ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD / Valledupar se cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA / PIC

Pá

AREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Loperena Garupal		**FECHA**	18/09/2025	**HORA DE INICIO**	*04:30 p.m.*	
					HORA FINAL	*05:30 p.m.*	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**		**Monitoreo/ Seguimiento**
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**		**Otra/cual:** ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO
TEMA:	Taller "Identificación de riesgos y Derechos y rutas en salud mental"						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los representantes de la red operativa de la comunidad educativa para la identificación temprana de riesgos psicosociales.						
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.						

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 **18 de septiembre de 2025** la actividad correspondiente al fortalecimiento del tercer taller enfocado en la "**Identificación de riesgos y Derechos y rutas en salud mental**". Este taller tuvo lugar en la **Institución Educativa Loperena Garupal,** dando inicio puntualmente a las **4:30 pm,** con la participación activa de **28 estudiantes**, 11 mujeres, 16 hombres y 2 LGBTIQ+.

La orientadora responsable de la convocatoria y reunión del grupo de estudiantes, facilitó el desarrollo de la actividad en un entorno seguro, enriquecedor y altamente propicio para el aprendizaje. Gracias a su gestión, se logró fomentar la participación activa de los asistentes, generando un ambiente de confianza mutua que permitió un intercambio respetuoso de ideas y experiencias, elemento fundamental para el éxito de este tipo de procesos formativos en el ámbito de la salud mental y la convivencia social.

La sesión comenzó con un rompehielos dinámico diseñado específicamente para facilitar la integración y establecer un ambiente de apertura, inclusión y diálogo entre los participantes. Posteriormente, se llevó a cabo una mesa redonda al aire libre, lo que permitió un espacio más cercano y participativo, favoreciendo que cada estudiante pudiera expresarse con mayor libertad y confianza.

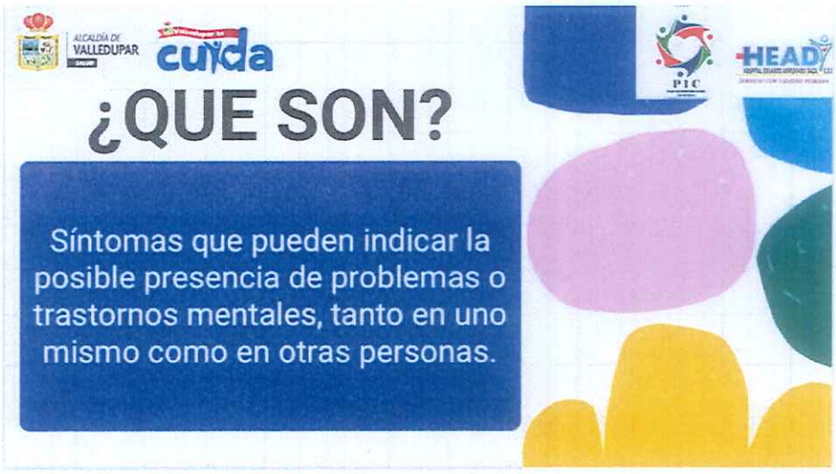
Esta estrategia inicial tuvo como objetivo principal crear un clima de confianza que favoreciera la comunicación fluida y el compromiso durante el desarrollo del taller, sentando así las bases para la posterior exploración y análisis de las distintas formas de identificación de riesgos presentes en el contexto escolar y social de los jóvenes.

Durante la actividad, se promovió el trabajo colaborativo y la reflexión individual y colectiva sobre las posibles señales de alerta y factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional y social de los estudiantes. Todo esto enmarcado en la intención de fortalecer las capacidades del grupo para reconocer y actuar adecuadamente frente a estas situaciones, contribuyendo así al bienestar integral y la construcción de entornos educativos más seguros y saludables para toda la comunidad educativa.



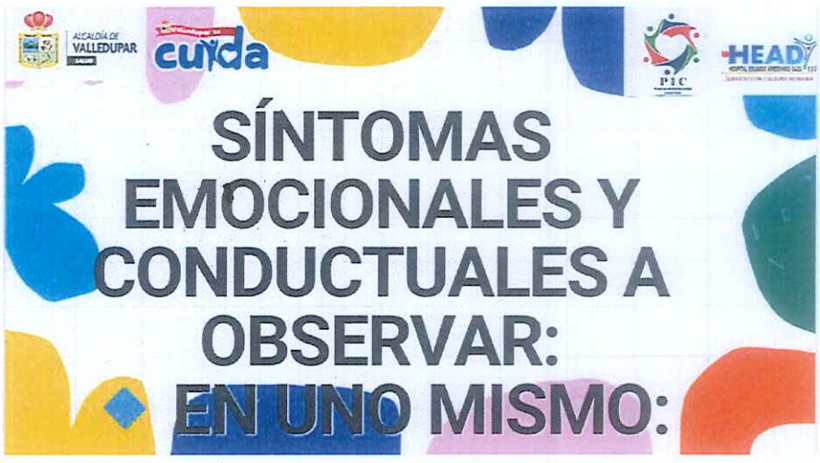
La capacitación dio inicio con una introducción de carácter participativo, cuyo propósito fue captar el interés y la atención de los estudiantes desde el primer momento. En esta etapa inicial, se presentó el título central del taller: "Identificación de riesgos", tema fundamental para el fortalecimiento de las capacidades preventivas en materia de salud mental. Para abrir el espacio, el facilitador formuló preguntas sencillas y cercanas a la experiencia cotidiana de los jóvenes, tales como: "¿Quién se ha sentido muy triste últimamente?", "¿Quién ha estado tranquilo en estos días?", "¿A quién le da miedo pasar al frente de la clase?", entre otras. Estas preguntas generaron un ambiente de confianza y permitieron que los estudiantes comenzaran a reconocerse en sus propias emociones, mientras reflexionaban sobre situaciones que, aunque cotidianas, también pueden convertirse en señales de alerta.

A medida que los estudiantes compartían sus respuestas y comentarios, el facilitador fue complementando con explicaciones claras, resaltando que esas emociones y experiencias son ejemplos de indicadores que pueden ayudar a identificar riesgos en la salud mental. Se enfatizó en que reconocer estas señales a tiempo es fundamental para prevenir consecuencias más complejas y promover intervenciones oportunas que favorezcan el bienestar emocional, social y psicológico. De esta manera, la introducción no solo sirvió como punto de partida conceptual, sino que también generó un espacio de diálogo, confianza y reflexión, donde los estudiantes pudieron participar activamente y sentirse parte del aprendizaje.



Durante la capacitación se explicó a los estudiantes que las señales en salud mental son síntomas o indicadores iniciales que pueden reflejar malestar, tristeza, ansiedad, enojo frecuente, aislamiento u otros cambios en el comportamiento. Se hizo énfasis en que estas señales no significan automáticamente que una persona tenga un trastorno mental, sino que son avisos que ayudan a prestar atención y a buscar apoyo a tiempo. Los estudiantes comprendieron que identificarlas es importante para poder acompañar a un compañero, a un familiar o incluso para reconocerlas en sí mismos.

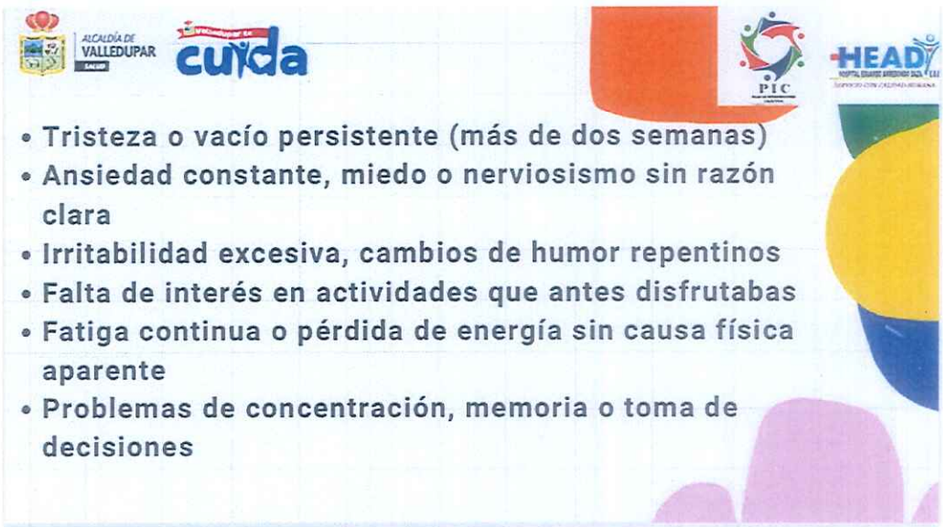
Asimismo, se aclaró que para que estas señales se conviertan en un trastorno mental deben mantenerse por un tiempo prolongado, ser muy intensas o afectar de manera significativa la vida cotidiana de la persona, como sus relaciones, el estudio, el trabajo o la convivencia. Con esta explicación, los estudiantes entendieron que la prevención consiste en observar, hablar de lo que se siente y acudir a redes de apoyo o a profesionales cuando sea necesario, evitando así que un síntoma pequeño crezca hasta convertirse en un problema mayor.



Durante la sesión, se enfatizó la importancia de aprender a reconocer las señales internas de malestar emocional y conductual como un primer paso clave para el autocuidado y la prevención en salud mental. Identificar síntomas como cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, aislamiento, tristeza persistente, alteraciones en el sueño o en el apetito, entre otros, permite a los estudiantes desarrollar mayor conciencia sobre su propio bienestar y buscar apoyo oportuno cuando sea necesario.

Esta parte del taller invitó a los participantes a mirar hacia su mundo interior, fomentando la autorreflexión y la responsabilidad personal frente a sus emociones y comportamientos. Además, se destacó que el

hecho de reconocer lo que sentimos no es señal de debilidad, sino de fortaleza emocional y madurez. Enseñar a niños, niñas y adolescentes a observarse a sí mismos es clave para que puedan gestionar sus emociones de forma saludable, prevenir crisis y construir herramientas para afrontar los retos de la vida diaria.

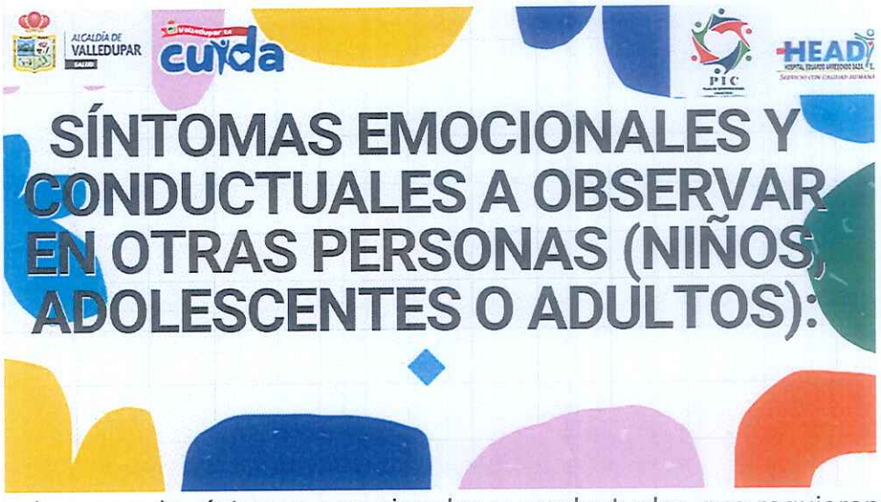


Durante la sesión se abordó el tema de los síntomas que pueden aparecer en nuestra salud mental y cómo identificarlos en nosotros mismos. Para iniciar, se planteó una pregunta sencilla a los participantes: "¿Quién se sentiría triste si perdiera su celular?". Varios levantaron la mano, lo que permitió explicar que esa tristeza es una reacción normal frente a una situación cotidiana, ya que tiene una causa clara y suele ser pasajera.

Sin embargo, se explicó que cuando esa tristeza se vuelve persistente por más de dos semanas, sin una razón concreta, puede ser una señal de depresión. A partir de allí se profundizó en otros síntomas, como la ansiedad constante, el miedo o el nerviosismo sin motivo aparente, la irritabilidad excesiva o cambios de humor repentinos, y la pérdida de interés en actividades que antes resultaban agradables.

También se mencionó la fatiga continua o la falta de energía sin una causa física evidente, así como las dificultades para concentrarse, recordar información o tomar decisiones. Todos estos signos, cuando se presentan de manera frecuente y prolongada, son un indicador de que es necesario buscar ayuda y acompañamiento.

La sesión permitió reconocer la diferencia entre las emociones cotidianas y las señales de alarma que podrían indicar un problema mayor, resaltando la importancia de prestar atención a nuestro bienestar emocional y acudir a los servicios de apoyo cuando sea necesario.

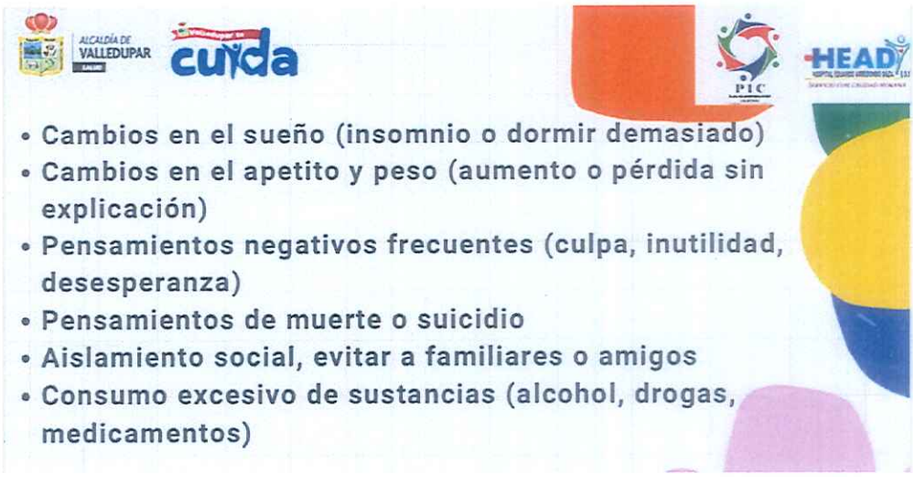


Se analizo un segundo grupo de síntomas emocionales y conductuales que requieren especial atención, ya que pueden estar asociados a un alto nivel de sufrimiento emocional o a posibles trastornos de salud mental.

Se explicó que cambios bruscos en los patrones de sueño (como insomnio o dormir en exceso) y alteraciones en el apetito o el peso sin motivo físico aparente pueden ser indicadores de que algo no está bien emocionalmente. A esto se suman pensamientos negativos persistentes, como sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza, que deterioran la autoestima y afectan el bienestar personal.

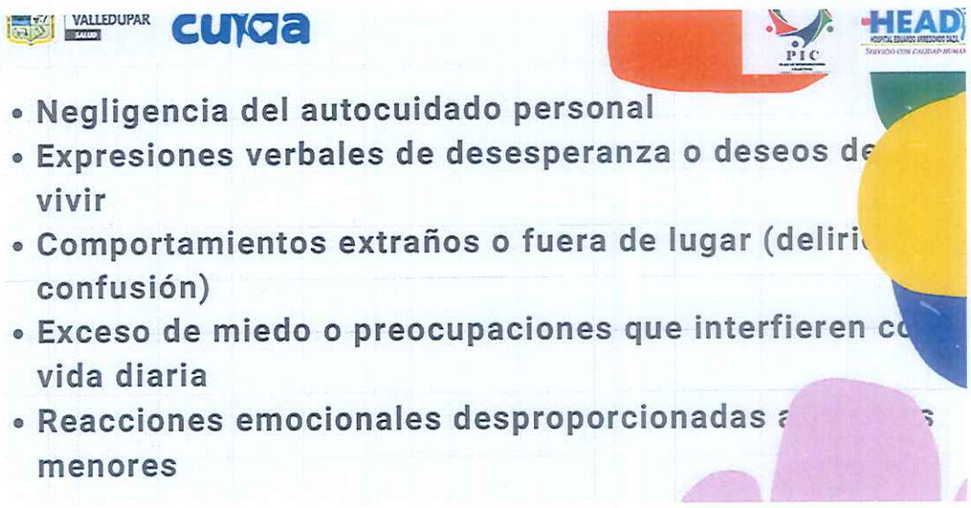
Se abordó de forma clara pero respetuosa la importancia de reconocer la presencia de pensamientos de muerte o suicidio, así como el aislamiento social, que implica evitar deliberadamente a amigos o familiares. Además, se destacó el consumo excesivo de sustancias como una señal de alarma, muchas veces utilizada como forma de evasión o manejo inadecuado del malestar emocional.

El objetivo principal de esta parte del taller fue fomentar la conciencia sobre el autocuidado y la importancia de buscar ayuda profesional a tiempo. Se dejó claro que identificar estas señales en uno mismo o en otros no debe generar miedo, sino abrir la puerta a la empatía, la escucha activa y el acompañamiento adecuado. Los estudiantes mostraron interés y preocupación, lo cual facilitó un espacio de diálogo seguro y respetuoso.



Durante la actividad se trabajó el tema de identificación de riesgos en salud mental, explicando a los estudiantes que un solo síntoma no necesariamente indica un diagnóstico, ya que este puede presentarse

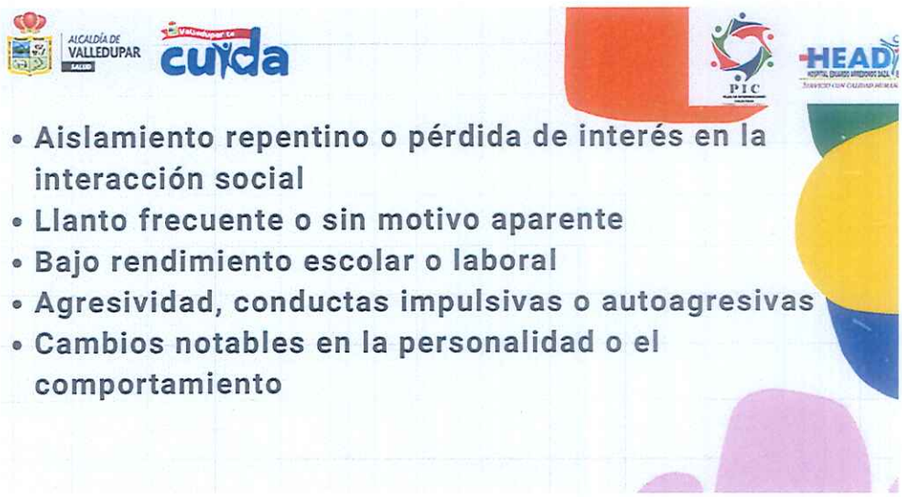
como una reacción normal ante determinadas situaciones de la vida cotidiana. Sin embargo, la combinación de varios síntomas emocionales o conductuales, cuando son persistentes en el tiempo, sí representa una señal de alerta y justifica buscar apoyo profesional.



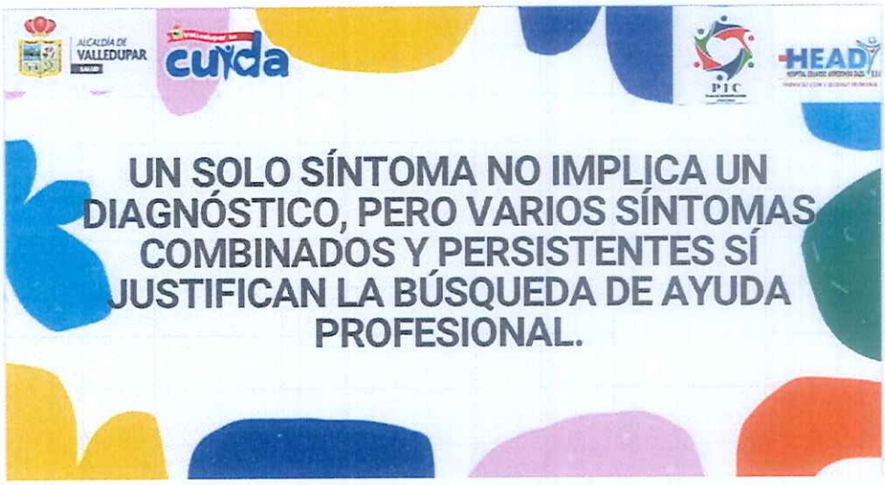
En la sesión también se resaltó la importancia de prestar atención dentro de los salones de clase a los cambios de comportamiento de los compañeros, ya que muchas veces los primeros signos de dificultad emocional se manifiestan en la interacción cotidiana. Para motivar la reflexión, se les preguntó a los estudiantes: "¿Quién es el compañero más contento? ¿Quién parece el más feliz?". A partir de sus respuestas, se abrió un espacio de diálogo sobre cómo nos damos cuenta cuando alguien que usualmente se muestra alegre comienza a actuar de forma diferente.

Se explicó que señales como el aislamiento repentino o la pérdida de interés en socializar, el llanto frecuente sin un motivo claro, el bajo rendimiento escolar, la agresividad o conductas impulsivas, e incluso los cambios notables en la personalidad o el comportamiento, son indicadores que no deben pasarse por alto. Se insistió en que, si bien todos podemos tener días difíciles, cuando estos síntomas se mantienen o se intensifican, es importante no juzgar ni ignorar al compañero, sino animarlo a buscar apoyo y comunicar a un adulto de confianza lo que está ocurriendo.

