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

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

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

FECHA DE EJECUCION: DEL 31 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2025

DIMENSIÓN PDSP	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	COMPONENTE OPERATIVO	VALOR PROGRAMADO	CANTIDAD PROGRAMADA	ACTIVIDADES EJECUTADAS MES			EFECTIVIDAD DE EJECUCION		ACUMULADO DE EJECUCION			ACTIVIDADES POR EJECUTAR		
					No. DE ACTIVIDAD EJECUTADA MES	VALOR DE LA ACTIVIDAD MES	% DE EJECUCION MES	TOTAL ACTIVIDADES APROBADAS	VALOR TOTAL ACTIVIDADES APROBADAS	TOTAL ACTIVIDADES EJECUTADAS- Acumulado	VALOR TOTAL EJECUTADO - Acumulado	% DE EJECUCION ACUMULADO	No. DE ACTIVIDADES PENDEINTES	VALOR TOTAL POR EJECUTAR	% POR EJECUTAR
Convivencia social y salud mental	Realizar cuatro (4) conmemoraciones para promover los factores de protección de la salud mental: día internacional contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas (26 de junio); día mundial de la prevención del suicidio (10 de septiembre), día mundial de la Salud mental (10 de octubre) y día internacional de la no violencia contra la mujer (25 de noviembre) involucrando actores sociales y comunitarios	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 52.189.743,00	4	1	$ 13.047.435,75	25%	1	$ 13.047.435,75	4	$ 52.189.743,00	100%	0	$ 0,00	0%
	Realizar 100 sesiones de educación en salud en cinco (5) Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria, para el entrenamiento en Habilidades para la Vida promoviendo los factores de protección de la salud mental y prevenir la violencia auto infligida.	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 54.189.743,00	100	10	$ 5.418.974,30	10%	10	$ 5.418.974,30	100	$ 54.189.743,00	100%	0	$ 0,00	0%
	Realizar 30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 3 Instituciones Universitarias	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 19.189.743,00	30	4	$ 2.558.632,40	13%	4	$ 2.558.632,40	30	$ 19.189.743,00	100%	0	$ 0,00	0%
	Realizar 80 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Escolar en el marco de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas en 10 Instituciones educativas.	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 44.189.744,00	80	10	$ 5.523.718,00	13%	10	$ 5.523.718,00	80	$ 44.189.744,00	100%	0	$ 0,00	0%
	Ejecutar el 100% de las etapas para la implementación de dos (2) centros de escucha en los microterritorios priozados para garantizar la promoción de la salud mental, el acceso a la ruta de atención y la difusión de los derechos en salud mental a las familias y cuidadores de personas con afectaciones psicosociales y problemas o trastornos mentales y para la canalización de la población con consumo de SPA	Plan de Intervenciones Colectivas - PIC	$ 84.189.744,00	100%	10,3%	$ 8.671.543,64	9,7%	10,3%	$ 8.671.543,64	100,0%	$ 84.189.744,00	100,0%	0,0%	$ 0,00	0,0%
TOTAL									$ 35.220.304,09						

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

CLAUDIA MOJICA SIERRA
Supervisor PIC Vigencia 2025
Supervisor

BELKIS CORDOBA QUINTERO
Profesional - Apoyo coord. PIC 2025

INFORME DE ACTIVIDADES

SECRETARIA U OFICINA QUE GENERA LA NECESIDAD (RESPONSABLE DE LA ELABORACION DEL ESTUDIO PREVIO	SECRETARIA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR
CONTRATISTA	HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA
NIT	824000725-0
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO	N° 961-SGR de 2025
VALOR TOTAL DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO	$2.085.000.000
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD PARA EJECUTAR LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE LA SECRETARIA LOCAL DE SALUD DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR - AÑO 2025.
PLAZO DEL CONTRATO	9 MESES
PERIODO REPORTADO	31 DE OCTUBRE DEL 2025 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2025
AREA	CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL
VALOR ASIGANDO EN EL AREA	$ 376.348.717

ACTIVIDAD A EJECUTAR	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	ANEXOS
1-REALIZAR 100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA PROMOVIENDO LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENIR LA VIOLENCIA AUTO INFLIGIDA.	La estrategia educativa de salud mental: para el entrenamiento en HABILIDADES PARA LA VIDA en instituciones educativas en 2 grados de secundaria, la cual tiene como propósito potenciar los factores protectores en salud mental mediante la enseñanza de habilidades emocionales, sociales y cognitivas fundamentales como el autoconocimiento, el manejo del estrés, la empatía, la toma de decisiones y la solución de conflictos. Las instituciones intervenidas son: **I.E EDUARDO SUAREZ ORCASITAS** **I.E FFRANCISCO MOLINA** **I.E LEONIDAD ACUÑA** **I.E ALFONSO ARAUJO COTES** **IE. ENRIQUE PUPO** En total se realizaron 10 sesiones educativas.	Consolidado de ejecución financiera -cronograma -plan de trabajo Actas de ejecución de las sesiones **I.E ALFONSO ARAUJO COTES GRADOS 8-03/ (04/11/2025-04/11/2025)** Actas de ejecución de las sesiones: **I.E ENRIQUE PUPO MARTINEZ. GRADO 7-04/8-03 (05/11/2025-05/11/2025)** -Acta de ejecución **I.E LEONIDAS ACUÑA. GRADO / 7-8 (07/11/2025-07/11/2025) (13/11/2025-13/11/2025)** Acta de ejecución de las sesiones **I.E FRANCISCO MOLINA SANCHEZ: GRADOS 7-03 Y 8-03 (10/11/2025-10/11/2025)**

2-REALIZAR 30 INTERVENCIONES PARA EL SEGUIMIENTO Y APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA EN EL MARCO DE LA POLÍTICA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN 3 INSTITUCIONES UNIVERSITARIAS	Durante el mes de NOVIEMBRE se realizó las etapas de fortalecimiento de la estrategia de la Zonas de orientación Universitaria, la cual está orientada a fortalecer capacidades institucionales para la promoción del bienestar emocional, el abordaje del riesgo psicosocial y la prevención del consumo de sustancias en población universitaria. Universidad intervenida en este periodo: Universidad Del Santander – Universidad del Área Andina- Universidad Popular del Cesar. Durante este periodo se realizaron cuatro (4) intervenciones.	Cronograma -Plan de trabajo. Acta de fortalecimiento **FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA (05/11/2025- 12/11/2025-** Acta de fortalecimiento **UNIVERSIDAD DEL SANTANDER (10/11/2025 Lista de asistencia** Acta de fortalecimiento **UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR (27/11/2025 Lista de asistencia** - Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
3-REALIZAR 80 INTERVENCIONES PARA EL SEGUIMIENTO Y APOYO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE ORIENTACIÓN ESCOLAR EN EL MARCO DE LA POLÍTICA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN 10 INSTITUCIONES EDUCATIVAS.	Durante el mes de NOVIEMBRE se avanzó en el desarrollo de la etapa de fortalecimiento para el apoyo e implementación de la estrategia Zona de Orientación Escolar ZOE, alcanzando los siguientes logros: DIEZ (10) actividades de fortalecimiento a las siguientes instituciones educativas: I.E Tecnico Upar (1) I.E Nelson Mandela (2) I.E Bello Horizonte (1) I.E Nuestra Señora de Fatima (4) I.E Tecnica La Esperanza (1) I.E Manuel German Cuello (1)	Cronograma Plan de acción -Actas de ejecución de fortalecimiento. **I.E NUESTRA SEÑORA DE FATIMA** **04- 12-18-24/11/2025** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E TECNICO LA ESPERANZA** **05/11/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E BELLO HORIZONTE (05/11/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E NELSON MANDELA (06-11/11/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E TECNICO UPAR (06/11/2025)** Actas de ejecución de fortalecimiento **I.E MANUEL GERMAN CUELLO (07/11/2025)** -Listado de asistencia

		- Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial.
4-EJECUTAR EL 100% DE LAS ETAPAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE DOS (2) CENTROS DE ESCUCHA COMUNITARIOS EN LOS MICRO TERRITORIOS PRIORIZADOS PARA GARANTIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, EL ACCESO A LA RUTA DE ATENCIÓN Y LA DIFUSIÓN DE LOS DERECHOS EN SALUD MENTAL A LAS FAMILIAS Y CUIDADORES DE PERSONAS CON AFECTACIONES PSICOSOCIALES Y PROBLEMAS O TRASTORNOS MENTALES Y PARA LA CANALIZACIÓN DE LA POBLACIÓN CON CONSUMO DE SPA	Durante el mes de NOVIEMBRE se realizaron **115** intervenciones individuales equivalentes **al 10.3%** de la actividad, en los centros de escucha, distribuidos de la siguiente manera -Casa de la justica Nevada: 56 intervenciones -Centro de Desarrollo vecinal: 59 intervenciones Estos espacios se ubican estratégicamente en la Casa de Justica la Nevada y en el Centro de Desarrollo Comunitario CDV cuyo objetivo principal es ofrecer orientación en materia de promoción en salud mental entre familias y cuidadores de personas con afectaciones psicosociales o trastornos mentales ademas de brindar apoyo y derivación a población con consumo de sustancias psicoactivas (PSA) contribuyendo a la reducción de brechas y barreras de acceso a los servicios de salud mental.	Plan de acción -Acta de intervenciones individuales **04-07/11/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **10-14/11/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **17-21/11/2025: CASA DE JUSTICIA LA NEVADA** **24-28/11/2025. CASA DE LA JUSTICIA NEVADA** Acta de información en salud HEAD sede Nevada **(28/11/2025)** **04-07/11/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **10-14/11/2025CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **18-21/11/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** **24-27/11/2025: CENTRO DESARROLLO VECINAL (CDV)** Acta de información en salud CDV **(28/11/2025)** Acta de monitoreo **(05/12/2025)** -Listado de asistencia -ficha de registro individual -Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial
5-REALIZAR CUATRO (4) CONMEMORACIONES PARA PROMOVER LOS FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL: DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS (26 DE JUNIO); DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (10 DE SEPTIEMBRE), DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL (10 DE OCTUBRE) Y DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA CONTRA LA MUJER (25 DE noviembre)	El dia 25 de noviembre se llevó a cabo la **CONMEMORACION DEL DIA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.** La finalidad es generar espacios de dialogo, formación y expresión comunitaria a través de intervenciones pedagógicas, artísticas y simbólicas, motivando a los participantes a reflexionar, identificar señales de riesgo y actuar de manera preventiva,	Acta de concertación con secretaria local de salud **(10/11/2025)** planeación metodológica -cronograma Acta de concertación con actores sociales **(12/11/2025)** -acta de ejecución de la actividad

Documento debidamente legalizado en los archivos de la ofc. De Calidad – HEAD.

involucrando actores sociales y comunitarios	fortaleciendo una cultura de cuidado, solidaridad y apoyo en los entornos familiares, educativos y comunitarios.	**(25/11/2025): CASA DE LA DIGNIDAD DE LA MUJER CDV** -listado de asistencia - Informe de ejecución de actividades (está incluido el enfoque diferencial

