abordar de manera más activa el contenido de la sesión.

El semáforo emocional

- Se colocan post-its de diferentes colores asociados al semáforo.
- Los y las participantes eligen un color de post-it identificándolo con una emoción que hayan sentido recientemente.
- Lo ubican en el color correspondiente del semáforo:
  - Verde: emociones que generan calma, conexión, alegría.
  - Amarillo: emociones confusas o de alerta (estrés, incertidumbre, vergüenza).
  - Rojo: emociones intensas que pueden llevar a perder el control o hacer daño (ira, desesperación, tristeza profunda).
- En grupos pequeños, responden:
  - ¿Qué situaciones activan esta emoción?
  - ¿Cómo se siente en el cuerpo?
  - ¿Qué hago normalmente cuando me siento así?
  - ¿Qué podría hacer para regularla sin dañarme o dañar a otros?

Durante la jornada se desarrolló la dinámica "Semáforo emocional", cuyo objetivo fue promover la identificación y expresión de emociones a través del uso de los colores del semáforo: verde para las emociones agradables, amarillo para aquellas neutras o de precaución, y rojo para las emociones difíciles o de alerta. Esta actividad permitió conocer el estado emocional de los estudiantes y reflexionar sobre cómo se sienten en su entorno escolar y cotidiano.

Entre las respuestas escritas por los estudiantes se encontraron diversas manifestaciones. Una de ellas fue: *"yo sentí rabia y tristeza porque no fueron las cosas como yo quería"*, ante lo cual la facilitadora explicó que es normal sentirse frustrado cuando las cosas no salen como se esperan, y que esas emociones no deben reprimirse, sino comprenderse como parte del proceso de aprendizaje. Otra estudiante expresó: "*porque jodieron a la pela que me cae mal"*, lo que permitió hablar sobre cómo los conflictos con los compañeros pueden generar enojo o malestar, y se reforzó la importancia de manejar esas emociones con respeto y sin recurrir a la agresión.

Otro participante compartió: *"en el último día sentí felicidad porque mis compañeros me hacen reír y me hacen feliz"*, destacando el valor de la convivencia y el apoyo entre amigos. La facilitadora aprovechó para resaltar que las relaciones positivas contribuyen al bienestar emocional y fortalecen los lazos dentro del grupo. De igual manera, un estudiante manifestó: *"feliz porque gané una partida con mi amigo y también porque me falta poco para salir del colegio"*, lo cual permitió reflexionar sobre cómo los logros personales y la cercanía a nuevas etapas generan motivación y alegría.

Por su parte, otro estudiante dijo: *"ansiedad porque quiero salir del colegio, cuento cada día para salir"*, y a partir de esto se habló sobre la impaciencia que pueden generar los cambios y la importancia de disfrutar el presente sin dejarse llevar por la ansiedad. También se encontró la expresión: *"sentí felicidad porque pude jugar el juego que tanto quería"*, ante lo cual se destacó el valor de disfrutar las pequeñas cosas y de reconocer aquellas actividades que traen alegría y satisfacción.

Una de las respuestas que más conmovió al grupo fue: *"tristeza porque anoche mataron a mi primo"*. Este caso fue abordado con empatía y contención emocional, brindando un espacio de escucha y validación del dolor. La facilitadora resaltó la importancia de acompañar los procesos de duelo y buscar apoyo en la familia y en personas de confianza. Finalmente, otro estudiante comentó: *"tristeza porque voy perdiendo la materia de ética y me toca recuperarla"*, lo que permitió reflexionar sobre cómo los retos académicos pueden generar preocupación, pero también sobre la posibilidad de ver las dificultades como oportunidades para mejorar y esforzarse más.

Durante toda la socialización, los estudiantes mostraron disposición para participar, compartieron sus experiencias de manera abierta y escucharon con respeto a sus compañeros. La facilitadora cerró la actividad reforzando la idea de que todas las emociones son válidas y cumplen una función importante en la vida de cada persona. Se concluyó que manejar las emociones no significa ocultarlas, sino entenderlas, aceptarlas y actuar de manera consciente frente a ellas.

Para continuar con la sesión, se realizó una lluvia de ideas en la que se les preguntó a los estudiantes si sabían qué son las emociones y por qué son necesarias. Entre las respuestas, algunos mencionaron que "las emociones son cómo nos sentimos en algunas situaciones", mientras que otro estudiante expresó que "es la forma en que nos expresamos, como cuando sentimos rabia o estamos tristes". Posteriormente, se les preguntó si sabían qué son los sentimientos, y uno de los participantes respondió que "es el amor hacia la mamá o el rencor hacia alguien".

A partir de estas intervenciones, la facilitadora continuó con la explicación de la temática, destacando

que las emociones son reacciones naturales que surgen a partir de las experiencias que se viven, y que todas las personas las experimentan, siendo todas igualmente válidas. Con el propósito de hacerlo más dinámico, se les planteó la pregunta*: "¿Qué emoción sentirían si el docente les dijera que perdieron el año?".* Entre las respuestas, algunos estudiantes manifestaron: *"lloraría mucho", "tendría rabia conmigo misma", "no sabría si tirar el cuaderno o el pupitre",* entre otras expresiones. Luego se les preguntó: "¿Y si van por la calle y ven un billete de cincuenta mil pesos, ¿cómo se pondrían?". A lo que un estudiante respondió entre risas: *"¡Demasiado feliz, como una lombriz!".*

A partir de estas intervenciones, se explicó que las emociones ayudan a reaccionar ante diferentes situaciones, ya sean agradables o difíciles, y que cumplen una función importante al permitir expresar lo que se siente y actuar de manera adecuada.

Seguidamente, se abordó la diferencia entre emoción y sentimiento, utilizando un ejemplo cotidiano: sentir alegría al recibir una buena noticia es una emoción que aparece de inmediato, mientras que el cariño o la gratitud hacia alguien que siempre brinda apoyo representa un sentimiento que perdura con el tiempo.

Durante la sesión, la facilitadora propuso una actividad participativa para reconocer las emociones en diferentes situaciones cotidianas. Se pidió a los estudiantes levantar la mano cada vez que se sintieran identificados con lo que ella mencionaba. Por ejemplo, al preguntar: "¿Quién se enoja cuando no le salen las cosas como quiere?", varios levantaron la mano y compartieron entre risas que a veces golpean la mesa, lloran, hacen mala cara o prefieren quedarse callados. Luego, se les preguntó: "¿Quién se pone triste cuando discute con un amigo?", y muchos comentaron que sienten ganas de llorar, otros dijeron que prefieren no hablar por un rato, mientras que algunos aseguraron que después piden disculpas para arreglar las cosas y otros dijeron que no los afectaba.

Cuando se mencionó: "¿Quién se pone feliz cuando le va bien en una evaluación?", casi todo el grupo levantó la mano, expresando entre sonrisas que sienten orgullo, alegría y que a veces hasta se lo cuentan a sus padres. También se abordaron emociones como el miedo y la ansiedad, con la pregunta: "¿Quién ha sentido miedo al hablar en público o al pasar al tablero?". Algunos contaron que les tiemblan las manos, la voz se les va, les da ganas de orinar o se les acelera el corazón, pero reconocieron que con el tiempo se sienten más seguros.

Esta dinámica generó un ambiente de confianza y permitió que los estudiantes comprendieran que todos experimentan emociones parecidas, aunque las expresen de manera diferente. La facilitadora aprovechó para resaltar que las emociones no deben reprimirse, sino entenderse, ya que todas cumplen una función importante: ayudarnos a reaccionar, comunicarnos y aprender a conocernos mejor.

Desarrollo de DINÁMICA 1: "¿Cómo reacciono?"

- La posibilitadora entregará la fotocopia de "cómo reacciono" a cada participante con el fin de diligenciarlo individualmente.
- Se socializa voluntariamente lo encontrado y se hace un conversatorio en torno a los siguientes puntos de reflexión:
    - Las primeras reacciones cuando nos sucede algo, ¿suelen ser las más adecuadas?, ¿por qué?
    - ¿Qué crees que debemos hacer con nuestros pensamientos y sentimientos cuando nos ocurra algo que nos disgusta?
    - ¿Existe alguna diferencia en la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos?, ¿por qué?
    - Enumere algunos problemas con los que te encuentras a menudo, ¿qué cosas te ayudan

a enfrentar las dificultades?

La pregunta planteada fue: *"¿Qué emociones sientes y cómo reaccionas cuando un amigo te deja por fuera de un grupo o no te invita a algo?"*. Una estudiante expresó que, si realmente considera a esa persona su amiga, le dolería mucho sentirse excluida, ya que lo vería como una traición. Comentó que algo similar le ha pasado en los grupos de trabajo del salón y que en esos momentos siente tristeza y un poco de vergüenza, además de pensar: *"¿Por qué fueron así conmigo?, ¿qué hice yo?"*.

Por su parte, otro compañero mencionó que, aunque nunca le ha sucedido, cree que debe sentirse feo que te excluyan, sobre todo si se trata de alguien que uno aprecia. Agregó que probablemente sentiría rabia y tristeza, y que lo mejor sería hablar con la persona para no quedarse con el malestar.

Al conversar sobre si las primeras reacciones suelen ser las más adecuadas, una estudiante comentó que no siempre, ya que muchas veces uno se deja llevar por la rabia o la tristeza y luego se da cuenta de que pudo actuar mejor. Otro compañero coincidió en que las primeras reacciones suelen ser impulsivas, pues uno responde sin pensar bien en las consecuencias.

Cuando se les preguntó qué se debe hacer con los pensamientos y sentimientos cuando ocurre algo que disgusta, una estudiante mencionó que depende del momento, pero que lo más importante es respirar y calmarse y pedir ayudar ya que eso ayuda a desahogarse y sentirse mejor. En cuanto a si existe alguna diferencia entre la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos, un estudiante manifestó que se ha pensado que los hombres deben mostrarse más fuertes y evitar llorar, pero en realidad todos sienten igual y deberían poder expresar sus emociones sin miedo ni juicios.

Entre las respuestas al punto de reflexión sobre los problemas que enfrentan con frecuencia, varios estudiantes coincidieron en que la bulla en el salón les dificulta concentrarse. Otros mencionaron que a veces hay discusiones entre compañeros por cosas pequeñas, que les cuesta entender algunos temas en clase, y que a veces se distraen con facilidad o se dejan llevar por los comentarios de otros.

Para finalizar, la facilitadora realizó una reflexión en la que reforzó la idea de que todas las emociones son válidas, ya que forman parte natural de lo que somos. Explicó que manejar las emociones no significa ocultarlas o reprimirlas, sino aprender a reconocerlas, entenderlas y actuar de manera consciente frente a ellas. De esta manera, los estudiantes comprendieron que expresar lo que sienten con respeto y autocontrol contribuye a una mejor convivencia y al bienestar emocional de todos. Finalmente, la facilitadora agradeció a los estudiantes por su disposición, interés y activa participación durante la sesión, destacando la importancia de continuar fortaleciendo estos espacios de diálogo y aprendizaje emocional.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Francisco Molina Sánchez
22/10/2025 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.





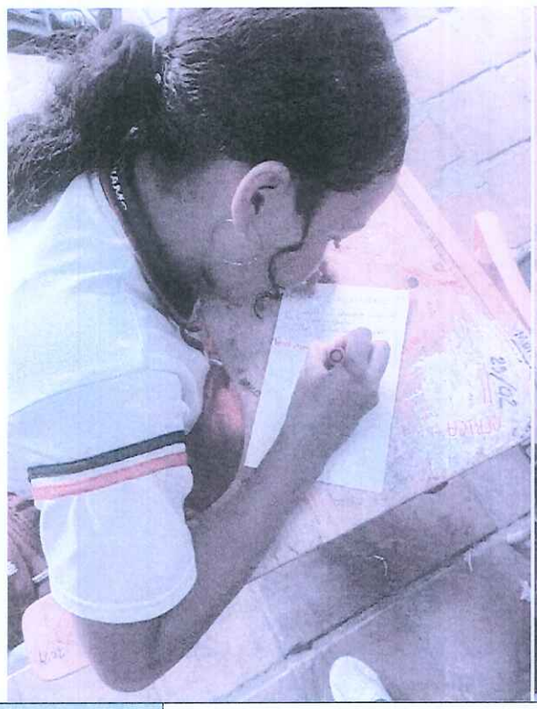








Institución Educativa Francisco Molina Sánchez
22/10/2025 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.





ANEXOS:				
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Sayuris Sanjuan		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Elizabeth Rodriguez	Coord. Ac.	37.887666	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayus Sanguino. FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez-8

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Andres Antonio contreras	1065631	1	3	2	4	5	2	3	3117973	Estudiante	Andres contreras
2	Rosa Linda ochoa		2	3	2	4	5	2	3		Estudiante	Rosa linda
3	Isabel pacheco mejia	1067610340	2	3	2	4	5	2	3	3119965887	estudiante	Isabel Pacheco mej.
4	Raul sarmiento	1045775904	1	3	2	4	5	2	3	3173447204	estudiante	Raul sarmiento
5	Maryoris Moron	1065666310	2	3	2	4	3	2	3	3502260077	estudiante	Maryoris Moron
6	Jaseidi Navarro	1065810788	2	3	2	4	5	2	3	3231165902	Estudiante	Andrea Navarro.
7	Renata Quintero	1046710546	2	3	2	4	5	2	3	3234779199	Estudiante	Renata Quintero
8	Kelvin Javier Reyes	4887314	1	3	2	4	5	2	3	3044961999	estudiante	Kelvin Reyes
9	Keiner Reyes	4886696	1	3	2	4	5	2	3	3043404676	estudiante	Keiner REYES
10	Valentina Pinto	1068540580	2	3.	2	4	5	2	3	3206854468	Estudiante	Valentina.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayus Sanguino FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez-8.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Tomas Esteban Torres Conrado	1065610765	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Tomas Torres
2	Luis David cogollo florian	1085175726	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
3	Jose Luis cogollo florian	1085175725	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	JOE LUIS
4	Orlando Rafael mozo garcia	1082946373	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Orlando Rafael
5	Narlis chirinos	1254932	2	3	—	4	3	—	3	3006521382	estudeante	Narlis
6	Hernandez Oriana	1065634105	2	3	—	4	5	—	3	3013342833	estudiante	Oriana Hernandez
7	Leonardo Jacinto		1	3	—	4	5	—	3	3005682448	estudiante	Leonardo Jacinto
8	Juan David ucha	1066085551	1	3	—	4	5	—	3	3148806541	estudiante	Juan ucha
9	Maria valentina Gonzalez	1065647974	2	3	—	4	5	—	3	3046347482	estudiante	Gonzalez M.
10	Andres Felipe galvan Linares	1066577 58	1	3	—	4	5	—	3	3234193534	estudiante	Andres GALVAN

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:_____

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Seyus Sanguino FECHA: 22/10/2025 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez - 8.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Samuel montaño	1065654994	2	3	2	4	5	2	3	300 497 1655	Estudiante	Samuel
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

I.E. EDUARSO SUAREZ ORCASITA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025				
LUGAR:	Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita	**FECHA**	17/10/25	**HORA INICIO**	11:00 a.m.
				HORA FINAL	12:10 m
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**	**TAMIZAJE**	**CONCERTACIÓN**	**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO	**VISITA**	**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés"**				
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.				
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°03) de la Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita.				