De esta manera, los estudiantes comprendieron que cuidar la salud mental también implica estar atentos a quienes nos rodean, reconociendo que un cambio en el comportamiento puede ser una señal de que alguien necesita ayuda.



Se aclaró a los estudiantes que la presencia de un solo síntoma no significa necesariamente que exista un trastorno mental, ya que emociones como la tristeza, el nerviosismo o el cansancio pueden aparecer de manera natural en diferentes momentos de la vida. Sin embargo, cuando varios de estos síntomas se presentan al mismo tiempo, con frecuencia y de manera persistente, sí pueden convertirse en señales de alerta que justifican la búsqueda de ayuda profesional. De esta manera, se enfatizó la importancia de no ignorar estos indicadores y de comprender que pedir apoyo no es signo de debilidad, sino un paso responsable hacia el cuidado de la salud mental.



En la sesión también se profundizó sobre otros signos de alerta que pueden presentarse cuando una persona atraviesa dificultades emocionales más serias. Se habló, por ejemplo, de la negligencia en el autocuidado personal, como descuidar la higiene o la alimentación, lo cual puede ser un reflejo de que algo no anda bien.

Se hizo énfasis en que cuando alguien expresa de manera verbal sentimientos de desesperanza o deseos de no vivir, es una señal muy importante que nunca debe ser tomada a la ligera, pues puede estar indicando un riesgo elevado que requiere atención inmediata.

Asimismo, se explicó que los comportamientos extraños o fuera de lugar, como delirios o confusión, el exceso de miedo o preocupaciones que afectan la vida diaria, y las reacciones emocionales desproporcionadas frente a situaciones menores, son manifestaciones que deben prender las alarmas en el entorno escolar, familiar o social.

El objetivo de esta parte de la sesión fue ayudar a los estudiantes a reconocer que estos síntomas no son simples “llamados de atención” ni “exageraciones”, sino posibles manifestaciones de un problema de salud mental que requiere acompañamiento profesional y apoyo de la comunidad educativa.



En esta parte de la sesión se habló de cuándo la tristeza puede convertirse en depresión. Se explicó a los estudiantes que, a diferencia de la tristeza pasajera que todos experimentamos en algún momento, la depresión es un trastorno silencioso que puede afectar profundamente a las personas y a la comunidad en general.

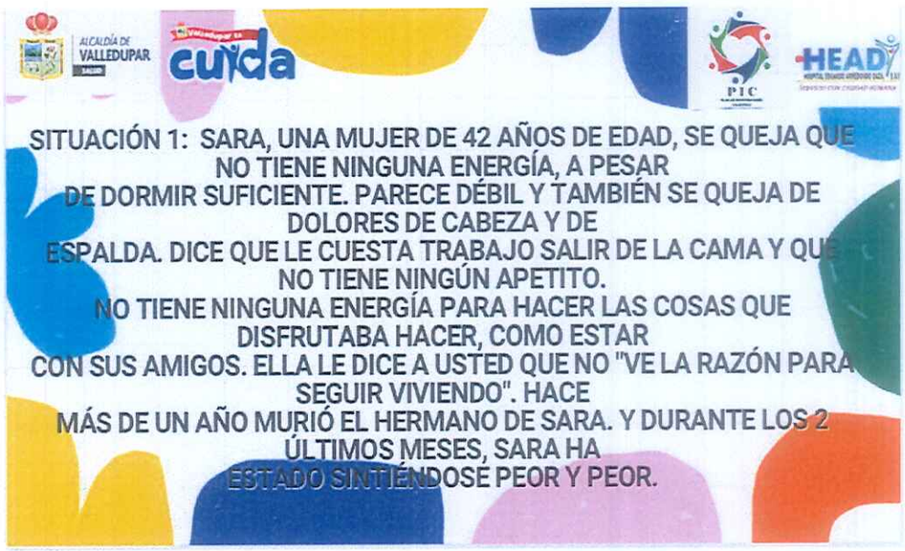
Se mencionaron las manifestaciones comunes, como los síntomas físicos persistentes sin causa aparente, la falta de energía, el cansancio constante y los problemas de sueño, así como la tristeza prolongada, la ansiedad y la pérdida del interés o placer en actividades que antes resultaban agradables.

En medio de la conversación, un estudiante comentó que muchas veces creían que la depresión era simplemente "flojera" o "pereza". Este comentario sirvió para aclarar que la depresión no tiene que ver con la falta de voluntad o con no querer hacer las cosas, sino que se trata de un problema de salud mental real, que requiere comprensión, acompañamiento y en algunos casos tratamiento especializado.

Finalmente, se resaltó que la depresión no siempre se nota de manera evidente, y por eso es fundamental estar atentos a estos cambios. Se invitó a los estudiantes a ser amables, solidarios y respetuosos con sus compañeros, recordándoles que muchas veces un gesto de apoyo o una palabra de aliento puede marcar la diferencia para alguien que está atravesando un momento difícil.

En esta parte del taller se explicó qué es la psicosis, un trastorno mental severo que afecta profundamente la percepción de la realidad y que, por sus implicaciones, también es considerado un trastorno prioritario. Se describieron algunas de las manifestaciones más comunes que pueden presentarse en una persona que atraviesa un episodio psicótico, tales como:

- Cambios de comportamiento muy notorios, acompañados del descuido de responsabilidades habituales, ya sea en la escuela, el hogar o en sus relaciones sociales.
- Conducta agitada o agresiva, con incremento o disminución abrupta en la actividad física o social.
- Delirios o creencias falsas persistentes que no son compartidas por el entorno cultural de la persona, como pensar que alguien los persigue sin motivo real.
- Alucinaciones, como escuchar voces o ver cosas que en realidad no existen.



Se les presentó este caso con el objetivo de favorecer en los estudiantes el reconocimiento de señales y síntomas relacionados con riesgos psicosociales. A través de la historia de Sara, una adolescente que experimenta aislamiento, desmotivación, alteraciones en el sueño y la alimentación, y sentimientos de desesperanza, se generó un espacio de análisis colectivo sobre cómo estos signos pueden pasar desapercibidos, pero tener un impacto profundo en el bienestar emocional y psicológico de una persona.

Durante la actividad, los estudiantes no solo identificaron los síntomas presentes en el caso, sino que también reflexionaron sobre cómo estos pueden aparecer en personas cercanas o incluso en sí mismos. Se discutió la importancia de no minimizar expresiones como “no le encuentro sentido a nada” o “me siento vacía”, ya que pueden ser manifestaciones de un riesgo psicosocial que requiere acompañamiento oportuno. Este ejemplo permitió fortalecer la capacidad de respuesta de la comunidad educativa frente a situaciones de vulnerabilidad psicosocial, fomentando una cultura de prevención, acompañamiento y promoción del bienestar integral.



En este momento de la actividad se les planteó a los estudiantes la pregunta acerca de cuáles podían ser las manifestaciones que mostraban que Sara estaba teniendo dificultades con su estado emocional y la tristeza. La intención de este ejercicio fue animarlos a observar con mayor detenimiento y a reconocer aquellas señales que pueden evidenciar un malestar psicológico significativo o incluso un posible cuadro depresivo en alguien cercano.

La respuesta del grupo fue muy participativa. Los estudiantes lograron señalar distintos síntomas que aparecían en la historia de Sara: mencionaron que, a pesar de dormir, continuaba sintiéndose agotada; que sufría con frecuencia dolores físicos, como de cabeza y espalda; y que le costaba mucho levantarse de la cama. También identificaron la pérdida del apetito, la falta de interés en actividades que antes le resultaban agradables y el aislamiento de sus amigos. Algunos destacaron que ella expresaba frases cargadas de desesperanza, como decir que no encontraba razones para continuar viviendo, y que su estado anímico se había deteriorado notablemente tras la muerte de su hermano.

En medio del diálogo, varios estudiantes comentaron que cuando un duelo no se procesa de manera adecuada, muchas veces puede derivar en una depresión u otros problemas emocionales. Además, surgió la creencia de que en ocasiones se confunde este tipo de situación con "pereza" o "flojera", lo que permitió aclarar que la depresión no es falta de voluntad, sino un trastorno que requiere comprensión, apoyo y, en ciertos casos, atención profesional.

Con todos estos aportes, quedó en evidencia que los estudiantes son capaces de reconocer signos de alarma relacionados con un malestar emocional profundo. Esta reflexión permitió subrayar la importancia de no subestimar ni normalizar estos síntomas, ya que hacerlo puede retrasar la posibilidad de que la persona reciba el acompañamiento y la ayuda que necesita.

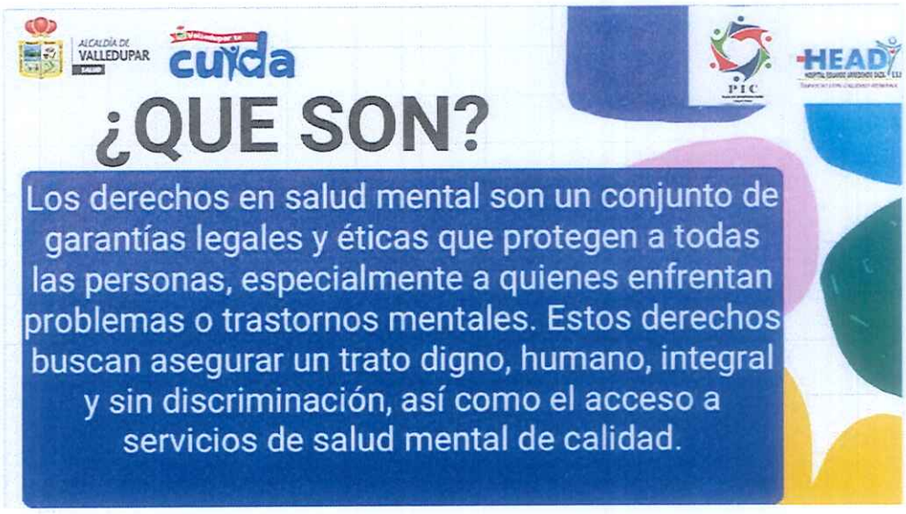
TALLER 2: DERECHOS Y RUTAS DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL



Más adelante se trabajó el segundo eje de la sesión, enfocado en los derechos en salud mental y las rutas de atención existentes. Este punto resultó clave, pues permite que las personas reconozcan que cuentan con respaldo legal y que pueden exigir una atención adecuada, respetuosa y oportuna, sobre todo en situaciones de crisis emocional o psicológica.

Para abrir la discusión, se planteó la pregunta: "¿Sabían que también en salud mental contamos con una ley que nos protege?". La mayoría de los estudiantes manifestó no estar al tanto de ello. Esto dio paso a aclarar que sí existen estos derechos y que, así como ocurre con la educación o la vivienda, también hay garantías en el ámbito de la salud mental.

Durante la socialización se enfatizó que desconocer estos derechos y las rutas institucionales disponibles puede convertirse en una barrera para buscar ayuda a tiempo, lo que aumenta el riesgo de que el malestar emocional se mantenga, se agrave o desemboque en un sufrimiento psicosocial de mayor impacto.



Durante la sesión se abordó de manera detallada el concepto de derechos en salud mental, con el propósito de fortalecer la comprensión de los participantes sobre las garantías fundamentales que protegen su bienestar emocional y psicológico. Se explicó que estos derechos están sustentados en principios legales, éticos y de salud pública que promueven el acceso equitativo, digno y oportuno a servicios de salud mental de calidad.

Se destacó que todas las personas, sin distinción alguna, tienen derecho a recibir atención integral que respete su autonomía, privacidad y dignidad, incluso en situaciones de crisis o trastornos mentales. Además, se enfatizó que estos derechos no sólo aplican en el momento de recibir atención, sino también en la forma como las instituciones y los profesionales de la salud deben relacionarse con los usuarios, evitando prácticas discriminatorias, coercitivas o que vulneren la integridad del ser humano.

Asimismo, se generó un espacio de diálogo donde los estudiantes pudieron reflexionar sobre la importancia de exigir el cumplimiento de estos derechos, especialmente en contextos de vulnerabilidad, y se brindaron ejemplos prácticos para identificar cuándo se están respetando o vulnerando.

Finalmente, se resaltó que conocer los derechos en salud mental es un paso esencial para fomentar una cultura del cuidado, la corresponsabilidad y el respeto en el entorno comunitario e institucional, promoviendo así entornos más saludables, empáticos y justos para todos.



En el desarrollo de la sesión se socializaron los **derechos en salud mental establecidos en la Ley 1616 de 2013**, con el propósito de que los adolescentes reconocieran que también cuentan con garantías legales que protegen su bienestar psicológico y emocional. Al exponer los diferentes puntos, hubo dos que despertaron mayor interés en el grupo y generaron un espacio de reflexión bastante enriquecedor.

El primero fue el derecho a recibir información clara, oportuna y comprensible sobre su condición de salud y las opciones de tratamiento. Se explicó que este derecho busca que las personas, sin importar su edad, puedan entender lo que ocurre con su salud mental y participar activamente en los procesos de atención. A los estudiantes les sorprendió saber que tienen la posibilidad de exigir explicaciones sencillas y adecuadas a su nivel de comprensión, pues algunos compartieron que en ocasiones sienten que los adultos o los médicos hablan entre ellos, pero no se dirigen directamente al joven. Este punto los motivó a reflexionar sobre la importancia de ser incluidos, ya que son ellos quienes viven de primera mano los síntomas o las situaciones que afectan su bienestar.

El segundo derecho que llamó poderosamente su atención fue el de no ser discriminado ni estigmatizado por una condición de salud mental. Al hablar de este tema, los adolescentes reconocieron que, en muchas ocasiones, cuando alguien manifiesta ansiedad, tristeza persistente o simplemente menciona que asiste al psicólogo, es objeto de burlas o de juicios negativos. Se subrayó entonces que la ley protege a todas las personas de este tipo de actitudes y que la sociedad, incluyendo los espacios escolares, debe garantizar entornos libres de estigma. Los mismos estudiantes comentaron que este derecho les parecía muy valioso, porque es común que se utilicen etiquetas o se hagan comentarios despectivos hacia quienes buscan apoyo emocional, lo cual desanima a muchos a pedir ayuda.

La explicación de estos derechos permitió que los adolescentes entendieran que la Ley 1616 no es un documento lejano ni exclusivo para adultos, sino una norma que también los protege y les otorga herramientas para defenderse y exigir un trato digno. Al finalizar, varios expresaron que desconocían la existencia de estos derechos y que el hecho de conocerlos les generaba mayor confianza para hablar de sus emociones y buscar acompañamiento sin temor a ser juzgados.



Durante el desarrollo del espacio educativo, se socializó la Ruta Comunitaria para la Conducta Suicida, resaltando la importancia de reconocer los signos de alarma, actuar con prontitud y conocer los pasos adecuados para brindar una respuesta oportuna. Esta información fue especialmente significativa, ya que se evidenció que muchos estudiantes desconocían los mecanismos de acceso a atención psicológica a través de las EPS, lo cual representa una barrera común en el abordaje temprano de la salud mental.

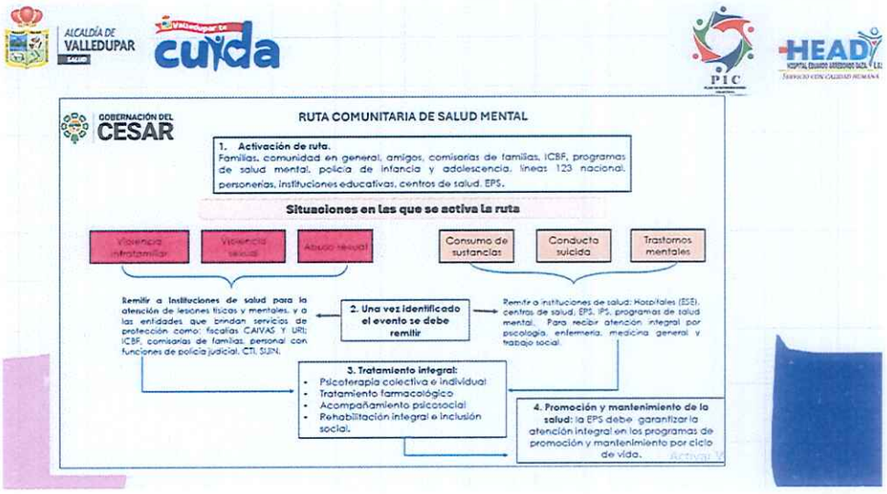
Durante este espacio un estudiante pregunto que si el cutting puede ser atendido, por lo que se respondió que sí, el cutting o autolesiones hace parte de las situaciones en las que se activa la Ruta Comunitaria de Salud Mental, porque se considera una conducta suicida o de riesgo. Aunque la persona no siempre tenga la intención de acabar con su vida, el hecho de hacerse daño a sí misma es una señal de sufrimiento emocional que necesita atención.

En estos casos, lo que se recomienda es:

- Buscar ayuda inmediata, informando a un adulto de confianza (familia, docente, orientador escolar).
- Activar la ruta a través de instituciones de salud (hospital, EPS, centro de salud) donde pueda recibir acompañamiento especializado: psicología, psiquiatría, trabajo social.
- Complementar la atención con apoyo familiar y escolar, evitando juicios o castigos, y ofreciendo escucha y acompañamiento.
-

Además, se explicó de forma clara que todas las personas afiliadas al sistema de salud, independientemente del régimen, tienen derecho a solicitar atención psicológica gratuita a través de consulta externa, y que pueden hacerlo directamente en su EPS o acudiendo a los servicios de urgencias en casos de crisis. Además, se brindó orientación sobre líneas de atención como la Línea 106 y la Línea 125, así como los pasos a seguir en caso de identificar conductas suicidas en personas cercanas.

Esta información no solo fortaleció el conocimiento individual, sino que también empoderó a los estudiantes como agentes multiplicadores, capaces de llevar esta orientación a sus hogares y comunidades, promoviendo entornos más informados, seguros y solidarios frente a situaciones de riesgo emocional o mental.



En esta parte de la sesión se presentó la Ruta Comunitaria para la Conducta Suicida, explicando paso a paso qué deben hacer los estudiantes si identifican en un compañero señales de alerta o si éste manifiesta directamente ideas de suicidio. Para iniciar, se les planteó una pregunta muy directa: "Si un compañero les dice que se quiere suicidar, ¿ustedes qué harían?". Las respuestas fueron diversas. Algunos estudiantes dijeron que intentarían darle consejos, aunque reconocieron que en ocasiones esos consejos podían sonar bruscos o poco empáticos. Esta intervención dio pie a un momento de retroalimentación para aclarar que, cuando una persona expresa la intención de quitarse la vida, no lo hace por llamar la atención, sino porque sufre de un profundo dolor emocional y no puede ver la vida con esperanza. Por eso es tan importante actuar con sensibilidad, respeto y cuidado.

Se explicó que la ruta establece unos pasos claros para estos casos. El primero es no dejar sola a la persona, permaneciendo a su lado para evitar que se sienta desprotegida. El segundo es escucharla con atención y sin juicios, permitiéndole expresar lo que siente. El tercero consiste en informar inmediatamente a un adulto de confianza, un familiar o una persona cercana que pueda intervenir. Finalmente, se resaltó la importancia de comunicarse con las líneas de apoyo y acudir de inmediato a la urgencia más cercana si la situación lo requiere.

Con este ejercicio se buscó que los estudiantes comprendieran que, frente a una situación de riesgo suicida, no basta con dar consejos ni minimizar el problema, sino que se deben seguir los pasos establecidos para brindar ayuda real y salvar vidas. La actividad permitió sensibilizarlos sobre el valor de la escucha empática, el acompañamiento y el uso de las rutas de atención disponibles en su comunidad.



Para finalizar se abrió un espacio de conversación sincera, en el que los estudiantes pudieron compartir inq tudes, experiencias propias y preguntas relacionadas con los temas tratados. En este diálogo quedó en evidencia que gran parte de ellos desconocía información básica, como los pasos necesarios para agendar una cita con psicología a través de la EPS, los medios disponibles para solicitar acompañamiento en salud mental y las rutas de atención que se pueden activar en situaciones de riesgo o malestar emocional. Este intercambio fue de gran valor, ya que permitió resolver dudas y brindar pautas concretas que pueden ser útiles en caso de necesitar apoyo. Además, varios expresaron la intención de transmitir lo aprendido a compañeros y familiares, lo que contribuye a fortalecer una red de cuidado mutuo dentro de la comunidad estudiantil.

De igual manera, los jóvenes reflexionaron sobre la relevancia de reconocer a tiempo las señales de alerta en salud mental, tanto en sí mismos como en quienes los rodean. Se enfatizó en que no deben restarse im tancia a expresiones como “solo estoy cansado” o “ya se me pasará”, ni normalizar síntomas prolongados de tristeza, ansiedad o falta de interés, pues hacerlo retrasa la búsqueda de ayuda y puede intensificar el sufrimiento. El encuentro cerró con la idea de que el bienestar emocional es una responsabilidad compartida, que comienza por aceptar lo que sentimos, expresarlo sin temor y promover entornos de respeto, empatía y apoyo solidario.

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Pá

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Loperena Garupal

18/09/2025 – 04:30 p.m.- 05:30 p.m.



	Responsable del diligenciamiento:	*Sayuris Sanguino De la Cruz*	Sayuris Sanguino	
	Cargo /cedula	*Psicóloga 1.067.590.600*		
	NOMBRE	**CARGO/ENTIDAD**	**Número de Cédula**	**Firma**
VALIDADORES DEL ACTA	Alicia P. Villarreal	Orientadora E.	57414957	Alicia Pvs
ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.			