BELKIS CORDOBA QUINTERO
COORD. PIC
HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
SALUD

HABILIDADES PARA LA VIDA

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

Valledupar te cuida

PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

100 SESIONES DE EDUCACIÓN EN SALUD EN CINCO (5) INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN 2 GRADOS DE SECUNDARIA, PARA EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.								
ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**FECHA**	**HORARIO**	**SESIÓN N°**	**LUGAR**	**SALÓN**	**OBSERVACIONES**	**RESPONSABLE**
		NOVIEMBRE						
Realizar 100 sesiones de educación en salud en cinco (5) Instituciones Educativas en 2 grados de secundaria, para el entrenamiento en Habilidades para la Vida promoviendo los factores de protección de la salud mental y prevenir la violencia auto infligida.	**Promover los factores protectores para la prevención de las conductas de autolesión en el entorno escolar.**	04 DE NOVIEMBRE	7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 9:00a.m - 10:00a.m	2	**I.E. ALFONSO ARAUJO**	**8°**	**TEMA:** Introduccion a las habilidades para la vida. **OBJETIVO:** Identificar y poner en práctica habilidades.	Equipo PIC CSSM - RECTORES - COORDINADORES DE IE
		07 DE NOVIEMBRE	7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 8:00a.m - 9:00a.m	2	**I.E. LEONIDAS ACUÑA**	**7 Y 8**	**TEMA:** Toma de decisiones y solución de problemas y conflictos. **OBJETIVO:** Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones y solución de problemas.	
		10 DE NOVIEMBRE	7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 8:00a.m - 9:00a.m	2	**I.E FRANCISCO MOLINA**	**7° y 8°**	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	
		13 DE NOVIEMBRE	7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 8:00a.m - 9:00a.m	2	**I.E. LEONIDAS ACUÑA**	**7° y 8°**	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	
		05 DE NOVIEMBRE	7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 8:00a.m - 9:00a.m	2	**I.E. ENRIQUE PUPO**	**7° y 8°**	**TEMA:** Autoconocimiento **OBJETIVO:** Fortalecer la capacidad de los adolescentes para identificar sus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores.	

JESSICA ARRIETA ESCOBAR
REF. AREA SALUD MENTAL 2025

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

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

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

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

I.E ALFONSO ARAUJO COTES

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025									
LUGAR:	Institución Educativa Alfonso Araujo cotes			**FECHA**	04/11/2025	**HORA INICIO**	*07:00 a.m.*			
						HORA FINAL	*08:00 a.m.*			
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**			
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD				
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de emociones y sentimientos".									
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales..									
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°3) de la Institución Educativa Alfonso Araujo cotes									

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 04 de noviembre del 2025,** se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático las emociones y sentimientos. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **20 estudiantes del grado 8° (03)** de la **Institución Educativa Alfonso Araujo cotes.** De los cuales 9 se identifican con el sexo femenino, 11 del sexo masculino.

"El semáforo emocional"

La sesión dio inicio con la dinámica del semáforo emocional. Se entregaron a los estudiantes post-its de colores (verde, amarillo y rojo), indicándoles que eligieran uno según la emoción que habían sentido recientemente.

Los estudiantes se acercaron al semáforo dibujado en el tablero y fueron ubicando sus notas en cada color. Durante esta parte se observó un buen nivel de participación y disposición al diálogo.

Algunas intervenciones de los estudiantes:

Uno de los estudiantes manifestó "Puse alegría porque hoy vine tranquilo y todo me ha salido bien." Mientras que otro comento "Elegí amarilla porque me siento confundida, no sé por qué a veces me levanto así."

Posteriormente, en pequeños grupos se respondieron las preguntas establecidas sobre la emoción seleccionada. Durante la socialización los participantes expresaron:

- "El estrés lo siento en el pecho, como presión."
- "Cuando me da rabia, normalmente me quedo callado para no estallar."
- "Para calmarme me ayuda caminar un rato o escuchar música."

La facilitadora guió la reflexión resaltando que todas las emociones cumplen una función y que aprender a reconocerlas es el primer paso para manejarlas.

Se invitó a los estudiantes a decir lo que entendían por emociones y sentimientos. Surgieron ideas como:

- "Son reacciones que no controlamos pero que se pueden manejar."
- "A veces uno siente algo y no sabe por qué."
- "Las emociones te pueden cambiar el día."

Estas respuestas sirvieron de base para profundizar en el tema.

Se procedió a explicar de manera clara la diferencia entre emociones y sentimientos, su función y por qué no deben clasificarse como "buenas" o "malas", sino como placenteras o displacenteras.

Los estudiantes hicieron preguntas y comentarios espontáneos, como:

- **"Profe, ¿la ansiedad es emoción o sentimiento?"**

  Se aclaró que inicia como emoción (alerta) pero puede convertirse en un sentimiento más duradero.

- **"¿Por qué a veces uno siente rabia sin razón?"**

  Se explicó que puede tener relación con situaciones acumuladas o con estados físicos como cansancio, hambre o estrés.

También se mencionaron estrategias de regulación emocional, como respiración consciente, poner nombre a lo que sentimos, hablar con alguien de confianza o tomar una pausa activa.

"¿Cómo reacciono?"

Se entregó la guía "¿Cómo reacciono?" para ser diligenciada de manera individual. Luego, voluntariamente, varios estudiantes compartieron sus respuestas.

Participaciones destacadas:

- **Estudiante E.R.:** "Cuando alguien me habla feo, yo respondo igual, pero sé que eso casi siempre empeora la situación."
- **Estudiante F.S.:** "Primero me pongo nerviosa, después pienso mejor y trato de no seguir la discusión."
- **Estudiante J.C.:** "A los hombres nos dicen que no debemos llorar, pero yo sí lloro a veces, aunque me dé pena."

Durante el conversatorio se reflexionó sobre:

- Si las primeras reacciones suelen ser adecuadas:

  Los estudiantes coincidieron en que, por impulso, la mayoría reacciona sin pensar, lo que genera conflictos.

- Diferencias entre la expresión emocional en hombres y mujeres:

  Se mencionó que socialmente se permite más que las mujeres expresen sentimientos, pero todos coincidieron en que ambos géneros sienten igual.

- Problemas comunes:

  Peleas familiares, estrés escolar, presión por notas, discusiones con amigos.

- Estrategias que ayudan:

  Escuchar música, escribir, salir a caminar, hablar con alguien, respirar profundo.

Se recordó a los estudiantes que:

- Todas las emociones son válidas.
- Manejar emociones no significa ocultarlas, sino aprender a entenderlas.

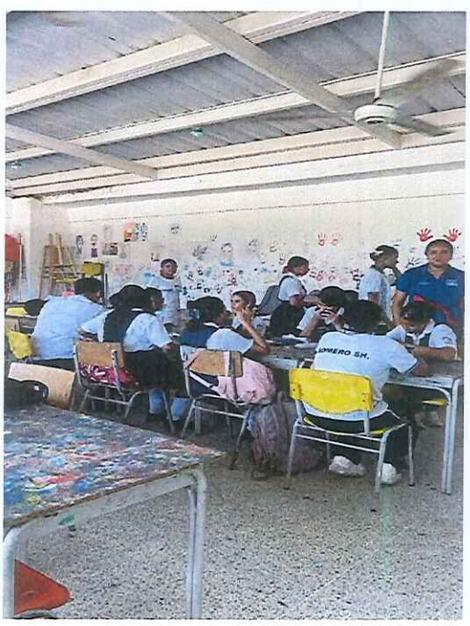
- El semáforo emocional puede ser usado en casa, en la escuela o con amigos como herramienta de autocuidado.
- Identificar las emociones a tiempo previene conflictos y reacciones impulsivas.

Los estudiantes manifestaron que la actividad les ayudó a pensar en cómo reaccionan y en la importancia de controlar sus impulsos.

Se agradeció la participación activa del grupo 8-03, destacando la sinceridad y el respeto durante las intervenciones. Se invitó a seguir practicando estrategias de regulación emocional en su vida diaria.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

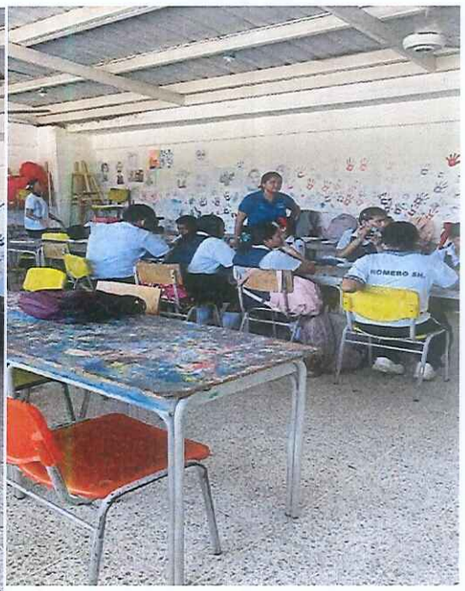
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
04/11/2025 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
04/11/2025 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.









ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:	Jessica Arrieta 1.065.838.987 PSICÓLOGA		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Monalilena Mejia.	Coordinadora	36749778	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Dayley Gomez Vasquez FECHA: 9:00 am 04/11/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo Cotes

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Eduardo de los Reyes	—	1	3	—	4	5	—	3	—	3016181997	Eduardo
2	Yeisonner Lobo	1067610511	1	3	—	4	5	—	3	—	3127404712	yeisonner
3	Alex Cadena	1 —	1	3	—	4	5	—	3	—	3122606917	Alex
4	Carlos D. Gonzalez	1067611756	1	3	—	4	5	—	3	—	3016273469	
5	Luccana Gonzalez	1214470726	2	3	—	4	5	—	3	—	3022195961	luccanagm
6	Fabian A. Camba	1124042090	1	3	—	4	5	—	3	—	3217576492	Fabian
7	Jose Cabana	—	1	3	—	4	5	—	3	—	3127856222	Jose Cabana
8	Angelis Amaya	1013621876	2	3	—	4	5	—	3	—	3122559950	Amaya
9	Abraham Barandica	—	1	3	—	4	5	—	3	—	3242010078	Abraham
10	Yerson Fragoso	6668755021	1	3	—	4	5	—	3	—	3145354973	Yerson

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez FECHA: 4/11/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo cotes

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Brenner Ospino Diaz	—	1	3	—	4	5	—	3	—	3005673735	
2	Shirley Romero	—	2	3	—	4	5	—	3	—	3004230774	
3	Helena Bolaños	—	2	3	—	4	5	—	3	—	3237575309	ELENA Bolaño
4	Angela Bonivento	1144148144	2	3	—	4	5	—	3	—	3116874419	Angela Bonivento
5	Maranyel Lewa	—	2	3	—	4	5	—	3	—	—	Maria Lewa
6	Kathiana Bermudez	1062399465	2	3	—	4	5	—	3	—	3007323190	Thaliana B.
7	Sara Silva	1065640746	2	3	—	4	5	—	3	—	3006631276	Sara Silva
8	Ana Mendoza	1066287667	2	3	—	4	5	—	3	—	3011467990	Jarce V.
9	Brayan Daza	—	1	3	—	4	5	—	3	—	—	Brayan D.
10	Andres Beleños	—	1	3	—	4	5	—	3	—	3187429040	Andres B.