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **11:00 a.m**. del día 17 de octubre de 2025, se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático la habilidad manejo de tensión y estrés. Durante un lapso de 70 minutos Se estableció una población de 29 participantes, del grado 7° (03) de la Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita, distribuidos de la siguiente manera: 18 se identifican con el sexo femenino, 11 con el sexo masculino uno de los participantes se encuentra dentro del rango de edad entre 6-12 años.

La actividad dio inicio con la dinámica rompehielos "Mi cuerpo habla", la cual tuvo como propósito que los estudiantes tomaran conciencia de las señales que el cuerpo emite frente a los distintos estados emocionales.
Con el acompañamiento de una música suave y relajante, los jóvenes se levantaron de sus asientos y comenzaron a caminar libremente por el salón, representando cómo se siente el cuerpo cuando está tranquilo: caminaron lentamente, respiraron con calma y adoptaron posturas relajadas. Posteriormente, se les pidió que imaginaran cómo reacciona su cuerpo cuando se encuentran tensos o estresados; sus movimientos se aceleraron, sus hombros se contrajeron y sus rostros se tornaron serios.

Después del ejercicio, se abrió un espacio para la reflexión colectiva, donde varios estudiantes compartieron cómo identifican el estrés en su cuerpo. Una joven comentó que cuando está muy

nerviosa siente "como un nudo en el estómago", otro estudiante expresó que "sus manos sudan y el corazón le late muy rápido", mientras que otros dijeron que se les hace difícil dormir o concentrarse.

Este diálogo inicial permitió reconocer que el estrés no es algo ajeno, sino una respuesta natural que todos experimentan en diferentes momentos de la vida. Además, sirvió para crear un ambiente de empatía y confianza entre los participantes.

A continuación, se realizó una lluvia de ideas donde se les preguntó a los adolescentes:

"¿Qué entienden por estrés y cómo creen que se puede manejar?"

Las respuestas fueron muy diversas: algunos lo definieron como "una presión mental", otros como "una carga o preocupación", y varios mencionaron que "el estrés aparece cuando uno tiene muchas cosas que hacer o problemas que no puede resolver fácilmente". A partir de estas ideas, la facilitadora organizó las participaciones en un tablero, subrayando las palabras más repetidas: *preocupación, cansancio, presión, miedo, ansiedad, nerviosismo.*

Esto permitió iniciar la exposición formal del tema, pero conservando el diálogo constante con los participantes.

Durante la exposición del tema "Manejo de tensiones y estrés", los estudiantes mostraron gran interés en comprender cómo el estrés afecta su cuerpo, sus emociones y su comportamiento. A medida que la facilitadora explicaba los conceptos básicos, el grupo fue enriqueciendo el contenido con ejemplos reales de su vida cotidiana.

Cuando se abordó la pregunta "¿Qué cosas les generan estrés en su día a día?", las respuestas fueron muy sinceras y variadas:

- Varios mencionaron las exigencias escolares, especialmente la sobrecarga de tareas y las presentaciones orales.
- Otros hablaron de los problemas familiares, como las discusiones entre padres o la falta de comunicación en casa.
- Algunos reconocieron la presión social, el temor al rechazo o la comparación con otros en redes sociales.
- También surgieron temas relacionados con el futuro, como la incertidumbre sobre qué estudiar o cómo cumplir las expectativas de los demás.

Un estudiante expresó:

"Yo a veces me estreso porque siento que tengo que hacerlo todo perfecto y si algo me sale mal, me frustro mucho." Otra compañera añadió: "Yo siento estrés cuando mis papás discuten, porque me pongo triste y no puedo concentrarme en el colegio." Estas intervenciones permitieron que el grupo comprendiera que el estrés tiene causas distintas para cada persona, pero todas son válidas y merecen atención.

Al hablar sobre las manifestaciones del estrés, los jóvenes identificaron síntomas físicos como el dolor de cabeza, la tensión muscular, el cansancio y la falta de sueño. Otros compartieron señales emocionales como el mal genio, la tristeza, la ansiedad o las ganas de aislarse. La facilitadora aprovechó este momento para destacar la importancia de escuchar el cuerpo y las emociones como una forma de autocuidado.

Posteriormente, se introdujo la diferencia entre estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés). La mayoría pensaba que el estrés siempre era dañino, pero tras la explicación, comprendieron que puede tener un lado útil cuando impulsa a cumplir metas o adaptarse a nuevos retos. Un estudiante lo resumió así:

"Entonces el estrés no siempre es malo, solo hay que saber controlarlo."

La conversación se tornó muy dinámica y enriquecedora, ya que varios compartieron estrategias personales para manejar la tensión. Entre las más mencionadas estuvieron:

- Escuchar música o bailar.
- Dormir o descansar a tiempo.
- Hablar con alguien de confianza.
- Hacer deporte o caminar.
- Dibujar, escribir o jugar videojuegos.

La facilitadora reforzó estas ideas, explicando que la gestión del estrés implica reconocer los límites, cuidar los hábitos diarios y aprender a detenerse cuando el cuerpo lo pide.

Después de la exposición, se desarrolló la dinámica **"Uyyy ¡Qué estrés!"**, donde cada participante identificó una situación que le generara tensión personal. Los estudiantes escribieron sus respuestas en hojas y luego se agruparon en parejas para conversar sobre cómo reaccionan cuando están bajo presión. Durante el ejercicio se notó un ambiente de respeto, comprensión y escucha activa. Varios

expresaron sentirse aliviados por poder hablar de lo que normalmente callan. Uno de los jóvenes dijo que "nunca se había dado cuenta de cuántas cosas pequeñas le generan estrés", mientras otra comentó que "le gustó escuchar que a otros les pasa lo mismo".

Al socializar en grupo, se evidenció que muchos coincidían en sentir estrés ante los mismos factores, pero también descubrieron que las estrategias de afrontamiento varían en cada persona. Esta reflexión permitió comprender que no existen soluciones únicas, sino herramientas personales que cada quien puede adaptar según su realidad.

La sesión finalizó con un ejercicio de respiración guiada, en el que se invitó al grupo a cerrar los ojos, inhalar profundamente por cuatro segundos, mantener el aire otros cuatro y exhalar lentamente durante seis. La música suave de fondo ayudó a crear un ambiente de relajación. Se observó cómo el grupo, que al principio se mostraba inquieto, fue entrando en un estado de calma. Algunos estudiantes comentaron al final que se sentían más tranquilos, con la mente despejada y el cuerpo más liviano. Uno de ellos expresó:

"Yo no sabía que respirar así podía ayudar tanto, me siento relajado." Este cierre dejó una sensación de bienestar colectivo y demostró la utilidad de las técnicas de regulación emocional.

La sesión fue sumamente positiva y enriquecedora. Se evidenció una **excelente participación, integración grupal y ambiente de convivencia armónica**. Los estudiantes no solo aprendieron sobre el estrés, sino que lo **experimentaron, comprendieron y transformaron** a través del movimiento, el diálogo y la reflexión.

El grupo disfrutó mucho de las actividades dinámicas; el **baile y la música fueron elementos clave** para liberar tensiones y conectar con emociones positivas. Hubo risas, compañerismo y un fuerte sentido de pertenencia, lo que fortaleció los lazos entre los estudiantes y la confianza con la facilitadora.

La sesión cumplió ampliamente su propósito pedagógico y emocional, dejando aprendizajes significativos sobre el **autocuidado, la regulación emocional y la importancia de compartir lo que se siente**

La sesión permitió que los estudiantes no solo comprendieran el concepto de estrés, sino que también aprendieran a reconocerlo, expresarlo y regularlo desde sus propias experiencias. Se fortalecieron habilidades para la vida como la empatía, la comunicación asertiva y el manejo

emocional.

El espacio sirvió además para reforzar la importancia de mantener hábitos saludables, dedicar tiempo a la recreación y cuidar la salud mental como parte del bienestar integral.

Se recomienda continuar con este tipo de espacios educativos y reflexivos que promueven la expresión emocional, la convivencia pacífica y el autocuidado entre los adolescentes.

COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 11:00 a.m.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 11:00 a.m.









ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Sara Ariza	Orientadora	32746380	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ___ REUNION: ___ CAPACITACION: / OTRO: ___ ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Jorley Gomez Vasquez FECHA: 17/10/25 HORA: 11:00am LUGAR: I.E Orcasita

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Lia Victoria Pardo Torres	1.066.296.895	2	3	2	4	5	2	3	3013578514	Estudiante	Lia Pardo T.
2	Jorge Andres cnacon galvis		1	3	2	4	5	2	3	3226201802	estudiante	Jorge Andres
3	Mario Silva Miranda	1085229031	1	3	2	4	5	2	3	304 6710959	Cristiano	Mario Silva
4	Miguel Josce Mercado G.	1067621053	1	3	2	4	5	2	3	3213743268	estudiante	Miguel V Mercad.
5	Ibeth Johana Hinojosa Arzuaga	1067619280	2	3	2	4	5	2	3	3016509139	Estudiante	Johana Arzuaga
6	Valeria Nuñez Romero	1082250748	2	3	2	4	5	2	3	3126051508	Estudiante	Valeria Nuñez
7	Juliana Isabel Molina	1066068937099	2	3	2	4	5	2	3	3017780614	Estudiante	Juliana Molina
8	Fernanda guadalupes	1066883058	2	3	2	4	5	2	3	3006437124	Estudiante	Fernanda
9	Sahilis Duarte Robello	1065811721	1	3	2	4	5	2	3	3126442295	Estudiante	
10	Tatiana Katherine J.	1067615 453	2	3	2	4	5	2	3	3002041423	Estudiante	Tatiana
11	María José Alcalá	1067621597	2	3	2	4	5	2	3	3205058880	Estudiante	María José
12	Danna Sofia Pumarejo molina	1066289 812	2	3	2	4	5	2	3	3160432287	Estudiante	Danna
13	Camilo Gutierrez	1067619924	1	3	2	4	5	2	3	3008135761	Estudiante	
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR
SALUD

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: REUNION: CAPACITACION: OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida. (2)

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez. FECHA: 17/10/25 HORA: 11:00am LUGAR: I.E Orcasia

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	LAURA SOFIA MANJARREZ CASTRO	1066880540	2	6	—	4	5	2	3	3043774636	Estudiante	Laura
2	Ana Mitchell Carrio Ortega	1065807192	2	3	—	4	5	2	3	3006960682	Estudiante	Ana Carrio O
3	Karla Yulitza Palacios Barros	1063964414	2	3	—	4	5	2	3	3136302494	Estudiante	Karla
4	Mariana Velilla Avila	1137725373	2	3	—	4	5	2	3	3107172770	Estudiante	Mariana
5	Isabella Martinez Medina	1067621027	2	2	—	4	5	2	3	3008996886	Estudiante	
6	Karin Bocanegra Barrios	1065658401	2	3	—	4	5	2	3	3127932430	Estudiante	
7	Juan Diego Rincon	1030658582	1	3	—	4	5	2	3	3175576677	estudiante	
8	Valentina Contreras Carreño	1067621020	2	3	—	4	5	2	3	3235922270	Estudiante	Valentina.
9	Lizzileth Manquillo R	1066878703	2	3	—	4	5	2	3	3015716963	ESTUDIANTE	
10	Hilary Maria Luz Arrieta	1066880836	2	3	—	2	5	2	3	3135030046	Estudiante	Hilary Luz
11	Juan Manuel Alvarez Cueto	1.137.748.447	1	2	—	2	5	2	3	3106928172	Estudiante	
12	Carlos Andres Barrios Vidal	1043173729	1	3	—	4	5	2	3		Estudiante	
13	Adriana Marin Pitre	1.137725674	2	3	—	4	5	2	3	3117047880	estudiante	
14	Alberto Manuel Silva Miranda	1085229031	1	3	—	4	5	2	3	3116947560	estudiante	
15	Miguel Josue Mercado	1067621053	1	6	—	4	5	2	3	3213743268	estudiante	
16	Jorge Andres Chacon	1066882935	1	3	—	4	5	2	3	3126267807	Estudiante	
17												
18												
19												
20												

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita			**FECHA**	17/10/25	**HORA INICIO**	10:00 a.m.	
						HORA FINAL	11:10 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Educación en salud		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**"							
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°03) de la Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita.							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las **10:00 a.m**. del día 17 de octubre de 2025, se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático la habilidad manejo de tensión y estrés. Durante un lapso de 70 minutos Se estableció una población de 32 participantes, del grado 8° (03) de la Institución Educativa Eduardo Suarez Orcasita, distribuidos de la siguiente manera: 13 se identifican con el sexo femenino, 16 con el sexo masculino y 3 se reconocen como LGTIQ+. Todos los participantes se encuentran en el rango de edad entre los 12 y 17 años. dos de los participantes se reconoce como pertenecientes a etnia indígena 1 como migrante.

La sesión inició con la **dinámica rompehielos "Mi cuerpo habla"**, cuyo propósito fue conectar a los estudiantes con las sensaciones físicas y emocionales que acompañan los estados de calma y de tensión. A través de una música suave, los jóvenes caminaron por el espacio interpretando cómo se comporta el cuerpo cuando está tranquilo y luego cuando está estresado. Durante la reflexión posterior, varios participantes expresaron comentarios muy significativos; algunos mencionaron que cuando están estresados sienten dolor de cabeza o les cuesta dormir, mientras que otros identificaron que su cuerpo se tensa y su respiración se acelera. Este momento

permitió generar un ambiente de confianza, cercanía y empatía grupal, donde cada estudiante pudo reconocer que el estrés es una experiencia común y manejable.

Posteriormente, se realizó una **lluvia de ideas** en la que los y las adolescentes compartieron lo que sabían sobre el estrés y cómo lo afrontan. Surgieron respuestas relacionadas con las presiones académicas, los conflictos familiares, la falta de tiempo para descansar y el uso excesivo de redes sociales. La facilitadora guio el diálogo, destacando la importancia de reconocer las causas del estrés y no reprimir las emociones, sino aprender a gestionarlas de manera saludable. Muchos de los estudiantes manifestaron sentirse estresados la mayor parte del tiempo cuando son espacios de exámenes porque algunos profesores no saben explicar bien los temas y a veces se les hace difícil estudiar y que en su casa la presión de sus padres por que siempre saquen buenas notas los hace sentir con mucho estrés.

Seguido, se desarrolló la exposición del tema "Manejo de tensiones y estrés", apoyada con diapositivas y ejemplos prácticos. Los estudiantes mostraron mucho interés, participando activamente con preguntas y comentarios sobre sus propias experiencias. Algunos compartieron que sienten estrés antes de los exámenes, al tener que hablar en público o cuando discuten con amigos o familiares. Se abordaron las diferencias entre el estrés positivo (estrés) y el estrés negativo (distrés), resaltando que no todo el estrés es malo, sino que en ocasiones puede servir de motivación si se aprende a canalizarlo adecuadamente. Durante la **exposición del tema "Manejo de tensiones y estrés",** se generó un espacio de diálogo muy participativo, donde los estudiantes fueron los principales protagonistas del aprendizaje. A medida que la facilitadora explicaba los conceptos básicos sobre qué es el estrés y cómo se manifiesta, los jóvenes iban aportando ejemplos de su vida cotidiana, demostrando interés y comprensión del tema.