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: Intervención para el seguimiento y apoyo a la implementación de ZOE

RESPONSABLE: Sayuris Sanguino. FECHA: 18/04/2025 HORA: 1:30 PM LUGAR: I.E Loperena Gaupal

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	Juan Camilo Rodriguez Gomez	1087002095	1	3	2	1	5	2	3	3024313775	estudiante	
2	Lina Marcela Cassalin Contreras	1067621199	2	3	2	4	5	2	3	311792 0818	estudiante	
3	Daileth Torres Jaime	1081 919 603	2	3	2	4	5	2	3	323 487 8206	estudiante	
4	Juan José Soto Moreno	1066 875 142	1	3	2	4	5	2	3	300 538 4409	estudiante	
5	Emily Martínez Gámez	1065624602	2	3	2	4	5	2	3	3042256901	estudiante	Emily Vargeth
6	Yeris de la Rosa Pacheco	1066873170	2	3	2	4	5	2	3	3042256901	estudiante	Yeris Andrea
7	Sthebany Besmoúez O.	1066873015	2	3	2	1	5	2	3	3128032526	estudiante	Sthebany O.
8	Carlos Andres Zapata	1067604085	1	3	2	4	5	2	3	3149137555	estudiante	
9	Jhan Contreras Sierra	1067603530	1	3	2	4	5	2	3	3508890964	estudiante	
10	Helton Arrieta	1065613860	3	3	2	4	5	2	3	3117058749	estudiante	
11	Isaac Mendoza	1066288813	1	3	2	4	5	2	3	3117058749	estudiante	Isaac
12	Katherin Yulieth Niño B.	1065612228	2	3	2	4	1	2	3	3205106099	estudiante	Katherin Niño B.
13	Mariana Ramos Acuña	1043004757	2	3	2	4	5	2	3	3225241192	estudiante	Mariana Ramos
14	Valentina Dayana Morales Ortiz	1.066.076.597	2	3	2	4	5	2	3	3175950594	estudiante	Val. Morales
15	Tatiana alejandra Arevalo B.	1085.099.212	2	3	2	4	5	2	3	3103831035	estudiante	tatiana A.
16	Sofia Isabel Gámez Castillo	1066283509	2.	3	2	4.	5	2	3	3005609465	estudiante	Sofia Gámez.
17	Jhoann sebastian Peña	1065622529	1.	3	2	4	5	2	3	3045908763	estudiante	
18	Luis Andres Meza Sardot	1065629694	3	3	2	2	5	2	3	3233558960	estudiante	
19	Sergio Luis Castro	1065648744	1	3	2	4	5	2	3	3234452432	estudiante	Sergio
20	Jesus David perez castro	1066280563	1	4	2	4	5	2	3	3156228245	estudiante	Jesus Pere

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: Intervencion para el Seguimiento y apoyo a la implementacion de TDE
RESPONSABLE: Seyms Sanguino FECHA: 4:30PM HORA: 18/09/2025 LUGAR: I.E Esperanza Oriental

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	Esteban Reyes Ramirez	1.065.987.273	1	3	X	4	5		X		estudiante	Esteban Reyes
2	Jesus Manuel Carranza G.	1.065.631.291	1	3	2	4	1.	2	3	3242073288	estudiante	Jesus Manuel
3	Reynel Andres Pabon Vergara	1.063.956.201	1	3	2	4	5	2	3	3017443094	estudiante	
4	Andrés Mauricio Mejia Ramos	1065623580	1	3	2	4	5	2	3	3235135995	estudiante	
5	Julian David Roldan	1103950976	1	3	2	4	5	2	3	3044724855	estudiante	Roldan
6	Joseph samuel Pangel Caro	1.145224850	1	3	2	4	5	2	3	3176677414	estudiante	Samuel.
7	Miguel Angel Tellez Ariza	1066874666	1	3	2	4	5	2	3	3014914739	estudiante	Miguel.
8	Jamil José Ramos Echeverria	1066874429	1	3	2	4	5	2	3	3028635847	estudiante	Jamil.
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD / Valledupar te cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA / PIC

Pá

AREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025								
LUGAR:	Institución Educativa bello horizonte			**FECHA**	19/09/2025	**HORA DE INICIO**	*09:00 a.m.*		
						HORA FINAL	*10:00 a.m.*		
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**		**Monitoreo/ Seguimiento**		
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**		**Otra/cual:**	ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO	
TEMA:	Taller "autoestima proyecto de vida"								
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los representantes de la red operativa de la comunidad educativa para la identificación temprana de riesgos psicosociales.								
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.								

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 realizó el día 19 de septiembre de 2025,** la actividad de autoestima y proyecto de vida en la institución bello horizonte, en la cual participaron 20 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, 15 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, 5 dentro del rango de edad entre 6-11 años y 15 de 12-17 años, ninguno de los participantes manifestó pertenecer a alguna etnia, dos manifestaron ser desplazados y uno migrante.

La sesion inició con una breve introducción sobre el concepto de autoestima, resaltando su influencia en la manera en que los jóvenes se perciben a sí mismos, en la toma de decisiones y en la proyección de metas personales y profesionales. Posteriormente, se abordó el tema de proyecto de vida como una guía orientadora que permite establecer objetivos claros y un plan de acción para alcanzarlos.

Como estrategia pedagógica, se desarrolló una dinámica creativa basada en el uso de **memes**. Los estudiantes elaboraron y compartieron, en un formato gráfico, dos aspectos fundamentales:

1. **Cómo se consideran actualmente:** expresando a través de los memes su autopercepción, fortalezas y áreas por mejorar.
2. **Quiénes quieren llegar a ser:** proyectando su visión de futuro, sus metas personales, académicas y profesionales.

Esta metodología favoreció la participación activa, el pensamiento crítico y el reconocimiento de la importancia de la autoestima en la construcción del proyecto de vida.

Se identificó que la mayoría de estudiantes reconocen en sí mismos cualidades positivas, aunque también manifestaron aspectos que desean mejorar. La actividad favoreció el **autoconocimiento**, al permitir que cada participante reflexionara sobre su estado actual y su visión a futuro. Se promovió la **expresión emocional** y la comunicación asertiva, al compartir los memes con sus compañeros.

Los estudiantes demostraron motivación y compromiso en el ejercicio, mostrando apertura para pensar en su proyecto de vida.

Durante la sesion se realizaron **preguntas participativas** que motivaron el diálogo, tales como:

- ¿Qué aspectos de ustedes mismos consideran que los hacen sentir valiosos?
- ¿Qué retos enfrentan en su vida cotidiana y cómo creen que influyen en su autoestima?
- ¿Qué sueños o metas les gustaría alcanzar en los próximos años?

Estas preguntas permitieron que los estudiantes compartieran sus opiniones, escucharan las experiencias de sus compañeros y reflexionaran sobre la importancia de fortalecer la confianza en sí mismos como base para lograr sus objetivos.

Conclusiones:

- Los estudiantes reconocieron la necesidad de fortalecer su autoestima como base para alcanzar sus propósitos.
- La actividad permitió identificar aspiraciones personales y colectivas, visibilizando la importancia de planear un proyecto de vida realista y motivador.
- Se evidenció un ambiente de confianza y creatividad que facilitó la expresión de ideas y emociones.

La actividad concluyo a las 10:00 a. m., con los compromisos claros, y la disposición para la programación del próximo taller.

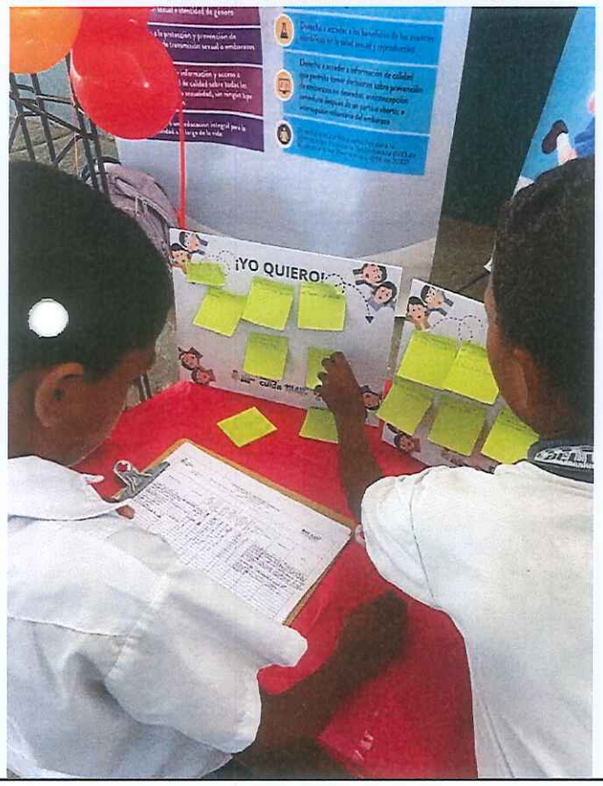
SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Pá

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
Institución Educativa Bello Horizonte
19/08/2025 – 09:00 a.m.- 10:00 a.m.









SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL





	Responsable del diligenciamiento:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Cargo /cedula	*Psicóloga – 1.065.602.987*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO/ENTIDAD**	**Número de Cédula**	**Firma**
	Jennifer Campo	Docente Orientadora	1065815722	

ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.

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 Autoestima Proyecto de vida.

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez. FECHA: 19/09/25 HORA: 9:00am LUGAR: I.E Bello Horizonte.

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	Mabel yoliet h Alber	1063694045	Mujer	3	100	4	5	2	3	3122571020	estudiante	Mabel yuliet h
2	Marianis Yiseth Hernandez	1067626223	mujer	2	NO	4	5	2	3	3015755588	estudiante	Marianis Yiseth
3	Julitis carolay Pasto	———	2	3	2	4	3	2	3	3023169472	estudiante	Julitis Pasto Segrado
4	Adriana Lucia De Arma	1067622635	2	3	2	4	5	2	3	3043323644	estudiante	Adriana De Armas
5	MARIANGEL CANTILLO	1137726442	mujer	2	2	4	5	2	3	3123557400	ESTUDIANTE	MARIANGEL CANTILLO
6	Rixialy Gutierez	1065847263	2	2	2	4	1	2	3	3022167474	Estudiante.	Rixialy G.
7	Kerolay Mejia	1021932317	2	2	2	4	5	2	3	3004321136	Estudiante	Kerolay M.
8	Hilder Hoyos	1065811823	1	3	2	4	1	2	3	3122599464	estudiante	Hilder
9	RAFAEL ANGEL	1065811823	1	2	2	4	5	2	3	3233382980	estudiante	RAFAEL A.
10	Jesus david lora Alvarado	1066883132	1	3	2	4	5	2	3	3024974144	estudiante	Jesus David
11	Andrea Jimenez	1063883592	mujer	3	2	4	5	2	3	3176034154	estudiante	Andrea Jimenez
12	Anny Vizcaino	1067616864	mujer	3	2	4	5	2	3	3024043826	estudiante	Anny Vizcaino
13	Angel gomez	6689537	hombre	3	2	4	5	2	3	3024064960	Estudiante	Angel gomez
14	maireth martinez	1066379851	2	3	2	4	5	2	3	3122594544	Estudiante	Maireth
15	Valery Quintero	1066876886	2	3	2	4	5	2	3	3172492002	Estudiante	Valery
16	Valentina Madera	1065645148	2	3	2	4	5	2	3	3183531769	Estudiante	Valentina
17	JUAN DAVID LEPSO	1065633073	1	3	2	4	5	2	3	3124604531	Estudiante	Juan
18	Saret D. Cataño Cabarcas	1066290889	2	3	2	4	5	2	3	3104997472	Estudiante	Saret D. Cataño
19	Victoria Alejandra Vanegas	1065637994	2	3	2	4	5	2	3	3176427538	Estudiante	Victoria Vanegas
20	Maria Angel Diaz	1079067414	2	3	2	4	5	2	3	3107279680	Estudiante	Maria Angel.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD · Valledupar se cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA · PIC PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Pá

cAREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa bello horizonte			**FECHA**	30/09/2025	**HORA DE INICIO**	*08:00 a.m.*
						HORA FINAL	*09:10 a.m.*
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**	**Monitoreo/ Seguimiento**	
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**	**Otra/cual:**	ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO
TEMA:	Taller "conversatorio de repaso y cuidados de salud mental"						
OBJETIVO:	Consolidar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores relacionadas con la salud mental y el bienestar emocional, promoviendo la reflexión, la participación activa y el fortalecimiento de actitudes protectoras frente a las dificultades cotidianas.						
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.						

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. Hos[illegible]al Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental**, se realizó el día 30 de septiembre de 2025,** a las 8: 00 a.m. Taller "conversatorio de repaso y cuidados de salud mental" en la institución bello horizonte, en la cual participaron 17 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, 7 del sexo femenino y 10 del sexo masculino, todos dentro del rango de edad entre 12-17 años, ninguno de los participantes manifestó pertenecer a alguna etnia, 12 participantes manifestaron ser desplazados.

La sesión se desarrolló como una recapitulación de los temas abordados en la Estrategia ZOE, con el propósito de reforzar los aprendizajes adquiridos por los estudiantes en torno a las habilidades para la vida, la identificación de riesgos, los primeros auxilios psicológicos y las prácticas de autocuidado.

La sesión inició con una dinámica participativa, donde los estudiantes expresaron, a través de palabras y gestos, lo que más recordaban o lo que más les impactó de las jornadas anteriores. Esta actividad permitió

identificar la apropiación de los conceptos y reconocer la relevancia de cada temática en su entorno escolar y familiar.

Posteriormente, se realizó una lluvia de ideas colectiva en la que los estudiantes mencionaron ejemplos concretos de cómo han aplicado las habilidades para la vida en su cotidianidad. Se resaltaron casos de comunicación asertiva, manejo del estrés ante los exámenes, empatía hacia compañeros en situaciones difíciles y trabajo en equipo dentro del aula.

Durante el espacio de diálogo, varios participantes manifestaron cómo los conocimientos sobre identificación de riesgos les han ayudado a reconocer señales de alerta en sí mismos o en sus compañeros, destacando la importancia de pedir ayuda a tiempo. Igualmente, expresaron que los primeros auxilios psicológicos aprendidos les han permitido acompañar a otros con empatía, sin juzgar, y orientarlos hacia los docentes u orientadores cuando es necesario.

Se enfatizó también en el tema del autocuidado de la salud mental, donde los estudiantes compartieron estrategias personales que han implementado, como realizar actividades recreativas, escuchar música, practicar deportes, mantener relaciones sanas y buscar espacios de diálogo con sus familias o amigos. Este momento se caracterizó por la espontaneidad, el respeto y la apertura emocional de los participantes.

La facilitadora realizó una retroalimentación general, reforzando los mensajes clave sobre la importancia de la salud mental, el equilibrio emocional y la corresponsabilidad en el cuidado propio y colectivo. Asimismo, se reconoció el compromiso y la disposición de los estudiantes durante todas las jornadas del programa ZOE.

La actividad permitió evidenciar la apropiación de los temas trabajados durante la estrategia, los estudiantes participaron de manera activa, reflexiva y propositivas se observó que muchos han incorporado hábitos saludables y estrategias de afrontamiento positivo. Se fortaleció la conciencia sobre la importancia del autocuidado y el apoyo entre pares.

La Estrategia ZOE continúa consolidándose como un espacio de confianza, escucha y crecimiento emocional dentro de la institución.

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Pá

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Bello Horizonte

30/09/2025 – 08:00 a.m.- 09:10 a.m.









SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL





	Responsable del diligenciamiento:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
	Cargo /cedula	*Psicóloga – 1.065.602.987*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO/ENTIDAD**	**Número de Cédula**	**Firma**
	Jennifer Campo	Docente Orientadora	1065815722	

ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.

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: Conversatorio ZOE

RESPONSABLE: Daley Cardina Gomez FECHA: 30/04/25 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Bello Horizonte.

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	Melanys Quintero Torres	1067616988	2	3	No	4	1	Si	3	3022962241	Bello horizote	Melany Quintero
2	Saray Marcela Rivera	1065816456	2	3	NO	4	1	Si	3	3136521340	Bello horizontes	saray Rivera
3	Luselys Catari López	60690449	2	3	NO	4	1	NO	3	3128431814	Bello Horizonte	Luselys Catari
4	Jorge luis Rivera	1062810783	1	3	NO	4	1	NO	3	———	Bello Horizonte	Jorge Rivera
5	Hillary Nicto Rodriguez	1065633247	2	3	No	4	1	NO	3	3006646	Bello Horizonte	Hillary Nicto R
6	Sharell michell Quintero	1067614855	2	3	NO	4	1	No	3	3243327266	Bello horizonte	Sharell Q.P.
7	Keiner Ramos Suarez	1064794323	1	3	NO	4	1	NO	3	3126018208	Bello horizonte	Keiner Ramos
8	Cristian Andres media	1065 635555	1	3	NO	4	1	NO	3	3183682805	Bello Horizonte	Cristian Andres
9	Scith Quintero Toro	1067611642	1	3	NO	4	1	NO	3	3756575	Bello Horizonte	Scith
10	Jhon Jader Molina vallejo	1028666725	1	3	NO	4	1	NO	3	3144763408	Bello Horizonte	Jhon Jader
11	Elvis Alfonzo Hinojosa	1067617171	1	3	No	4	1	No	3	3044813039	Bello Horizonte	
12	Angel Daniel Ramirez	1137775008	1	3	NO	4	1	NO	3	———	Bello Horizonte	Angel Daniel
13	Yocer camilo Gomez	1065628123	1	3	NO	4	5	NO	3	3234838479	Bello horizonte	Yocer Gomez
14	Jorge Andres palencia	1065841048	1	3	NO	4	5	NO	3	3169932078	Bello horizonte	Jorge Andres
15	Sergio Andres mesa	1065659389	1	3	NO	4	1	NO	3	3183682805	Bello horizonte	Sergio Andres mesa
16	Shirley Paola mate	———	2	3	NO	4	1	NO	3	3248581	Bello horizonte	Shirley Paola
17	Naylen Saray Condore	1067616688	2	3	NO	4	5	—	3	———	Bello horizonte	Naylen saray
18												
19												
20												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD · Valledupar se cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. Servicio con calidad humana · PIC

Pá

AREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Joaquin Ochoa Maestre			**FECHA**	23/09/2025	**HORA DE INICIO**	07:00 a.m.
						HORA FINAL	08:00 a.m.
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**	**Monitoreo/ Seguimiento**	
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**	**Otra/cual:**	ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO
TEMA:	Taller "Habilidades para la vida"						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los representantes de la red operativa de la comunidad educativa para la identificación temprana de riesgos psicosociales.						
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco de la ejecución del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)** del municipio de Valledupar, desarrollado a través de un convenio interadministrativo entre **la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD**, **el área de Convivencia Social y Salud Mental** llevó a cabo, el **23 de septiembre de 2025**, la sesión titulada **"Habilidades para la vida"** en la **Institución Educativa Joaquín Ochoa Maestre**. A la actividad participaron **29 estudiantes** 23 mujeres y 6 hombres de los grados**, 9°, 10° y 11°.** La jornada comenzó puntualmente a las **7:00 a.m.**

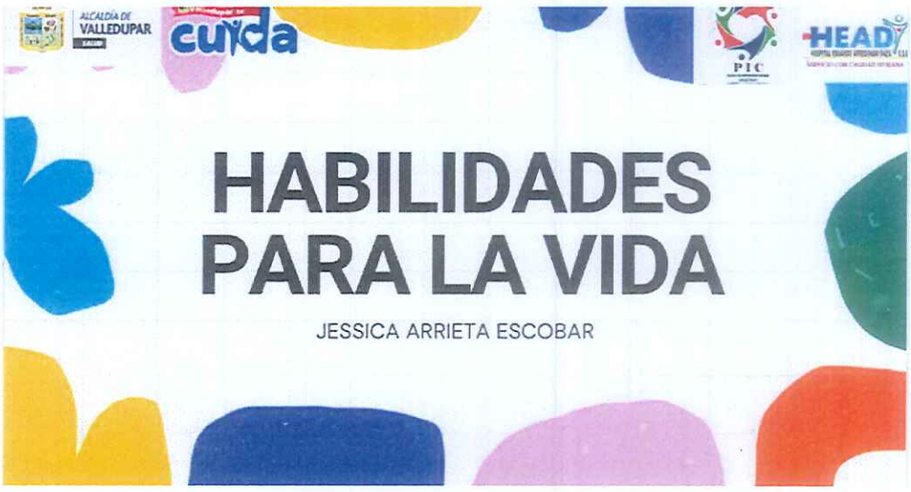
Con el apoyo de la orientadora escolar **Isis Ayala**, responsable de la convocatoria. El encuentro se desarrolló en un entorno favorable para el aprendizaje y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se propició un ambiente ameno y de confianza, en el que los estudiantes se sintieron valorados, escuchados y seguros para expresarse. Esta dinámica incentivó el respeto por las opiniones ajenas, la manifestación libre de ideas y el fortalecimiento de las relaciones entre pares, favoreciendo así el desarrollo de habilidades como la empatía, la cooperación y la disposición al diálogo.

Taller 1: Habilidades para la vida

Objetivos

- Reconocer la importancia de las habilidades para la vida como herramientas que fortalecen la convivencia, el bienestar emocional y la toma de decisiones responsables.