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

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025										
LUGAR:	Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes			**FECHA**	04/11/2025		**HORA INICIO**	*09:00 a.m.*			
							HORA FINAL	*10:00 a.m.*			
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**				
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD					
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**".										
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.										
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°03) de la Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes										

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **08:00 a.m. del día 04 de noviembre del 2025,** se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **20 estudiantes del grado 8°03** de la **Institución Educativa Alfonso Araujo Cotes.** De los cuales 11 se identifican con el sexo femenino y 9 del sexo masculino.

La sesión inició con la actividad "Mi cuerpo habla". Se pidió al grupo que se pusiera de pie y caminara libremente por el salón. Primero, al ritmo de una música suave, los y las estudiantes representaron cómo se siente el cuerpo cuando está en calma: respiración lenta, pasos tranquilos y hombros relajados.

Luego se cambió a una música más acelerada y se les indicó que representaran cómo se siente el cuerpo cuando está bajo estrés. Inmediatamente se observó cómo caminaron con más rapidez, tensaron hombros y cerraron puños.

Durante la reflexión, surgieron intervenciones espontáneas como:

"Cuando estoy tenso me duele el cuello y camino más rápido sin darme cuenta. "El cuerpo se siente pesado, como si uno no pudiera respirar bien." "Me sudan las manos y me da calor cuando estoy estresada."

Se discutieron las señales que el cuerpo envía cuando está bajo tensión y se identificaron situaciones cotidianas que generan estrés, como evaluaciones, discusiones en casa o falta de tiempo para cumplir tareas.

Se hizo una lluvia de ideas para conocer las percepciones previas del grupo. Los estudiantes mencionaron:

- "La presión de las tareas."
- "Problemas familiares."
- "Sentir que no voy a alcanzar a entregar algo."
- "Pensar demasiado en todo lo que puede salir mal."

Estas respuestas sirvieron de punto de partida para la exposición formal del tema.

La facilitadora explicó de manera clara qué es el estrés y cómo puede ser tanto positivo como negativo según su intensidad y duración. Se revisaron los estresores más comunes en adolescentes, así como las manifestaciones físicas, emocionales y comportamentales.

Durante la exposición, surgieron preguntas y comentarios de los estudiantes:

- **"Profe, ¿uno se puede enfermar por estrés?"**

  Sí, cuando es intenso y prolongado puede afectar el sueño, el apetito y la concentración.

- **"¿Por qué a veces me da rabia cuando estoy estresado?"**

  Se explicó que la tensión acumulada puede hacer que reacciones con irritabilidad, aunque la molestia no esté relacionada con la situación actual.

También se discutieron estrategias de manejo como la respiración, la organización del tiempo, el ejercicio, el descanso y el autocuidado emocional.

Dinámica: "¡Uyyy, qué estrés!"

La facilitadora invitó a mencionar situaciones estresantes frecuentes. Los estudiantes participaron activamente. Ejemplos mencionados:

- "Exponer en público."
- "Presentar exámenes."
- "Llegar tarde a una clase."
- "Cuando un profesor llama la atención muy fuerte."

Cada estudiante eligió una situación personal que le genera tensión. Se pidió reflexionar sobre:

- Qué siente el cuerpo.
- Qué piensa en ese momento.
- Cómo reacciona normalmente.
- Qué podría hacer diferente para manejar mejor la situación.

Luego, se trabajó en parejas. Algunos comentarios socializados fueron:

"Me di cuenta de que cuando estoy estresado me aíslo, pero a veces hablar sí me ayuda."

"Mi compañera y yo sentimos lo mismo en los exámenes: manos frías y miedo a quedarnos en blanco."

"No a todos nos estresa lo mismo; para mí lo más difícil es cuando hay problemas en mi casa."

Se identificaron similitudes en las respuestas, especialmente el aumento del ritmo cardíaco, la tensión muscular y la preocupación excesiva.

Se realizó una práctica breve de respiración consciente:

1. Inhalar por la nariz durante 4 segundos.
2. Mantener el aire 4 segundos.
3. Exhalar lentamente por la boca en 6 segundos.
4. Repetir el ciclo tres veces.

Al finalizar, se pidió que cada estudiante nombrara la sensación con la que cerraba la actividad. Se escucharon palabras como:

- "Tranquilidad."
- "Relajado."

- "Más liviano."
- "Menos nerviosa."

El ambiente del grupo cambió visiblemente después de la práctica.

Se socializaron las conclusiones generales:

- El estrés es natural y todos lo experimentan de diferentes maneras.
- No todas las personas reaccionan igual ante las mismas situaciones.
- Identificar las señales del cuerpo es clave para evitar que la tensión se convierta en agotamiento emocional.
- Las estrategias como la respiración, el diálogo, la organización del tiempo y el autocuidado ayudan a manejar de forma saludable el estrés.

La facilitadora agradeció la participación activa del grupo y resaltó la importancia de respetar que cada persona vive y expresa la tensión de manera diferente.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
04/11/205 – 09:00 A.M.- 10:00 A.M.









INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
04/11/205 – 09:00 A.M.- 10:00 A.M.



ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez		
	Nombre:	Darley carolina gomez vasquez C.C 1.065.602.987		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Mona Liliana Mejia	Coordinadora	36490.778	Mona L Mejia

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez FECHA: 4/11/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo Cotes

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Breiner Quintero Diaz	—	1	3	2	4	5	2	3	3005693735	—	
2	Alex cadena	—	1	3	2	4	5	2	3	3122606947	—	Alex. C
3	yorberlys Vargas	—	2	3	2	4	5	2	3	3184192135	—	Yorberlys V
4	Yasbladys Florez	—	2	3	2	4	5	2	3	3018642861	—	
5	Brainer Sarmiento		1	3	2	4	5	2	3		—	
6	Carolina Martinez	1065645324	2	3	2	4	5	2	3	3018468139	—	Carolina Martinez C.
7	Jeremy Fonseca	1654	2	3	2	4	5	2	3	3015758852	—	Fonseca.
8	Shirley Romero	—	2	3	2	4	5	2	3	3004730714	—	Shirley
9	Helena Bolaño	1066877690	2	3	2	4	5	2	3	3023588309	—	ELENA BOLAÑO
10	Mariangel Leyva	—	2	3	2	4	5	2	1	—	—	Maria Leiva

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez Vasquez. FECHA: 4/11/25 LUGAR: I.E Alfonso Araujo cotes

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Angela Bonibeth	1144148144	2	3	2	4	5	2	3	3116874484	—	Angela Boniveto
2	Sara silva	1065640716	2	3	2	4	5	2	3	3006681276	—	Sara Silva
3	Jana mendoza	1066287667	2	3	2	4	5	2	3	3011466970	—	Jana V.
4	Thaliana Bermudez	1062394485	2	3	2	4	5	2	3	3007323490	—	Thaliana B.
5	Andres Bolaides	—	1	3	2	4	5	2	3	3187420898	—	Andres B.
6	Brayan daza	—	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Brayan D.
7	Eduardo de los reyes	—	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Eduardo
8	Yesner lobo	1067610511	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Yeisnner
9	Alex Cadena	—	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Alex
10	Breiner Quintero	—	1	3	2	4	5	2	3	—	—	

I.E ENRIQUE PUPO MARTINEZ

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

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Enrique Pupo Martínez			**FECHA**	05/11/2025	**HORA INICIO**	*07:00 a.m.*	
						HORA FINAL	*08:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**".							
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°03) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 05 de noviembre del 2025,** se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **22 estudiantes del grado 8°03** de la **Institución Educativa** Enrique Pupo Martínez**.** De los cuales 4 se identifican con el sexo femenino y 18 del sexo masculino.

La sesión dio inicio con la dinámica "Mi cuerpo habla". Se pidió a los estudiantes ponerse de pie y caminar por el salón siguiendo las indicaciones. Con una música suave, representaron cómo se siente el cuerpo cuando está tranquilo: respiración pausada, pasos lentos y hombros relajados.

Posteriormente, se colocó una música más rápida para que expresaran con su cuerpo la tensión y el estrés. En esta parte se observó que varios estudiantes aceleraron el paso, cerraron los puños y fruncieron el ceño.

Durante la reflexión surgieron comentarios como:

- **"Cuando estoy estresado me sudan las manos y siento calor en la cara."**
- **"A mí me duele la espalda cuando paso mucho tiempo preocupado."**
- **"A veces siento un nudo en el estómago, como si algo malo fuera a pasar."**

Se identificaron señales corporales de tensión y se mencionaron situaciones cotidianas que suelen generar estrés, como el rendimiento académico, conflictos en casa, exceso de tareas y falta de descanso.

A continuación, se realizó una lluvia de ideas para conocer las percepciones del grupo sobre el estrés. Los estudiantes mencionaron:

- "La presión por sacar buenas notas."
- "El miedo a equivocarme cuando participo en clase."
- "La sensación de no llegar a todo."
- "Los problemas entre compañeros."

Estas ideas permitieron reconocer los estresores más frecuentes dentro del contexto escolar.

La facilitadora presentó el concepto de estrés, diferenciando entre el estrés positivo (eustrés) y el negativo (distrés), y explicó sus manifestaciones físicas, emocionales y conductuales.

Durante la exposición surgieron varias preguntas:

- **"¿El estrés puede causar insomnio?"**

  Se explicó que sí, el estrés sostenido puede alterar el sueño y afectar la energía diaria.

- **"¿Por qué a veces uno explota sin razón cuando está tenso?"**

  Se aclaró que la acumulación de tensión hace que pequeñas cosas generen reacciones intensas.

Se presentaron estrategias de manejo como respiración consciente, pausas activas, organización del tiempo, priorización de tareas y autocuidado emocional.

La facilitadora inició preguntando sobre situaciones estresantes frecuentes. Los estudiantes participaron activamente mencionando:

- "Hablar al frente del salón."
- "Los trabajos grupales cuando no todos colaboran."
- "Las discusiones en la casa."
- "Olvidar una tarea importante."

Cada estudiante eligió una situación personal que le generara alto nivel de tensión y realizó una reflexión individual sobre:

- Sensaciones físicas experimentadas
- Pensamientos frecuentes en esa situación
- Reacciones habituales
- Alternativas para manejarla de manera más sana

Después trabajaron en parejas para compartir sus respuestas. Durante la socialización surgieron comentarios como:

- **"Me doy cuenta de que casi siempre siento el pecho apretado cuando estoy preocupado."**
- **"Mi compañera y yo coincidimos en que nos cuesta concentrarnos cuando estamos tensos."**
- **"Aprendí que no todos reaccionamos igual, y que para algunos algo pequeño puede ser muy estresante."**

El grupo identificó similitudes como aumento de la respiración, tensión muscular, pensamientos negativos repetitivos y deseo de aislarse.