Cuando se abordó la pregunta **"¿Qué cosas les generan estrés en su día a día?",** surgieron múltiples respuestas. Algunos mencionaron la **presión académica** por cumplir con tareas y exámenes, otros hablaron de **conflictos en casa** o **problemas de convivencia con sus amigos**, mientras que varios coincidieron en que **el uso excesivo del celular o las redes sociales** también les causa tensión, porque sienten la necesidad de estar siempre conectados o compararse con otros. Estas intervenciones permitieron identificar factores comunes que afectan su bienestar emocional y físico.

Al hablar sobre los **síntomas del estrés**, los estudiantes expresaron experiencias personales:

- "A mí me duele mucho el estómago cuando estoy nerviosa."
- "Yo no puedo dormir cuando tengo muchas cosas en la cabeza."

- "Siento que me cambia el genio, me pongo bravo por todo."
- "Cuando estoy estresado, no quiero hablar con nadie."

Estos testimonios sirvieron para hacer visibles las diferentes formas en que el cuerpo y las emociones reaccionan ante las tensiones, facilitando la comprensión colectiva del tema.

En la parte de la exposición donde se explicaron los **tipos de estrés,** la facilitadora preguntó:

"¿Creen que todo el estrés es malo?"

De inmediato, varios estudiantes levantaron la mano y expresaron su opinión. Algunos respondieron que sí, porque "el estrés enferma", mientras que otros consideraron que no, ya que "a veces uno se esfuerza más cuando siente presión". A partir de este intercambio, se introdujo el concepto de estures **(estrés positivo),** destacando cómo puede servir de motivación para alcanzar metas, y se contrastó con el **distrés (estrés negativo),** que afecta la salud si no se controla. Los estudiantes propusieron ejemplos muy acertados: prepararse para una competencia deportiva, participar en una exposición o estudiar para un examen importante, donde el estrés puede ayudar a rendir mejor si se maneja con equilibrio.

Luego, se desarrolló un espacio reflexivo en torno a las **estrategias para manejar el estrés**. Los mismos estudiantes aportaron ideas muy valiosas:

- "Yo escucho música para relajarme."
- "Salir a caminar o dormir un rato me ayuda a calmarme."
- "A veces hablar con alguien de confianza me hace sentir mejor."
- "Dibujar o hacer deporte me quita el estrés."

Estas respuestas fueron complementadas por la facilitadora con técnicas prácticas como la **respiración consciente**, la **organización del tiempo**, el **descanso adecuado**, la **alimentación saludable** y la importancia de **expresar las emociones sin miedo ni vergüenza**. Se generó un diálogo espontáneo y respetuoso, donde cada intervención fue escuchada y valorada por el grupo.

En general, la exposición se desarrolló en un ambiente de **interés, participación y escucha activa**. Los estudiantes no solo recibieron información, sino que también construyeron conocimiento desde sus propias experiencias. El grupo demostró una gran disposición para aprender y compartir, logrando que la sesión fuera dinámica, significativa y enriquecedora para todos.

A continuación, se llevó a cabo la dinámica "Uyyy ¡Qué estrés!", en la que cada estudiante identificó una situación personal que le genera tensión., compartieron cómo reacciona su cuerpo y sus emociones ante dichas circunstancias. Este espacio fue muy enriquecedor, pues permitió un intercambio sincero de experiencias y el fortalecimiento de la confianza entre compañeros. Algunos manifestaron sentirse más tranquilos al darse cuenta de que otros también atraviesan momentos similares, promoviendo así la empatía y el apoyo mutuo. Los estudiantes disfrutaron mucho de este espacio donde se les permitió soltarse, escuchar música pensar en cosas divertidas, en las cosas que los hacia felices se rieron, bailaron y agradecieron por el momento de relajación.

Finalmente, la sesión concluyó con un ejercicio de respiración consciente guiada, donde se practicó la técnica de inhalar profundamente por la nariz durante cuatro segundos, sostener el aire por cuatro segundos y exhalar lentamente por seis. Durante el ejercicio, el ambiente se tornó silencioso y relajado; se observó cómo los estudiantes cerraban los ojos, respiraban con calma y lograban disminuir la tensión corporal. Al finalizar, expresaron sentirse más ligeros, tranquilos y con mayor claridad mental.

La sesión resultó muy positiva, ya que se evidenció un ambiente de convivencia armónica, respeto y escucha activa. Los adolescentes participaron con entusiasmo, compartieron vivencias personales y reflexionaron sobre la importancia de cuidar su salud mental. Se fortaleció el vínculo entre los integrantes del grupo y se generó un espacio de bienestar emocional que les permitió comprender que el estrés es parte de la vida, pero puede manejarse con estrategias adecuadas de autocuidado.
La sesión permitió integrar el aprendizaje teórico con experiencias vivenciales, fomentando la autorreflexión, el diálogo y la práctica del autocontrol emocional. Se cumplió el objetivo propuesto, consolidando un ambiente educativo saludable y participativo.

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.	Dar aviso sobre cambios en el cronograma establecido por eventualidades institucionales	Equipo PIC – Coordinadora académica	Según lo programado
2.			
REGISTROS FOTOGRÁFICOS			

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 10:00 a.m.









REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 10:00 a.m.



ANEXOS:	Listado de asistencia, evidencias fotográficas			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Sara Ariza	Orientadora	3274638	
	—	—	—	—

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

(8)

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: REUNION: CAPACITACION: / OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez. FECHA: 4/10/25 HORA: 10:00am LUGAR: I.E Eduardo Suarez Ocasla.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Valery Michell Gomez. A.	1066290539	2	3	—	4	5	—	3	3226410487	estudiante	Valery Gomez
2	Julianna Sofia Arbolecda. L.	1067615740	2	3	—	4	5	—	3	3187704804	estudiante	Julianna S.
3	Natalia Noestre Fernandez	1067615592	2	3	—	4	5	—	3	3181088631	estudiante	Natalia N.
4	Tomas Daniel Guerra	1137724495	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Tomas Guerra
5	Julian Santiago Rodriguez Bercaco	1097788076	1	3	—	4	5	—	3	3147060212	Estudiante	Julian Rodriguez.
6	Angel David Nuñez Ruiz	1065651949	1	3	—	4	5	—	3	3242856094	estudiante	Angel David
7	Luis Mario Mejia	1067624335	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Luis Mario
8	Shayira Michell Pacheco Vitoria	1068387954	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Shayira
9	Amara Villar	1065849808	3	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Amara
10	Samuel Enrique Daza Pereyra	1067620537	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Sam
11	Camilo lopeneta arias	1067618359	1	3	—	4	5	—	3	3243578993	estudiante	Cam
12	Luis Machado (Contreras)	1067615802	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Luis M.
13	Cristica camilo pineda salazar	1065846675	1	3	—	4	5	—	3	3047813655	estudiante	Cristica
14	Sofia Michelle Gomez C	1067614100	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Sofia
15	Ligny Sofia Ayala peñaranda	1066881373	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Ligny
16	Daniela Alvarado Contreras	1066883419	2	3	—	4	5	—	3	3045441957	estudiante	Daniela C.
17	Norangel Manrique Arias	1066284509	2	3	—	4	5	—	3	3242253680	estudiante	Norangel
18	Marcos Daniel Ayala	1065644943	1	3	—	4	5	—	3	3014646190	estudiante	Marcos
19												
20												

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: REUNION: CAPACITACION: OTRO: ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daley Gomez Vasquez FECHA: 17/10/25 HORA: 10:00am LUGAR: I.E Eduardo Suarez Orcasita

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Sharith Fernandez Cuello	1067618961	2	3	—	4	5	—	3	3044947150	estudiante	Sharith Fernandez
2	Ady Gutierrez	1067617441	2	3	—	4	5	—	3	3173225694	estudiante	Ady Sofia
3	Hemily Diaz	1065663284	2	3	—	4	5	—	3	3104911459	estudiante	Hemily Diaz.
4	Nabala osorio	1067609040	2	3	—	4	5	—	3	3205754489	estudiante	Nabala Osorio
5	ELIAS Cuello	1028722278	1	3	1	2	4	1	3	—	estudiante	ELIAS Cuello
6	Stiven Romero	1066882848	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
7	Manuel camilo Herrera	1067618122	1	3	1	2	5	—	3	3136777238	estudiante	
8	OSCAR Asencio Campo	1066288075	1	3	1	4	3	—	3	3147889871	estudiante	
9	Jhon Alexander Gomez D	1082966747	1	3	—	4	5	—	3	3113948792	estudiante	
10	Carlos Mendez	1065651901	1	3	—	4	4	—	3	3168779369	estudiante	
11	Adrian Torres	1067618778	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
12	Nathica nicoll Fernandez	1067609028	2	3	—	4	5	—	3	3044947150	estudiante	Nathica Nicoll
13	Melody Yicel villalba G.	1067615945	2	3	—	4	5	—	3	3122405837	estudiante	
14	Jisseth navarro quintero	1066290073	2	3	—	4	5	—	3	3046150258	estudiante	Jisseth navarro
15												
16												
17												
18												
19												
20												

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES No. 6

REALIZAR 100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA PROMOVIENDO LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LA VIOLENCIA AUTO INFLIGIDA.

ELABORADO POR:
ÁREA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DIRIGIDO A:
SECRETARÍA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR

PERÍODO DE EJECUCIÓN:
DEL 01 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE DE 2025

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS- PIC 2025

INTRODUCCIÓN

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025** y del contrato interadministrativo entre la **Secretaría Local de Salud de Valledupar** y la **E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD**, se avanza en la implementación de la estrategia de salud mental comunitaria *"Valledupar te Escucha"*. Esta iniciativa tiene como propósito brindar apoyo y seguimiento a los procesos de entrenamiento en habilidades para la vida en las instituciones educativas del municipio, constituyéndose en una apuesta institucional para el fortalecimiento de entornos educativos protectores, saludables y emocionalmente seguros.

Durante el mes de septiembre de 2025, se desarrollaron actividades pedagógicas y participativas orientadas al fortalecimiento de habilidades para la vida tales como, pensamiento crítico y manejo de emociones y sentimientos manejo de tensión y estrés. Estas competencias son fundamentales en el marco de la **promoción de la salud mental y el desarrollo integral** de niños, adolescentes y jóvenes, ya que les permiten reconocer y gestionar sus emociones, identificar sus fortalezas y debilidades, así como establecer **relaciones más respetuosas, solidarias y saludables**.

De esta manera, la estrategia contribuye a la formación de individuos más conscientes, resilientes y capaces de afrontar los retos de su vida personal y social, impactando positivamente en la construcción de comunidades más cohesionadas y con mayores recursos para la **convivencia pacífica**.

A través de este informe se puede evidenciar el desarrollo de las habilidades, , pensamiento crítico y manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensión y estrés en las instituciones Eduardo Suarez Orcasita, Francisco Molina Sánchez, Enrique Pupo Martínez, Alfonso Araujo Cotes Y Leónidas Acuña.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos de la actividad

- Promover los factores protectores para la prevención de las conductas de autolesión en el entorno escolar.
- Individuos conocen sus deberes y sus derechos, se consideran a sí mismos como sujetos titulares de derechos, lo que les permite exigirlos y solicitar el restablecimiento de estos cuando son vulnerados.
- Individuos conocen la importancia de hábitos y prácticas claves para el mantenimiento de la salud, el envejecimiento activo y saludable, lo que les permite motivarse a iniciarlas o mantenerlas.
- Individuos comprenden las características frente a los cambios fisiológicos, psicológicos, cognitivos y sociales para definir acciones de cuidado del otro y de sí mismo pertinentes al momento de vida.
- Individuos construyen criterios propios y prácticas concretas para actuar con libertad en la búsqueda de la salud y la calidad de vida, tanto individual como colectiva.

2. METODOLOGÍA

La ejecución de la estrategia "Salud al Cole - Valledupar te Cuida" enmarcada en el entrenamiento en Habilidades para la Vida promoviendo los factores de protección de la salud mental y prevenir la violencia auto infligida durante el mes de septiembre en los planteles educativos concertados durante el mes, se desarrolló bajo una metodología participativa, articulada y orientada a procesos, que permitió garantizar una apropiación real por parte de los estudiantes de las Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria.

El proceso metodológico se dio de la siguiente manera:

- Ejecutar las actividades descritas en la ficha según cronograma definido

- Fortalecer en los estudiantes la conciencia de sí mismos como sujetos de derechos, responsables de su bienestar y capaces de tomar decisiones saludables que prevengan conductas de autolesión, mediante el reconocimiento de factores protectores y prácticas de autocuidado.
- Realizar el informe correspondiente al desarrollo de las actividades

3. PRODUCTOS Y ALCANCE

Diseño e implementación de la octava, novena y décima sesión de la estrategia entrenamiento en Habilidades para la Vida orientada a estudiantes de básica secundaria centrada en el fortalecimiento de factores protectores frente a conductas de autolesión. La estrategia integró sesiones educativas, actividades reflexivas y espacios participativos que permitieron a los estudiantes:

- Reconocerse como sujetos titulares de derechos, con capacidad de exigir su cumplimiento y proteger su integridad.
- Comprender la importancia de los hábitos de vida saludable como factores de protección y autocuidado.
- Identificar los cambios fisiológicos, emocionales y sociales propios de su etapa de desarrollo, y responder a ellos con estrategias de cuidado personal y colectivo.
- Construir criterios propios para la toma de decisiones responsables en favor de su bienestar físico, emocional y social.

Se desarrollaron materiales de apoyo, se registraron compromisos individuales de autocuidado.

La estrategia se implementó en el marco del componente de promoción de la salud mental de la Atención Primaria en Salud (APS), alcanzando los siguientes resultados:

- Participación activa de estudiantes de **dos grados escolares de la institución priorizada**.
- Desarrollo de **sesiones pedagógicas integradas** en habilidades clave

- Identificación de factores de riesgo y promoción de factores protectores desde el entorno escolar, con enfoque en la prevención de conductas de autolesión.
- Articulación con docentes, orientadores institucionales para garantizar sostenibilidad y continuidad del proceso educativo.

4. EJECUCIÓN

4.1 ACTIVIDAD GENERAL A EJECUTAR

REALIZAR 100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA PROMOVIENDO LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LA VIOLENCIA AUTO INFLIGIDA.

4.1.1 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025**, y como resultado del contrato interadministrativo suscrito entre la **Secretaría Local de Salud de Valledupar** y la **E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD**, se inició la implementación de la estrategia comunitaria de salud mental denominada **"Salud al Cole – Valledupar te Cuida"**, por parte del Área de Convivencia Social y Salud Mental del PIC, para el entrenamiento en **Habilidades para la Vida** en 5 Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria.