- Desarrollar competencias socioemocionales como la empatía, la comunicación asertiva y el manejo de emociones, aplicándolas en situaciones escolares y cotidianas.
- Fomentar actitudes proactivas y saludables que permitan prevenir conductas de riesgo y promover relaciones interpersonales positivas dentro y fuera del entorno escolar.



La actividad de Habilidades para la Vida dio inicio con una introducción destinada a contextualizar el tema y despertar el interés de los participantes. Se explicó que estas habilidades constituyen herramientas esenciales para afrontar los retos diarios, fortalecer las relaciones interpersonales y favorecer el bienestar integral. Desde el comienzo, se buscó crear un ambiente acogedor, participativo y de confianza, que invitara a la reflexión y a la expresión libre de ideas.

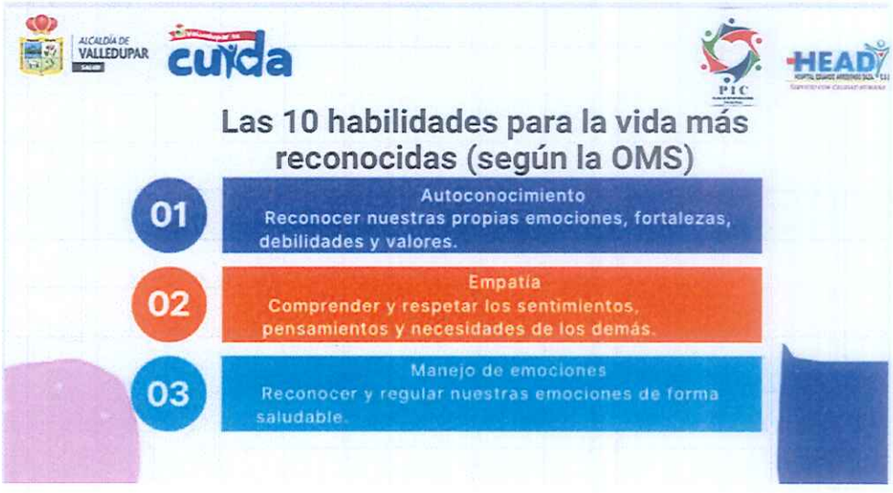
Como estrategia de apertura, se plantearon preguntas orientadoras que sirvieron de punto de partida para el diálogo: ¿Qué entienden por habilidades?, ¿Qué habilidades creen que poseen?, ¿Qué les gustaría aprender o mejorar? y ¿De qué manera esas habilidades pueden ayudarles en su vida diaria? El objetivo de estas preguntas fue incentivar la participación activa, promover la autoexploración y facilitar que cada estudiante comenzara a relacionar el tema con sus propias experiencias.

En este momento surgieron diversas intervenciones: algunos estudiantes expresaron que consideraban como habilidad la capacidad de escuchar a los demás y dar consejos, otros mencionaron que se destacaban por su paciencia y tolerancia frente a situaciones difíciles, mientras que varios señalaron que les gustaría aprender a manejar mejor sus emociones, especialmente la ira y la ansiedad. También se resaltó la importancia de la comunicación asertiva, pues varios coincidieron en que, en ocasiones, no saben cómo expresar lo que sienten sin generar conflictos. Estas participaciones enriquecieron el diálogo, permitiendo que cada estudiante se reconociera como poseedor de ciertas habilidades y, al mismo tiempo, identificara aspectos que desea fortalecer para su crecimiento personal y social.



En esta parte se invitó a un estudiante a colaborar leyendo en voz alta el concepto de qué son las Habilidades para la Vida. Luego de la lectura, se le pidió que explicara lo que había comprendido con sus propias palabras, lo que generó un espacio de participación espontánea y de construcción colectiva del conocimiento. A partir de su intervención se aclaró que estas habilidades son recursos fundamentales que todos podemos usar en diferentes momentos de nuestra vida, y que no siempre se aplican todas juntas, sino que cada situación demanda unas en particular.

Seguidamente, se explicó que a medida que enfrentamos experiencias y desafíos en nuestro día a día, estas habilidades se van fortaleciendo y adaptando, lo que nos permite tomar mejores decisiones, resolver conflictos, comunicarnos de manera asertiva y cuidar tanto de nuestro bienestar físico como emocional. Se motivó a los estudiantes a identificar ejemplos concretos de su vida escolar, familiar o social donde pudieran aplicar estas herramientas, comprendiendo que su práctica continua es clave para el crecimiento personal y la construcción de relaciones más sanas y positivas.



Al introducir a los estudiantes las primeras tres habilidades para la vida propuestas por la OMS autoconocimiento, empatía y manejo de emociones, se buscó relacionarlas con situaciones propias de su

vida escolar y personal. Para iniciar, se les preguntó qué cosas dentro del salón de clases les incomodan, a lo que una estudiante respondió que lo que más le molesta es la bulla que en ocasiones hacen sus compañeros. Este ejemplo permitió evidenciar cómo el autoconocimiento consiste en identificar con claridad lo que sentimos, reconocer nuestras emociones y expresarlas de manera adecuada, sin agredir ni callar lo que nos afecta.

En relación con la empatía, surgió una participación que llamó mucho la atención y causó risas entre los estudiantes: una alumna comentó que para ella un ejemplo de empatía era "prestar una tarea o dejar copiarse en un examen a un compañero". Este comentario sirvió como punto de partida para explicar que la empatía no implica permitir conductas incorrectas, sino comprender y respetar lo que otros sienten o necesitan, buscando siempre actuar de forma positiva y constructiva. Así se aclaró que ser empático no significa complacer en todo, sino aprender a ponerse en el lugar del otro con responsabilidad y respeto.

Por último, al abordar el manejo de emociones, un estudiante compartió de manera espontánea cómo reacciona cuando siente mucha rabia, mencionando algunas estrategias que utiliza para tranquilizarse. Esta intervención generó un espacio de reflexión sobre la importancia de aprender a regular lo que sentimos, especialmente en situaciones de tensión, ya que el descontrol emocional puede afectar nuestras relaciones y decisiones. Se resaltó que manejar adecuadamente las emociones es una herramienta fundamental para el bienestar personal y para mantener un ambiente de respeto y sana convivencia en la escuela y en la vida diaria.

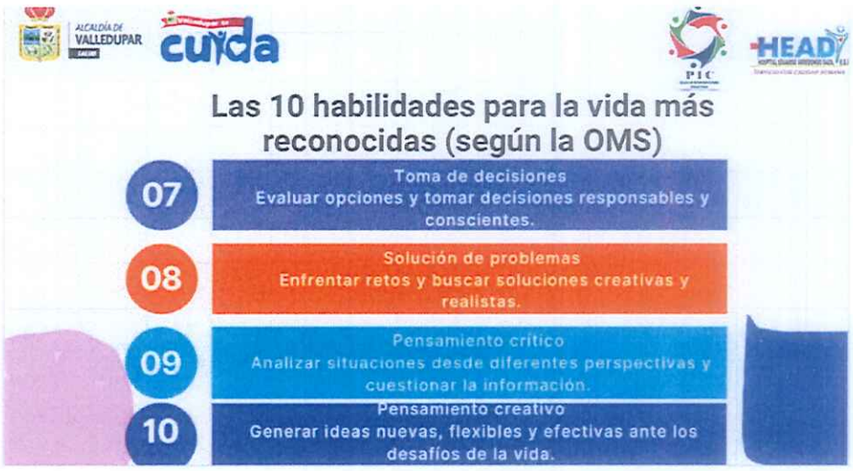


La facilitadora continuó explicando las siguientes tres habilidades para la vida, comenzando con el manejo del estrés. Se puso como ejemplo lo que ocurre durante una semana de exámenes, donde muchos estudiantes sienten presión, cansancio y nerviosismo que, si no se controlan, pueden afectar el rendimiento y la salud. Ante esto, se preguntó cómo suelen manejar esa presión, y varios comentaron que prefieren escuchar música, hacer deporte o simplemente descansar para relajarse antes de continuar estudiando. Estas participaciones permitieron resaltar que lo importante no es eliminar el estrés, sino

aprender a afrontarlo de manera que no se convierta en una carga que afecte la salud emocional.

En cuanto a la comunicación asertiva, se habló de lo importante que es expresarse dentro del salón de clases de forma clara y respetuosa, sin agredir ni quedarse callado. Se invitó a los estudiantes a dar ejemplos, y uno de ellos mencionó que a veces se siente incómodo cuando no entiende un tema, pero prefiere quedarse callado por miedo a que sus compañeros se rían. Esto dio pie a reflexionar sobre la necesidad de comunicarse con seguridad y respeto, entendiendo que expresar dudas o ideas no es una debilidad, sino una oportunidad para aprender.

Finalmente, se abordó la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas influyen en el bienestar y la convivencia. La facilitadora destacó que se trata de construir vínculos sanos y constructivos, tanto con amigos como con la familia o los profesores. Un estudiante participó diciendo que disfruta ayudar a sus compañeros cuando no entienden una tarea, ya que eso fortalece la amistad y el respeto mutuo. Otro comentó que cuando ha tenido conflictos con un amigo, hablar y aclarar las cosas le ha permitido conservar la relación. Estas intervenciones ayudaron a comprender que las relaciones interpersonales requieren de respeto, confianza y disposición para resolver diferencias de manera pacífica.



Para finalizar la explicación de las diez habilidades para la vida, se habló de la importancia de la toma de decisiones, resaltando que, en la vida diaria, y especialmente en el ámbito escolar, constantemente debemos elegir entre diferentes opciones. Se puso como ejemplo la decisión entre quedarse usando el celular o cumplir con las tareas académicas, lo cual generó reflexión entre los estudiantes. Uno de ellos compartió cómo organiza su rutina al llegar del colegio: primero hace las tareas, luego ayuda en casa y al final dedica tiempo al celular. Este aporte permitió evidenciar que tomar decisiones responsables no solo trae beneficios personales, sino también un mejor desempeño académico y familiar.

Posteriormente, se abordó la solución de problemas, explicando que implica enfrentar los retos buscando salidas realistas y creativas en lugar de rendirse. Se invitó a los estudiantes a compartir alguna dificultad reciente, y una estudiante contó que, cuando no entendía un tema de matemáticas, en lugar de frustrarse,

decidió pedir ayuda a un compañero y luego practicar en casa, logrando superar el problema. Este ejemplo sirvió para resaltar que siempre existen alternativas cuando hay disposición de buscar apoyo o generar nuevas ideas para resolver situaciones.

Finalmente, se explicó la relevancia del pensamiento crítico y creativo. En cuanto al pensamiento crítico, se destacó que consiste en analizar con cuidado la información que recibimos, cuestionando lo que escuchamos o leemos antes de aceptarlo como cierto. Un estudiante comentó que en redes sociales a veces aparecen noticias que no son reales, y que lo primero que hace es verificar en otras fuentes.

Respecto al pensamiento creativo, se resaltó la capacidad de generar ideas nuevas y flexibles para enfrentar los desafíos. Varios estudiantes compartieron cómo utilizan su creatividad en el día a día, por ejemplo, al buscar maneras más divertidas de estudiar o al inventar juegos con materiales sencillos. Estas intervenciones mostraron que la creatividad y la crítica son herramientas poderosas para la vida escolar y personal.

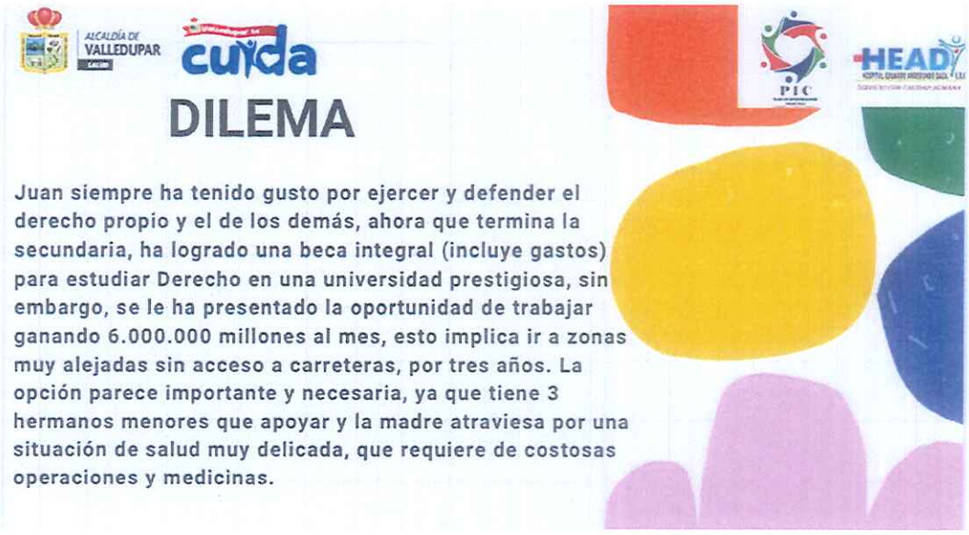


En esta presentación se relacionaron las habilidades para la vida abordadas con la importancia que tienen en la prevención y fortalecimiento de la salud mental, tal como se muestra en la diapositiva. En primer lugar, se explicó que estas habilidades previenen conductas de riesgo, como la violencia o el consumo de drogas, ya que, al manejar adecuadamente las emociones, practicar la empatía y aplicar estrategias de solución pacífica de conflictos, se evita que los desacuerdos o tensiones escalen a comportamientos agresivos o autodestructivos. Asimismo, habilidades como el manejo del estrés y las relaciones interpersonales saludables ayudan a reducir la probabilidad de recurrir a conductas nocivas como mecanismo de escape.

En segundo lugar, se resaltó que fomentan la salud mental y emocional, pues habilidades como el autoconocimiento, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico permiten que las personas reconozcan sus emociones, las gestionen de forma saludable y construyan vínculos respetuosos. Además, fortalecen la autoestima, la capacidad de resiliencia y el bienestar general, lo que es clave para

prevenir problemas emocionales más graves.

Finalmente, se explicó que mejoran la toma de decisiones y la solución de problemas, ya que, a través del pensamiento crítico y creativo, junto con la habilidad de evaluar opciones y consecuencias, se pueden elegir caminos que beneficien tanto a la persona como a su entorno. Estas competencias facilitan la búsqueda de alternativas constructivas ante los desafíos y ayudan a enfrentar las dificultades con responsabilidad y visión a largo plazo.



La facilitadora presentó el dilema y luego preguntó a los estudiantes: "¿Quiénes estarían de acuerdo con que Juan acepte el trabajo?". Varios levantaron la mano y argumentaron que era una oportunidad única para ganar dinero, apoyar a sus hermanos y cubrir los gastos médicos de su mamá. Explicaron que, aunque la universidad es importante, la necesidad económica y la situación de salud de su familia hacen que el trabajo parezca la decisión más responsable en ese momento.

Posteriormente, la facilitadora lanzó la pregunta contraria: "¿Y quiénes creen que debería aprovechar la beca de estudios?". Un grupo diferente de estudiantes levantó la mano y defendió esa postura. Señalaron que la beca es una oportunidad que no se repite fácilmente, que estudiar derecho le abriría muchas puertas a Juan en el futuro y que, a largo plazo, podría tener un empleo estable y con mayor capacidad para ayudar a su familia. Incluso cuestionaron a sus compañeros sobre qué pasaría después de los tres años de trabajo, cuando se termine el contrato y no tenga estudios que respalden un futuro mejor.

Finalmente, se resaltó que ambas posturas tenían argumentos válidos y que no existía una respuesta buena o mala. La facilitadora explicó que el ejercicio buscaba mostrar cómo en la vida real muchas decisiones implican analizar pros y contras, pensar en el presente y en el futuro, y considerar tanto lo personal como lo familiar. Los estudiantes coincidieron en que lo importante es reflexionar antes de actuar y no dejarse llevar únicamente por la presión o la emoción del momento.

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Pá

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Joaquín Ochoa Maestre

23/09/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.



Responsable del diligenciamiento:	Sayuris Sanguino De La Cruz	Sayuris Sanguino
Cargo /cedula	Psicóloga – 1.067.590.600	

VALIDADORES DEL ACTA	NOMBRE	CARGO/ENTIDAD	Número de Cédula	Firma
	Isis Ayala C.	2694592	Docente orientadora	

ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

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: Intervención para el seguimiento y apoyo a la implementación de

RESPONSABLE: Sayris Cangrejo FECHA: 24/04/2025 HORA: 7:00 AM LUGAR: I.E Técnica La Esperanza

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	Keylys Moreno Olaya	1066878225	2	3	2	4	5	2	3	3136751823	estudiante	Keylys Moreno
2	Maura Ternera Lara	1065433565	2	3	2	2	5	2	3	3136751823	estudiante	Maura Ternera
3	Fabricia Bonett Meza		2	3	2	4	5	2	3	3216802003	estudiant	Fabricia Bonett
4	Laura Pineda Martinez	3502147012	2	3	2	4	5	2	3	3502147012	estudiante	[illegible]
5	NANCY Hernandez Gonzalez	125602	2	3	2	2	3 3	2	3	3186972[illegible]	estudiante	NANCY Hernandez
6	Aldys Betancourt	62744729	3	3	2	4	3	2	3		estudiante	Aldys
7	Johan Stiven Plata	1066284803	1	3	2	4	1	2	3	3216995[illegible]	estudiante	[illegible]
8	Brayan Cabarcas	1065629702	1	3	2	4	5	2	3	3044924[illegible]	estudiante	[illegible]
9	Lorena Vergara A.	1064801620	2	3	2	4	4	2	3		estudiante	[illegible]
10	Yesmith Florez Alvarado	1128150511	2	3	2	4	5	2	3	3052041[illegible]	estudiante	Yesmith F.
11	Juliana Jimenez Turizo	1065826361	2	3	2	4	5	2	3	3146284[illegible]	estudiante	Juliana
12	Katherin Cordoba Cotes	1067670489	2	3	2	4	5	2	3	3006725[illegible]	estudiante	Katherin
13	Karlet Cabas	6197390	2	3	2	4	3	2	3	3176499[illegible]	estudiante	Karlet
14	Daniela Fonseca	1082896216	2	3	2	4	5	2	3	3045327[illegible]	estudiante	Daniela Fonseca
15	Jaseth Barros	1044638883	1	3	2	4	5	2	3	3016271[illegible]	estudiante	Jaseth Barros
16	Misial Carvajal	6465206	1	3	2	4	3	2	3	3[illegible]	estudiante	Misial Carvajal
17	Adriana Suarez	1067615521	2	3	2	4	5	2	3	3046722[illegible]	estudiante	Adriana S.
18	Luis Fernando		1	3	NO	2	5	2	3		estudiante	Luis Fernando
19	Saray Sofia Morales Fernández	1065854585	2	3	2	4	3	2	3		estudiante	Saray Morales
20	Marcial Yesid Diaz Muñoz	1067610028	1	3	2	4	5	2	3		estudiante	Marcial Diaz

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD / Valledupar Es cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA / PIC

Pá

AREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Técnica La Esperanza		**FECHA**	24/09/2025	**HORA DE INICIO**	07:00 a.m.	
					HORA FINAL	08:00 a.m.	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**		**Monitoreo/ Seguimiento**
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**		**Otra/cual:** ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO
TEMA:	Actividad el diario de mi emoción						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los representantes de la red operativa de la comunidad educativa para la identificación temprana de riesgos psicosociales.						
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco de la ejecución del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)** del municipio de Valledupar, desarrollado a través de un convenio interadministrativo entre **la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD**, **el área de Convivencia Social y Salud Mental** llevó a cabo, el **24 de septiembre de 2025**, la actividad **titulada el diario de mi emoción"** en la **Institución Educativa Técnica La Esperanza**.

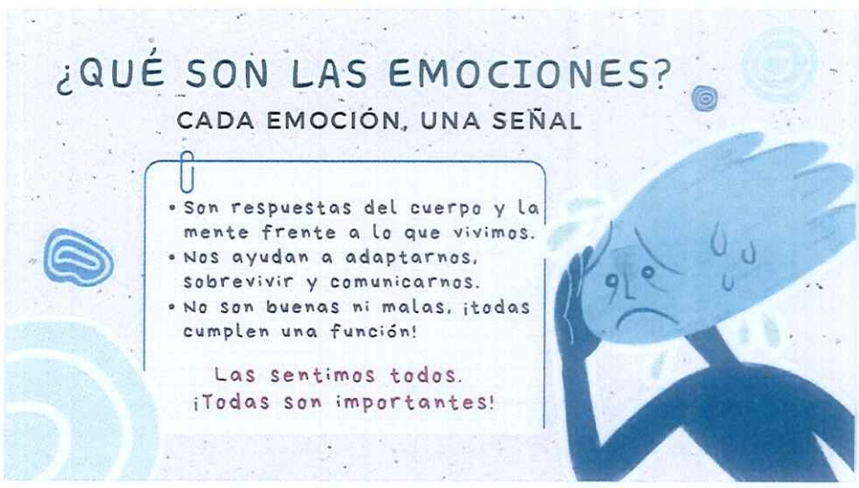
La actividad se desarrolló en un espacio diseñado para favorecer el aprendizaje y la reflexión en torno a las emociones, su conocimiento y su adecuado manejo. Durante la jornada se generó un ambiente cálido y de confianza que permitió a los estudiantes reconocerse como sujetos capaces de sentir, expresar y comprender lo que ocurre en su interior. A través de ejercicios prácticos y participativos, se promovió la identificación de las diferentes emociones, la exploración de sus causas y consecuencias, así como la importancia de gestionarlas de manera positiva.