Se realizó una práctica breve de respiración consciente siguiendo las indicaciones:

1. Inhalar profundamente por 4 segundos.
2. Mantener el aire 4 segundos.
3. Exhalar lentamente en 6 segundos.
4. Repetir tres veces.

Al finalizar, se pidió a los estudiantes mencionar la sensación con la que cerraban la experiencia. Se escucharon respuestas como:

- "Calma."
- "Ligereza."
- "Menos ansiedad."
- "Me siento más tranquila."

Se observó un cambio visible en el ambiente del salón, con mayor serenidad y concentración en el grupo.

Se concluyó que:

- El estrés es una reacción normal, pero debe ser reconocido a tiempo.
- Cada persona vive el estrés de forma diferente.
- Escuchar y respetar las emociones propias y ajenas ayuda a disminuir conflictos.
- Las técnicas de respiración, el diálogo, la organización del tiempo y los hábitos saludables son herramientas efectivas para manejar la tensión.

La facilitadora agradeció la disposición del grupo, resaltando su participación activa y el respeto durante las actividades.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.









INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





ANEXOS:	LISTADOS	
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez
	Nombre:	Darley Carolina Gomez Vasquez C.C 1.065.602.987

VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Ledys Gomez	coordinadora	49774153	Ledys Gomez

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: 1 CAPACITACION:____ OTRO:____ ¿CUAL?:

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Darley Gomez FECHA: 5/11/25 HORA: 7:00am LUGAR: I.t Enrique Pupo Martinez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	JESUS David N.		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Jesus David N.
2	Jose miguel narvaez		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Jose miguel N.
3	Richard Leonardo Gonzalez		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Richard Gonzalez
4	Leonard trent cardenas Alvarez		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Leonard trent
5	Isabella sofia Reina Rosado		2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Isabella Reina
6	Lili Angel Gaitan		2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Lili Gaitan
7	Brayan Vanquez Rodriguez		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Brayan
8	Ezequiel ROJANO m.		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
9	Marlon Elias Acuña Miranda		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Marlon Acuña
10	Manuel Jose Pallares Coronado		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Victor Fernandez
11	Victor Fernandez Pacheco		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	
12	Sandry Gracia	1	2	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Sandry Mishel
13	Juan Diego Churio		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Juan Diego
14	Jefrin villero		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	jefrin villero
15	Anthony Duran		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Anthony Duran
16	Jeickson David zambrano		1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Jeickson zambrano
17	Ana Lucia Santana		2	3	—	4	5	—	3	—		Ana Santana
18	Juan Pablo Amaya		1	3	—	4	5	—	3	—		
19	Deimer Rafael Reales		1	3	—	4	5	—	3	—		Deimer
20	Samuel Lajud Guerrero		1	3	—	4	5	—	3	—		Samuel

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 _____

RESPONSABLE:_____ FECHA:_____ HORA:_____ LUGAR: I.E Enrique Pepo Martinez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1.SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1.SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	IVAN DAVID		1	3						3023765452	Estudiante	IVAN DAVID
2	Santiago lapeira amargo		1	3						321 8372110	estudiante	Santiago lapeira
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Enrique Pupo Martínez		**FECHA**	05/11/2025	**HORA INICIO**	08:00 a.m.	
					HORA FINAL	09:00 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**".						
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°04) de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **08:00 a.m. del día 05 de noviembre del 2025,** se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **20 estudiantes del grado 7°04** de la **Institución Educativa** Enrique Pupo Martínez**.** De los cuales 5 se identifican con el sexo femenino y 15 del sexo masculino.

La sesión inició con la actividad "El cuerpo también habla". Se invitó a los estudiantes a levantarse y desplazarse por el salón atendiendo diferentes indicaciones. Con una melodía suave, se les pidió representar cómo se comporta el cuerpo cuando está en calma: movimientos lentos, respiración profunda y postura relajada.

Después, se cambió a una música más acelerada para que expresaran corporalmente la tensión y el estrés. En esta fase se evidenció que varios estudiantes aumentaron el ritmo de sus pasos, tensaron los hombros y adoptaron expresiones de preocupación.

Durante la reflexión grupal surgieron aportes como:

- "Cuando estoy muy estresado siento un temblor en las manos."
- "A veces me duele la cabeza cuando tengo demasiadas cosas por hacer."

- "Mi estómago se pone raro cuando pienso en un examen."

Los estudiantes identificaron diversas señales corporales de tensión y mencionaron situaciones cotidianas que suelen generar estrés, como responsabilidades escolares, discusiones familiares, sobrecarga de actividades y falta de descanso adecuado.

Se realizó una lluvia de ideas sobre lo que significa el estrés para ellos. Comentaron:

- "La presión de entregar trabajos a tiempo."
- "El susto de hablar frente al profesor."
- "La preocupación de que no me alcance el tiempo."
- "Los conflictos con amigos."

Estas respuestas ayudaron a reconocer los estresores más comunes en su entorno académico y personal.

La facilitadora explicó el concepto de estrés, diferenciando entre eustrés (positivo) y distrés (negativo), y presentó sus efectos en el cuerpo, las emociones y el comportamiento. Surgieron dudas como:

- "¿El estrés puede hacer que uno no pueda dormir?"

Se aclaró que sí, la tensión constante puede afectar la calidad del sueño.

- "¿Por qué uno se irrita más cuando está cansado o preocupado?"

Se indicó que la acumulación de tensión reduce la tolerancia y aumenta la reactividad. Luego se expusieron estrategias de manejo como respiración consciente, pausas activas, organización del tiempo, hábitos saludables y comunicación asertiva. A continuación, los estudiantes compartieron situaciones que les generan ansiedad o preocupación:

- "Tener que exponer."
- "Trabajar en grupos donde nadie se pone de acuerdo."
- "Los problemas en casa."

- "Olvidar estudiar para una evaluación."

Cada uno escogió una situación personal para analizarla en profundidad, identificando:

- Sensaciones corporales
- Pensamientos frecuentes
- Reacciones típicas
- Opciones saludables para manejar la situación

Más tarde trabajaron en parejas para dialogar sobre sus reflexiones. Durante la socialización se escucharon comentarios como:

- "Casi siempre siento rigidez en el cuello cuando estoy tenso."
- "A los dos nos cuesta mantener la atención cuando estamos preocupados."
- "Entendí que cada persona vive el estrés de manera distinta."

El grupo encontró puntos en común: respiración acelerada, dolor muscular, pensamientos repetitivos y tendencia a querer estar solos.

Se llevó a cabo un ejercicio corto de respiración consciente, siguiendo las instrucciones:

1. Inhalar durante 4 segundos.
2. Mantener el aire por 4 segundos.
3. Exhalar lentamente en 6 segundos.
4. Repetir tres ciclos.

Al cerrar la actividad, se pidió a los estudiantes expresar cómo se sentían. Las respuestas incluyeron:

- "Más tranquilo."
- "Descansada."

- "Sin tanta presión."
- "Relajado."

Se notó un cambio positivo en el ambiente: mayor calma, silencio y disposición para continuar con la jornada.

Finalmente, se concluyó que:

- El estrés es una respuesta normal del cuerpo, pero es importante detectarlo a tiempo.
- Cada persona experimenta y expresa el estrés de manera diferente.
- Validar las emociones propias y ajenas favorece la convivencia.
- Las técnicas de respiración, la organización y el autocuidado son herramientas efectivas para disminuir la tensión.

La facilitadora agradeció la participación de todos, resaltando su compromiso y la disposición para trabajar en actividades de bienestar emocional

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M









ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:	Darley Carolina Gomez Vasquez C.C 1.065.602.987		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Jesus Gomez	Coordinador	49.774.53	Jesus Gomez

SECRETARIA LOCAL DE SALUD – HOSPITAL EDUARDO ARREDONDO DAZA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Daily Gomez Vasquez FECHA: 5/11/25 HORA: 8:00am LUGAR: I.E Enrique Pupo Martinez.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 2. NO 1.SI	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 2. NO 1.SI	DISCAPACIDAD: 1. PCD 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	DAniel DAvid Toleto calderon	1066883520	1	3	2	4	5	2	3	3005191803	Estudiante	DAniel Toleto
2	DAGel meatre	1065811660	1	3	2	4	5	2	3	3012727275	estudiante	Rafaro meatre
3	Henllelo monillos conllo	7250425	2	3	2	4	5	2	3	3186015504	estudiante	Hellelo monillo
4	Juan diego montes fuste	1066288882	1	3	2	4	5	2	3	3147647675	estudiante	Juan diego
5	Yoiler orozco Guerra	1065640325	1	3	2	4	5	2	3	3023841846	estudiante	Yoiler orozco
6	Luis Alfredo Reno Rosado	1067613628	1	3	2	4	5	2	3	3016737217	estudiante	Luis Reno
7	Jesus DAvid oroxoto	1066379886	1	3	2	4	5	2	3	3013930460	estudiante	Dima sierra oroxoto
8	Lucia Fernanda Fierro Sierra	1065661924	2	3	2	1	5	2	3	3002819860	Estudiante	Lucia Fierro.
9	Leinier Saavedra	34923725	1	3	2	4	5	2	3	3216305862	Estudiante	
10	Jaden Smith villar Ocampo	1062616916	1	3	2	4	5	2	3	313 743 8894	Estudiante	
11	Danielis montalvo	1065884193	2	3	2	4	5	2	3	—	—	Danielis
12	Omer felipe Orozco Mojica	1066382362	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Omer Orozco
13	James David Arrieta Diaz	1066981078	1	3	2	4	5	2	3	—	—	James Arrieta
14	Luis jose Gutierrez coro	1065814459	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Luis jose
15	JAIVER HERNANDEZ	1067618821	1	3	2	4	5	2	3	—	—	JAIVER JAIVER
16	Martin Daniel Cudris	1065640014	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Cudris.
17	Esne. David Acuña	1064116121	1	3	2	4	5	2	3	—	—	
18	Luis angel marquez pao	1065790071	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Luis angel
19	Dina Paola Avila	1066288994	2	3	2	4	5	2	3	—	—	Dina Avila
20	Alan San Juan	1091668605	1	3	2	4	5	2	3	—	—	Alan San Juan

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayuri Sanguino FECHA: 07/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Fuña

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Ohanner Alejandro Peñaloza Torres	1127.591.705	1	3	2	4	3	2	3	314 628 2015	estudiante	Ohanner
2	Mattios Garrido	1050.781.911	1	3	2	4	5	2	3	3202725164	estudiante	
3	Miguel Diaz	—	1	3	2	4	5	2	3	321 894 8111	estudiante	Miguel D
4	Dylan Montes R	1065809137	1	3	2	4	5	2	3	3226357257	Estudiante	Dylan Montes
5	Nayla Valentina Garcia	—	2	3	2	4	5	2	3	3014555404	Estudiante	Valentina
6	Santiago Nieto Moreno	1066079924	1	3	2	4	5	2	3	3016232916	Estudiante	Nieto
7	Daniel Marín	6352131	1	3	2	1	5	2	3	3022814314	estudiante	Marín
8	Diego torres	1081002765	1	3	2	4	5	2	3	3123589	estudiante	Diego
9	Miguel Molina	—	1	3	2	4	5	2	3	3138302255	Estudiante	Miguel
10	ANDRÉS OÑATE	?	1	3	2	4	5	2	3	3042440334	Estudiante	OÑATE