La estrategia **Habilidades para la Vida** se encuentra articulada con la Política Nacional de Salud Mental y el Plan Decenal de Salud Pública, orientándose al fortalecimiento de capacidades individuales y escolares para la promoción del bienestar emocional, la prevención de la violencia auto infligida y la reducción del riesgo psicosocial en población adolescente.

La implementación contempla un total de **100 sesiones de educación en salud**, distribuidas en cinco (5) instituciones educativas oficiales del municipio de Valledupar, con enfoque en los grados séptimo y octavo. Estas intervenciones se encuentran organizadas en las fases de **planeación, concertación, ejecución y cierre**, con una intensidad de veinte (20) sesiones por institución, diez (10) sesiones por grado, con grupos definidos de acuerdo con la priorización institucional realizada por las directivas y equipos de orientación escolar.

Institución Educativa	Salones focalizados	Observaciones
Francisco Molina Sánchez	7° 04 y 8° 04	
Alfonso Araujo Cotes	7°04 y 8°03	
Enrique Pupo Martínez	7°04 y 8°03	
Leónidas Acuña	7° y 8°01	
Eduardo Suarez Orcasita	7°03 y 8°03	

Ejecución de actividades

Octava sesión – habilidad para la vida pensamiento crítico IE Leónidas Acuña grados 7° y 8°

La actividad inició con una introducción donde se explicó a los jóvenes que el pensamiento crítico no se limita a cuestionar lo que los demás dicen, sino que consiste en analizar con criterio propio, reflexionar sobre las consecuencias de las acciones y aprender a argumentar con respeto. Se resaltó la importancia de esta habilidad en la vida diaria, ya que les permite a los estudiantes discernir entre información verdadera y falsa, resistir presiones externas y tomar decisiones más conscientes en su entorno académico, familiar y social.

Uno de los momentos centrales fue el desarrollo de una **actividad dinámica basada en preguntas polémicas**, en la que cada estudiante debía responder si estaba **a favor, en contra o no estaba seguro** frente a distintas situaciones de la vida cotidiana y del contexto juvenil. Para ello, los estudiantes se movían a diferentes espacios del aula señalados previamente, representando cada posición. Entre los interrogantes planteados estuvieron temas como:

- "No necesitas muchos amigos si tienes uno que siempre está contigo."
- "Decir siempre lo que piensas es una señal de honestidad."
- "Los problemas entre amigos se deben hablar de inmediato."
- "Es mejor quedarse callado que armar una discusión."
- "Ayudar a alguien que no te cae bien también demuestra madurez."

La dinámica generó gran participación y entusiasmo. Varios estudiantes se mostraron firmes en sus posturas, mientras que otros expresaron duda y eligieron la opción de "no estoy seguro", lo cual permitió abrir un diálogo muy enriquecedor. Un momento significativo ocurrió cuando un estudiante manifestó estar en contra de la idea de que los adolescentes pueden tomar decisiones trascendentales

sin apoyo familiar, argumentando que "los papás ya pasaron por experiencias que nosotros no hemos vivido y ellos nos pueden orientar". Esta intervención motivó a otros compañeros a reflexionar sobre la importancia de escuchar consejos antes de actuar por impulso.

Otro instante que dejó huella se presentó cuando una estudiante se ubicó en la opción de "no estoy segura" frente a la pregunta sobre si las redes sociales siempre son negativas. Ella explicó que, aunque a veces estas plataformas generan ansiedad y comparaciones, también le han permitido aprender, expresarse y encontrar espacios de apoyo emocional. Este aporte generó un debate respetuoso donde varios estudiantes concluyeron que lo importante no es la herramienta en sí, sino la forma en que se utiliza.

La actividad también puso en evidencia la capacidad de los jóvenes para **defender sus opiniones con argumentos propios**, mostrando que el pensamiento crítico les ayuda a no dejarse llevar por lo que dicen los demás, sino a pensar desde sus propias convicciones. Un ejemplo de ello fue cuando, ante la pregunta sobre si "la violencia puede ser una forma válida de resolver conflictos", casi todos los estudiantes se ubicaron en contra, y uno de ellos afirmó que "la violencia solo trae más problemas, lo mejor es hablar y buscar soluciones pacíficas". Ese comentario fue aplaudido por sus compañeros y reforzó la idea de que el diálogo es siempre el mejor camino.

Al cierre de la sesión, los estudiantes expresaron que esta experiencia fue muy valiosa porque les permitió escuchar diferentes puntos de vista y reconocer que no siempre hay respuestas absolutas, sino que el pensamiento crítico les ayuda a considerar diversas perspectivas antes de tomar una decisión. Se destacó que estas actividades no solo fortalecen la reflexión individual, sino también la convivencia, ya que fomentan el respeto por la opinión ajena y la capacidad de construir acuerdos en medio de la diversidad de ideas.

Novena sesión- habilidad para la vida "manejo de emociones y sentimientos", I.E. Francisco Molina Sánchez, I.E. Alfonso Araujo Cotes (7°04), I.E. Enrique Pupo Martínez.

La sesión inició con una actividad participativa denominada **"El semáforo emocional"**, cuyo objetivo fue generar un espacio de expresión y reconocimiento emocional.
Se entregaron **post-its de colores** (verde, amarillo y rojo), asociados a las emociones:

- **Verde:** emociones agradables como alegría, tranquilidad y entusiasmo.
- **Amarillo:** emociones confusas o de alerta como duda, nervios o vergüenza.
- **Rojo:** emociones intensas como enojo, tristeza o frustración.

Cada estudiante eligió un color y escribió en su post-it una emoción que había experimentado recientemente, ubicándolo en el semáforo correspondiente. Luego, en grupos pequeños, reflexionaron sobre preguntas como:

- ¿Qué situaciones activan esa emoción?
- ¿Cómo se siente en el cuerpo?
- ¿Qué hago normalmente cuando me siento así?
- ¿Qué podría hacer para regularla sin dañarme ni dañar a otros?

Durante la socialización, los estudiantes compartieron experiencias personales: algunos mencionaron sentir nervios antes de un examen, otros expresaron felicidad al estar con sus amigos, y varios identificaron que la rabia o frustración suelen aparecer cuando sienten que no son escuchados o comprendidos.
La facilitadora destacó que todas las emociones son válidas, pero aprender a reconocerlas permite reaccionar con mayor conciencia y empatía.

Posteriormente, se desarrolló una **lluvia de ideas** donde los estudiantes expresaron lo que sabían sobre las emociones y cómo manejarlas. Entre las respuestas más frecuentes se escucharon frases como:

- "Las emociones sirven para desahogarse."
- "Cuando uno está bravo debe respirar para no decir cosas feas."
- "A veces no sabemos por qué nos sentimos tristes."

Con base en estas participaciones, la facilitadora orientó una exposición sobre qué son las emociones y los sentimientos, sus diferencias y su función en la vida cotidiana.
Se explicó que:

- **Las emociones** son reacciones rápidas y breves ante lo que vivimos (por ejemplo, miedo, sorpresa o enojo).
- **Los sentimientos** son interpretaciones más duraderas de esas emociones (como tristeza prolongada o afecto).
- **Todas las emociones son necesarias**, pues informan lo que sentimos, nos motivan a actuar y ayudan a relacionarnos con los demás.

Asimismo, se enfatizó en estrategias de regulación emocional, tales como respirar profundamente, escribir lo que sentimos, hablar con alguien de confianza, practicar actividad física o usar el "semáforo emocional" para identificar el nivel de intensidad de la emoción.

Durante la exposición se habló sobre la importancia de **reconocer y entender lo que sentimos**, ya que todas las emociones son parte de la vida y ninguna es mala. La facilitadora explicó que las **emociones** son reacciones rápidas, como cuando sentimos miedo, rabia o alegría, mientras que los **sentimientos** duran más tiempo, como la tristeza o el cariño.

Se mencionó que las emociones nos sirven para **saber lo que necesitamos, cuidarnos** y **convivir mejor con los demás**. También se aclaró que no debemos esconder lo que sentimos, sino aprender a expresarlo sin hacer daño.

Entre todos, compartimos ejemplos de momentos en los que nos hemos sentido felices, enojados o tristes, y cómo reaccionamos ante esas situaciones. Algunos estudiantes dijeron que cuando están bravos prefieren quedarse callados, mientras otros dijeron que han aprendido a respirar o hablar con alguien para calmarse.

La facilitadora dio algunos **consejos para manejar las emociones,** como:

- Reconocer lo que sentimos y ponerle nombre.
- Aceptar nuestras emociones sin juzgarlas.
- Expresarlas con respeto.
- Buscar apoyo cuando algo nos sobrepasa.

Al final, se concluyó que **sentir es normal y necesario**, y que aprender a manejar lo que sentimos nos ayuda a vivir mejor con nosotros mismos y con los demás.

"No se trata de no sentir, sino de aprender a hacerlo bien."

Se realizo la dinámica 2: "¿Cómo reacciono?"

En esta segunda actividad, se entregó a cada estudiante una guía titulada **"¿Cómo reacciono?"**, con el fin de reflexionar individualmente sobre sus respuestas ante diferentes situaciones cotidianas. Posteriormente, se realizó un conversatorio en el que se abordaron preguntas orientadoras:

- ¿Las primeras reacciones que tenemos son siempre las más adecuadas?

- ¿Qué podemos hacer cuando algo nos molesta?
- ¿Existe alguna diferencia en cómo hombres y mujeres expresan sus sentimientos?
- ¿Qué cosas te ayudan a enfrentar las dificultades del día a día?

Los estudiantes destacaron que la actividad les permitió comprender mejor sus emociones y reconocer herramientas para no dejarse llevar por la impulsividad. Como cierre, se realizó una ronda de agradecimientos donde varios manifestaron haber disfrutado la jornada, valorando que pudieron expresarse sin miedo al juicio de sus compañeros. La sesión concluyó en un ambiente de alegría y reflexión, reforzando la importancia del autocuidado emocional dentro y fuera del aula.

- Se fortaleció en los estudiantes la comprensión y expresión adecuada de las emociones.
- Se promovió la empatía, la escucha activa y el respeto en las relaciones interpersonales.
- Los participantes reconocieron que las emociones son naturales y necesarias para la vida cotidiana.
- La sesión contribuyó al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y a la prevención de conflictos.
- Se recomienda continuar realizando actividades similares que favorezcan la regulación emocional y el bienestar psicosocial.

decima sesión- habilidades para la vida -manejo de tensión y estres- I.E. Enrique Pupo Martínez ..E Eduardo Suarez Orcasita.

La sesión inició con la dinámica rompehielos **"Mi cuerpo habla"**, una actividad muy significativa que buscaba que los estudiantes tomaran conciencia de las señales que el cuerpo emite frente a los distintos estados emocionales. Con una música suave de fondo, les pedí que se levantaran de sus asientos y caminaran libremente por el salón, imaginando cómo se siente el cuerpo cuando está tranquilo. Verlos moverse lentamente, respirar con calma y adoptar posturas relajadas fue muy bonito; se notaba que iban conectando con ellos mismos.

Luego, les propuse que representaran cómo reacciona el cuerpo cuando está tenso o estresado. En ese momento, los movimientos cambiaron por completo: comenzaron a caminar más rápido, a tensar

los hombros y a fruncir el ceño. Algunos incluso soltaron risas nerviosas, reconociendo lo real que se sentía la experiencia.

Después del ejercicio, abrimos un espacio de diálogo donde los jóvenes compartieron cómo identifican el estrés en su cuerpo. Fue un momento muy sincero. Una estudiante comentó que, cuando está nerviosa, siente "un nudo en el estómago"; otro dijo que sus manos comienzan a sudar y el corazón le late muy rápido. También hubo quienes mencionaron que, cuando están estresados, se les dificulta dormir o concentrarse.

Este intercambio permitió que todos comprendieran que el estrés no es algo ajeno, sino una respuesta natural que todos vivimos en distintos momentos. Además, el ambiente se tornó más empático y participativo, lo que facilitó continuar con la sesión.

A partir de allí realizamos una **lluvia de ideas** con la pregunta: *"¿Qué entienden por estrés y cómo creen que se puede manejar?"* Las respuestas fueron diversas y muy enriquecedoras. Algunos lo definieron como una "presión mental", otros como una "carga" o una "preocupación". Escribí sus aportes en el tablero y juntos destacamos las palabras más repetidas: preocupación, cansancio, presión, miedo y nerviosismo.

Con estas ideas iniciamos la **exposición del tema "Manejo de tensiones y estrés"**, procurando mantener siempre un diálogo abierto. Los estudiantes se mostraron muy atentos y participativos. Mientras explicaba los efectos del estrés en el cuerpo, las emociones y el comportamiento, varios fueron compartiendo ejemplos personales.

Uno de ellos expresó:

"Yo a veces me estreso porque siento que tengo que hacerlo todo perfecto y si algo me sale mal, me frustro mucho."

Otra compañera agregó:

"Yo siento estrés cuando mis papás discuten, porque me pongo triste y no puedo concentrarme en el colegio."

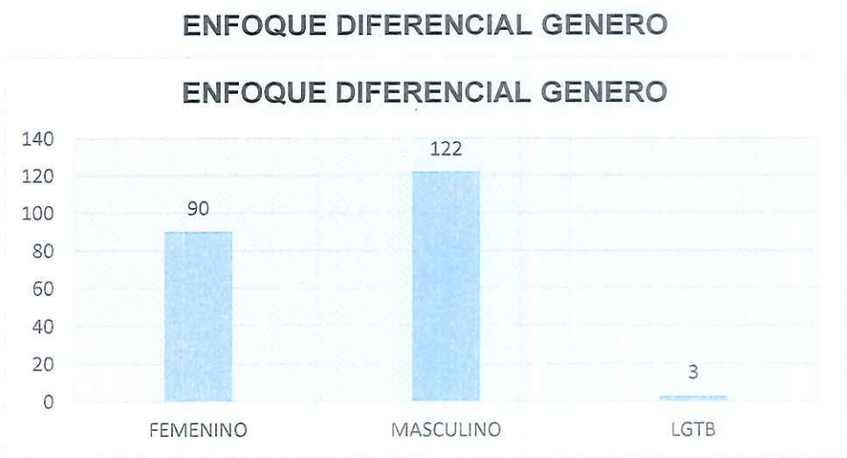
Escuchar estas experiencias me permitió ver la madurez con la que los jóvenes reconocen lo que sienten. También comprendieron que las causas del estrés varían en cada persona, pero todas merecen atención.

Cuando hablamos de los **síntomas del estrés**, identificaron varios: dolor de cabeza, tensión muscular, cansancio, irritabilidad, tristeza o ganas de aislarse. Aproveché este momento para resaltar la importancia de escuchar al cuerpo y a las emociones como una forma de autocuidado.

Después introduje la diferencia entre **estrés positivo (eustrés)** y **estrés negativo (distrés)**. Al principio, la mayoría pensaba que el estrés siempre era malo, pero tras la explicación entendieron que, cuando se maneja adecuadamente, puede ayudarnos a organizarnos y a alcanzar metas. Un estudiante "Entonces el estrés no siempre es malo, solo hay que saber controlarlo."