Objetivo

- Reconocer y reflexionar sobre las emociones propias y como gestionarlas



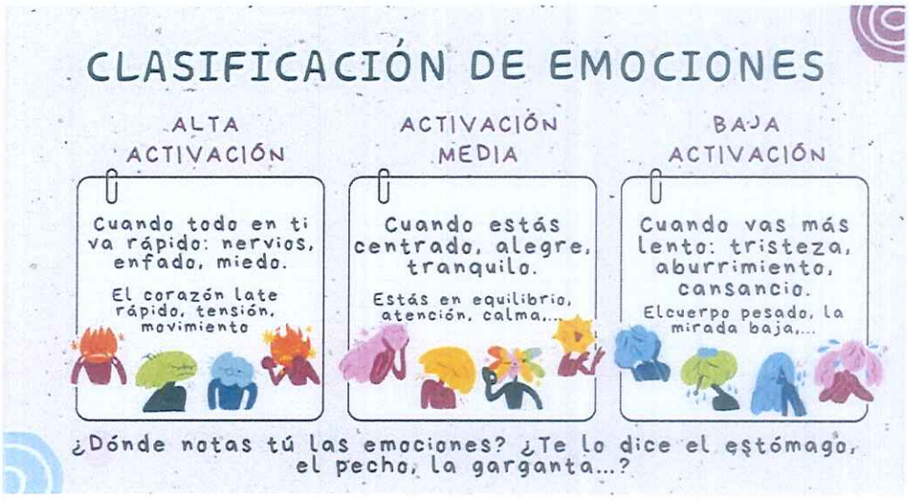
Para iniciar la actividad se invitó a los estudiantes a reflexionar con la pregunta: ¿Saben ustedes qué son las emociones? Ante este cuestionamiento, varios de ellos respondieron con ejemplos claros y cercanos a su realidad, mencionando la rabia, la felicidad, la tristeza y el amor, entre otras. Esta interacción permitió reconocer que, aunque muchas veces experimentamos emociones en diferentes situaciones, no siempre sabemos identificarlas o expresarlas adecuadamente. A partir de las respuestas, se abrió un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron comprender que las emociones son reacciones naturales que nos acompañan en la vida diaria y que aprender a conocerlas y manejarlas de forma adecuada favorece la sana convivencia, el autocontrol y el bienestar personal y colectivo.



Al explicar el concepto de las emociones, se generó un espacio de reflexión en el que un estudiante señaló que, en muchas ocasiones, las personas son catalogadas de manera negativa por lo que sienten o expresan. Mencionó, por ejemplo, que cuando alguien llora suele ser juzgado como “débil”. Este comentario permitió visibilizar cómo, en la vida cotidiana, las emociones pueden ser malinterpretadas o asociadas con prejuicios que limitan la libertad de sentir y expresarse.

Ante esto, se reforzó la idea de que las emociones no nos definen como personas, sino que son señales

naturales que todos experimentamos y que cumplen una función importante en nuestra vida. Llorar, enojarse o reír no hace a alguien mejor o peor, fuerte o débil, sino humano. Reconocer y aceptar esta diversidad emocional ayuda a los estudiantes a comprender que todas las emociones son válidas, necesarias y que, al aprender a manejarlas, podemos crecer en autocontrol, empatía y bienestar personal.



Durante la explicación de la clasificación de las emociones, se invitó a los estudiantes a identificar cómo reaccionaba su cuerpo frente a distintas situaciones. A uno de ellos se le preguntó: "Cuando tienes rabia, ¿qué puedes notar en tu cuerpo?". El estudiante respondió que sentía sudor, el cuerpo caliente y las cejas de enojado, y añadió que una de las situaciones que más lo hacen sentir así es cuando un compañero le pega. Esto permitió reconocer cómo las emociones de alta activación, como la rabia o el miedo, generan cambios físicos inmediatos: el corazón late rápido, el cuerpo se tensa y se siente una gran necesidad de actuar.

Por otro lado, se habló de las emociones de activación media, que aparecen cuando nos sentimos centrados, tranquilos o alegres. En estos casos, el cuerpo está en equilibrio, la mente se concentra mejor y hay una sensación de calma y bienestar. Los estudiantes reflexionaron en que estas emociones son importantes porque permiten disfrutar de las actividades cotidianas, prestar atención en clase y mantener buenas relaciones con los demás.

Finalmente, se abordaron las emociones de baja activación, como la tristeza, el cansancio o el aburrimiento. Se explicó que cuando estas emociones se presentan, el cuerpo suele sentirse pesado, los movimientos son más lentos y la mirada baja. Algunos estudiantes comentaron que a veces, cuando están tristes, prefieren quedarse callados o apartarse un poco de los demás. Esto ayudó a entender que, aunque estas emociones no son agradables, también cumplen una función, pues invitan al descanso, la reflexión y la búsqueda de apoyo emocional cuando se necesita.

DESARROLLO DE LA DINAMICA

La facilitadora explico que cada emoción es como un visitante que llega a nuestra vida: algunas veces nos trae alegría, otras tristeza, enojo o miedo, pero todas tienen un mensaje importante que darnos.

Para el desarrollo de esta actividad se les pidió a los estudiantes que piensen en una emoción que haya sentido con fuerza en los últimos días. Y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción sentí?
- ¿Cuándo la sentí?
- ¿Qué mensaje me trajo esa emoción?
- ¿Cómo la puedo manejar de una manera que me ayude a estar mejor?

CIERRE

En el desarrollo de la actividad de mesa redonda, los estudiantes compartieron experiencias relacionadas con emociones que habían sentido recientemente. Un estudiante expresó que había sentido mucho enojo cuando su madre no le creía algunas cosas que eran ciertas. Al reflexionar, dijo que el mensaje que le dejó esa emoción fue que necesita ser escuchado y tomado en cuenta. También respondió que esta emoción la sintió principalmente en casa, cuando discutía con su madre, y que una manera de manejarla podría ser conversar con calma con ella para explicarle mejor lo que siente, en lugar de reaccionar con rabia.

Ante este relato, otro estudiante intervino diciendo que entendía por qué la madre no siempre le creía, pues a veces los adultos reaccionan de esa manera cuando sienten que constantemente no se dice la verdad en ciertas situaciones. Esta participación permitió abrir el diálogo hacia la importancia de la honestidad y la confianza como base de una buena comunicación en la familia.

Por su parte, otro estudiante compartió que había sentido tristeza por la pérdida de un examen que esperaba ganar. Explicó que la emoción le llegó en el momento de ver la calificación, y que el mensaje que recibió de esa experiencia fue que debía esforzarse más, estudiar con más dedicación y no dejar todo para última hora. Dijo que, aunque al inicio se sintió desanimado, encontró que la mejor manera de manejar esa tristeza era convertirla en motivación para mejorar y prepararse mejor para las siguientes evaluaciones.

También hubo una estudiante que comentó que había sentido mucha alegría cuando su papá después de mucho tiempo la llevó a pasear el fin de semana. Explicó que esa emoción le recordó lo importante que es compartir tiempo en familia y que para mantenerla podía guardar esos recuerdos bonitos en su mente cuando estuviera desanimado.

La reflexión conjunta de la mesa redonda fue que todas las emociones nos transmiten un mensaje: nos muestran lo que valoramos, lo que necesitamos o lo que debemos cambiar. Aprender a reconocerlas y expresarlas de forma adecuada ayuda no solo a sentirnos mejor con nosotros mismos, sino también a mejorar la comunicación y la relación con los demás.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Técnica La Esperanza

24/09/2025 – 07:00 a.m. 08:00 a.m.



	Responsable del diligenciamiento:	Sayuris Sanguino De La Cruz	Sayuris Sanguino	
	Cargo /cedula	Psicóloga – 1.067.590.600		
	NOMBRE	**CARGO/ENTIDAD**	**Número de Cédula**	**Firma**
VALIDADORES DEL ACTA	Sugey Milena Zuleta	Docente-Orientadora	52322918	
ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.			

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: Implementación para el Seguimiento y el apoyo a la implementación de TOE

RESPONSABLE: Sujus Sanjuino. FECHA: 23/04/25 HORA: 7:00 am LUGAR: I.E Joaquín Ochoa.

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	Luisa Mendoza	1066881328	2	3	2	4	1	2	3	3246165351	Estudiante	Luisa Carolina
2	Camilo Solano	1067610626	1	3		4	7	2	3	3225195398	Estudiante	Camilo Solano.
3	Jasbleidys Duran	1066876977	2	3	2	4	1		3	3246504173	Estudiante	Jasbleidys
4	Taliana De Angelo		2	3	2	4	5		3	3012825749	Estudiante	Taliana De Angel
5	Rebeca Hernandez		2	3	2	4	3	2	3	3006108430	Estudiante	Rebeca Hernandez
6	Linda campo		2	4	2	4	5	2	3	3023989646	estudiante	Linda campo
7	Heidy Cambacruz Montero	1066875519	2	3	2	4	5	2	3	3137201619	estudiante	Heidy Cruz
8	Luz Adriana Cano Mestra		2	3	2	4	5	2	3		Estudiante	Luz Adriana
9	Serly Johana mindiola Rodriguez	1067605200	2	3	2	2	5	2	3	3173576844	estudiante	serly mindiola
10	Nicol Sharith Barceló Rincón	1066876872	2	3	2	4	5	2	3	3134258657	Estudiante	Nicol S. Barceló
11	Juan David Garcia Gonzalez	1022191575	1	3	2	4	1	2	3	3150280794	Estudiante	Juan David Garcia
12	Valentina Rodriguez F.	1065647652	2	3	2	4	5	2	3	3027332568	Estudiante	Valentina R.
13	Laura Linares C.	1067605215	2	3	2	4	5	2	3	3113108062	estudiante	Laura Linares.
14	Yuley Yadis Rodriguez Julio	1066877071	2	3	2	4	5	2	3	3151470877	Estudiante	Yuley R.
15	Karol dayana Gonzalez Ramos	1065636747	2	3	2	4	6	2	3	3003163477	estudiante	Karol v 6.
16	Dober jose barros m.	1114838260	1	3		4	5		3	3122536296	estudiante	Dober
17	Cesia De Oro	1065627293	2	3	2	4	5	2	3	3019504916	estudiante	Cesia Oro
18	GREIS GUARIN NAVAS	1067609817	2	3	2	4	1	2	3	3214778186	Estudiante	GREIS G.
19	Luis Angel Gómez Narvaez	1067610968	1	3		2	1		3	3017633031	Estudiante	
20	Gleymar morillo.	1081809006	2	3	2	4	5	2	3	3234981146	Estudiante	Gleymar M.

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: Implementación para el fortalecimiento y el apoyo a la implementación de TOE

RESPONSABLE: Sayris Sanjuro FECHA: 23/01/25 HORA: 7:00am LUGAR: I.E Joaquin Ochoa.

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	Jhovanly S. Velasquez T.		2	3	2	2	5	2	3	3178695608	Luz Alcida T	Jhovanly V.
2	Sharith Sairath Ospino	1065646152	2	3	2	4	1	2	3	3137934459	Estudiante	Sharith R.
3	Karol Guzman Veco	1033709406	2	3	2	4	5	2	3	3025667249	Estudiante	Karol
4	Leonela Berrio Villadiego	1066288363	2	3	2	4	5	2	3	3106068849	estudiante	Leonela B.
5	Melany sofia Germanflores	1067609982	2	3	2	4	5	2	3	3332508904	Estudiante	Melany Guzman
6	Ana Melissa Guillen León	1067609461	2	3	2	4	5	2	3	3205159641	Estudiante	Ana Guillen L.
7	Marcol andres solano H.	1066285568	1	3	2	4	5	2	3	3043333697	Estudiante	Marcol solano.
8	Alvaro Arias Bowen	1081870094	1	3	2	4	5	2	3	3011034090	Estudiante	Alvaro Arias
9	Natalia Ruiz Galindo	1067607569	2	3	2	4	5	2	3	3016028399	Estudiante	Natalia R.
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR SALUD · Valledupar te cuida	SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025 AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL	HEAD HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA E.S.E. SERVICIO CON CALIDAD HUMANA · PIC

Pá

AREA DE LA SECTORIAL:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Nuestra Señora De Fatima		**FECHA**	26/09/2025	**HORA DE INICIO**	*08:00 a.m.*	
					HORA FINAL	*9:00 a.m.*	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**Comité**		**Mesa de Trabajo**		**Auditoría**		**Monitoreo/ Seguimiento**
	Reunión		**Asistencia técnica**		**Capacitación**		**Otra/cual:** ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO
TEMA:	Taller "Identificación de riesgos"						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los representantes de la red operativa de la comunidad educativa para la identificación temprana de riesgos psicosociales.						
POBLACIÓN OBJETO:	Actores de la comunidad educativa, tales como directivos académicos y administrativos, orientadores escolares, docentes, representantes estudiantiles.						

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 **26 de septiembre de 2025** la tercera actividad correspondiente al fortalecimiento enfocado en la "**Identificación de riesgos**". Esta sesión tuvo lugar en la **Institución Educativa Nuestra Señora De Fatima,** dando inicio puntualmente a las **8:00 am,** con la participación activa de **30 estudiantes**, 25 mujeres y 5 hombres.

La labor de la orientadora fue clave para el desarrollo de la reunión con los estudiantes. Su gestión permitió consolidar un entorno propicio para la reflexión y el diálogo, donde cada participante pudo aportar ideas y experiencias, fortaleciendo así los objetivos formativos planteados en el marco de la salud mental y la convivencia social.

La sesión comenzó con una dinámica rompehielo en la que se les pidió a los estudiantes que compartieran con el compañero que tenían al lado una palabra o una frase motivadora. Esta actividad, aunque sencilla, tuvo un gran impacto, ya que permitió crear un ambiente de cercanía, confianza y apertura desde el primer momento. Al expresar mensajes positivos, los estudiantes no solo lograron transmitir ánimo y fortalecer la autoestima de quienes los recibían, sino que también reflexionaron sobre la importancia de brindar apoyo

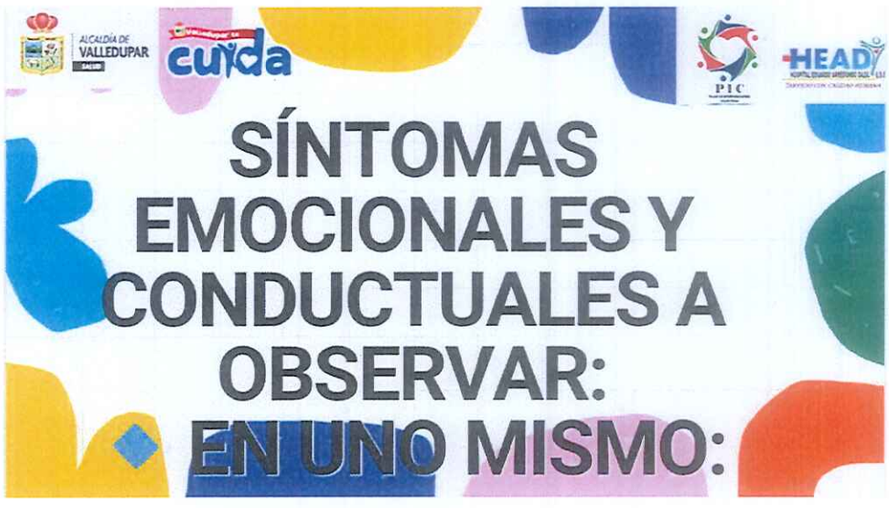
emocional en lo cotidiano. Además, este ejercicio los llevó a reconocer que un gesto tan pequeño como una palabra de aliento puede marcar la diferencia en el día de otra persona, reforzando valores como la empatía, la solidaridad y el respeto mutuo dentro del grupo. De esta manera, se generó un clima favorable para abordar los temas centrales de la jornada, con mayor disposición y sensibilidad hacia la salud emocional y el bienestar colectivo.

El taller inició con la presentación del tema central: la identificación de riesgos. Para introducirlo, se realizó una breve dinámica de preguntas orientadas a activar los conocimientos previos y generar reflexión en torno a las experiencias personales de los estudiantes. Entre ellas se planteó la pregunta: "Cuando usted está triste, ¿físicamente cómo pueden notarlo los demás?", con el fin de propiciar un momento de introspección y vincular las emociones con manifestaciones corporales observables.

De esta manera, la introducción al taller no solo sirvió para presentar el tema, sino también para abrir un espacio de diálogo y construcción colectiva, donde los estudiantes pudieron expresar sus percepciones y experiencias personales, fortaleciendo así su comprensión y participación activa en la sesión.

Durante la presentación de la diapositiva, se explicó que existen una serie de síntomas emocionales, conductuales y físicos que pueden indicar la posible presencia de problemas o trastornos mentales, tanto en uno mismo como en otras personas. Para hacerlo más cercano a la vida cotidiana, se plantearon algunas preguntas a los estudiantes, tales como: "¿Quién se ha sentido enojado cuando un compañero le quita algo sin permiso?", frente a lo cual varios levantaron la mano, reconociendo que es una situación que genera molestia. Posteriormente, se les preguntó: "¿Quién se siente tranquilo cuando escucha música?", y nuevamente muchos participaron levantando la mano.

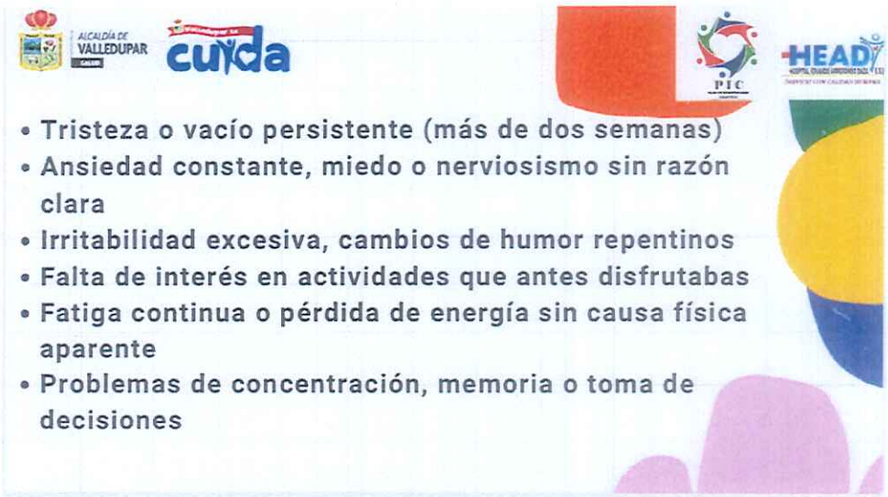
En medio de esta interacción, un estudiante comentó: "A mí me pasa que cuando estoy bravo y pongo música, me calmo rapidito", lo que generó un ambiente de confianza y permitió reflexionar sobre cómo cada persona encuentra maneras distintas de manejar lo que siente. A partir de estas intervenciones, se explicó que dichas reacciones son naturales, y que identificar estos síntomas o expresiones emocionales resulta clave para comprender mejor tanto el propio bienestar como el de quienes nos rodean.



Durante la actividad, se enfatizó la importancia de aprender a reconocer las señales internas de

malestar emocional y conductual como un primer paso clave para el autocuidado y la prevención en salud mental. Identificar síntomas como cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, aislamiento, tristeza persistente, alteraciones en el sueño o en el apetito, entre otros, permite a los estudiantes desarrollar mayor conciencia sobre su propio bienestar y buscar apoyo oportuno cuando sea necesario.

Esta parte del taller invitó a los participantes a mirar hacia su mundo interior, fomentando la autorreflexión y la responsabilidad personal frente a sus emociones y comportamientos. Además, se destacó que el hecho de reconocer lo que sentimos no es señal de debilidad, sino de fortaleza emocional y madurez. Enseñar a niños, niñas y adolescentes a observarse a sí mismos es clave para que puedan gestionar sus emociones de forma saludable, prevenir crisis y construir herramientas para afrontar los retos de la vida diaria.

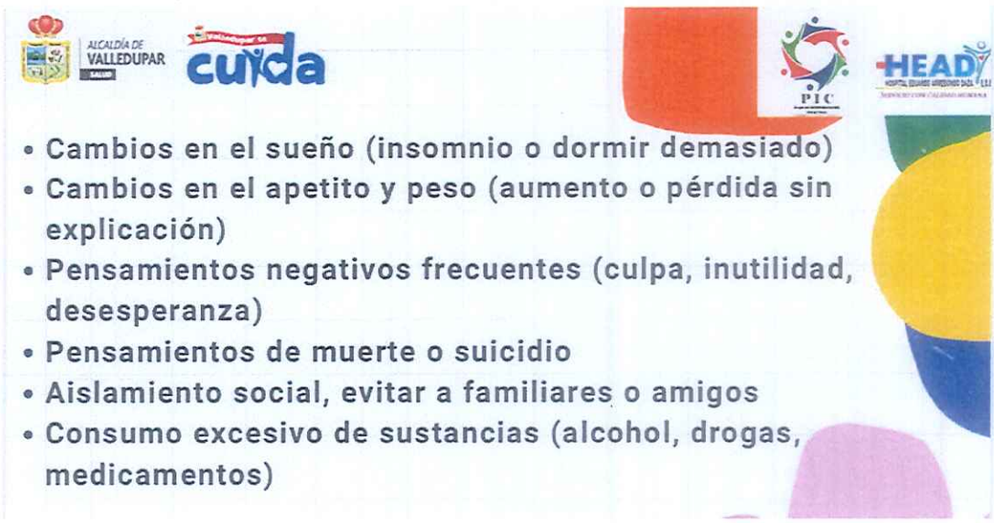


Durante la explicación de la diapositiva se habló de los síntomas emocionales, y uno de ellos fue la tristeza pr nda que puede durar muchos días. Para que los estudiantes se sintieran identificados, se les preguntó si alguna vez habían sentido una tristeza muy grande.