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayris Sanjuno FECHA: 07/11/2025 LUGAR: IE Leonidas Rua

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Rosaura Ortega Vasquez	—	2	3	No	4	5	2	3	3001396138	—	
2	Michel Noreña	—	2	3	2	4	5	2	3	3017753126	—	
3	Yarelin Orate Gutierrez	—	2	3	2	4	5	2	3	3004591653	—	
4	Luisa Fernanda niño	—	2	3	2	4	5	2	3	3044087457	—	
5	Franchesca Zemont	—	2	3	2	4	1	2	3	3022494986	—	
6												
7												
8												
9												
10												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayuri Sanguino FECHA: 07/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Arena.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Julio Cesar Gutierrez Silva	—	1	3	2	1	5	2	3	3148370299	—	
2	Mariangel Noriega Cassiani	—	2	3	2	4	5	2	3	3137062095	—	Mariangel N.
3	Verónica Ochoa Orozco	—	2	3	2	4	5	2	3	3012168695	—	Veronica O.
4	Tatiana carrascal vacca	—	2	3	2	4	5	2	3	3137718190	—	
5	Maria José Brito López	—	2	3	2	4	5	2	3	3214388666	—	
6	Jesús Bonilla	1066878833	1	3	2	4	5	2	3	3132224495	—	
7	Tatiana Mejía	—	2	3	2	4	5	2	3	3017908846	—	Tatiana Mejia.
8	Isabel Martinez	1067617782	2	3	2	4	5	2	3	3188340639	—	Isabel Martinez
9	Isabel Toncel	1065641313	2	3	2	4	5	2	3	3018471452	—	Isabel Toncel
10	Zarah Fraija	—	2	3.	2	4	5	2	3	3117522808	—	Zarah F

I.E LEONIDAS ACUÑA

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña			**FECHA**	07/11/2025	**HORA INICIO**	*07:00 a.m.*	
						HORA FINAL	*08:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de emociones y sentimientos".							
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°) de la Institución Educativa Eduardo Leónidas Acuña							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 07 de noviembre del 2025,** se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático las emociones y sentimientos. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **25 estudiantes del grado 8° (01)** de la **Institución Educativa Leónidas Acuña.** De los cuales 14 se identifican con el sexo femenino, 11 del sexo masculino

Con el grado octavo, aprovechando que acababan de terminar la clase de Ética, la profesional inició preguntándoles qué emociones sienten cuando viene esa materia y, en general, qué sienten respecto a las clases que más les gustan. Varios estudiantes expresaron que Ética les genera curiosidad, otros dijeron que a veces les da tranquilidad porque es una clase donde pueden hablar, y algunos mencionaron que prefieren materias como Educación Física o Artística porque les producen emoción y energía. A partir de esas respuestas, la profesional les explicó cómo las emociones están presentes incluso en las actividades escolares y cómo reconocerlas ayuda a entender por qué algunas clases se disfrutan más que otras. La conversación se mantuvo dinámica y permitió que los estudiantes expresaran lo que sienten sin temor.

Seguidamente se procedió a realizar la actividad rompehielos.

El semáforo emocional

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

- ¿Qué hago normalmente cuando me siento así?
- ¿Qué podría hacer para regularla sin dañarme o dañar a otros?

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

Se inició preguntándoles qué emociones les despertaba esa clase o qué sienten cuando llega una materia que sí les gusta. Las respuestas fueron espontáneas: algunos dijeron que Ética les genera tranquilidad porque "hablan de la vida", otros comentaron que se sienten relajados, y varios expresaron que las materias favoritas les producen alegría o motivación porque "se pasan más rápido" o porque les permiten participar más. Con ese ambiente ya en confianza, se les entregaron post-its de diferentes colores y se explicó el significado de cada uno dentro del semáforo emocional: verde para emociones agradables, amarillo para emociones de alerta y rojo para emociones intensas o difíciles de manejar. Cada estudiante escogió el color que mejor representaba cómo se había sentido últimamente y luego lo pegó en el semáforo.

Entre los post-its y las conversaciones surgieron expresiones como: "Estoy feliz porque voy bien en el colegio", "Estoy contento porque siempre puedo ver a mis cachorros", "Hoy estoy feliz porque saqué buenas notas". Pero también aparecieron emociones más difíciles: "Últimamente me he sentido muy enojado porque debo recuperar materias", "Estoy preocupado por salvar el año", "Me siento tenso por problemas en la casa", "Me he sentido confundido porque todo pasa muy rápido".

También hablaron de cosas que los alegran: ver a su mamá que viene de vacaciones, saber que van a viajar, estar con sus mejores amigos y amigas, o sentirse acompañados en el colegio. Estas respuestas mostraron que, aunque cargan preocupaciones, también cuentan con apoyos afectivos que les ayudan a equilibrar sus emociones. Al reflexionar en grupo, identificaron que sus emociones se activan por presiones académicas, conflictos con compañeros, situaciones familiares o cambios propios de la adolescencia. Otros reconocieron que la felicidad les llega por motivos sencillos: ver a sus mascotas, lograr buenas notas, sentirse escuchados, compartir con sus amigos o esperar un viaje.

La conversación también permitió entender cómo se refleja cada emoción en el cuerpo: el enojo se siente en la cara caliente y el corazón acelerado; la preocupación se nota en el estómago apretado; la tristeza se manifiesta en el cansancio o el desgano; y la alegría se siente como una energía liviana que los hace moverse más. Finalmente, concluyeron que para regular sus emociones podrían respirar profundo, pedir apoyo, alejarse de discusiones, escuchar música, hablar con alguien de confianza o simplemente reconocer que sentirse mal a veces es parte de la vida.

Para cerrar la actividad con un toque más ligero, la facilitadora tomó un post-it y lo leyó en voz alta como si fuera anónimo. El mensaje decía: *"Me siento triste porque ya voy para vacaciones, quisiera no salir del colegio"*. Al escucharlo, todos estallaron en risas, preguntándose entre ellos quién habría sido capaz de escribir algo así. La sorpresa fue mayor cuando se dieron cuenta de que la facilitadora lo había inventado, lo cual generó un ambiente de confianza y permitió cerrar la sesión de forma relajada y divertida, recordando que también es válido reírnos de las emociones cuando la situación lo permite.

Seguidamente, se abordó la temática sobre las emociones también se hizo de una forma cercana, pero adaptada a su manera de expresarse. Se les recordó que las emociones son respuestas naturales del cuerpo ante cualquier situación que vivimos, y que no las escogemos: simplemente aparecen. Para activar la conversación, se puso el mismo ejemplo: "Si van en una cicla y un perro se les pega atrás, ¿qué emoción sentirían?". Las respuestas fueron tan espontáneas como graciosas: algunos dijeron que les daría rabia y que "le pegan en el ojo", otros que acelerarían más rápido del susto, unos comentaron que sentirían ansiedad de ir más duro, y otros dijeron que hasta les daría risa si el perro no es tan bravo. Con base en esto, se explicó que primero surge la emoción (miedo, rabia, sorpresa) y luego aparece el

pensamiento, que es lo que uno interpreta o se imagina sobre lo que está pasando. Se enfatizó que las emociones no son buenas ni malas, que todas cumplen una función y que lo importante es aprender a manejarlas sin dañar a otros ni dañarse uno mismo. Se compartieron estrategias como hablar de lo que se siente, respirar profundo, tomar distancia de situaciones que generan conflicto y buscar apoyo cuando la emoción es muy fuerte. Después de esta explicación, se dio paso a la actividad principal.

Desarrollo de DINÁMICA 1: "¿Cómo reacciono?"

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

En el desarrollo de la dinámica **"¿Cómo reacciono?"**, se les entregó a los estudiantes la fotocopia con la situación principal: *"¿Cómo reacciono cuando escucho que alguien se está burlando de mí?"*. Después de que cada uno la completó de manera individual, se abrió el espacio para que compartieran voluntariamente sus respuestas. Surgieron muchas reacciones diferentes, algunas acompañadas de emociones fuertes como la rabia o la vergüenza.

En el caso de los hombres, varios comentaron que su primera reacción sería enfrentarlo directamente, "decirle de frente qué es lo que pasa" o incluso responder con un empujón o un golpe si se sienten provocados. Otros, sin embargo, dijeron que prefieren evitar problemas y que, si la burla continúa, lo mejor sería ir donde el docente y poner la queja. Aun así, la mayoría coincidió en que, aunque intenten verse firmes, por dentro sienten tristeza, rabia, vergüenza o ansiedad.

Por su parte, las mujeres compartieron experiencias que ya habían vivido. Una estudiante mencionó que entre ellas a veces se burlan de los peinados y que eso le afecta bastante. Dijo que cuando eso pasa se siente triste, con ansiedad y hasta con ganas de no venir al colegio. Otras comentaron que prefieren guardar silencio o alejarse del grupo, aunque por dentro también sienten vergüenza y malestar.
Este intercambio permitió evidenciar que todos, hombres y mujeres, sienten emociones parecidas cuando son burlados, aunque cada uno reacciona de manera distinta según su forma de ser y lo que ha aprendido.

Después de escuchar las reacciones frente a la situación planteada, se socializaron las preguntas de reflexión. Esto permitió que los estudiantes pensaran un poco más allá de lo que hacen "por impulso" y analizaran por qué reaccionan como reaccionan.

Al preguntar si las primeras reacciones suelen ser las más adecuadas, muchos reconocieron que no. Dijeron que cuando uno está bravo o herido lo primero que hace es responder sin pensar, y que eso casi siempre termina empeorando la situación. Algunos estudiantes comentaron que, después de calmados, se dan cuenta de que pudieron hablarlo de otra forma o pedir ayuda antes de reaccionar con enojo.
Sobre qué hacer con los pensamientos y sentimientos cuando algo les disgusta, la mayoría coincidió en que es mejor no guardarse todo. Mencionaron que se puede respirar profundo, apartarse un momento,

hablar con un amigo o contárselo al profesor para buscar solución sin pelear. Otros dijeron que escribir lo que sienten o escuchar música también les ayuda a bajar la tensión.

Cuando se les preguntó si existe diferencia entre cómo hombres y mujeres expresan sus emociones, respondieron que sí. Varios estudiantes dijeron que los hombres, por presión o costumbre, suelen reaccionar con enojo o aparentar dureza, mientras que las mujeres expresan más fácilmente la tristeza o hablan más de lo que sienten. Sin embargo, también reconocieron que esto no siempre es así y que cada persona es diferente. Finalmente, al enumerar los problemas que enfrentan a menudo, mencionaron discusiones con compañeros, presiones académicas, burlas, situaciones familiares y estrés por las evaluaciones. Entre las cosas que les ayudan a enfrentar estas dificultades, destacaron conversar con alguien de confianza, buscar apoyo en los profesores, tomar un descanso, escuchar música y, sobre todo, tratar de no reaccionar impulsivamente.