Para cerrar la sesión, les pedí que compartieran estrategias que utilizan para manejar la tensión. Surgieron respuestas muy creativas: escuchar música, bailar, dormir bien, hablar con alguien de confianza, hacer deporte, dibujar, escribir o simplemente distraerse con un videojuego.

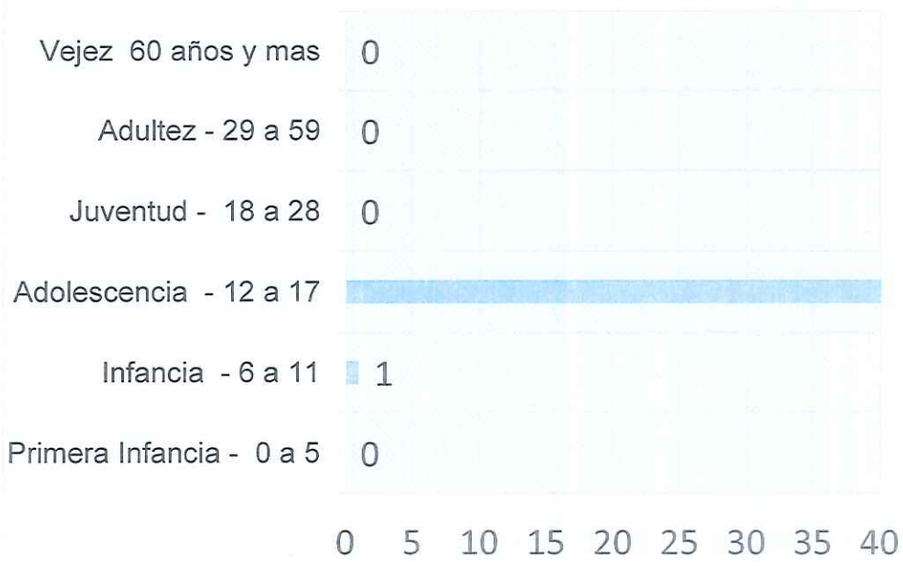
ENFOQUE DIFERENCIAL I.E. Francisco Molina Sánchez, I.E. Alfonso Araujo Cotes, I.E. Enrique Pupo Martínez, I.E. Leónidas Acuña, Eduardo Suarez orcasita.



La caracterización por enfoque diferencial de género evidencia que la población está compuesta mayoritariamente por personas del género masculino, quienes representan el 57.1% del total. En segundo lugar, se encuentran las personas del género femenino, con una participación del 41.5%. Finalmente, el grupo LGTB corresponde al 1.5%, constituyéndose como la menor representación dentro del análisis.

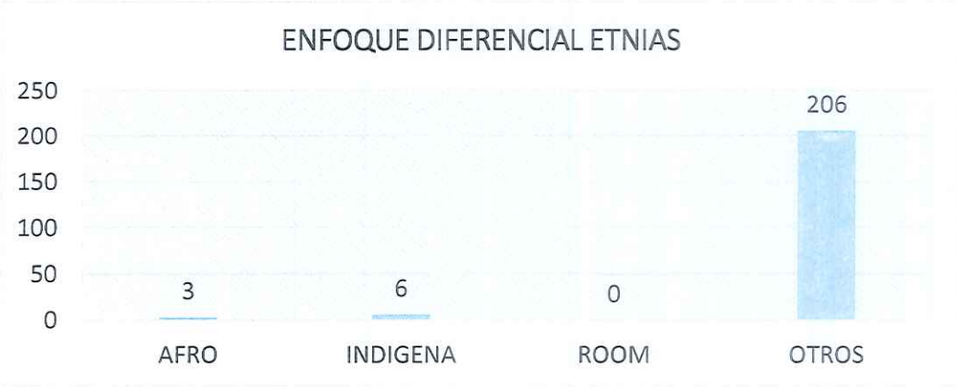
ENFOQUE DIFERENCIAL CURSO DE VIDA

ENFOQUE DIFERENCIAL EDAD



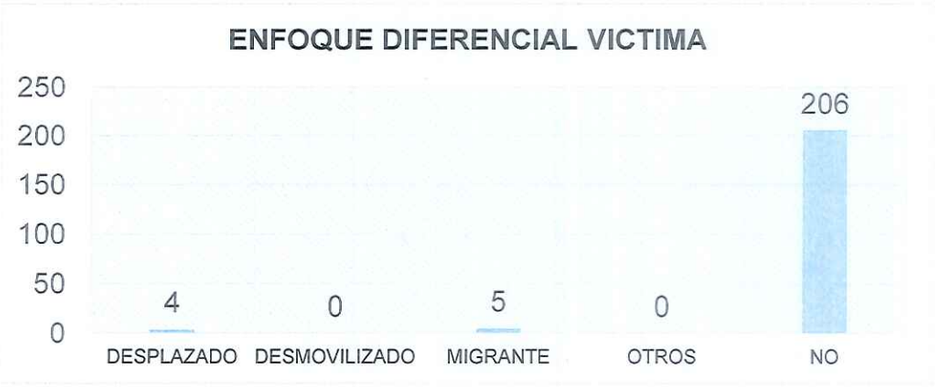
El análisis por enfoque diferencial de edad muestra que la mayoría de los estudiantes registrados en esta categoría se encuentran en la etapa de adolescencia (12 a 17 años), con un total de 214 estudiantes, lo que equivale al 97.4% de este grupo analizado. En menor proporción aparece la etapa de infancia (6 a 11 años) con 1 estudiante, correspondiente al 2.6%. No se registraron estudiantes en las categorías de primera infancia (0 a 5 años), juventud (18 a 28 años), adultez (29 a 59 años) ni vejez (60 años o más).

ENFOQUE DIFERENCIAL ETNICO



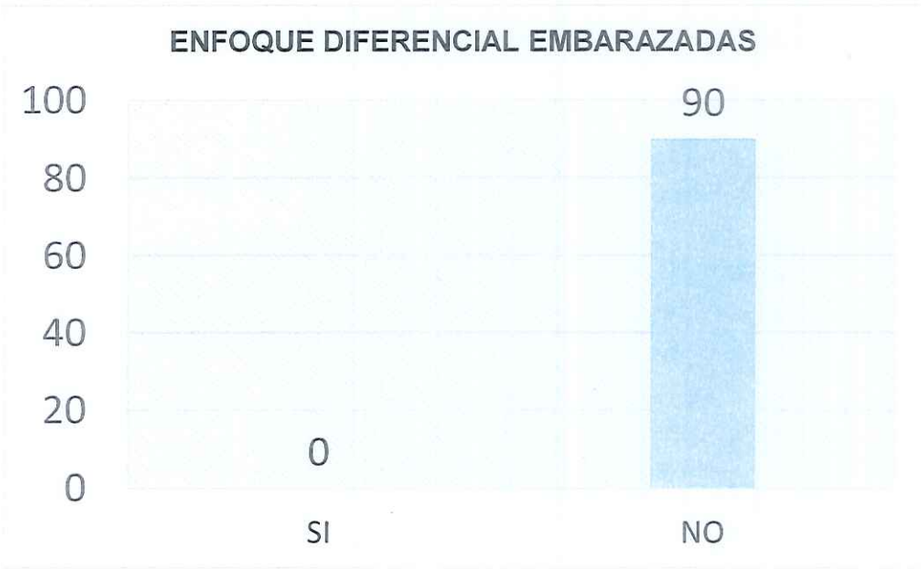
El análisis del enfoque diferencial étnico evidencia que la gran mayoría de los estudiantes se encuentran clasificados en la categoría "otros", con un total de 206 estudiantes, lo que corresponde al 95.6% de la población. En contraste, se identificaron 6 estudiantes indígenas (2.9%) y 3 estudiantes afrodescendientes (1.5%), mientras que no se registraron estudiantes pertenecientes al grupo Room

ENFOQUE DIFERENCIAL VICTIMA



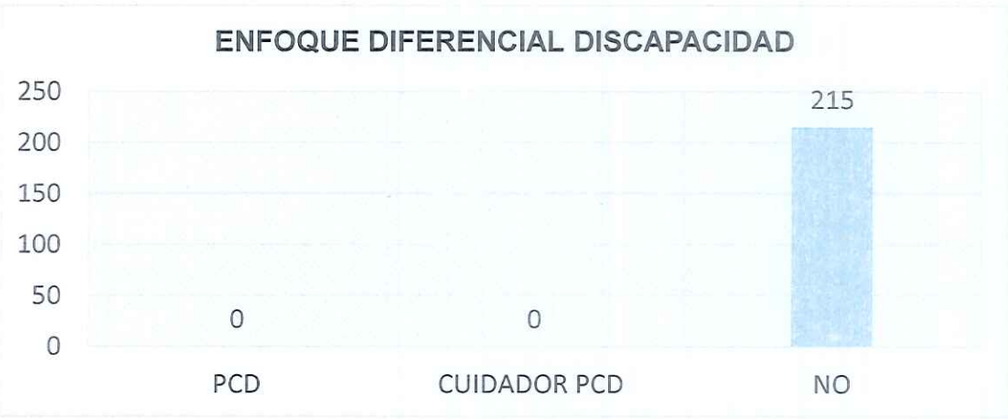
De un total de **215 participantes**, se identificó que la gran mayoría **(206 personas, equivalente al 95.8%)** no se reconoce dentro de ninguna categoría de enfoque diferencial víctima. Por otra parte, se registraron **4 personas desplazadas (1.9%)**, lo cual evidencia la presencia de un pequeño grupo con antecedentes de desplazamiento forzado. También se identificaron **5 participantes migrantes (2.3%)**,

ENFOQUE DIFERENCIAL EMBARAZADA



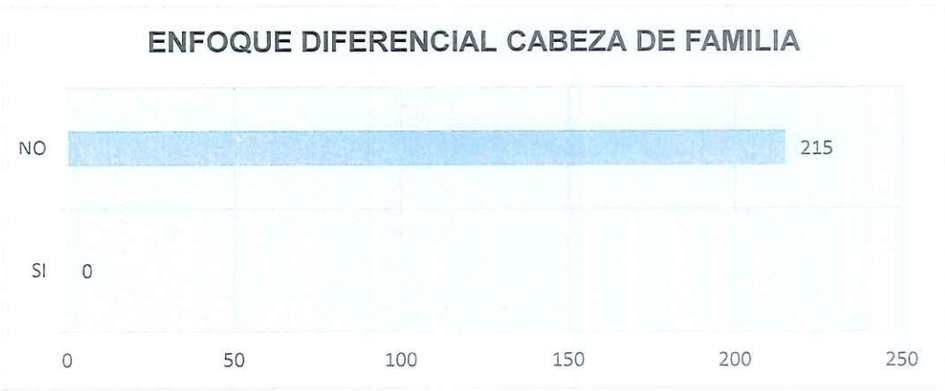
Según la gráfica del Enfoque Diferencial de Mujeres Embarazadas, se evidencia que ninguna de las participantes se encontraba en estado de embarazo,

ENFOQUE DIFERENCIAL DISCAPACIDAD



De los 215 participantes que formaron parte de la actividad, todos indicaron que no cuentan con ninguna discapacidad.

ENFOQUE DIFERENCIAL CABEZA DE FAMILIA



Por último, atendiendo a la casilla "CABEZA DE FAMILIA", el 100% de los estudiantes marcaron que no cumplen con esta condición:

SESIONES REALIZADAS EN CADA INSTITUCION MES OCTUBRE

Institución educativa	Sesión: 8 Pensamiento critico	Sesión: 9 Manejo de emociones y sentimientos	Sesión 10 Manejo de tensión y estrés
Eduardo Suarez Orcasita			7°0 - 8°03
Leónidas Acuña	7° Y 8°01		
Alfonso Araujo Cotes		7°04	7°04
Enrique Pupo		7°04 - 8°03	
Francisco Molina Sánchez		7°04 - 8°04	

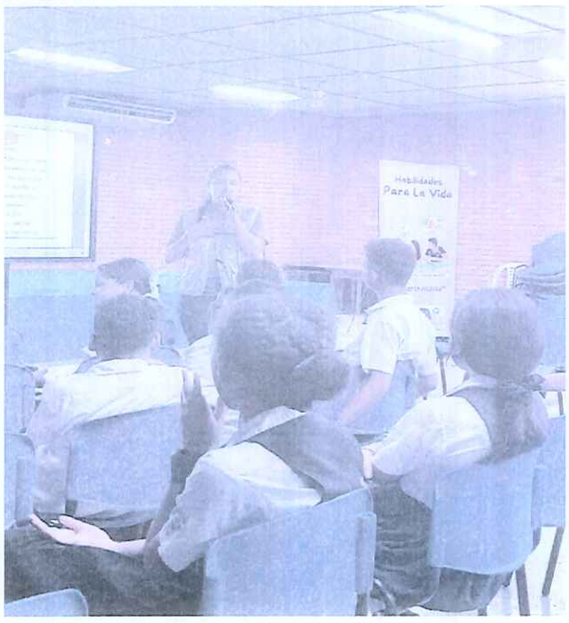
para un total de 10 sesiones en educación en salud en las instituciones estipuladas.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA LEONIDAS ACUÑA SESION 8- 8°01
15/09/25– 10:20 a.m. – 11:10 a.m



REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA LEONIDAS ACUÑA
15/09/25– 11:15 a.m. – 12:15 m



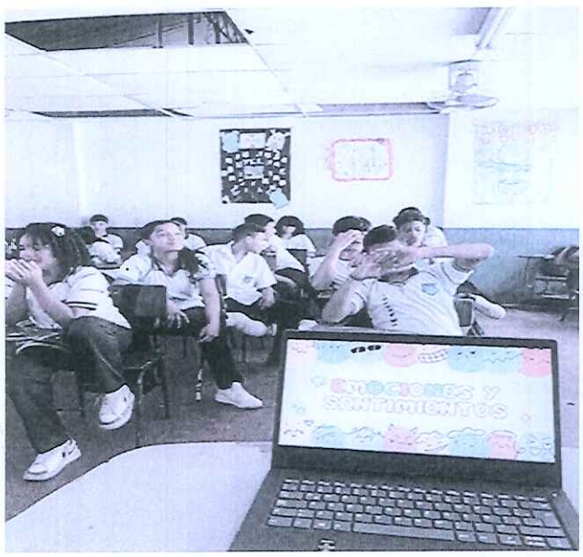


REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ SESION 9 -8°03
15/10/25– 07:00 a.m. – 08:00 a.m





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ SESION 9- 7°04
15/10/25– 08:00 a.m. – 09:18 a.m.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 10:00 a.m.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA
17/10/25– 11:00 a.m.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SÁNCHEZ SESION 9
22/10/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.