Una estudiante levantó la mano y compartió que cuando falleció su abuelo se sintió demasiado triste y lloró mucho. Ella contó que en ese momento pensaba que no iba a poder superar esa pérdida, pero poco a poco fue encontrando la manera de sentirse mejor. Cuando se le preguntó cómo había hecho para manejar esa tristeza, respondió que apoyarse en su mamá y conversar con ella le ayudó bastante, y que también recordar los momentos bonitos que pasó con su abuelo le dio tranquilidad, porque esos recuerdos siempre van a estar presentes.

A partir de lo que ella compartió, se resaltó que la tristeza es una emoción normal cuando pasamos por situaciones difíciles, como la pérdida de alguien que queremos. Sin embargo, es importante buscar apoyo en la familia, los amigos o en personas de confianza, ya que hablar de lo que sentimos nos ayuda a desahogarnos. También se explicó que guardar en el corazón los buenos recuerdos y enfocarse en lo

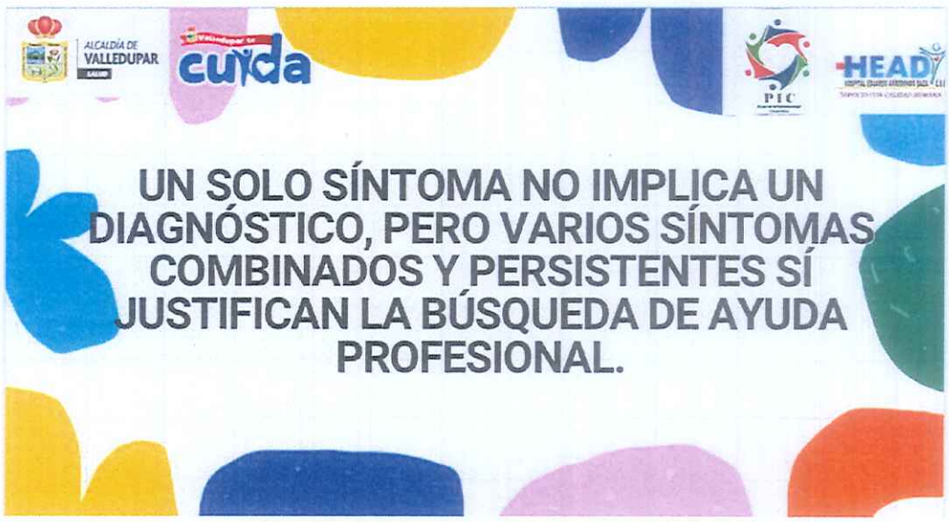
positivo puede hacer que esa emoción se viva de una manera más llevadera. De esta manera, los estudiantes comprendieron que sentir tristeza no está mal, lo importante es aprender a manejarla de forma saludable.



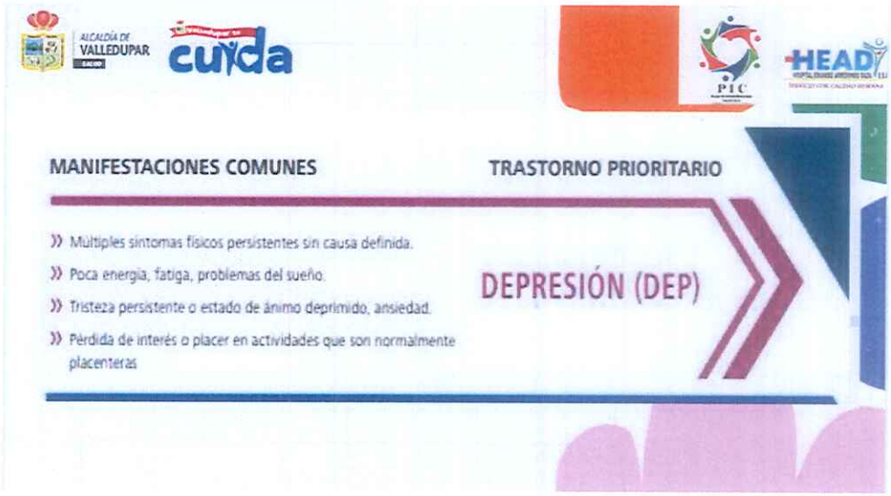
En la presentación se habló sobre varios signos de alerta relacionados con la salud mental, como los cambios en el sueño, el apetito, los pensamientos negativos, el aislamiento social y el consumo excesivo de sustancias. Uno de los puntos más importantes fue explicar los pensamientos de muerte o suicidio, ya que no siempre significan que la persona quiera acabar con su vida. A veces, estos pensamientos aparecen en momentos de mucha frustración, tristeza o desesperanza, y es importante reconocerlos para saber cuándo pedir ayuda.

Para que los estudiantes comprendieran mejor este tema, se les invitó a compartir experiencias cotidianas. Un estudiante comentó que, cuando le va mal en algo importante, llega a decir: "¡Ay, quisiera desaparecer!", pero aclaró que no es porque quiera morir, sino porque no quiere estar en ese lugar ni enfrentar la situación en ese momento. Esto permitió explicar que sentir ganas de "desaparecer" o huir ante un problema puede ser una reacción inmediata de frustración, pero cuando estos pensamientos son constantes o muy intensos, pueden convertirse en señales de alerta y necesitan atención.

Así, se resaltó que sentirse mal o frustrado de manera momentánea es algo normal, pero que no debe tomarse a la ligera si esos pensamientos se vuelven frecuentes, profundos o van acompañados de tristeza extrema. Reconocer la diferencia entre una reacción pasajera y un verdadero riesgo es fundamental para cuidar la salud mental, tanto la propia como la de quienes nos rodean. También se invitó a los estudiantes a expresar lo que sienten y buscar apoyo en adultos de confianza para manejar mejor esas emociones difíciles.



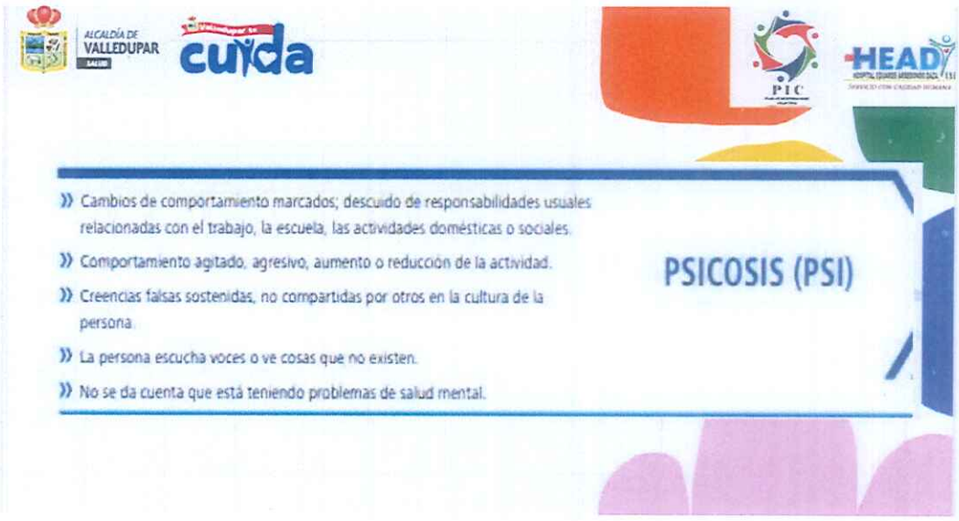
Se aclaró a los estudiantes que la presencia de un solo síntoma no significa necesariamente que exista un trastorno mental, ya que emociones como la tristeza, el nerviosismo o el cansancio pueden aparecer de manera natural en diferentes momentos de la vida. Sin embargo, cuando varios de estos síntomas se presentan al mismo tiempo, con frecuencia y de manera persistente, sí pueden convertirse en señales de alerta que justifican la búsqueda de ayuda profesional. De esta manera, se enfatizó la importancia de no ignorar estos indicadores y de comprender que pedir apoyo no es signo de debilidad, sino un paso responsable hacia el cuidado de la salud mental.



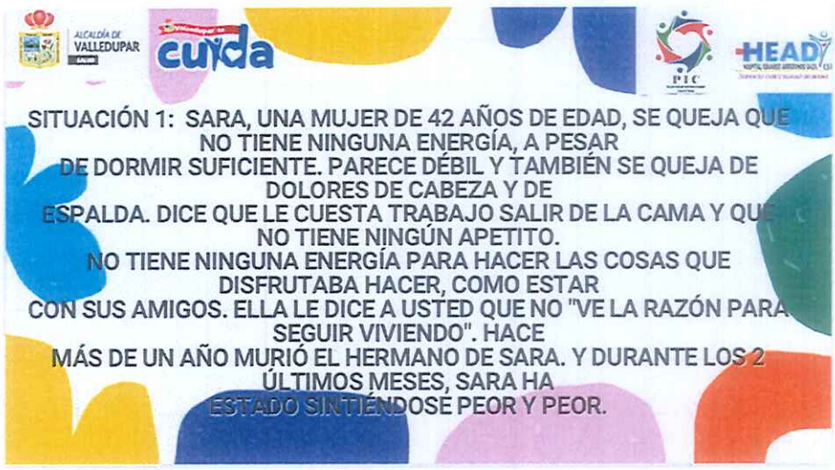
En esta parte del taller se habló sobre la tristeza profunda, explicando que no es lo mismo sentirse triste por un rato que tener una tristeza que dura mucho tiempo y que puede convertirse en un problema emocional más serio. Para empezar la conversación, se les preguntó a los niños: "¿Alguna vez se han sentido tan tristes que no quieren hacer nada?". Algunos respondieron que sí, como cuando mamá los regaña o cuando no pueden jugar, mientras que otros dijeron que solo se han sentido tristes por poco tiempo y luego se les pasa. Esto permitió aclarar que la tristeza normal es una emoción que todos sentimos, pero cuando dura muchos días y afecta lo que hacemos cada día, puede ser una señal de alerta.

Se explicó que cuando alguien atraviesa por una tristeza muy fuerte y constante, puede mostrar señales como no tener ganas de jugar, sentirse cansado todo el tiempo sin razón, dormir muy poco o demasiado, o perder el interés en cosas que antes le gustaban mucho. Un estudiante comentó: "Yo una vez no quise salir a jugar porque estaba muy triste porque perdí mi balón". A partir de esa participación se explicó que eso es normal y que poco a poco se supera, pero si una persona deja de querer jugar, estudiar o compartir con los demás durante mucho tiempo, es importante buscar ayuda y hablar con alguien de confianza.

Finalmente, se les recordó a los niños que pedir ayuda no es malo ni significa ser débil, al contrario, es una forma de cuidarse. Se les motivó a hablar con sus padres, maestros o algún adulto de confianza cuando sientan que la tristeza dura mucho o les impide hacer lo que normalmente disfrutan. De esta manera, aprendieron que reconocer sus emociones y compartirlas puede ser el primer paso para sentirse mejor y proteger su bienestar emocional.



Se explico que la psicosis es un problema de salud mental que hace que la persona tenga cambios muy fuertes en su comportamiento y en la forma de ver la realidad. Por ejemplo, puede descuidar la escuela o las actividades que antes hacía normalmente, mostrarse muy agitada o agresiva, o creer cosas que en realidad no son ciertas. También puede pasar que escuche voces o vea cosas que no existen, y lo más difícil es que muchas veces la persona no se da cuenta de que está teniendo un problema de salud mental. Por eso es importante reconocer estas señales y buscar ayuda a tiempo.



Se les presentó este caso con el objetivo de favorecer en los estudiantes el reconocimiento de señales y síntomas relacionados con riesgos psicosociales. A través de la historia de Sara, una adolescente que experimenta aislamiento, desmotivación, alteraciones en el sueño y la alimentación, y sentimientos de desesperanza, se generó un espacio de análisis colectivo sobre cómo estos signos pueden pasar desapercibidos, pero tener un impacto profundo en el bienestar emocional y psicológico de una persona.

Este ejemplo permitió fortalecer la capacidad de respuesta de la comunidad educativa frente a situaciones de vulnerabilidad psicosocial, fomentando una cultura de prevención, acompañamiento y promoción del bienestar integral.



Durante la explicación del caso de Sara, los estudiantes mostraron gran interés y atención en cada detalle de la historia. A pesar de ser un tema complejo, ellos fueron capaces de reconocer ciertos síntomas que indicaban que Sara no estaba bien emocionalmente. Cuando se les preguntó qué cosas llamaban más su atención, una estudiante comentó que ella “estaba muy cansada y sin ganas de hacer nada”, aunque dormía lo suficiente. Esto permitió reflexionar con ellos sobre cómo el cansancio y la falta de energía no siempre se explican por lo físico, sino que también pueden estar relacionados con las emociones.

Otro estudiante añadió que Sara no tenía ganas de comer ni de estar con sus amigos, algo que él consideraba extraño porque "cuando uno está feliz, siempre quiere jugar o estar acompañado". Esta intervención fue muy valiosa porque ayudó a que el grupo entendiera que la falta de apetito y el aislamiento social son señales importantes de alerta. Allí se les explicó que cuando una persona deja de disfrutar las cosas que antes le daban alegría, es un signo de que algo más profundo está ocurriendo y que es necesario prestar atención.

En medio de la actividad, una estudiante de infancia levantó la mano y dijo que lo que más le preocupaba era que Sara decía que no veía la razón para seguir viviendo. Ella explicó que "cuando alguien piensa eso es porque está demasiado triste y necesita ayuda rápida". Su comentario generó un espacio muy importante para aclarar que frases de este tipo deben tomarse con mucha seriedad, ya que reflejan un dolor emocional que no se debe ignorar. Se les explicó que, aunque a veces las personas digan cosas fuertes por sentirse abrumadas, eso siempre es una señal de que necesitan acompañamiento y apoyo, nunca rechazo ni burla.

Finalmente, gracias a las participaciones de los estudiantes, se pudo construir una reflexión conjunta: ellos mismos fueron identificando que Sara presentaba varios síntomas como cansancio, falta de apetito, aislamiento, tristeza y pensamientos negativos. Se concluyó que, aunque todos podemos sentirnos tristes en algún momento, cuando esos síntomas duran mucho tiempo y afectan la vida diaria, es una señal de que se necesita ayuda profesional. De esta manera, los niños no solo aprendieron a reconocer señales de alerta, sino también la importancia de hablar de lo que sentimos y de apoyar a las personas que pasan por momentos difíciles con comprensión, escucha y cariño.



SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025
AREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Nuestra Señora De Fátima

26/09/2025 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.



	Responsable del diligenciamiento:	*Sayuris Sanguino De la Cruz*	Sayuris Sanguino	
	Cargo /cedula	*Psicóloga 1.067.590.600*		
	NOMBRE	**CARGO/ENTIDAD**	**Número de Cédula**	**Firma**
VALIDADORES DEL ACTA	Krystle López Castilla	Orientadora escolar Colegio NUSEFA Valledupar	1067809551	
ANEXOS:	Formato de informar y sensibilizar diligenciado, Fotos, listado de asistencia, formato de mapeo de actores y red institucional, formato de equipo de trabajo.			

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 Intervencion para el Seguimiento y apoyo a la implementacion POE
RESPONSABLE: Sayris Sanguino FECHA: 26/09/2025 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Nuestra Sra de Fatima.

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	ELYANA sofia ovalle	1067679338	2	2	2	4	5	2	3.	3007227762	Estudiante	Elyana
2	Daniell estedan	1097132906	1	2	2	4	5	2	3		Daniell	Daniell
3	Veronica Maria Blancocalzo	1067678636	2	2	2	4	5	2	3	3218531863	Estudiante	
4	Nahara fernandez Herrera	1064166446	2	2	2	4	5	2	3	3113088613	Estudiante	Nahara
5	Gabriela torrado Garcia	1067624009	2	2	2	4	5	2	3	3145851024	Estudiante	
6	Angela sofia Diaz	1066243321	2	2	2	4	5	2	3	3148052881	Estudiante	
7	Natalia Beltran	1147486886	2	3	2	2	4	2	1	3104684726	Estudiante	Natalia
8	Massiel Oliveia F.	1066284377	2	3	2	4	5	2	3	3138643578	Estudiante	Massiel Oliveia
9	Sachelle Iguaran	1015433209	2	3	2	4	5	2	3	3177933694	Estudiante	
10	Yhaty Rodgers	1096806086	2	3	2	4	5	2	3	3243137346	Estudiante	
11	Natalia Hincapie OSORIO	1067608259	2	3	2	4	5	2	3	3163778232	Estudiante	Natalia Hincapie
12	Santiago Rafael Barrios Tejada.	1065630655.	1	3	2	4	5	2	3.	3106154688WA	Estudiante	Santiago Barrios
13	Karol Valeria Mendoza Guaje	1065620648	2	3	2	4	5	2	3	3122353327	Estudiante	Karol Mendoza
14	Isabella Sofia Bravo Z.	1066283523	2	3	2	4	5	1	3	3046036785	Estudiante	Isabella Bravo
15	Paula andrea Enriquez O.	1067638376	2	3	2	4	5	2	3	3147979208	Estudiante	Paula Enriquez
16	Sharall Dayana Pelaez L.	1067609422	2	3	2	4	5	2	3	3028464423	Estudiante	Sharall
17	Karol Michell Alfaro Vega	[illegible]	2	3	2	4	5	2	3	3165166923	Estudiante	Karol Alfaro
18	Danna Alejandra Montero Mier	1067613003	2	3	2	4	5	2	3	3224723433	estudiante	Danna A. Montero
19	ISABEL HANNO	1065807336	2	3	2	4	5	2	3	3016[illegible]	Estudiante	
20	Sara Sofia Arias Bello	1066880143	2	3	2	4	5	2	3	3104[illegible]5371	Estudiante	Sara A.

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: Intervencion para el seguimiento y apoyo a la implementacion PIC

RESPONSABLE: Sayris Sanguino FECHA: 26/9/2025 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Nuestra Señora de Fatima.

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	Daniela perpiñan	1119709184	2	3	NO	4	5	2	3	3114115788	Estudiante	Daniela.
2	Daniel Camilo Portela	1066780708	1	3	NO	4	5	2	3		Estudiante	Daniel P.
3	Samara Castro Mendoza	1097117943	2	3	NO	4	5	2	3		estudiante	Samara C.
4	Alejandra Sarmiento Pérez	1066884311	2	3	NO	4	5	2	3		Estudiante	AP
5	Alexandra Diaz Mejia	1137874051	2	2	2	4	5	2	3	300 6294741	Estudiante	Alexandra Diaz Mejia
6	Valery Gutierrez Cuellar	1106309084	2	2	2	4	5	2	3	3106126599	Estudiante	Valery G C
7	Maria Angel Zapata Peña	1066244574	2	2	2	4	5	2	3		Estudiante	Maria Angel
8	Thaliana Garatejo M.	1067627825	2	2	2	4	5	2	3	3002281279	ESTudiante	Thaliana Garatejo
9	Samuel Saucedra G.	1114247035	1	3	2	4	5	2	3	3154809947	Estudiante	
10	Juan Esteban Arias	1074554689	1	3	2	4	5	2	3		Estudiante	JArias
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES No. 5

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.

ELABORADO POR:
ÁREA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DIRIGIDO A:

SECRETARÍA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR

PERÍODO DE EJECUCIÓN:

DEL 31 DE AGOSTO AL 30 DE SEPTIEMBRE 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 Escolar – ZOE** en instituciones educativas del municipio, una apuesta institucional que busca fortalecer entornos educativos protectores y emocionalmente seguros.

Ante el aumento de factores de riesgo psicosocial en población escolar, como el consumo de sustancias psicoactivas, el acoso escolar, las conductas auto lesivas y los trastornos afectivos, las ZOE se consolidan como espacios psicoeducativos de prevención y promoción, liderados por profesionales en psicología con enfoque comunitario. Desde la Atención Primaria en Salud, estas zonas promueven la articulación entre instituciones educativas, servicios de salud y actores territoriales para responder de manera oportuna e integral a los desafíos en salud mental.

Durante el mes de septiembre de 2025 se desarrolló la fase de ejecución de la estrategia, la cual constituyó la intervención formal en diez (10) instituciones educativas priorizadas. Esta etapa, fundamental en términos operativos, permitió verificar las bases para el proceso de las acciones pedagógicas contempladas. En total, se realizaron **veinte (20) Actividades**, correspondientes:

Institución Educativa Manuel German Cuello: 3 Actividades
I.E. Técnico Upar: 2 Actividad
I.E. Nuestra Señora de Fatima: 1 Actividad
I.E. Milciades Cantillo Costa: 2 Actividad
I.E Loperena Garupal: 1 Actividad
I.E Bello Horizonte: 2 Actividad
I.E Técnica la esperanza: 1 Actividad
I.E Nelson mandela: 4 actividad
I.E Villa corelca: 3 actividad
I.E Joaquin ochoa: 1 actividad

En el mes de septiembre, se llevaron a cabo las actividades de fortalecimiento en diversas instituciones educativas, incluyendo el Técnico Upar, Milcíades Cantillo, Loperena Garupal, Bello Horizonte, Nuestra sra de Fátima, Técnica la esperanza. En total, se abordaron talleres de fortalecimiento y actividades en las diez instituciones, completando un total de 20 actividades de fortalecimiento y actividades.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos de la actividad

- Reducir el estigma y la exclusión social por el uso y abuso de sustancia 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 escuelas del municipio

2. METODOLOGÍA

La estrategia Zona de Orientación Escolar - ZOE se desarrolla bajo un enfoque integral que contempla las etapas de planeación, concertación, ejecución, monitoreo y cierre. Durante el mes de septiembre se continúa con la **etapa de ejecución**, la cual tiene como propósito el fortalecimiento de la red operativa.