La sesión finalizó con una reflexión colectiva en la que los estudiantes compartieron sus aprendizajes y puntos de vista frente a la temática trabajada. Se resaltó la importancia de seguir fortaleciendo el diálogo, el respeto y la participación activa dentro del aula. La sesión concluyó de manera satisfactoria, dejando motivado al grupo para continuar profundizando en estos espacios de construcción conjunta.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Leónidas acuña
07/11/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.



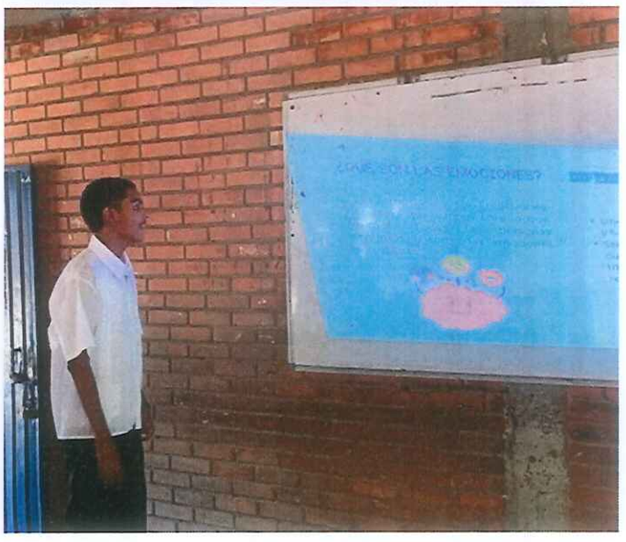


Institución Educativa Leónidas acuña
07/11/2025 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.









ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Sayuris Sanguino		
	Nombre:	SAYURIS SANGUINO DE LA CRUZ – 1.067.590.600 PSICÓLOGA		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Cathiana Ramos	Coord. Leonidas Acuña	49.605921	

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña		**FECHA**	07/11/2025	**HORA INICIO**	*08:00 a.m.*	
					HORA FINAL	*09:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "Manejo de emociones y sentimientos".						
OBJETIVO:	Brindar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable, reconociendo su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°0) de la Institución Educativa Leónidas Acuña						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **08:00 a.m. del día 07 de noviembre del 2025,** se realizó la novena sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático las emociones y sentimientos. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **27 estudiantes del grado 7° (0)** de la **Institución Educativa Leónidas Acuña.** De los cuales 13 se identifican con el sexo femenino, 13 del sexo masculino y 1 LGBTIQ+.

Para dar inicio a la sesión con el grado séptimo, la profesional presentó la temática de las emociones y los sentimientos. Les explicó de manera breve y cercana por qué las emociones son importantes en la vida diaria y cómo influyen en lo que hacemos, en cómo nos relacionamos y en cómo nos sentimos con nosotros mismos. Los estudiantes escucharon con atención y participaron comentando situaciones en las que han sentido emociones fuertes, como la alegría, la rabia o la tristeza. La profesional buscó que el grupo entendiera que todas las emociones son válidas y que aprender a reconocerlas ayuda a manejarlas mejor en el día a día.

Seguidamente se procedió a realizar la actividad rompehielos.

El semáforo emocional

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

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

La actividad del "Semáforo de las emociones" se convirtió en un espacio muy significativo, especialmente porque los estudiantes están cerrando el año escolar y muchos llegan con emociones acumuladas. Para comenzar, se les entregaron post-its de varios colores y se les explicó que cada color representaba una emoción del semáforo: el verde para lo que trae calma y alegría, el amarillo para esas emociones confusas o de alerta, y el rojo para las emociones intensas que a veces sobrepasan.

Cada estudiante eligió su post-it pensando en cómo se había sentido recientemente y luego lo ubicó en el espacio correspondiente. Algunos fueron directo al verde, otros al amarillo, y unos cuantos colocaron su nota en el rojo, lo que mostró la variedad emocional que se vive en el salón. Esta actividad les permitió a varios estudiantes reconocieron que han estado tristes porque sienten que pueden perder materias, otros dijeron que están felices porque van bien en el colegio y no deben recuperar. También aparecieron frases que reflejan el cansancio emocional propio de esta etapa: *"me he sentido agobiada", "tengo estrés por los problemas con una compañera", "a veces siento que no sirvo para nada", "pienso mucho y no sé controlar mis emociones".*

Sin embargo, también surgieron emociones positivas: algunos dijeron estar felices porque les gusta su cabello, otros porque van ganando el año o porque sus papás les prometieron un teléfono si pasan todas las materias. También hubo respuestas que mezclaban humor y realidad, como *"me siento feliz porque el que se amarga se muere rápido",* reflejando esa forma caribeña de tomarse la vida con humor incluso en medio de las dificultades.

Todo esto permitió ver que los estudiantes de este grado están lidiando con presiones académicas, situaciones familiares complicadas, inseguridades propias de la adolescencia, pero también con motivaciones y pequeñas alegrías que los impulsan. La actividad ayudó a que identificaran qué les está afectando, cómo lo sienten y de qué manera pueden acompañarse entre ellos para manejar mejor cada emoción.

Al final, el grupo llegó a la reflexión de que no hay emociones "buenas" o "malas", sino emociones que necesitan atención, y que pedir ayuda o hablar con alguien es una forma sana de cuidarse. La actividad cerró con un ambiente de escucha, comprensión y un poco más de tranquilidad.

Seguidamente, se realizó una explicación sencilla, con la participación activa de los estudiantes, sobre qué son las emociones. Se les dijo a los estudiantes que las emociones son reacciones naturales del cuerpo ante lo que vivimos en el día a día, como una alarma interna que nos avisa si algo nos gusta, nos molesta, nos asusta o nos sorprende. Para hacerlo más divertido, se les puso un ejemplo muy cotidiano: "¿Qué emoción sentirían si van en una cicla y de repente se les pega un perro atrás?". De inmediato empezaron a reír y a responder cosas muy propias de su edad: unos dijeron que les daría miedo pero que "le pegan su pata", otros dijeron que llorarían, otros que se bajarían de la cicla y saldrían corriendo. A partir de esas respuestas se explicó que la emoción aparece primero (como el susto o la rabia), y luego viene el pensamiento, que es la interpretación de lo que pasa, lo que uno se dice a sí mismo. Se aclaró que las emociones no son ni buenas ni malas; simplemente son señales que nos ayudan a entendernos mejor. Finalmente, se dieron algunas pautas para manejarlas de manera saludable, como aceptarlas sin vergüenza, expresarlas de forma adecuada, respirar cuando están muy intensas y buscar apoyo si se sienten desbordados. Luego de esto, se continuó con la dinámica.

Desarrollo de DINÁMICA 1: "¿Cómo reacciono?"

- La posibilitadora entregará la fotocopia de "cómo reacciono" a cada participante con el fin de diligenciarlo individualmente.

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

Luego de entregar la guía "¿Cómo reacciono?", la facilitadora planteó la situación central: "¿Cómo reacciono cuando escucho que alguien se está burlando de mí?", y a partir de allí se desarrolló un conversatorio guiado por cuatro preguntas de reflexión.
La primera pregunta fue: "Las primeras reacciones cuando nos sucede algo, ¿suelen ser las más adecuadas? ¿Por qué?". Frente a esto, varios estudiantes comentaron que, normalmente, la primera reacción es la peor, porque está cargada de rabia o vergüenza. Expresaron que cuando alguien se burla de ellos, lo primero que sienten es el impulso de responder igual, gritar o empujar, ya que la emoción aparece sin pensar. Otros estudiantes añadieron que, a veces, reaccionan huyendo o callándose, porque sienten pena y no saben cómo actuar. En general, coincidieron en que las primeras reacciones suelen ser impulsivas porque se dejan llevar por el enojo o el miedo.

La segunda pregunta fue: "¿Qué crees que debemos hacer con nuestros pensamientos y sentimientos cuando nos ocurra algo que nos disgusta?". Algunos estudiantes compartieron que sería mejor respirar y pensar un poco antes de contestar, porque si responden de inmediato terminan quedando peor. Otros mencionaron que les ayuda hablar con un amigo para desahogarse o contar lo que sienten, mientras que algunos afirmaron que prefieren alejarse para evitar decir algo que después lamenten. Varios estuvieron de acuerdo en que lo más importante es reconocer lo que están sintiendo y no guardarse todo, porque eso solo les aumenta la rabia o la tristeza.

Más adelante, se abordó la tercera pregunta: "¿Existe alguna diferencia en la forma en que hombres y mujeres expresan sus sentimientos? ¿Por qué?". En este punto, algunos estudiantes opinaron que sí, y comentaron que los hombres a veces esconden lo que sienten porque les da pena decir que están tristes o asustados, mientras que las mujeres, según ellos, suelen expresar más lo que les pasa. Otros mencionaron que las diferencias dependen más de la personalidad que del género, pero sí reconocieron que socialmente se espera que los hombres "aguanten" más. Hubo estudiantes que comentaron que, cuando un niño llora, los demás se burlan más fácil, mientras que a las niñas les permiten expresarlo.

Finalmente, se respondió la cuarta pregunta: "Enumera algunos problemas con los que te encuentras a menudo. ¿Qué cosas te ayudan a enfrentar las dificultades?". Entre los problemas mencionados estuvieron discusiones con compañeros, burlas, dificultades académicas, estrés por las tareas, problemas en casa y sentirse comparados con otros. Muchos afirmaron que lo que más les ayuda es escuchar música, hablar con alguien de confianza, salir a caminar, pedir ayuda a un docente o simplemente tomarse un momento para tranquilizarse. Varias estudiantes dijeron que escribir lo que sienten les funciona para aclarar sus ideas, mientras que otros dijeron que practicar deporte o jugar videojuegos les ayuda a liberar tensión.

Luego de escuchar las participaciones, la facilitadora realizó una retroalimentación general, explicando que todas las respuestas reflejan experiencias reales y válidas, y que las emociones que surgen ante una burla como pena, miedo, enojo o frustración son naturales. Sin embargo, resaltó la importancia de

identificar lo que sienten antes de actuar, porque las primeras reacciones suelen estar dominadas por la emoción y no por la reflexión. Invitó a los estudiantes a adoptar estrategias más saludables como respirar, tomar distancia, expresar lo que sienten en un momento adecuado o buscar apoyo cuando lo necesiten. Concluyó recordando que no se trata de evitar las emociones, sino de aprender a manejarlas de forma que no se hagan daño ni dañen a otros.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Leónidas Acuña
07/11/205 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.