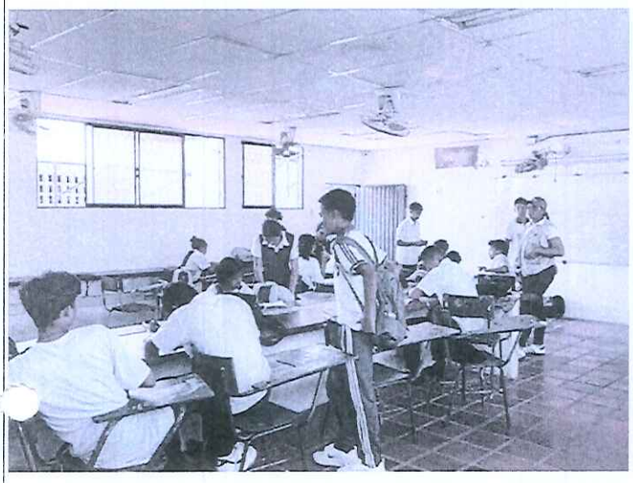


INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SÁNCHEZ ESION 9
22/10/2025 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.





REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFOSO ARAUJO COTES SESION 9- 7°04
24/10/25– 07:00 a.m. – 08:20 a.m.



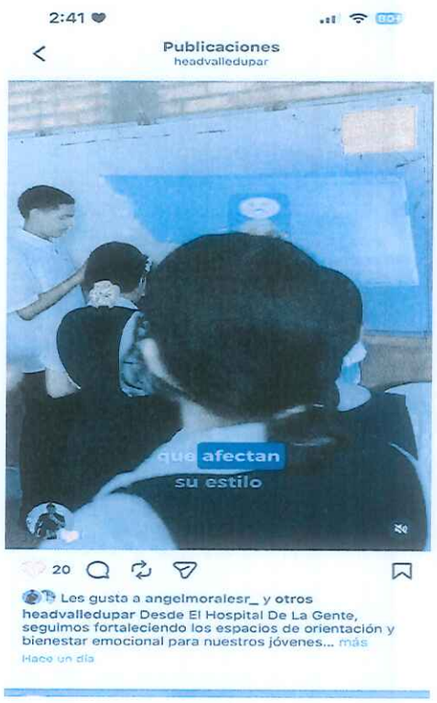


REGISTROS FOTOGRÁFICOS
INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
24/10/25– 08:20 a.m. – 09:20 a.m.









DARLEY CAROLINA GOMEZ VASQUEZ
PSICOLOGA

ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
SALUD

ZOU

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

Valledupar te cuida

PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

ZONA DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA - ZOU								
30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en 3 Instituciones Universitarias								
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA	HORARIO	JORNADA	LUGAR	ETAPA	OBSERVACIONES	RESPONSABLE
Realizar 30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de	•Reducir el estigma y la exclusión social por el uso y abuso de sustancias psicoactivas	OCTUBRE						Equipo PIC CSSM - RECTORES - DIRECTORES DE BIENESTAR
		16 DE OCTUBRE	04:00 p.m. - 5:00 p.m.	TARDE	Universidad del santander	EJECUCION	LISTO	

JESSICA ARRIETA ESCOBAR
REF. AREA SALUD MENTAL PIC 2025

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA

MUNICIPIO: VALLEDUPAR **UNIVERSIDAD: UDES**

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
El 7 de febrero de 1982 se da la fundación de la Corporación Tecnológica de Santander ubicada en Cra. 5 #14-1, Valledupar, Cesar La Universidad de Santander (UDES) no comenzó originalmente en Valledupar. Se fundó en Bucaramanga en 1982 como la Corporación Tecnológica de Santander. La UDES	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Universitaria (ZOU)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa universitaria para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOU como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la universidad. Informar y sensibilizar a los actores claves.	MARIAN RIVERA, DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	MAYO	1 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Universitaria (ZOU).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la Universidad de Santander – UDES, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOU en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	MARIAN RIVERA, DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOU en la Universidad de Santander-UDES.	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOU, de manera articulada con los actores internos de la comunidad universitaria, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la Universidad de Santander - UDES	MARIAN RIVERA, DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	MAYO	1 DE 1	

expandió sus campus a Cúcuta y Valledupar, además de Bogotá, a partir de 1992, con la Ley 30 que organiza la educación superior. En Valledupar, la UDES llegó hace 25 años para servir como un motor de crecimiento y desarrollo para las regiones del Cesar, Guajira, Magdalena y Bolívar.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Charla sobre autocuidado emocional y de salud mental	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	AGOSTO	1 DE 1	Enfocada en estudiantes nuevos, de carreras exigentes bajo criterio de la docente enlace y la directora de bienestar universitario
		Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	AGOSTO,SEPTIEMBRE	4 DE 4	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes universitarios mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	SEPTIEMBRE	1 DE 1	
		Prevencion del consumo de sustancias psicoactivas	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	OCTUBRE	1 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.
	Fomentar habilidades socioemocionales y hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de la comunidad educativa a través	Taller de habilidades socioemocionales	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	NOVIEMBRE	0 DE 1	

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	*Universidad de Santander*		**FECHA**	16/10/2025	**HORA INICIO**	4:00p.m.	
					HORA FINAL	05:20p.m	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Actividad de fortalecimiento	
TEMA:	Prevención del consumo de sustancias psicoactivas						
OBJETIVO:	Promover el autocuidado que permite la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la reducción del estigma.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado mediante un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, se llevó a cabo la novena actividad relacionada al cuarto trimestre en compañía de la **docente Reina Bonett**, en el cual se socializo el tema de prevención de sustancias psicoactivas en el mes de octubre el día 16 a las 4 pm**.** Con un total de 25 participantes de los cuales 8 eran hombres y 17 mujeres.

La sesión inició con una reunión breve del equipo ZOU para organizar los grupos encargados del recorrido por las sedes de la universidad, Se asignaron funciones como:

- Portar pancartas con mensajes preventivos y gráficos alusivos al consumo de cigarrillo y otras sustancias.
- Entregar folletos informativos.
- Resolver dudas de los estudiantes.
- Registrar observaciones relevantes para el informe final.

Posteriormente, se realizó un **recorrido pedagógico** por las **Sedes corfimujer, sede principal y kankuama** donde el equipo ZOU y un grupo de estudiantes voluntarios se desplazaron con pancartas diseñadas previamente. Estas piezas incluían mensajes como: *"Tu salud es tu mejor decisión"*, *"El cigarrillo también te consume a ti"*, *"Infórmate, decide y cuídate"*, acompañados de

ilustraciones que representaban las consecuencias físicas del consumo, tales como daños pulmonares, deterioro del rendimiento académico y afectaciones emocionales.

Durante el recorrido, se generaron múltiples espacios de diálogo espontáneo. Algunos estudiantes se acercaron a observar las pancartas, hacer preguntas y compartir sus opiniones sobre la importancia de la prevención en la vida universitaria. El equipo ZOU aprovechó estos momentos para brindar educación clara, desmitificar creencias comunes y orientar sobre rutas de apoyo disponibles en la institución.

Se visitaron las instalaciones de las sedes y los departamentos mostrando todo lo alusivo al tema

Además, se llevó a cabo la **entrega de folletos informativos**, donde además se realizaba la educación en salud con los estudiantes. El contenido incluía:

- Consecuencias del consumo de cigarrillo, alcohol y otras sustancias.
- Factores de riesgo y señales de alerta.
- Mitos frecuentes asociados al consumo.
- Recomendaciones para fortalecer la toma de decisiones saludables.
- Datos de contacto del ZOU para solicitar acompañamiento psicológico o consejería.

La recepción por parte de la comunidad estudiantil fue positiva. Muchos expresaron agradecimiento por la educación recibida y manifestaron interés en participar en futuros talleres de prevención y bienestar mental.

Se evidenció interés genuino de los estudiantes al interactuar con el material preventivo y la educación en salud.

- Algunos jóvenes señalaron la importancia de que estas actividades se realicen con mayor frecuencia.
- Se recibieron solicitudes para desarrollar charlas más específicas sobre manejo del estrés, toma de decisiones y prevención del consumo en espacios de socialización.
- No se presentaron dificultades logísticas durante el recorrido y todas las sedes facilitaron el tránsito del equipo.

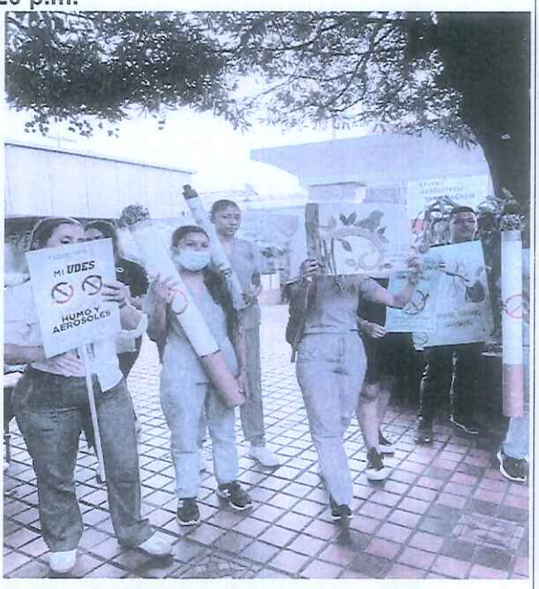
La actividad cumplió con el objetivo propuesto, permitiendo educar a un amplio número de estudiantes de las tres sedes y generando un ambiente de participación activa. Se destaca la importancia de continuar fortaleciendo las estrategias de prevención del consumo de sustancias

psicoactivas en el entorno universitario, así como de mantener disponibles los canales de orientación del ZOU para quienes requieran apoyo

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
UNIVERSIDAD DE SANTANDER UDES
16/04/2024 04:00 p.m.- 5:20 p.m.













ANEXOS:	Asistencia, registros individuales, registros fotográficos.			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Reina L. Bonett	Profesora	49755560	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA, E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: Prevencion del Consumo de Sustancias Psicoactivas

RESPONSABLE: Darley Gomez V FECHA: 16/10/25 LUGAR: Universidad de Santander UDES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Pedro Pablo Mora	1067813493	1	5	2	4	5	2	3	3103818977		
2	Isabella Ruiz Fonseca	1128148831	2	3	2	4	5	2	3	3226500864		
3	Karoll Solano D.	1006744384	2	4	2	2	5	2	3	3042425407		
4	Nohemi Niño Quiñay	1063.597.172	2	5	2	2	5	2	3	3237982256		
5	María Kamila Mejía	1065879453	2	4	2	4	5	2	3	3295708860		
6	Valeria Fernandez	1122810553	2	4	2	1	1	1	3	3216995859		
7	Liz Carrillo	1193081308	2	4	2	1	1	1	3	3217365568		
8	Yelenia Rojas	1119836196	2	4	2	1	1	1	3	3046771872		
9	Sthefany Echavez	1050839[illegible]	2	4	2	4	5	2	3	3114805424		
10	Lucas Cortes	1062[illegible]	1	4	2	4	5	2	3	3243035144		

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:____

NOMBRE DEL EVENTO: Prevencion del consumo de sus formas Psicoactivas

RESPONSABLE: Dosley Gomez V. FECHA: 16/10/25 LUGAR: Universidad de Santander UDES

HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA. E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Maria Isabel Montero	1003144456	Mujer	25	NO	4	5	2	3	3206730800	MEI	Maria Isabel.
2	Natalia Vega R.	1003377476	2	4	2	4	5	2	3	3023398984	MEI	Natalia V.
3	Carlos Vidal	1003318029	1	4	2	2	5	2	3	3044757468	MEI	
4	Celeste R	1067599975	1	4	2	4	3	2	3	3168697886	MEI	Celeste R
5	Ana Meza Correa	1067827977	2	4	2	4	5	2	3	3013409603	MEI	AnaMeza
6	Nohemi Niño	1.063.597.172	2	5	2	2	5	2	3	3237982256	MEI	Nohemi.
7	Karoll Solano	1006744382	2	4	2	2	5	2	3	3042425497	MEI	Karoll Solano
8	Jesus De Leon	1082371945	1	4	2	4	5	2	3	3122867241	MEE	Jesus De Leon
9												
10												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:____ REUNION:____ CAPACITACION:____ OTRO:____ CUAL?:____

NOMBRE DEL EVENTO: Presencia del Consultorio de Systemas de Bioingeniería

RESPONSABLE: Darley Gomez U FECHA: 16/10/25 LUGAR: Universidad de Santander UDES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Wadir Cuideson	1067604297	m	3	2	4	2	2	3	3136860414	estudiante	Wadir
2	Lizdaily Hernandez	1094044953	2	4	2	4	5	2	3	3214660260	Estudiante	Lizdaily H.
3	Sebastian Ayala	1003315934	1	4		1	5	2	3	3103862090	Estudiante	Ayala
4	LISETH RODRIGUEZ.	1032394584.	2	4	2	2	1	2	3	3174766437	Estudiante.	Liseth Rodriguez
5	Enith Donado	1066877063	2	4	2	2	4	2	3	31355147 2	Estudiante	Enith Donado
6	Hanssel Barcelo	1118802098	1	4		2	1	2	3	3146618118	Estudiante	HB
7	Alfonso Sierra G.	1193360227	1	4	2	2	5		3	3104067464	Estudiante	Alfonso
8												
9												
10												

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES No. 5

REALIZAR 30 INTERVENCIONES PARA EL SEGUIMIENTO Y APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA EN EL MARCO DE LA POLÍTICA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN 3 INSTITUCIONES UNIVERSITARIAS

ELABORADO POR:
ÁREA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DIRIGIDO A:
SECRETARÍA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR

PERÍODO DE EJECUCIÓN:
DEL 1 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE DE 2025

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS- PIC 2025

INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025 y del contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud de Valledupar y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, se inició la implementación de la estrategia de salud mental comunitaria **"Valledupar te Escucha"**, a través del apoyo y seguimiento a la implementación del dispositivo comunitario **Zonas de Orientación Universitaria – ZOU** en 3 universidades del municipio, una apuesta institucional que busca fortalecer entornos formativos protectores y emocionalmente seguros.

En el marco de los crecientes índices de malestar psicoemocional en jóvenes y adultos universitarios, la estrategia ZOU se configura como un dispositivo comunitario y pedagógico que busca contrarrestar el aumento de factores de riesgo psicosocial en la población universitaria a través de la potencialización de factores protectores, el fomento de la autogestión del cuidado emocional y facilitar el acceso a las rutas de atención disponibles, tanto en las instituciones de educación superior como en el sistema local de salud.

Para su implementación, la estrategia contempla una serie de etapas que incluyen el alistamiento, la concertación, la ejecución, el monitoreo y el cierre. En cada institución universitaria se establece una red operativa de actores institucionales y estudiantiles, que permite el despliegue de acciones conjuntas en torno a la promoción de la salud mental, el fortalecimiento de redes de apoyo y la consolidación de entornos protectores.

Durante el mes de octubre de 2025 se desarrollaron las fases de ejecución. Esta etapa, fundamental en términos operativos, permitió la reunión de información y sensibilización sobre la estrategia con los actores de la **Universidad Del Santander.** En total, se realizaron **1 intervención**.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos de la actividad

- Reducir el estigma y la exclusión social por el uso y abuso de sustancias psicoactivas.
- Promover el autocuidado y la corresponsabilidad en Salud Mental.
- Generar capacidad de respuesta en los actores internos y externos de la comunidad educativa para mitigar el impacto del uso de sustancias psicoactivas en el Municipio.