La etapa de ejecución se fundamentó en un enfoque metodológico participativo, interinstitucional y territorial. Este enfoque buscó generar condiciones óptimas para el desarrollo progresivo de las acciones psicoeducativas proyectadas en las instituciones educativas priorizadas. De esta manera, la metodología aplicada respondió a principios de apropiación comunitaria, corresponsabilidad institucional, construcción dialógica del conocimiento y contextualización de las intervenciones. A continuación, se describen los componentes metodológicos desarrollados:

.

- ✓ Actividades de fortalecimiento a la red operativa
- ✓ Registro, sistematización y análisis preliminar de la información recolectada.

3. PRODUCTOS Y ALCANCE

Durante el mes de septiembre de 2025 se avanzó en el desarrollo de la etapa de ejecución para el apoyo e implementación de la estrategia **Zonas de Orientación Escolar – ZOE**, alcanzando los siguientes productos y logros concretos:

- ✓ **Diez (10) institucionales ejecutadas las actividades**, correspondientes a la etapa de ejecución en cada una de las siguientes instituciones educativas priorizadas:
- ✓ **Institución Educativa Manuel German Cuello, I.E. Técnico Upar, I.E. Nuestra Señora de Fatima, I.E. Milciades Cantillo Costa, I.E Tecnica La Esperanza, I.E Loperena Garupal, I.E Bello Horizonte.**
- ✓ **Elaboración de veinte (20) actas de las actividades de fortalecimiento**, con registro detallado de:
  - Actividades realizadas
  - Observaciones contextuales
- ✓ **Generación de condiciones institucionales habilitantes**, como:
  - Asignación de espacios físicos adecuados.
  - Disponibilidad de tiempo en jornada académica para las sesiones pedagógicas.

4. EJECUCIÓN

4.1 ACTIVIDAD GENERAL A EJECUTAR

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.

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 Escolar (ZOE)** en instituciones educativas urbanas 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. La implementación contempla 80 intervenciones distribuidas en 10 instituciones educativas, organizadas en las fases de alistamiento, concertación, ejecución, monitoreo y cierre, con una intensidad de ocho (8) intervenciones por institución.

Durante el mes de septiembre se continuo el desarrolló la **etapa de ejecución** en diez (10) instituciones educativas seleccionadas:

- **I.E. Manuel German Cuello**
- **I.E. Técnico Upar**
- **I.E. Nuestra Señora de Fátima**
- **I.E. Milciades Cantillo Costa.**
- **I.E. Loperena Garupal**
- **I.E Bello Horizonte**
- **I.E Técnica la Esperanza**
- **I.E Nelson mandela**
- **I.E Villa corelca**
- **I.E Joaquin Ochoa**

Cada intervención fue soportada mediante los siguientes insumos:

- Actas de ejecución de trabajo institucional, firmadas por ambas partes.
- Listados de asistencia bajo formato oficiales establecidos.
- Registros fotográficos con fecha y evidencia de las actividades.
- Plan de Acción

En el mes de septiembre se continúa el proceso de **capacitaciones en fortalecimiento de habilidades socioemocionales y psicosociales**, logrando la realización de **20 actividades** en distintas instituciones educativas.

Los talleres abordaron temáticas como:

- Identificación de riesgos en salud mental.
- Derechos y rutas de atención en salud mental.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Habilidades para la vida.

Se destacó la activa participación de los estudiantes, quienes manifestaron sentirse motivados con las dinámicas empleadas, compartieron experiencias propias y expresaron la importancia de contar con estos espacios para ser escuchados y adquirir herramientas que les permitan afrontar situaciones personales y académicas.

Asimismo, los docentes acompañantes resaltaron la pertinencia de los temas tratados, considerando que responden a las necesidades reales de la comunidad educativa y contribuyen al fortalecimiento del bienestar emocional y la convivencia escolar.

Se da por iniciado el proceso de capacitaciones de fortalecimiento, con un total de **20 actividades realizadas** en la primera fase.

- Se continuará con la programación de las actividades en las instituciones que aún no se ha terminado el proceso.
- Se acordó mantener el seguimiento y sistematización de las actividades para consolidar un informe general de impacto.
- Los representantes de las instituciones educativas expresaron su compromiso de apoyar la asistencia y motivación de los estudiantes en futuras actividades.

Finalmente, el proceso permitió constatar el interés activo de los equipos directivos y docentes por contar con estrategias psicoeducativas que contribuyan a:

- El acompañamiento emocional de los y las estudiantes.
- El fortalecimiento del autocuidado y la convivencia.
- La consolidación de espacios seguros y orientadores dentro del entorno escolar.

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO

Institución Educativa Villa Corelca

- **Fecha:** 04 de septiembre, 16 de septiembre, 23 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 87,5%

Se realizó el día 04 de septiembre de 2025, la actividad correspondiente al fortalecimiento de los talleres enfocados en la "**Primeros Auxilios Psicológicos**". Esta actividad tuvo lugar en la **Institución Educativa Villa Corelca,** dando inicio puntualmente a las **8:00 a.m,** con la participación activa de **13 integrantes**, 10 mujeres y 3 hombres. La orientadora **Martha Rojas**, responsable de la convocatoria y reunión del grupo de estudiantes, facilitó el desarrollo de la actividad en un entorno seguro, enriquecedor y altamente propicio para el aprendizaje. Gracias a su gestión, se logró fomentar la participación activa de los asistentes, generando un ambiente de confianza mutua que permitió un intercambio respetuoso de ideas y experiencias, elemento fundamental para el éxito de este tipo de procesos formativos en el ámbito de la salud mental y la convivencia social.

La actividad comenzó con un rompehielos dinámico diseñado específicamente para facilitar la integración y establecer un ambiente de apertura, inclusión y diálogo entre los participantes. Esta estrategia inicial tuvo como objetivo principal crear un clima de confianza que favoreciera la comunicación fluida y el compromiso durante el desarrollo del taller, sentando así las bases para la posterior exploración y análisis de las distintas formas de identificación de riesgos presentes en el contexto escolar y social de los jóvenes.

Durante la actividad, se promovió el trabajo colaborativo y la reflexión individual y colectiva sobre las posibles señales de alerta y factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Al finalizar, los estudiantes expresaron que el encuentro fue muy útil porque les enseñó que todos, en algún momento, pueden convertirse en un apoyo para alguien más, sin necesidad de ser expertos. Señalaron que les gustó aprender estrategias sencillas como "escuchar sin interrumpir", "preguntar qué necesita el otro" o "acompañar a buscar ayuda". Además, reconocieron que este conocimiento les da confianza para actuar si en algún momento un amigo, familiar o compañero se encuentra en una situación difícil.

En conclusión, la actividad permitió que los estudiantes no solo aprendieran qué son los primeros auxilios psicológicos, sino que también se reconocieran como agentes activos en la promoción del bienestar emocional de su comunidad. La participación abierta, las experiencias compartidas y la apropiación de herramientas prácticas dejaron claro que este tema es necesario y relevante en el entorno escolar.

Se realizó el día 16 de septiembre de 2025, el conversatorio acerca de la prevención del suicidio, en la Institución Educativa Villa Corelca, en la cual participaron 26 estudiantes y tres practicantes de psicología, distribuidos de la siguiente manera, 23 del sexo femenino y 6 del sexo masculino, 2 dentro del rango de edad entre 6-11 años y 27 de 12-17 años, dos de los participantes manifestaron pertenecer a la etnia indígena y dos a afro, dos manifestaron ser migrantes.

El conversatorio inició con la intervención del facilitador, quien contextualizó la importancia de hablar abiertamente sobre la salud mental, derribando mitos y resaltando que el suicidio es una problemática que puede prevenirse con acompañamiento oportuno y comunicación efectiva.

Se propuso una dinámica de preguntas orientadoras, tales como:

- ¿Qué entienden por salud mental y cómo creen que influye en sus relaciones cotidianas?
- ¿Qué situaciones consideran que pueden afectar el bienestar emocional de los jóvenes?
- ¿Cómo podemos apoyar a un compañero o familiar que se encuentre en un momento de crisis?
- Algunas de sus respuestas fueron:

"La salud mental es cómo pensamos y nos sentimos en la vida diaria, y eso influye en cómo tratamos a los demás.", "Si tenemos buena salud mental podemos comunicarnos mejor, ser más pacientes y resolver problemas sin peleas.", "Cuando estamos tranquilos emocionalmente, es más fácil llevarnos bien con amigos, familia y profesores."

Los **estudiantes participaron activamente**, compartiendo experiencias cercanas, identificando emociones frecuentes en su edad como la frustración, la ansiedad y la soledad, y reflexionando sobre la importancia de pedir ayuda a tiempo. Muchos destacaron que hablar con amigos o docentes de confianza les ha servido como un recurso protector.

se realizó el día 23 de septiembre de 2025, la actividad llamada el diario de mi emoción, en la Institución Educativa Villa Corelca, en la cual participaron 10 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, 6 del sexo femenino y 4 del sexo masculino, 2 dentro del rango de edad entre 6-11 años y 27 de 12-17 años, dos de los participantes manifestaron pertenecer a la etnia indígena y dos a afro, dos manifestaron ser migrantes.

La sesión inició con una breve contextualización en torno al papel de las emociones en la vida diaria. Se explicó a los estudiantes que cada emoción puede entenderse como un visitante que llega a nuestra vida y que, aunque algunas traen sensaciones agradables como la alegría, y otras menos cómodas como la tristeza, el enojo o el miedo, todas tienen un propósito y un mensaje importante que ayudarnos a reconocer.

Se resaltó que aprender a identificar y expresar las emociones no solo contribuye al bienestar individual, sino también a una mejor convivencia con los demás, dado que permite establecer relaciones más respetuosas, empáticas y equilibradas.

Posteriormente, se dio inicio al ejercicio central denominado **"El diario de mi emoción"**, en el cual cada estudiante debía pensar en una emoción que hubiese experimentado con fuerza en los últimos días.

En una hoja en blanco, utilizando lápices, los estudiantes respondieron de manera escrita o a través de dibujos a las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué emoción sentí?
- ¿Cuándo la sentí?
- ¿Qué mensaje me trajo esa emoción?
- ¿Cómo la puedo manejar de una manera que me ayude a estar mejor?

Durante la dinámica, se ofreció un ejemplo ilustrativo para facilitar la comprensión: *"Sentí miedo el día del examen, me decía que estaba nervioso porque me importaba el resultado. Para manejarlo puedo respirar y repasar con calma."*

Esta guía permitió que los participantes reflexionaran con mayor profundidad y expresaran sus

sentimientos de una forma más clara y creativa.
En la parte final, se llevó a cabo una ronda voluntaria en la que algunos estudiantes compartieron sus reflexiones, expresando abiertamente las emociones que habían identificado y las estrategias que consideraban útiles para manejarlas.

Institución Educativa Manuel German Cuello

- **Fecha:** 08 de septiembre, 12 de septiembre, 29 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 87,5%

El **08 de septiembre de 2025**, se llevó a cabo la sesión titulada **"Conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil"** en la **Institución Educativa Manuel German Cuello** dando inicio puntualmente a las **8:00 am**. Conto con la participación de 29 personas entre ella, entre **22 mujeres** estudiante, **7 hombres** de los grados **9°, 10° y 11°,** y la docente orientadora.
Con el apoyo de la orientadora escolar **Maira Mercedes González**, responsable de la convocatoria. El encuentro se desarrolló en un entorno favorable para el aprendizaje y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se propició un ambiente ameno y de confianza, en el que los estudiantes se sintieron valorados, escuchados y seguros para expresarse. Esta dinámica incentivó el respeto por las opiniones ajenas, la manifestación libre de ideas y el fortalecimiento de las relaciones entre pares, favoreciendo así el desarrollo de habilidades como la empatía, la cooperación y la disposición al diálogo.
Se vivió un conversatorio muy especial con los estudiantes, quienes llegaron con disposición para hablar de lo que habían aprendido en los talleres realizados en semanas anteriores sobre salud mental. Desde el inicio se sintió un ambiente de confianza, porque más que una charla formal, el encuentro se convirtió en un diálogo cercano en el que los jóvenes fueron contando lo que pensaban y cómo habían aplicado en su vida lo visto en los espacios de formación.
La conversación comenzó con anécdotas personales. Un grupo de varones expresó que desde pequeños habían escuchado frases como *"los hombres no lloran"* y que eso los hizo crecer creyendo que mostrar sus emociones era algo malo o que los hacía menos fuertes. Reconocieron que gracias a estos talleres comprendieron que llorar y expresar lo que sienten no los convierte en débiles, sino en personas capaces de reconocer y manejar sus emociones de manera saludable. Al escucharlos, varias compañeras asintieron, señalando que también ellas habían sentido que en sus hogares no siempre se les tomaba en serio cuando decían estar tristes o estresadas, y que este tipo de espacios les permitía ser escuchadas de verdad.

Se llevó a cabo el día **12 de septiembre de 2025** "El Partido de las Emociones". Esta actividad tuvo lugar en la **Institución Manuel German Cuello,** dando inicio a las **10:30 am,** con la participación activa de **30 estudiantes**, 22 mujeres y 7 hombres y 1 LGBTHIQ+ entre los grados 8,9 Y 10. Asimismo, se contó con la presencia y acompañamiento de la orientadora escolar **María Mercedes**, quien apoyó el desarrollo de la actividad. La labor de la orientadora **María Mercedes Gonzales** fue clave para el desarrollo de la reunión con los estudiantes. Su gestión permitió consolidar un entorno propicio para la reflexión y el diálogo, donde cada participante pudo aportar ideas y experiencias, fortaleciendo así los objetivos formativos planteados en el marco de la salud mental y la convivencia social.

La actividad tuvo como propósito fortalecer la salud física y emocional de los jóvenes a través de la práctica deportiva, promoviendo espacios de integración, reflexión y sana convivencia. La dinámica inició con una breve charla motivacional en la que se explicó a los estudiantes la importancia de reconocer sus emociones y la manera en que estas influyen en su vida cotidiana. Posteriormente, se les presentó la idea del encuentro deportivo en el que se conformaron dos equipos simbólicos: **el equipo de la Alegría** y **el equipo de la Tristeza**. Cada grupo recibió una breve reflexión sobre lo que representaban sus emociones y se les invitó a entrar en el juego con la actitud que dichas emociones evocaban, entendiendo que al final el propósito no era ganar o perder, sino aprender de la experiencia. Cada uno, más allá de competir, buscaba representar los sentimientos y emociones que diariamente acompañan a los adolescentes. La actividad deportiva permitió que, mediante el juego, se pudiera reflexionar sobre la importancia de reconocer, expresar y transformar las emociones, entendiendo que el deporte no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente y el bienestar integral.

El área de Convivencia Social y Salud Mental llevó a cabo, el **29 de septiembre de 2025**, el taller titulado **"PROYECCIÓN A FUTURO A TRAVÉS DEL DIBUJO"** en la **Institución Educativa Manuel German Cuello** dando inicio puntualmente a las **8:00 am**. Conto con la participación de 21 personas entre ella, entre **18 mujeres** estudiante, **2 hombres, y 1 LGBTIQ** de los grados **8°, 9°, 10° y 11°,** y la docente orientadora.

Con el apoyo de la orientadora escolar **Maira Mercedes González**, responsable de la convocatoria. El encuentro se desarrolló en un entorno favorable para el aprendizaje y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se propició un ambiente ameno y de confianza, en el que los estudiantes se sintieron valorados, escuchados y seguros para expresarse. Esta dinámica incentivó el respeto por las opiniones ajenas, la manifestación libre de ideas y el fortalecimiento de las relaciones entre pares, favoreciendo así el desarrollo de habilidades como la empatía, la cooperación y la disposición al diálogo.

La actividad inició a las 9:00 a.m. con un espacio de bienvenida y socialización del propósito de la actividad, donde se les invitó a reflexionar sobre sus metas, sueños y aspiraciones personales y profesionales.

Posteriormente, se entregaron hojas, colores y lápices para que cada estudiante realizara un dibujo que representara aquello que desea ser o alcanzar una vez finalice su etapa escolar. Durante el desarrollo, se observó un ambiente participativo, alegre y reflexivo; los estudiantes mostraron gran entusiasmo al plasmar sus ideas, expresando de forma creativa profesiones, oficios, emprendimientos y sueños que para muchos representaban un proyecto de vida en construcción. Algunos dibujaron profesiones como medicina, ingeniería, derecho, docencia o policía, mientras que otros reflejaron anhelos más personales como formar una familia, viajar o contribuir al bienestar de su comunidad.

Luego de finalizar los dibujos, se abrió un espacio de exposición y diálogo grupal. Los y las estudiantes compartieron sus creaciones con sus compañeros, explicando el significado de sus dibujos y las motivaciones que los llevaron a elegir esa meta.

Institución Educativa Técnico Upar

- **Fecha:** 09 de septiembre, 18 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 75%

Se realizó el día 09 de septiembre de 2025, la actividad que se basó en un conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil en la Institución Educativa Técnico UPAR, iniciando a las 02:00 p.m.
La orientadora **Gloria García Romero** y la pasante de psicología Vanessa Montero, encargadas de reunir al personal estudiantil, la actividad se desarrolló en un ambiente seguro, enriquecedor y agradable, propiciando la participación activa, la confianza entre los asistentes y el intercambio respetuoso de ideas y experiencias. Se llevó a cabo un conversatorio con los estudiantes como cierre de los procesos formativos que habían recibido en los talleres de **Identificación de Riesgos, Habilidades para la Vida, Derechos y Rutas en Salud Mental y Primeros Auxilios Psicológicos**. El espacio fue diseñado como un encuentro abierto de diálogo, en el que los jóvenes pudieron expresar sus aprendizajes, compartir experiencias personales y reconocer momentos significativos que marcaron un antes y un después en su manera de ver y comprender la salud mental.
El conversatorio inició con las reflexiones sobre el taller de **Identificación de Riesgos**, que despertó en los estudiantes una conciencia más clara sobre los factores que pueden afectar negativamente su bienestar. Varios compartieron que, antes de la capacitación, pasaban por alto situaciones que ahora reconocen como señales de alerta. Uno de ellos manifestó: *"Yo me di cuenta de que normalizaba el bullying porque pensaba que eran bromas, pero entendí que esas cosas sí hacen daño"*. Otro estudiante comentó: *"Reconocí que el exceso de redes sociales me estaba afectando, porque me comparaba con lo que veía y me sentía menos"*. Estos testimonios evidenciaron que el taller ayudó a identificar realidades que antes eran invisibles para ellos. Sin embargo, no todo fue negativo: los jóvenes también resaltaron sus **factores protectores**, como el deporte, la música, la amistad y la cercanía con algunos docentes, que se convierten en soportes fundamentales frente a las dificultades.

Se realizó el día 18 de septiembre de 2025, la actividad que se basó en el taller "Primeros Auxilios Psicológicos y derechos y ruta en salud mental" en la Institución Educativa Técnico UPAR, iniciando a las 03:30 p.m.
La orientadora **Gloria García Romero** y la pasante de psicología Vanessa Montero, encargadas de reunir al personal estudiantil, la actividad se desarrolló en un ambiente seguro, enriquecedor y agradable, propiciando la participación activa, la confianza entre los asistentes y el intercambio respetuoso de ideas y experiencias.
La actividad inició con una conversación abierta sobre lo que cada estudiante entendía por "ayudar a alguien en un momento difícil". Algunos compartieron que lo primero que suelen hacer es dar consejos, otros dijeron que intentan distraer con bromas o cambiar de tema, y varios reconocieron que, ante una situación de llanto o enojo, prefieren no intervenir porque "no saben qué decir". Estas intervenciones permitieron mostrar la importancia de conocer técnicas básicas para brindar apoyo psicológico inicial.
Posteriormente, se explicó que los **primeros auxilios psicológicos** no consisten en resolver

los problemas del otro, sino en ofrecer calma, escucha, compañía y orientación hacia un adulto o institución que pueda brindar ayuda profesional. Para reforzar esta idea, se compartieron ejemplos prácticos: cómo reaccionar ante un compañero en crisis de ansiedad, qué decirle a alguien que se siente desesperado, o cómo acompañar a un amigo que está atravesando una situación de duelo.
A medida que avanzaba la charla, varios estudiantes compartieron experiencias personales. Una joven contó que una amiga suya atraviesa episodios de tristeza profunda y que siempre se siente impotente porque no sabe cómo apoyarla.

