

	UNIDAD DE SALUD DE IBAGUE E.S.E.		
	EQUIPOS BÁSICOS DE SALUD		
	ACTA		
	TERRITORIO: COMUNA 2		

ACTA EDUCATIVA

Fecha: 27 DE MAYO DEL 2026		Lugar: COMUNA 2	
Comité	Capacitación	Reunión	Socialización x
Otros			

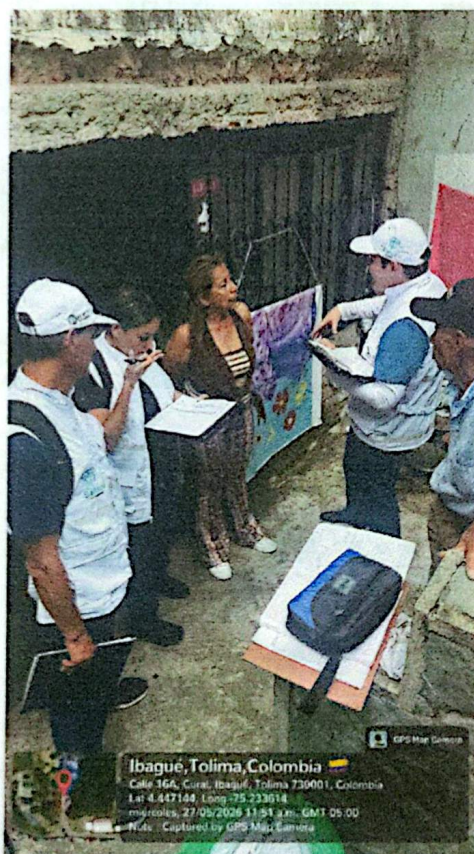
TEMA
SALUD MENTAL
ORDEN DEL DIA
- Verificación de pendientes antes de iniciar la jornada. - Encuentro en el barrio Ancón. - Visitas domiciliarias ofreciendo educación en salud mental a las familias del barrio. - Identificación de riesgos psicosociales y necesidades de la comunidad. - Cierre educativo
OBJETIVO
Objetivo General Fortalecer la salud mental de la comunidad del barrio Ancón mediante actividades educativas domiciliarias, promoviendo el autocuidado, la prevención de riesgos psicosociales y la construcción de entornos protectores. Objetivos Específicos - Brindar educación en salud mental a las familias del barrio Ancón, abordando prácticas de autocuidado, manejo del estrés y fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias. - Identificar riesgos psicosociales y necesidades relacionadas con la salud mental en la población, sensibilizando sobre la importancia de la prevención y fomentando la participación comunitaria en procesos de promoción.
VERIFICACIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS
No se registran compromisos previos.
INTEGRANTES DEL TERRITORIO
Jefe de enfermería: Tatiana Castaño Médico: Camilo Penagos Psicólogo: Luis Eduardo Rojas Bohórquez Auxiliares de enfermería: Jorge Morales
DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA
La jornada inició con la verificación de pendientes, asegurando que todo estuviera organizado para el trabajo comunitario. Posteriormente se realizó el encuentro en el barrio Ancón, donde se socializó con la comunidad la importancia de la salud mental como parte integral del bienestar.

- El equipo llevó a cabo visitas domiciliarias, ofreciendo educación en salud mental directamente a las familias. En cada hogar se brindaron orientaciones sobre autocuidado, manejo del estrés, fortalecimiento de redes de apoyo y prevención de problemáticas psicosociales.
- Durante el recorrido se realizó la identificación de riesgos psicosociales y necesidades prioritarias de la población.
- Asimismo, se efectuaron presentaciones en establecimientos conocidos del sector, sensibilizando a comerciantes y líderes locales sobre la relevancia de la salud mental y promoviendo espacios de escucha y acompañamiento comunitario.
- Finalmente, se llevó a cabo un cierre educativo.

COMPROMISOS

Continuar con procesos educativos comunitarios en salud mental mediante nuevas jornadas de visitas domiciliarias, fortaleciendo el autocuidado y la prevención de riesgos psicosociales.

REGISTRO FOTOGRAFICO



MATERIAL DIDÁCTICO



Salud mental

Cuidar tu mente es fortalecer tu vida

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Cuidarla cada día nos permite vivir, relacionarnos y enfrentar los desafíos con equilibrio y esperanza.

No se trata de tener todo bajo control, sino de aprender a cuidarte y pedir apoyo cuando lo necesites.



AUTO CUIDADO

Pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia.



Conócete y acéptate

Reconoce tus emociones, fortalezas y límites. Eres valioso tal como eres.



Cuida tu cuerpo

Duerme bien, aliméntate saludable, hidrátate y realiza actividad física regularmente.



Gestiona el estrés

Respira profundo, toma descansos, organiza tu tiempo y dedica momentos a lo que disfrutas.



Conecta

Habla con personas de confianza, comparte tus emociones y escucha a los demás.



Haz lo que te hace bien

Dedica tiempo a tus hobbies, intereses y actividades que te dan alegría.



Pide ayuda cuando la necesites

Buscar apoyo es un acto de valentía, no estás solo/a.

PREVENCIÓN DE RIESGOS

Identificar y reducir riesgos protege nuestra salud mental.



Reconoce señales de alerta:
Cambios en el sueño, apetito, estado de ánimo, aislamiento, irritabilidad o falta de interés.



Evita el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias:
Afectan tu cerebro, tus emociones y tus decisiones.



Cuida tu mundo digital:
Reduce el tiempo en pantallas, evita la sobreexposición a noticias negativas y el ciberacoso.



Aprende a manejar las dificultades:
Pide apoyo, busca soluciones y recuerda que los problemas tienen salida.



Infórmate y rompe estigmas:
Hablar de salud mental es normal. El respeto y la empatía nos protegen a todos.



Tu bienestar importa. Actúa hoy para tu mejor mañana.

CONSTRUCCIÓN DE ENTORNOS PROTECTORES

Un entorno seguro, respetuoso y solidario fortalece nuestra salud mental.



Fomenta relaciones sanas:
Basadas en el respeto, la confianza y la comunicación.



Promueve el respeto y la inclusión:
Valora la diversidad y rechaza cualquier forma de discriminación o violencia.



Fortalece la comunidad:
Participa, colabora y crea redes de apoyo en tu escuela, familia y comunidad.



Espacios seguros:
Ambientes donde puedes expresarte, ser escuchado/a y pedir ayuda sin miedo.



Lidera con el ejemplo:
Tus acciones inspiran bienestar en los demás.



RECUERDA

La salud mental no es la ausencia de problemas, sino tener herramientas para afrontarlos. Cuidarte tú, nos beneficia a todos.

¡Juntos construimos bienestar!



¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



Habla con alguien de confianza:
familia, amigo/a, docente o orientador/a.



Líneas de ayuda y orientación:
busca en tu país los servicios disponibles 24/7.



Acude a profesionales de la salud mental:
psicólogos, psiquiatras o centros de salud.



Cuidar tu mente es el primer paso para construir la vida que quieres.



TU SALUD MENTAL IMPORTA. TU BIENESTAR CUENTA. TU VIDA TIENE VALOR.

FIRMAS DE LOS ASISTENTES:



UNIDAD DE SALUD DE IBAGUE E.S.E.

EQUIPOS BÁSICOS DE SALUD

ACTA

TERRITORIO: COMUNA 2



TATIANA CASTAÑO	
LUIS EDUARDO ROJAS	
CAMILO PENAGOS	
JORGE MORALES	