2. METODOLOGÍA

Durante el mes de octubre de 2025, se llevó a cabo la ejecución de la estrategia **"Valledupar Te Escucha"**, enmarcada dentro del proceso de apoyo y seguimiento a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria (ZOU), en la Universidad Del Santander. Esta estrategia fue desarrollada bajo una metodología participativa, articulada y orientada a procesos, lo cual permitió una apropiación real por parte de los actores institucionales y comunitarios involucrados.

La implementación estuvo centrada en la etapa de ejecucion de actividades que contempló intervenciones planeadas estratégicamente con base en los siguientes enfoques:

- Enfoque Participativo: Se promovió la construcción colectiva con los miembros de la comunidad universitaria mediante espacios de diálogo, socialización y planeación colaborativa.
- Enfoque de Ciclo de Intervención Social: Se abordó una primera fase (alistamiento) que permitió reconocer y analizar el contexto institucional.
- Enfoque Psicosocial Comunitario: Las acciones estuvieron dirigidas al fortalecimiento de factores protectores y redes de apoyo, partiendo del reconocimiento de las necesidades emocionales y relacionales de los estudiantes.
- Reunión institucional estructurada: Se utilizó una guía de presentación con un enfoque explicativo e interactivo, acompañada de una lluvia de ideas sobre los retos emocionales en el contexto universitario.

- Sistematización de intervenciones: Se registraron todos los encuentros mediante actas, listas de asistencia y registros fotográficos, asegurando la trazabilidad y documentación del proceso.

Productos y Logros Alcanzados

Como resultado de la etapa de ejecución de actividades desarrolladas durante el mes de octubre, se consolidaron los siguientes productos:

- Sistema de evidencias documentales y fotográficas: Carpetas digitales organizadas con registros de población diferencial, evidencias fotográficas y formatos oficiales diligenciados de la estrategia.

Conclusiones y Proyección

La actividad desarrollada durante el mes de octubre permitió establecer condiciones institucionales clave para que las universidades funcionen como entornos protectores activos en la promoción de la salud mental y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Esta intervención fortalece la capacidad institucional para generar respuestas integrales y sostenibles, en coherencia con la Política Nacional de Salud Mental y el abordaje territorial del consumo de SPA. Además, sienta las bases para consolidar un entorno educativo que promueva el cuidado de la salud emocional y el bienestar integral de la comunidad universitaria.

4. EJECUCIÓN

4.1 ACTIVIDAD GENERAL A EJECUTAR

Realizar 30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 3 Instituciones Universitarias.

4.1.1 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025**, y como resultado del contrato interadministrativo suscrito entre la **Secretaría Local de Salud de Valledupar** y la **E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD**, se inició la implementación de la estrategia comunitaria de salud mental denominada **"Valledupar te Escucha"**, con el apoyo y seguimiento por parte del Área de Convivencia Social y Salud Mental del PIC, a la implementación de las **Zonas de Orientación Universitaria (ZOU)** en universidades del municipio.

Esta estrategia se articula con la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas y se orienta a fortalecer capacidades institucionales para la promoción del bienestar emocional, el abordaje del riesgo psicosocial y la prevención del consumo de sustancias en población universitaria. La implementación contempla treinta (30) intervenciones distribuidas en tres (3) instituciones educativas, organizadas en las fases de alistamiento, concertación, ejecución, monitoreo y cierre, con una intensidad de diez (10) intervenciones por institución.

Durante el mes de octubre de 2025 se dio apertura etapa de ejecución en la Universidad Del Santander, por parte del Área de Convivencia Social y Salud Mental del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).

Esta inicio de un proceso metodológico e institucional encaminado al fortalecimiento del acompañamiento psicosocial, la prevención del riesgo emocional y la promoción del bienestar mental en la población universitaria, reconociendo las dinámicas particulares de este entorno educativo.

Cada una de las intervenciones fue debidamente soportada mediante los siguientes insumos técnicos:

- Actas de trabajo institucional, firmadas por ambas partes, dejando constancia del compromiso mutuo.
- Listados de asistencia bajo formatos oficiales establecidos por el PIC.
- Registros fotográficos, como respaldo de cada actividad.

Durante la actividad desarrollada en la Universidad del Santander se llevaron a cabo las siguientes acciones, cuidadosamente estructuradas para garantizar la apropiación institucional y la calidad del proceso:

- Sistematización de la información levantada, como insumo técnico para ajustar el plan metodológico de las futuras intervenciones, garantizando un enfoque contextualizado, pertinente y sostenible.

ETAPA DE ACTIVIDADES

- **Lugar:** Universidad Del Santander
- **Fecha:** 16 de octubre del 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 9 de 10
- **Porcentaje de cumplimiento:** 90%

En el marco del desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado mediante un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, se llevó a cabo la novena actividad relacionada al cuarto trimestre en compañía de la **docente Reina Bonett**, en el cual se socializo el tema de prevención de sustancias psicoactivas en el mes de octubre el día 16 a las 4 pm. Con un total de 25 participantes de los cuales 8 eran hombres y 17 mujeres.

La sesión inició con una reunión breve del equipo ZOU para organizar los grupos encargados del recorrido por las sedes de la universidad, Se asignaron funciones como:

- Portar pancartas con mensajes preventivos y gráficos alusivos al consumo de cigarrillo y otras sustancias.
- Entregar folletos informativos.
- Resolver dudas de los estudiantes.
- Registrar observaciones relevantes para el informe final.

Posteriormente, se realizó un **recorrido pedagógico** por las **Sedes corfimujer, sede principal y kankuama** donde el equipo ZOU y un grupo de estudiantes voluntarios se desplazaron con

pancartas diseñadas previamente. Estas piezas incluían mensajes como: *"Tu salud es tu mejor decisión"*, *"El cigarrillo también te consume a ti"*, *"Infórmate, decide y cuídate"*, acompañados de ilustraciones que representaban las consecuencias físicas del consumo, tales como daños pulmonares, deterioro del rendimiento académico y afectaciones emocionales.

Durante el recorrido, se generaron múltiples espacios de diálogo espontáneo. Algunos estudiantes se acercaron a observar las pancartas, hacer preguntas y compartir sus opiniones sobre la importancia de la prevención en la vida universitaria. El equipo ZOU aprovechó estos momentos para brindar información clara, desmitificar creencias comunes y orientar sobre rutas de apoyo disponibles en la institución.

Se visitaron las instalaciones de las sedes y los departamentos mostrando todo lo alusivo al tema

Además, se llevó a cabo la **entrega de folletos informativos**, elaborados con un lenguaje sencillo y accesible. El contenido incluía:

- Consecuencias del consumo de cigarrillo, alcohol y otras sustancias.
- Factores de riesgo y señales de alerta.
- Mitos frecuentes asociados al consumo.
- Recomendaciones para fortalecer la toma de decisiones saludables.
- Datos de contacto del ZOU para solicitar acompañamiento psicológico o consejería.

La recepción por parte de la comunidad estudiantil fue positiva. Muchos expresaron agradecimiento por la información recibida y manifestaron interés en participar en futuros talleres de prevención y bienestar mental.

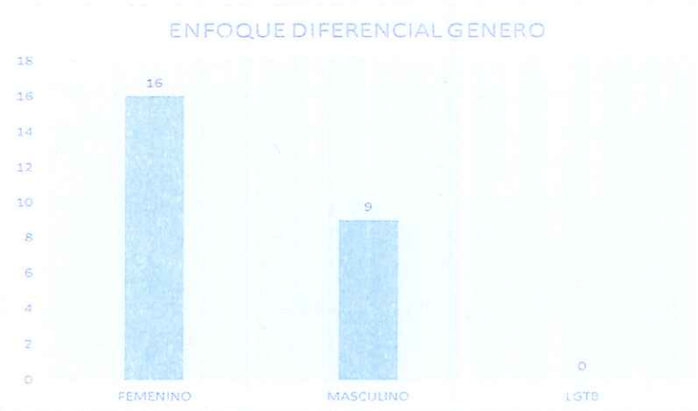
Se evidenció interés genuino de los estudiantes al interactuar con el material preventivo.

- Algunos jóvenes señalaron la importancia de que estas actividades se realicen con mayor frecuencia.
- Se recibieron solicitudes para desarrollar charlas más específicas sobre manejo del estrés, toma de decisiones y prevención del consumo en espacios de socialización.
- No se presentaron dificultades logísticas durante el recorrido y todas las sedes facilitaron el tránsito del equipo.

La actividad cumplió con los objetivos propuestos, permitiendo sensibilizar a un amplio número de estudiantes de las tres sedes y generando un ambiente de participación activa. Se destaca la importancia de continuar fortaleciendo las estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno universitario, así como de mantener disponibles los canales de orientación del ZOU para quienes requieran apoyo

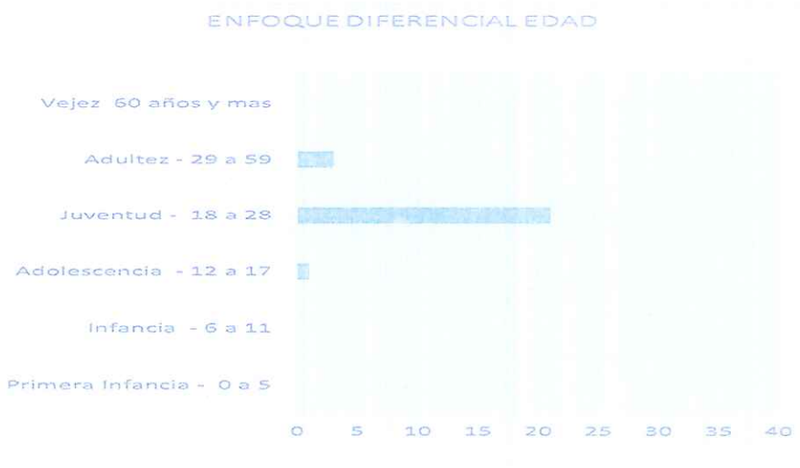
DESCRIPCIÓN DE POBLACIÓN DIFERENCIAL

Enfoque Diferencial de Género



Durante la etapa de ejecución en la intervención de la estrategia ZOU, se registró un total de 15 participantes. De acuerdo con los datos registrados, se observa que la totalidad de la población participante durante la intervención estuvo conformada por personas identificadas con el género femenino, representando el **64,00 % (16 participantes)**, el género masculino con el 36,00% (9 participantes) del total. No se reportaron participantes que se autorreconocieran con identidades diversas (LGTBIQ+), lo que representa un **0 %** de participación en estas categorías.

Enfoque Diferencial Por Edad y/o Curso de Vida



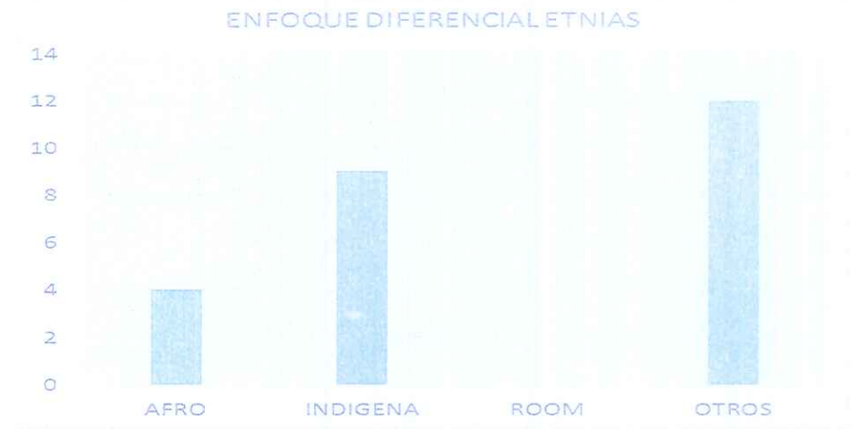
El 84,00% de la población atendida corresponde a juventud (21) el 12% de la población atendida corresponde a adultez (3), lo que indica que las acciones están centradas principalmente en personas entre 18 y 59 años.

Enfoque Diferencial de Embarazadas



Del total de las 16 mujeres participantes ninguna se encontraba en estado de embarazo, lo que representa un 0% dentro del enfoque diferencial de gestantes. Este resultado es coherente con el perfil mayoritario de las participantes, principalmente compuesto por mujeres jóvenes vinculadas a roles educativos o directivos, sin reportes de gestación en el momento de la intervención.

Enfoque Diferencial Étnico



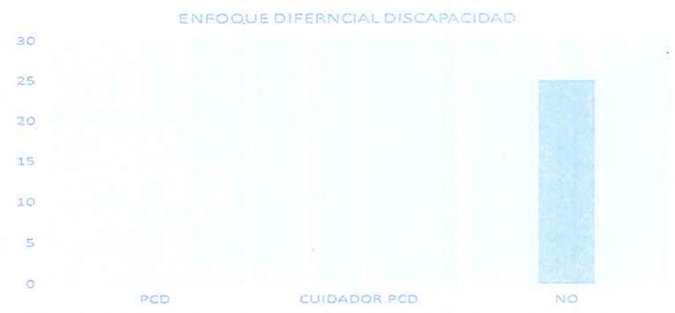
La totalidad de los participantes (12 personas) se identifican dentro de la categoría "Otros" 48%, es decir, población que no se autor reconoce como perteneciente a comunidades afrodescendientes, indígenas o Rom. La población indígena con el 36,00% (9) y la población afro con el 16,00% (4).

Enfoque Diferencial Víctimas



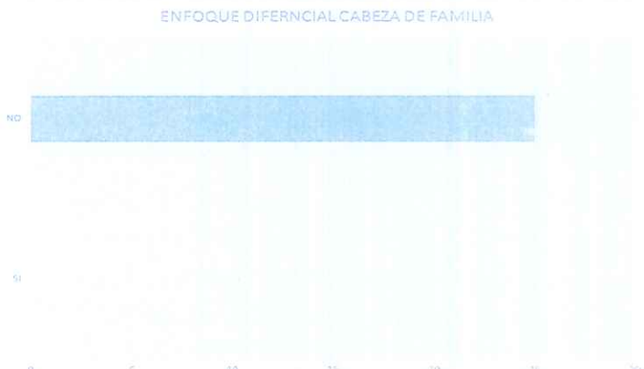
Durante la intervención realizada en el mes de octubre, se registró el 20,00% de la población de desplazado y el 4% de migrante. No se registró participación de personas en condición de desmovilización, o vinculadas a otras categorías de victimización.

Enfoque Diferencial de Discapacidad



Durante la primera intervención, no se reportó participación de personas con discapacidad (PCD) ni de cuidadores de personas con discapacidad. La totalidad de la población participante (25 personas, equivalente al 100%) no se identificó dentro de estas categorías.

Enfoque Diferencial de Cabeza de Familia



De las 25 personas que participaron, manifestaron no asumir esta responsabilidad.