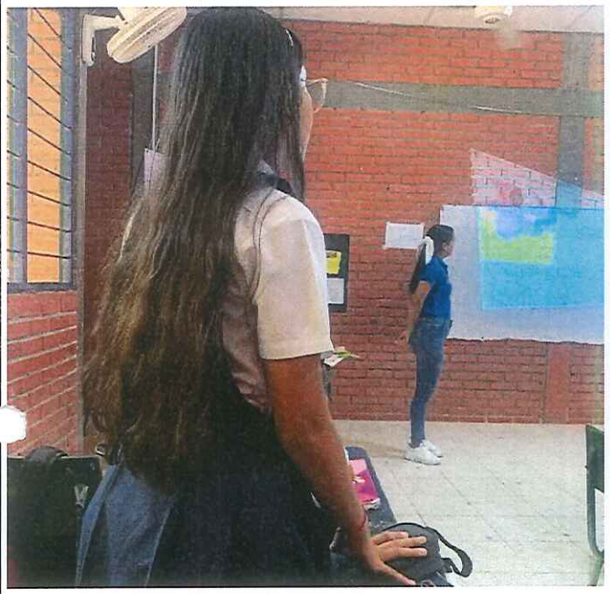








Institución Educativa Leónidas Acuña
07/11/205 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.





ANEXOS:	LISTADOS	
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Sayuris Sanguino
	Nombre:	SAYURIS SANGUINO DE LA CRUZ – 1.067.590.600 PSICÓLOGA

	NOMBRE	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
VALIDADORES DEL ACTA	Catherine Quintero	Coord. Leonidas IE Acuña	49605921	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayns Sanguino. FECHA: 07/11/2025 LUGAR: I.E. Leonidas Arroyo

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Jack Andrew Carbonel Rodriguez	1065649911	1	3	2	4	5	2	3	3007366400	estudiante	Jack Carbonel
2	Kesimar gabriela Pérez Pérez	—	2	3	2	4	1	2	3	3003621776	estudiante	
3	ISAAC SILVA	1065679001	1	3	2	4	5	1	3	3054145022	estudiante	
4	Carlos Andrés Castañeda Vergara	—	1	3	2	4	5	2	3	3044009026	Estudiante	
5	Maripaz Vega	1067676043	2	3	2	4	5	2	3	3077892770	Estudiante	Maripaz V.
6	Yamileth Mercado	—	3	3	2	4	5	2		3077892770	estudiante	Yamileth M.
7	Dariana del Portillo	—	2	3	2	2	5	2	3	—	estudiante	Dariana
8	lilian mischell Ribon guerra	—	2	3	2	2	5	2	3	3008703514	estudiante	lilian
9	SHAIRA MARTINEZ VERGARA	—	2	3	2	2	5	2	3	3218523270	Estudiante	Shairo
10	santiago Andres fuentes rivera	1067616630	1	3		4	1	2	3	3203985956	Estudiante	Santiago fuentes

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayuris Sanguino FECHA: 07/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Acuña.

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Luz Valeria torres	1067614110	2. Mujer	3. 12-17	2 NO	4	5	2	3	3011337837	Estudiante	Luz Torres Avila
2	Joliana Gutierrez silva	1.065.656.222	2	3	2	4	5	2	3	3027309572	Estudiante	Joliana Gutierrez
3	Dorangel Vega J.	—	2	3	2	2	5	2	3	3207287099	Estudiante	Dorangel Vega
4	Andres Enrique Revilla	—	1	3	2	2	3	2	3	3113419085	Estudiante	Andres Revilla
5	SHAIRA MARTINEZ VERGARA	—	2	3	2	2	5	2	3	3218523270	estudiante	Shaira
6	Leidys Shanna gutierrez solano	—	2	3	2	4	5	2	3	3045617148	Estudiante	Leidys gutierrez
7	Miguel Consuegal	—	1	3	2	2	5	2	3	3216169446	Estudiante	Miguel Consuegal
8	Juan Jose rodriguez	—	1	3	2	2	5	2	3	3144285423	Estudiante	Juan
9	Juan Pablo Bolivar	—	1	3	2	2	5	2	3	301 8575496	Estudiante	Bolivar
10												

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sagus Sanguino FECHA: 07/11/2025 LUGAR: IE Leonidas Acuña

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Santiago Andres fuentes Rivera	1067616630	1	3	2	4	1	2	3	3203985466	Estudiante	Santiago fuentes
2	Reibert Alexandro Marin frette	—	1	3	2	4	3	2	3	3043561146	Estudiante	Reibert Marin.
3	Lewuis Angelo Ditta Parra	—	1	3	2	2	3	2	3	3197844187	estudiante	Lewuis Ditta
4	Andrés camilo Acosta medina	—	1	3	2	4	5	2	3	3015332288	estudiante	Acosta Andres
5	Valery Mestre	1066879657	2	3	2	2	5	2	3	3758056387	estudiante	valery
6	Luis angel II	108.003237	1	3	2	4	5	2	3	3016968402	Estudiante	Luis angel II
7	Marlineth Sofia Cervantes Alvarez	1067676403	2	3	2	4	5	2	3	3045506333	Estudiante	Marlineth
8	Esther sofia Villa Torrecilla	—	2	3	2	4	5	2	3	—	Estudiante	Sofia Villa
9												
10												

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña		**FECHA**	13/11/2025	**HORA INICIO**	07:00 a.m.	
					HORA FINAL	08:00 a.m.	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "manejo de tensiones y estrés".						
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (8°01) de la Institución Educativa Leónidas Acuña						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **07:00 a.m. del día 13 de noviembre del 2025,** se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de **18 estudiantes del grado 8° (01)** de la **Institución Educativa Leónidas Acuña.** De los cuales 10 se identifican con el sexo femenino y 8 del sexo masculino

La sesión inició con la presentación de la facilitadora, quien saludó al grupo y les explicó que el propósito del encuentro era reflexionar sobre el manejo del estrés en la vida cotidiana, especialmente en esta etapa final del año escolar donde los compromisos académicos suelen acumularse y generar cansancio emocional. Para abrir la conversación, se les preguntó cómo se encontraban frente a la presión de cierre de año. Algunos estudiantes respondieron entre risas nerviosas que estaban "sobreviviendo", mientras que otros expresaron estar agotados o sentir que tenían demasiadas materias por recuperar. Hubo quienes dijeron estar relativamente tranquilos porque habían logrado organizarse a tiempo, pero también se percibía en sus expresiones físicas la tensión acumulada.

Como actividad inicial, la facilitadora propuso un breve ejercicio de visualización para ayudar a despejar la mente. Se les pidió cerrar los ojos e imaginar que se encontraban en un bosque tranquilo, escuchando el viento entre los árboles, con un clima fresco y la sensación de estar caminando sin prisa. Al finalizar, un estudiante comentó que imaginar un lugar silencioso le ayudaba a relajarse porque en su casa había mucho ruido. Otra estudiante expresó que esa imagen le recordaba los viajes que hacía con su familia cuando era más pequeña y que le generaba paz. Estas primeras intervenciones permitieron introducir la idea de que la mente puede convertirse en un refugio cuando se aprende a usarla conscientemente.

A partir de este punto, la facilitadora presentó la explicación sobre el estrés, señalando que es una reacción natural del cuerpo y la mente frente a situaciones que se perciben como exigentes o amenazantes. También se conversó sobre cómo el cierre del año escolar suele convertirse en un detonante por la acumulación de trabajos, evaluaciones y expectativas externas. Algunos estudiantes comentaron que lo que más les generaba estrés no era la cantidad de tareas, sino la presión de "cumplir rápido". Otros mencionaron que la tensión también venía de problemas familiares o discusiones constantes en el hogar, situaciones que agotan emocionalmente y les dificultan concentrarse.

Cuando se abordaron las causas del estrés, un estudiante habló de la presión que siente por no decepcionar a sus padres, mientras que otra estudiante expresó que últimamente ha estado preocupada por cambios físicos y emocionales que no comprende del todo. Estas intervenciones permitieron dar paso a una explicación sobre cómo la adolescencia implica transformaciones importantes que también influyen en la manera en que se vive el estrés.

Más adelante, se dialogó sobre las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales del estrés. Para ilustrar este punto, una estudiante mencionó que en ciertos momentos siente dolor muscular en los hombros y la parte superior de la espalda cuando está muy tensa. A partir de su aporte, la facilitadora realizó una pequeña demostración con ella sobre cómo un familiar o una persona de confianza puede ayudar con un masaje relajante en esa zona. Ambos mostraron brevemente cómo aplicar presión suave y movimientos circulares para disminuir la tensión. Esto generó sonrisas y comentarios entre los compañeros, quienes afirmaron que a veces también sienten esos dolores, especialmente en épocas de evaluaciones.

La sesión fue especialmente participativa. Varios estudiantes se animaron no solo a compartir experiencias personales, sino también a leer fragmentos de la guía que se estaba trabajando y a intentar explicar, con sus propias palabras, lo que habían entendido. En varios momentos pedían la palabra para relacionar la información con situaciones de su vida escolar o familiar, lo cual enriqueció significativamente el diálogo y permitió que el contenido fuera comprendido desde ejemplos reales.
Otro estudiante añadió que cuando está estresado suele respirar rápido y pensar demasiado, lo cual le dificulta dormir. También hubo quienes compartieron que la irritabilidad, el cansancio y el deseo de aislarse se vuelven frecuentes cuando la presión aumenta. Estas intervenciones ayudaron a identificar que el estrés se manifiesta de múltiples maneras y que cada persona lo vive de forma diferente.

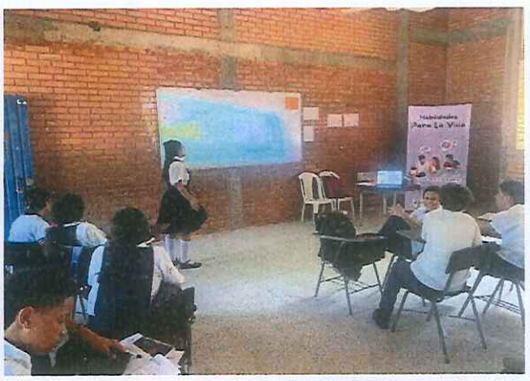
Después de esto, la facilitadora presentó varias pautas para manejar el estrés. Se habló de la importancia de expresar lo que se siente y no cargarse emocionalmente de forma silenciosa. Una estudiante comentó que a veces escribe en un cuaderno lo que le preocupa y eso le ayuda a calmarse. También se explicaron técnicas de respiración consciente, momentos de pausa activa, la utilidad del ejercicio y la necesidad de organizar el tiempo para evitar sobrecargas. Los estudiantes participaron compartiendo estrategias que ya utilizan, como escuchar música, caminar, jugar con sus mascotas o simplemente pedir un momento de silencio cuando sienten que no pueden con todo.

Para complementar la parte teórica, se realizó una técnica de relajación con respiración profunda y estiramientos suaves. Aunque al inicio algunos estudiantes se mostraron tímidos o hicieron comentarios entre risas, progresivamente fueron entrando en el ejercicio. El ambiente se tornó más positivo, y varios lograron concentrarse en su respiración. Al finalizar, algunos reconocieron sentirse más tranquilos y ligeros. Uno de ellos comentó que nunca había realizado una actividad de relajación en el colegio y que le había servido para despejar la mente.