Institución Educativa Milciades Cantillo

- **Fecha:** 11 de septiembre, 30 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 87,5%

Se realizó el día 11 de septiembre de 2025, la actividad que se basó en un conversatorio de salud mental y bienestar estudiantil que tuvo lugar en la Institución Educativa Milciades Cantillo Costa, con la participación activa de 27 participantes, 15 mujeres, 12 hombres iniciando a las 11:00 a.m.
La orientadora **Neghevis Molina**, encargada de reunir al personal estudiantil, la actividad se desarrolló en un ambiente seguro, enriquecedor y agradable, propiciando la participación activa, la confianza entre los asistentes y el intercambio respetuoso de ideas y experiencias.
Se desarrolló el conversatorio con los estudiantes con el propósito de reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias significativas adquiridas a lo largo de los cuatro talleres de capacitación previamente realizados: Primeros Auxilios Psicológicos, Habilidades para la Vida, Derechos y Rutas en Salud Mental, e Identificación de Riesgos. Este encuentro se convirtió en un espacio enriquecedor de diálogo y construcción colectiva, en el cual los jóvenes pudieron expresar sus pensamientos, vivencias y emociones respecto a la salud mental y su importancia en el contexto escolar, familiar y social.
Desde el inicio, el conversatorio se desarrolló en un ambiente de confianza y respeto, lo que permitió que los estudiantes compartieran abiertamente sus impresiones. En torno al taller de Primeros Auxilios Psicológicos, varios coincidieron en que antes pensaban que apoyar a alguien en un momento de crisis significaba dar consejos o minimizar el problema, pero ahora comprendían que lo más valioso era brindar escucha activa, no juzgar y acompañar con calma hasta que la persona pudiera recibir la ayuda necesaria. Una de las estudiantes mencionó que había podido poner en práctica lo aprendido cuando una amiga atravesaba un momento difícil, destacando que simplemente con escucharla y quedarse a su lado había hecho la diferencia.
En relación con las Habilidades para la Vida, los estudiantes reflexionaron sobre lo útil que les resultó identificar la importancia de la comunicación asertiva, el manejo adecuado de las emociones y la toma de decisiones responsables. En este punto, varios compartieron experiencias personales sobre cómo habían logrado resolver conflictos de manera más pacífica con compañeros o familiares, evitando discusiones innecesarias y buscando el diálogo.

Se realizó el día 30 de septiembre de 2025, la actividad que se basó en realizar un mural de la gratitud, que tuvo lugar en la Institución Educativa Milciades Cantillo Costa, con la participación activa de 15 participantes, 7 mujeres, 8 hombres iniciando a las 11:00 a.m.

La orientadora **Neghevis Molina**, encargada de reunir al personal estudiantil, la actividad se desarrolló en un ambiente seguro, enriquecedor y agradable, propiciando la participación activa, la confianza entre los asistentes y el intercambio respetuoso de ideas y experiencias.

En el marco de las acciones de fortalecimiento de valores y promoción de la salud mental en la comunidad educativa, se llevó a cabo en las instalaciones del colegio la actividad denominada *"Mural de la Gratitud"*. Esta actividad inició con un conversatorio reflexivo, donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de dialogar sobre la importancia de reconocer lo positivo que existe en sus vidas, la relevancia de expresar agradecimiento y la manera en que este gesto contribuye a fortalecer los lazos de respeto, solidaridad y sana convivencia dentro del entorno escolar. Durante este espacio, varios estudiantes compartieron espontáneamente anécdotas y pensamientos acerca de aquello por lo que se sienten agradecidos, lo cual permitió un ambiente de confianza y apertura.

Posteriormente, se dio inicio a la construcción del mural, dinámica que comenzó cuando un estudiante voluntariamente decidió ser el primero en participar. Este joven tomó la iniciativa de plasmar la huella de su mano derecha pintada de color amarillo sobre el mural, y en el interior de la misma escribió una frase de agradecimiento. Este gesto inicial motivó a los demás compañeros, quienes uno a uno fueron sumándose con entusiasmo, marcando sus manos y dejando escrito en ellas aquello que consideraban valioso y digno de agradecer, ya sea hacia su familia, sus amigos, sus docentes, o hacia experiencias personales que han marcado positivamente sus vidas.

Institución Educativa Nelson Mandela

- **Fecha:** 15 de septiembre, 16 de septiembre, 22 de septiembre, 30 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 4 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 50%

Se realizó el día 15 de septiembre de 2025, la etapa de concertación en la Institución Educativa Nelson Mandela iniciando a las 07:30 a.m.

Esta concertación se da inicio haciendo el desplazamiento a la I.E Nelson Mandela, donde estuvo presente, la psicóloga del PIC Jessica Arrieta Escobar, se realiza el primer encuentro con las **Orientadoras de la Institución Educativa, Aurora Montes, Yanett Soto, y con el coordinador académico Álvaro Padilla.** La reunión dio inicio con la el recordéis del alcance técnico de la estrategia, especificando las cinco etapas que la componen: **alistamiento, concertación, ejecución, monitoreo y cierre**, explicando que nos encontramos en la **fase de concertación**, una etapa clave para asegurar la apropiación institucional y la articulación efectiva con las dinámicas escolares propias de cada institución.

Se presentó un **plan de acción tentativo** previamente diseñado por el equipo técnico de salud mental, con el objetivo de ajustarlo a las actividades, capacidades y dinámicas institucionales de la I.E.

Las orientadoras manifestaron su preocupación frente a la realidad que actualmente atraviesan los estudiantes, quienes se encuentran en un periodo de evidente sobrecarga institucional debido a múltiples compromisos académicos, evaluaciones y actividades programadas en las diferentes áreas. Sin embargo, a pesar de este panorama, expresaron su disposición y compromiso para acompañar con total entrega las primeras actividades de fortalecimiento de los talleres, entendiendo que estos procesos no solo representan un complemento académico, sino también un apoyo fundamental para el desarrollo personal, socioemocional y comunitario de los estudiantes. Se resaltó que, aunque los estudiantes puedan sentirse saturados, los talleres están diseñados precisamente para brindar herramientas que les permitan afrontar esas cargas con mejores estrategias de autocuidado, organización del tiempo, manejo de emociones y fortalecimiento de habilidades para la vida.

El día **16 de septiembre** siendo las **8:30 a.m**. se llevó a cabo la primera intervención relacionada al tercer trimestre, **"Habilidades para la vida"** se contó con la participación de 17 estudiantes, 3 hombres y 14 mujeres, todos dentro del rango de edad entre 12-17 años, cuatro de los participantes manifestaron pertenecer a la etnia indígena, en cuanto al enfoque de victimas 2 son desplazados.

La actividad dio inicio con una actividad rompehielos basada en una lluvia de ideas, cuyo propósito fue identificar el nivel de saberes previos de los participantes respecto al tema. Posteriormente, el taller continuó con una introducción participativa en la que se presentó el concepto de *Habilidades para la Vida*, propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), entendido como el conjunto de capacidades psicosociales que permiten afrontar de manera saludable y constructiva los desafíos de la vida cotidiana.

Durante el desarrollo de la actividad se socializaron los objetivos generales de la actividad:

- Promover la reflexión sobre la importancia del desarrollo de habilidades psicosociales en el entorno educativo.
- Analizar su aplicación en los contextos familiar, comunitario e institucional.
- Identificar cuáles de estas habilidades están más presentes o ausentes en las relaciones cotidianas.

Se abordaron los siguientes aspectos:

- Definición de las Habilidades para la Vida como un conjunto de destrezas psicosociales que permiten afrontar de manera positiva y efectiva los desafíos cotidianos.
- Importancia de estas habilidades en el fortalecimiento de la comunicación, la empatía, la toma de decisiones responsables, el manejo de emociones y la resolución pacífica de conflictos.
- Reflexión sobre cómo estas competencias aportan al bienestar individual, la sana convivencia y la construcción de entornos cooperativos.
- Enlace con la Estrategia ZOE, resaltando que estas habilidades son promovidas por la Organización Mundial de la Salud y constituyen herramientas prácticas para prevenir riesgos, promover la salud mental y favorecer la participación activa en los distintos ámbitos de la vida.

La capacitación se desarrolló de manera dinámica y participativa: Los estudiantes expresaron sus opiniones acerca de diferentes habilidades. En la actividad sobre empatía, se realizó un

ejercicio simbólico de "ponerse en los zapatos del otro", lo cual generó un ambiente de risa, comentarios positivos y reflexión.
Varios estudiantes participaron activamente, tomando el micrófono para compartir lo que habían aprendido durante la actividad.

Se llevó a cabo el día **22 de septiembre de 2025** la tercera actividad correspondiente al fortalecimiento enfocado en la "**Identificación de riesgos**". Esta actividad tuvo lugar en la **Institución Educativa Nelson Mandela,** dando inicio puntualmente a las **8:00 am,** con la participación activa de **23 estudiantes**, 15 mujeres y 8 hombres.

La labor de la orientadora fue clave para el desarrollo de la reunión con los estudiantes. Su gestión permitió consolidar un entorno propicio para la reflexión y el diálogo, donde cada participante pudo aportar ideas y experiencias, fortaleciendo así los objetivos formativos planteados en el marco de la salud mental y la convivencia social.

La sesión comenzó con una dinámica rompehielo en la que se les pidió a los estudiantes que le dieran un abrazo al compañero que tenían al lado. Esta actividad, aunque sencilla, tuvo un gran impacto, ya que permitió crear un ambiente de cercanía, confianza y apertura desde el primer momento. Al expresar afecto, los estudiantes no solo lograron transmitir ánimo y fortalecer la autoestima de quienes los recibían, sino que también reflexionaron sobre la importancia de brindar apoyo emocional en lo cotidiano. Además, este ejercicio los llevó a reconocer que un gesto tan pequeño como una palabra de aliento puede marcar la diferencia en el día de otra persona, reforzando valores como la empatía, la solidaridad y el respeto mutuo dentro del grupo. De esta manera, se generó un clima favorable para abordar los temas centrales de la actividad, con mayor disposición y sensibilidad hacia la salud emocional y el bienestar colectivo.

Se llevó a cabo el día **30 de septiembre de 2025** la actividad correspondiente al fortalecimiento del taller enfocado en la "**Derechos y rutas en salud mental**". Esta sesión tuvo lugar en la **Institución Educativa Nelson Mandela,** dando inicio puntualmente a las **8:00 am,** con la participación activa de **24 estudiantes**, 16 mujeres y 8 hombres.

La orientadora, responsable de la convocatoria y reunión del grupo de estudiantes, facilitó el desarrollo de la actividad en un entorno seguro y propicio para el aprendizaje. Gracias a su gestión, se logró llevar a cabo la sesión de manera organizada y con una disposición favorable al diálogo. Aunque la participación fue limitada y los estudiantes se mostraron algo tímidos al expresar sus opiniones, se logró mantener un ambiente de respeto y confianza. Este clima permitió que, poco a poco, algunos se animaran a intervenir, compartiendo sus ideas y experiencias, lo cual resultó valioso para el fortalecimiento de procesos formativos orientados al bienestar emocional y la convivencia escolar.

TALLER 2: DERECHOS Y RUTAS DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Obejtivos generales:

1. Reconocer la importancia de brindar apoyo emocional inmediato en situaciones de crisis.
2. Aprender a identificar signos de malestar emocional en otras personas.
3. Promover el uso de las PAP como herramienta para ayudar y orientar a quienes lo necesitan.

Institución Educativa Loperena Garupal

- **Fecha:** 15 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 87,5%

Se llevó a cabo el día **18 de septiembre de 2025** la actividad correspondiente al fortalecimiento del tercer taller enfocado en la "**Identificación de riesgos y Derechos y rutas en salud mental**". Este taller tuvo lugar en la **Institución Educativa Loperena Garupal,** dando inicio puntualmente a las **4:30 pm,** con la participación activa de **28 estudiantes**, 11 mujeres, 16 hombres y 2 LGBTIQ+.

La orientadora responsable de la convocatoria y reunión del grupo de estudiantes, facilitó el desarrollo de la actividad en un entorno seguro, enriquecedor y altamente propicio para el aprendizaje. Gracias a su gestión, se logró fomentar la participación activa de los asistentes, generando un ambiente de confianza mutua que permitió un intercambio respetuoso de ideas y experiencias, elemento fundamental para el éxito de este tipo de procesos formativos en el ámbito de la salud mental y la convivencia social.

La sesión comenzó con un rompehielos dinámico diseñado específicamente para facilitar la integración y establecer un ambiente de apertura, inclusión y diálogo entre los participantes. Posteriormente, se llevó a cabo una mesa redonda al aire libre, lo que permitió un espacio más cercano y participativo, favoreciendo que cada estudiante pudiera expresarse con mayor libertad y confianza.

Esta estrategia inicial tuvo como objetivo principal crear un clima de confianza que favoreciera la comunicación fluida y el compromiso durante el desarrollo del taller, sentando así las bases para la posterior exploración y análisis de las distintas formas de identificación de riesgos presentes en el contexto escolar y social de los jóvenes.
Durante la actividad, se promovió el trabajo colaborativo y la reflexión individual y colectiva sobre las posibles señales de alerta y factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional y social de los estudiantes. Todo esto enmarcado en la intención de fortalecer las capacidades del grupo para reconocer y actuar adecuadamente frente a estas situaciones, contribuyendo así al bienestar integral y la construcción de entornos educativos más seguros y saludables para toda la comunidad educativa.

Institución Educativa Bello Horizonte

- **Fecha:** 19 de septiembre, 30 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 6 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 75%

Se realizó el día 19 de septiembre de 2025, la actividad de autoestima y proyecto de vida en la institución bello horizonte, en la cual participaron 20 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, 15 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, 5 dentro del rango de edad entre 6-11 años y 15 de 12-17 años, ninguno de los participantes manifestó pertenecer a alguna etnia, dos manifestaron ser desplazados y uno migrante.

La sesion inició con una breve introducción sobre el concepto de autoestima, resaltando su influencia en la manera en que los jóvenes se perciben a sí mismos, en la toma de decisiones y en la proyección de metas personales y profesionales. Posteriormente, se abordó el tema de proyecto de vida como una guía orientadora que permite establecer objetivos claros y un plan de acción para alcanzarlos.

Como estrategia pedagógica, se desarrolló una dinámica creativa basada en el uso de **memes**. Los estudiantes elaboraron y compartieron, en un formato gráfico, dos aspectos fundamentales:

1. **Cómo se consideran actualmente:** expresando a través de los memes su autopercepción, fortalezas y áreas por mejorar.
2. **Quiénes quieren llegar a ser:** proyectando su visión de futuro, sus metas personales, académicas y profesionales.

Esta metodología favoreció la participación activa, el pensamiento crítico y el reconocimiento de la importancia de la autoestima en la construcción del proyecto de vida.

Se identificó que la mayoría de estudiantes reconocen en sí mismos cualidades positivas, aunque también manifestaron aspectos que desean mejorar. La actividad favoreció el **autoconocimiento**, al permitir que cada participante reflexionara sobre su estado actual y su visión a futuro. Se promovió la **expresión emocional** y la comunicación asertiva, al compartir los memes con sus compañeros.

Los estudiantes demostraron motivación y compromiso en el ejercicio, mostrando apertura para pensar en su proyecto de vida.

Se realizó el día 30 de septiembre de 2025, a las 8: 00 a.m. Taller "conversatorio de repaso y cuidados de salud mental" en la institución bello horizonte, en la cual participaron 17 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, 7 del sexo femenino y 10 del sexo masculino, todos dentro del rango de edad entre 12-17 años, ninguno de los participantes manifestó pertenecer a alguna etnia, 12 participantes manifestaron ser desplazados.
La sesión se desarrolló como una recapitulación de los temas abordados en la Estrategia ZOE, con el propósito de reforzar los aprendizajes adquiridos por los estudiantes en torno a las habilidades para la vida, la identificación de riesgos, los primeros auxilios psicológicos y

las prácticas de autocuidado.
La sesión inició con una dinámica participativa, donde los estudiantes expresaron, a través de palabras y gestos, lo que más recordaban o lo que más les impactó de las jornadas anteriores. Esta actividad permitió identificar la apropiación de los conceptos y reconocer la relevancia de cada temática en su entorno escolar y familiar.
Posteriormente, se realizó una lluvia de ideas colectiva en la que los estudiantes mencionaron ejemplos concretos de cómo han aplicado las habilidades para la vida en su cotidianidad. Se resaltaron casos de comunicación asertiva, manejo del estrés ante los exámenes, empatía hacia compañeros en situaciones difíciles y trabajo en equipo dentro del aula.
Durante el espacio de diálogo, varios participantes manifestaron cómo los conocimientos sobre identificación de riesgos les han ayudado a reconocer señales de alerta en sí mismos o en sus compañeros, destacando la importancia de pedir ayuda a tiempo. Igualmente, expresaron que los primeros auxilios psicológicos aprendidos les han permitido acompañar a otros con empatía, sin juzgar, y orientarlos hacia los docentes u orientadores cuando es necesario.

Institución Educativa Joaquín Ochoa

- **Fecha:** 23 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 7 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 87,5%

El área de Convivencia Social y Salud Mental llevó a cabo, el **23 de septiembre de 2025**, la sesión titulada **"Habilidades para la vida"** en la **Institución Educativa Joaquín Ochoa Maestre**. A la actividad participaron **29 estudiantes** 23 mujeres y 6 hombres de los grados, **9°, 10° y 11°.** La jornada comenzó puntualmente a las **7:00 a.m.**

Con el apoyo de la orientadora escolar **Isis Ayala**, responsable de la convocatoria. El encuentro se desarrolló en un entorno favorable para el aprendizaje y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se propició un ambiente ameno y de confianza, en el que los estudiantes se sintieron valorados, escuchados y seguros para expresarse. Esta dinámica incentivó el respeto por las opiniones ajenas, la manifestación libre de ideas y el fortalecimiento de las relaciones entre pares, favoreciendo así el desarrollo de habilidades como la empatía, la cooperación y la disposición al diálogo.
Como estrategia de apertura, se plantearon preguntas orientadoras que sirvieron de punto de partida para el diálogo: ¿Qué entienden por habilidades?, ¿Qué habilidades creen que poseen?, ¿Qué les gustaría aprender o mejorar? y ¿De qué manera esas habilidades pueden ayudarles en su vida diaria? El objetivo de estas preguntas fue incentivar la participación activa, promover la autoexploración y facilitar que cada estudiante comenzara a relacionar el tema con sus propias experiencias. Para finalizar la explicación de las diez habilidades para la vida, se habló de la importancia de la toma de decisiones, resaltando que, en la vida diaria, y especialmente en el ámbito escolar, constantemente debemos elegir entre diferentes opciones. Se puso como ejemplo la decisión entre quedarse usando el celular o cumplir con las tareas académicas, lo cual generó reflexión entre los estudiantes. Uno de ellos compartió cómo organiza su rutina al llegar del colegio: primero hace las tareas, luego ayuda en casa y

al final dedica tiempo al celular. Este aporte permitió evidenciar que tomar decisiones responsables no solo trae beneficios personales, sino también un mejor desempeño académico y familiar.
Posteriormente, se abordó la solución de problemas, explicando que implica enfrentar los retos buscando salidas realistas y creativas en lugar de rendirse. Se invitó a los estudiantes a compartir alguna dificultad reciente, y una estudiante contó que, cuando no entendía un tema de matemáticas, en lugar de frustrarse, decidió pedir ayuda a un compañero y luego practicar en casa, logrando superar el problema. Este ejemplo sirvió para resaltar que siempre existen alternativas cuando hay disposición de buscar apoyo o generar nuevas ideas para resolver situaciones.

Institución Educativa Técnica La Esperanza

- **Fecha:** 24 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 6 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 75%

El **24 de septiembre de 2025**, la actividad **titulada el diario de mi emoción"** en la **Institución Educativa Técnica La Esperanza**. Para iniciar la actividad se invitó a los estudiantes a reflexionar con la pregunta: ¿Saben ustedes qué son las emociones? Ante este cuestionamiento, varios de ellos respondieron con ejemplos claros y cercanos a su realidad, mencionando la rabia, la felicidad, la tristeza y el amor, entre otras. Esta interacción permitió reconocer que, aunque muchas veces experimentamos emociones en diferentes situaciones, no siempre sabemos identificarlas o expresarlas adecuadamente. A partir de las respuestas, se abrió un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron comprender que las emociones son reacciones naturales que nos acompañan en la vida diaria y que aprender a conocerlas y manejarlas de forma adecuada favorece la sana convivencia, el autocontrol y el bienestar personal y colectivo. También hubo una estudiante que comentó que había sentido mucha alegría cuando su papá después de mucho tiempo la llevó a pasear el fin de semana. Explicó que esa emoción le recordó lo importante que es compartir tiempo en familia y que para mantenerla podía guardar esos recuerdos bonitos en su mente cuando estuviera desanimado.
La reflexión conjunta de la mesa redonda fue que todas las emociones nos transmiten un mensaje: nos muestran lo que valoramos, lo que necesitamos o lo que debemos cambiar. Aprender a reconocerlas y expresarlas de forma adecuada ayuda no solo a sentirnos mejor con nosotros mismos, sino también a mejorar la comunicación y la relación con los demás.

Institución Educativa Nuestra Sra de Fátima

- **Fecha:** 26 de septiembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 4 de 8
- **Porcentaje de cumplimiento:** 50%

Se llevó a cabo el día **26 de septiembre de 2025** la tercera actividad correspondiente al fortalecimiento enfocado en la "**Identificación de riesgos**". Esta sesión tuvo lugar en la **Institución Educativa Nuestra Señora De Fatima,** dando inicio puntualmente a las **8:00 am,**