RESULTADOS DESTACADOS

Durante el mes de octubre se lograron avances significativos en el apoyo y seguimiento a la implementación de la Estrategia ZOU, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas – Área de Convivencia Social y Salud Mental. Estos resultados sientan las bases para la ejecución estructurada y sostenible de las intervenciones en el segundo semestre académico. A continuación, se describen los principales logros alcanzados:

- Se evidenció un alto nivel de interés, receptividad y compromiso por parte de la comunidad universitaria.
- Actividades realizadas al 100%

CONCLUSIONES

La implementación de la Estrategia ZOU en la universidad del Santander, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), trasciende la ejecución de intervenciones presenciales comprendidas en la fase de concertación y ejecución. Estas actividades se convirtieron en espacios significativos de diálogo, sensibilización y construcción colectiva, en los que se sentaron las bases para el fortalecimiento de la salud mental y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto universitario.

Metodológicamente, la Estrategia ZOU demostró ser flexible y contextualizable, permitiendo adaptarse a la diversidad de actores y realidades presentes en las instituciones de educación superior. Este enfoque permitió reconocer que la salud mental universitaria no puede abordarse de forma uniforme, sino mediante estrategias integrales que respondan a la complejidad de ser estudiante, docente o trabajador en un entorno exigente y cambiante.

Los productos generados durante esta etapa actas de apertura, registros de población diferencial, memorias fotográficas y sistematización técnica no solo documentan el proceso, sino que también constituyen insumos clave para avanzar hacia las siguientes fases de implementación con coherencia y fundamento técnico.

ANEXO. REGISTRO FOTOGRAFICO
ETAPA DE EJECUCION – UDES



Ilustración 1. Información y sensibilización sobre la estrategia Zona de Orientación Universitaria - "Valledupar te escucha", *Fundación Universitaria Universidad del Santander*- ejecución. 16/10/25 04:00 p.m.

JESSICA ARRIETA ESCOBAR
REFER. SALUD MENTAL PIC 2025

Proyectó: Jessica Arrieta Psicóloga del PIC

ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
SALUD

ZOE

HEAD
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E.
SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

Valledupar te cuida

PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

ZONA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR - ZOE								
80 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Escolar en 10 Instituciones educativas.								
ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**FECHA**	**HORARIO**	**JORNADA**	**LUGAR**	**ETAPA**	**OBSERVACIONES**	**RESPONSABLE**
		OCTUBRE						
Realizar 80 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Escolar en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 10 Instituciones educativas.	**•Reducir el estigma y la exclusión social por el uso y abuso de sustancias psicoactivas. •Promover el autocuidado y la corresponsabilidad en Salud Mental •Generar capacidad de respuesta en los actores internos y externos de la comunidad educativa para mitigar el impacto del uso de sustancias psicoactivas en escolares del Municipio.**	17 DE OCTUBRE	4:00 p.m. - 5:00 p.m.	TARDE	**I.E. TECNICO UPAR**	**EJECUCION**	LISTO	Equipo PIC CSSM - RECTORES - COORDINADORES DE IE - ORIENTADORES
		02 DE OCTUBRE	8:00 a.m - 9:00 a.m.	TARDE	**I.E. VILLA CORELCA**	**EJECUCION**	LISTO	
		17 DE OCTUBRE	7:00 a.m - 8:00 a.m.	MAÑANA	**I.E. LOPERENA GARUPAL**	**EJECUCION**	LISTO	
		21 DE OCTUBRE	8:00 a.m - 9:00 a.m.	MAÑANA	**I.E JOAQUIN OCHOA**	**EJECUCION**	LISTO	
		24 DE OCTUBRE	6:30 a.m - 8:00 a.m.	MAÑANA	**I.E NELSON MANDELA**	**EJECUCION**	LISTO	
		28 DE OCTUBRE	6:30 a.m - 8:00 a.m.	MAÑANA	**I.E NELSON MANDELA**	**EJECUCION**	LISTO	
		15 DE OCTUBRE	7:00 a.m - 9:00 a.m.	MAÑANA	**I.E TECNICA LA ESPERANZA**	**EJECUCION**	LISTO	
		01 DE OCTUBRE	8:00 a.m - 9:00 a.m.	MAÑANA	**I.E JOAQUIN OCHOA**	**EJECUCION**	LISTO	
		17 DE OCTUBRE	11:00 a.m - 12:00 m.	MAÑANA	**I.E MILCIADES CANTILLO**	**EJECUCION**	LISTO	
		22 DE OCTUBRE	8:00 a.m - 9:00 a.m.	MAÑANA	**I.E. BELLO HORIZONTE**	**EJECUCION**	LISTO	

JESSICA ARRIETA ESCOBAR
REF. AREA SALUD MENTAL
PIC 2025

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. JOAQUIN OCHOA MAESTRE

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Nació de la necesidad de ofrecer educación a los habitantes de barrios cercanos al río Guatapurí, que enfrentaban riesgos ambientales. Desde sus inicios, se ha enfocado en la formación integral de sus estudiantes, abarcando preescolar, básica y media, con un enfoque constructivista social. Ha sido escenario de jornadas como "Plan Aula Segura", impulsadas por la Secretaría de Seguridad y Convivencia Ciudadana, para fortalecer la seguridad y prevención del delito en el entorno escolar.	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. JOAQUIN OCHOA MAESTRE, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. JOAQUIN OCHOA MAESTRE	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. JOAQUIN OCHOA MAESTRE	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos. Grados (6°,7°,8)	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO,AGOSTO	4 DE 4	
	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos. Grados (9°,10°,11°)	Selección de película temática. Convocatoria estudiantil. Contacto y confirmación de expertos. Moderación del foro.	Equipo PIC-Área CSSM /	SEPTIEMBRE,OCTUBRE	3 DE 4	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. VILLA CORELCA

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Fue fundado en 1980 como la "Escuela Urbana Villa Corelca" por el entonces gobernador del Cesar, José Guillermo Castro, en respuesta a las solicitudes de líderes comunitarios del barrio. Las clases comenzaron en 1981 en la casa de Humberto Rangel, un líder del barrio, y la primera maestra fue Margarita Maldonado de Olaya. La institución crece y se desarrolla,	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. VILLA CORELCA, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. VILLA CORELCA	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. VILLA CORELCA	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

consolidandose como un importante centro educativo en el barrio Villa Corelca.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO,AGOSTO,SEPTIEMBRE	4 DE 4	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE	0 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Muro de gratitud interactivo	Instalación del mural. Disposición de marcadores y post-it. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	SEPTIEMBRE	0 DE 1	
		Taller de habilidades socioemocionales	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	0 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. TECNICO LA ESPERANZA

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
La institución surge en 1969 cuando personas del departamento de Nariño, llegaron a este sector y construyeron una escuela en un espacio invadido. Desde entonces, ha crecido con la construcción de nuevas aulas y la implementación de diversas	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. TECNICO LA ESPERANZA , con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. TECNICO LA ESPERANZA	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. TECNICO LA ESPERANZA	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

nuevas aulas y la implementación de diversos programas educativos, incluyendo la jornada única. La institución es conocida por su enfoque en la educación técnica profesional, buscando formar a los estudiantes con habilidades y conocimientos aplicables al mundo laboral. A lo largo de los años, ha tenido diversas transformaciones y ha contribuido significativamente a la formación de jóvenes en Valledupar.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	AGOSTO	4 DE 4	
		Actividad el diario de la emocion	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Muro de gratitud interactivo	Instalación del mural. Disposición de marcadores y post-it. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	0 DE 1	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	0 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.
	Fomentar habilidades socioemocionales y hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de la comunidad educativa a través de actividades experienciales.	Taller de habilidades socioemocionales	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM /	NOVIEMBRE	0 DE 1	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. LOPERENA GARUPAL

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Fue fundado en 1942 como una institución pública de educación secundaria. Su creación fue impulsada por la celebración del cuarto centenario de Valledupar y se oficializó mediante la Ley 95 de 1940. El colegio se ha destacado por su trayectoria académica y su contribución al desarrollo de la región. En 1993, sus instalaciones fueron declaradas Monumento Nacional y parte del Patrimonio Cultural de la Nación. El colegio Loperena sigue siendo un referente educativo en Valledupar y el departamento del Cesar, manteniendo su compromiso con la excelencia académica y la formación integral de sus estudiantes.	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. LOPERENA GARUPAL, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. LOPERENA GARUPAL	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. LOPERENA GARUPAL	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos. (Jornada de la mañana)	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO,AGOSTO, SEPTIEMBRE	4DE4	
	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos. (Jornada de la tarde)	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE,OCTUBRE	3 DE 4	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. MILCIADES CANTILLO COSTA

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
El Colegio Milciades Cantillo Costa en Valledupar, Cesar, es una institución educativa con una rica historia. Fue fundado en honor a Milciades Cantillo Costa, un destacado intelectual y líder estudiantil loperenano de los años 60, conocido por su inteligencia y principios sólidos, es una institución educativa con una fuerte conexión con la comunidad y la cultura local, honrando la memoria de un personaje relevante en la	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. MILCIADES CANTILLO, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. MILCIADES CANTILLO COSTA	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. MILCIADES CANTILLO COSTA	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

historia de Valledupar y promoviendo actividades que enriquecen la experiencia educativa de sus estudiantes.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO, AGOSTO	4 DE 4	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Montaje de estructura.- Reproducción de audios.- Acompañamiento emocional.- Recolección de post-it.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Muro de gratitud	Instalación del mural. Disposición de marcadores y post-it. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	SEPTIEMBRE	1 DE 1	
		Taller de habilidades socioemocionales(dramatizado)	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	1 DE 1	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. TECNICO UPAR

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Fue fundado en 1974 con el objetivo de atender las necesidades educativas de la comunidad del barrio Los Fundadores. Inicialmente, se enfocó en la formación técnica en áreas como la elaboración de productos químicos de aseo para el hogar. Con el tiempo, la institución ha crecido y se ha convertido en un referente	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. TENICO UPAR, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. TECNICO UPAR	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. TECNICO UPAR	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

educativo en la región, celebrando recientemente sus 50 años de trayectoria.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE	4 DE 4	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Montaje de estructura.- Reproducción de audios.- Acompañamiento emocional.- Recolección de post-it.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Muro de gratitud interactivo	Instalación del mural. Disposición de marcadores y post-it. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	1 DE 1	
		"Jugando con las emociones: tristeza vs alegria"	Disposición de sonido e hidratacion. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	NOVIEMBRE	0 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. BELLO HORIZONTE

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Es una institución educativa pública que forma integralmente a niños y jóvenes. Se encuentra ubicada en el barrio Bello Horizonte y, desde 2016, implementa la jornada única, lo que implica adecuaciones en sus instalaciones como pisos y comedor escolar. La institución ha recibido apoyo municipal para mejoras como la remodelación de salones y cambio de cubierta	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. BELLO HORIZONTE, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. BELLO HORIZONTE	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. BELLO HORIZONTE	JESSICA ARRIETA	JULIO	1 DE 1	

como la remodelación de salones y cambio de cubierta. Es una institución educativa pública con una historia de crecimiento y adaptación a las necesidades de su comunidad, habiendo recibido apoyo municipal para mejoras en su infraestructura y la implementación de la jornada única.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	JULIO,AGOSTO	0 DE 1	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	SEPTIEMBRE	0 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Taller "autoestima proyecto de vida"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM /	SEPTIEMBRE	0 DE 1	
		Muro de gratitud interactivo	Instalación del mural. Disposición de marcadores y post-it. Promoción digital y presencial. Registro fotográfico.	Equipo PIC-Área CSSM /	OCTUBRE	1 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.
	Fomentar habilidades socioemocionales y hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de la comunidad educativa a través	Taller de habilidades socioemocionales	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM /	NOVIEMBRE	0 DE 1	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA ESCOBAR

MUNICIPIO: I.E. NELSON MANDELA

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
Fue inaugurado en 2016. La institución lleva el nombre de Nelson Mandela, reconocido activista y líder sudafricano, en homenaje a su lucha por la igualdad y la justicia. El colegio Nelson Mandela de Valledupar enfrenta problemas relacionados con el deterioro de su infraestructura, falta de recursos, inseguridad en el	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Escolar (ZOE)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOE como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la institucion. Informar y sensibilizar a los actores claves.	JESSICA ARRIETA	MAYO	2 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Escolar (ZOE).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la I.E. NELSON MANDELA, con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOE en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	JESSICA ARRIETA	JUNIO	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOE en la I.E. NELSON MANDELA	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOE, de manera articulada con los actores internos de la comunidad educativa, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación en la I.E. NELSON MANDELA	JESSICA ARRIETA	SEPTIEMBRE	1 DE 1	

entorno y problemas de convivencia. Padres y estudiantes han protestado por la falta de servicios básicos, como baños funcionales y suministro de agua, así como por la falta de mantenimiento y robos.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población estudiantil	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	SEPTIEMBRE, OCTUBRE	3 DE 4	
		Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil	Montaje de estructura.- Reproducción de audios.- Acompañamiento emocional.- Recolección de post-it.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	OCTUBRE	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Taller de habilidades socioemocionales	Selección del grupo focal. Desarrollo de la sesión participativa.	Equipo PIC-Área CSSM /	NOVIEMBRE	0 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025				
LUGAR:	Institución Educativa Joaquín Ochoa Maestre	**FECHA**	01/10/2025	**HORA INICIO**	*08:00 a.m.*
				HORA FINAL	*09:00 a.m.*
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**	**TAMIZAJE**	**CONCERTACIÓN**	**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO	**VISITA**	**OTRA/CUÁL:**	ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO	
TEMA:	Taller "Primeros auxilios psicológicos"				
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades básicas de los estudiantes para brindar apoyo emocional inmediato a personas en situación crisis.				
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.				

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo continuo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, el cual se viene ejecutando mediante un contrato interadministrativo establecido entre la Secretaría Local de Salud y la ESE Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, se llevó a cabo el día **01 de octubre de 2025** la actividad correspondiente al fortalecimiento de" Primeros **auxilios psicológicos"**. Esta sesión tuvo lugar en la **Institución Educativa Joaquín Ochoa Maestre,** dando inicio puntualmente a las **8:00 am,** con la participación activa de **22 estudiantes**, 15 mujeres y 7 hombres, entre los grados 9,10 y 11.

Para dar inicio a la sesión, se brindó una cálida bienvenida a los estudiantes, generando un ambiente de confianza y disposición para el trabajo grupal. Seguidamente, se realizó una breve dinámica de apertura en la que se les preguntó cómo se sentían en ese momento, con el propósito de identificar el estado de ánimo general del grupo y reconocer las emociones presentes al comenzar la jornada. Las respuestas fueron diversas, expresando sensaciones como "tengo sueño", "me siento tranquilo" o "estoy normal" "preocupado por un examen". Este ejercicio permitió no solo propiciar la participación espontánea de los estudiantes, sino también reconocer el clima emocional del aula, aspecto fundamental para orientar el desarrollo de la sesión de manera empática y acorde al grupo.

Posteriormente, se dio paso a la actividad principal, una experiencia reflexiva denominada **"El Desafío de la Empatía"**, la cual buscaba sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de brindar apoyo emocional en momentos de dificultad, reconociendo que todos podemos ser una red de ayuda para quienes atraviesan una situación de crisis.

Actividad: Desafío de la empatía

Objetivo: Fomentar la empatía, la confianza y la capacidad de acompañamiento emocional a través de una experiencia vivencial que permita a los estudiantes comprender la importancia de brindar apoyo a otra persona en momentos de dificultad, relacionando la dinámica con los