En el cierre, la facilitadora enfatizó la importancia de normalizar el estrés como una reacción del cuerpo, pero también la necesidad de reconocerlo a tiempo y utilizar estrategias sanas para manejarlo. Recordó que cada estudiante tiene recursos internos y externos para afrontar las tensiones, y que pedir apoyo no es signo de debilidad, sino un acto de cuidado propio. La sesión concluyó en un ambiente más relajado y con una mayor conciencia colectiva sobre la importancia del autocuidado emocional.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Leónidas Acuña
13/11/205 – 07:00 a.m.- 08:00 a.m.





ANEXOS:	LISTADOS	
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Sayuris Sanguino
	Nombre:	SAYURIS SANGUINO DE LA CRUZ – 1.067.590.600 PSICÓLOGA

VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Cathiana Quiñones	Coord I.E Acuña Leonidas	4960592	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida.

RESPONSABLE: Sayris Sanguino. FECHA: 13/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Acuña - 8°

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Ohaner Pertuz	1127591105	1	3	2	4	3	2	3	314 618 2015	estudiante	Ohaner
2	Veronica Ochoa Orozco	—	2	3	2	4	5	2	3	3012868695	Estudiante	Veronica O.
3	Tatiana carrascal vacca	—	2	3	2	4	5	2	3	31377718190	Estudiante	
4	Emanuel Malave	5382038	1	3	2	4	3	2	3	3059780[illegible]	Estudiante	Emanuel
5	Jesús Bonilla	1066878[illegible]	1	3	2	4	5	2	3	3132224495	Estudiante	
6	Franchesca Lemont	—	2	3	2	4	1	2	3	3024[illegible]	Estudiante	
7	Miguel Diaz	—	1	3	2	4	5	2	3	321894 8111	estudiante	Miguel Diaz
8	Nayla Valentina Garcia	—	2	3	2	4	5	2	3	3014555444	estudiante	
9												
10												

(2) (continúa acta -8

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayuris Sanguino FECHA: 13/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Acuña.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Santiago Nieto Moreno	1066878924	1	3	2	4	5	2	3	3016232926	estudiante	Nieto
2	Harianger Noriega	—	2	3	2	4	5	2	3	3137962005	estudiante	
3	Julio Gutierrez silva	—	1	3	2	4	5	2	3	3148370299	Estudiante	Julio G.
4	Maria José Briblopéz	—	2	3	2	4	5	2	3	3204388660	Estudiante	
5	Jesús Bonilla	1066878838	1	3	2	4	5	2	3	3132244495	Estudiante	
6	Tatiana Mejia	—	2	3	2	4	5	2	3	3017988845	Estudiante	Tatiana.
7	Isabel Martinez	1067617182	2	3	2	4	5	2	3	3188340679	Estudiante	Isabel.
8	Isabel Toncel	1065641313	2	3	2	4	5	2	3	3018471452	estudiante	Isabel
9	ANDRES OÑATE	—	1	3	2	4	5	2	3	3044463341	estudiante	OÑATE
10	Rosaura Ortega	—	2	3	2	4	5	2	3	3001396128	estudiante	Rosaura

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Leónidas Acuña		**FECHA**	13/11/2025	**HORA INICIO**	*08:00 a.m.*	
					HORA FINAL	*09:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "manejo de tensiones y estrés.".						
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°0) de la Institución Educativa Leónidas Acuña						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar,** implementado como parte de un contrato interadministrativo **entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental,** siendo las **08:00 a.m. del día 13 de noviembre del 2025,** se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 50 minutos, se estableció una población de **27 estudiantes del grado 7° (0)** de la **Institución Educativa Leónidas Acuña.** De los cuales 17 se identifican con el sexo femenino y 10 del sexo masculino

La sesión inició con la presentación de la facilitadora, quien saludó cordialmente al grupo y explicó que el propósito del encuentro era reflexionar sobre el manejo de las tensiones y el estrés, especialmente en esta etapa final del año escolar, en la cual las responsabilidades académicas suelen intensificarse. Para generar un acercamiento inicial, se preguntó de manera general a los estudiantes cómo se encontraban respecto a sus niveles de tensión y estrés. Las expresiones fueron variadas: algunos mostraron preocupación a través de su lenguaje corporal, mientras que otros manifestaron verbalmente que se sentían agotados, en proceso de recuperación académica o, en ciertos casos, tranquilos y en control. También hubo quienes, en silencio, reflejaban el cansancio propio del cierre de año.

Partiendo de estas respuestas, se desarrolló una actividad rompehielo enfocada en la relajación. La facilitadora pidió a los estudiantes cerrar los ojos e imaginarse en la playa, reunidos con sus familias, disfrutando del clima, sintiendo la arena, escuchando el sonido de las olas y experimentando una sensación de tranquilidad sin preocupaciones. Mientras avanzaba el ejercicio, algunos estudiantes sonreían suavemente, respiraban de manera más profunda o relajaban los hombros. Al finalizar, varios expresaron lo que habían imaginado. Uno de ellos comentó, con un matiz de nostalgia, que desearía que esa escena no fuera solo un pensamiento. Otra estudiante compartió con emotividad que esa imagen representaba su mayor deseo, ya que sus padres están separados. También hubo estudiantes que señalaron que imaginarse un espacio sin tareas ni pendientes les generó mucha calma.

Estas participaciones permitieron introducir la importancia de los pensamientos positivos como herramienta para disminuir el estrés, explicando que así como los pensamientos negativos intensifican la tensión, también existen recursos internos que cada persona puede activar para generar bienestar. Seguidamente, se abordó el concepto de estrés, explicado como una reacción del cuerpo y la mente frente a situaciones percibidas como exigentes, nuevas o amenazantes. Antes de profundizar en ello, se realizó un breve análisis grupal para identificar si el cierre del año escolar era considerado una situación

de las causas más comunes del estrés en los adolescentes. Una estudiante señaló que la carga escolar del momento era una de las principales fuentes de tensión. Otro estudiante manifestó estar afectado emocionalmente por la separación de sus padres, situación frente a la cual la facilitadora explicó que los conflictos familiares suelen incrementar notablemente los niveles de estrés. También se conversó sobre la presión social y los cambios corporales propios de la etapa, que influyen en el estado emocional y físico.

Posteriormente, se explicaron las distintas formas en que el estrés se manifiesta. Algunos estudiantes participaron compartiendo experiencias cercanas. Una estudiante mencionó que, cuando se siente preocupada por evaluaciones académicas, presenta dolor de cabeza e insomnio. Otra comentó que experimenta tensión muscular previo a realizar exposiciones. También se mencionaron manifestaciones emocionales como irritabilidad, angustia, llanto fácil o desmotivación, así como comportamientos como el aislamiento, las discusiones o la impulsividad. En este punto, un estudiante compartió que en ocasiones responde de manera brusca sin intención, y luego experimenta culpa por ello. Estas intervenciones permitieron ampliar el análisis y reconocer cómo el cuerpo envía señales claras cuando se encuentra sobrecargado.

Más adelante, se socializaron diversas pautas para manejar el estrés, algunas ya conocidas por los estudiantes. Se destacó la importancia de expresar lo que se siente y buscar apoyo. Una estudiante comentó que hablar con sus compañeras le ayuda a desahogarse y aliviar la tensión emocional. También se explicaron técnicas de respiración y relajación, la utilidad del ejercicio físico para liberar tensión y la importancia de evitar sobrecargas mediante la organización del tiempo.

Para complementar lo aprendido, la facilitadora realizó con el grupo una técnica de respiración y relajación acompañada de movimiento. Al inicio, varios estudiantes reaccionaron con risas y curiosidad, pero posteriormente lograron concentrarse, regular la respiración y participar de manera consciente en el ejercicio. A medida que avanzaba la práctica, el ambiente se tornó más tranquilo, notándose una disminución visible en la tensión física de los estudiantes. Al finalizar, algunos expresaron sentirse más ligeros y en calma. Un estudiante comentó que nunca había realizado un ejercicio de este tipo y que sentía como si una carga se hubiera liberado.

Para finalizar la sesión, la facilitadora enfatizó la importancia de reconocer las emociones, hablar sobre ellas y adoptar estrategias saludables para enfrentar los momentos de tensión. Se recordó que el estrés no debe verse como un enemigo, sino como una señal del cuerpo que invita a pausar, reflexionar y buscar apoyo cuando sea necesario. Asimismo, se motivó a los estudiantes a continuar utilizando técnicas de respiración y organización emocional en los días restantes del año escolar. La sesión concluyó en un ambiente de tranquilidad, reflexión colectiva y mayor cohesión entre los participantes.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Institución Educativa Leónidas Acuña
13/11/205 – 08:00 a.m.- 09:00 a.m.










ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Sayuris Sanguino		
	Nombre:	SAYURIS SANGUINO DE LA CRUZ – 1.067.590.600 PSICÓLOGA		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Cathriana Quintanes	Coord. Sonidos IE Acuña	49 605921	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayris Sanguino FECHA: 13/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Arena - 7.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Carlos Andres Castañeda Vergara	1.064.675 443	Hombre	14	no	no	no	no	no	3107009046	Estudiante	
2	Yamileth Mercado Romero.	—	Mujer	3	2	2	5	no	3	3017189210	estudiante	Yamileth.
3	Doriana del Portillo	—	mujer	3	2	2	5	no	3	—	estudiante	Doriana
4	Lilian mischell Riban guerra	—	Mujer	3	2	2	5	no	3	3008703517	estudiante	Lilian.
5	SHAIRA MARTINEZ LICETH VERGARA	—	2	3	2	2	5	2	3	3218623270	estudiante	shara
6	Andres Revilla	—	1	2	2	4	3	2	3	3015341408 5	Estudiante	Andres
7	Juliana Gutierrez Rib	1.065.656. 222	2	3	2	2	5	2	3	302 730 9512	Estudiante	Juliana.
8	Dorangel vega S.	—	2	3	2	2	5	2	3	320 728 7099	Estudiante	Dorangel ♥
9	Luz valeria Torres	1.067.624 110	2	3	2	2	5	2	3	301133 7837	Estudiante	
10												

Sesión (2) Grado 7 - (con H y

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Seyuri Sanguino. FECHA: 13/11/2025 LUGAR: I.E Leonidas Arena

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Isaac silva	1066879007	1	3	NO	NO	NO	NO	NO	301 2338321	estudiante	
2	Maripaz Vega	1067676043	2	3	2	4	5	2	3	3017789210	Estudiante	Maripaz Vega
3	Leidys gutierrez	—	2	3	2	4	5	2	3	3045617193	Estudiante	Leidys gutierrez
4	Miguel Carvajal	—	1	3	2	2	5	2	3	321 6169446	Estudiante	Miguel Carvajal
5	Andrés Acosta	—	1	3	2	4	5	2	3	302 5332288	Estudiante	Andres Acosta
6	duan Jose rodriguez	—	1	3	2	2	5	2	3	324 425 57 22	Estudiante	Juan
7	Valery mestre	1066879657	2	3	2	2	5	2	3	3758056387	Estudiante	valery
8	Luis Angel II	1081003237	1	3	2	4	5	2	3	301 6968	Estudiante	Luis Angel II
9	santiago Andres fuentes Rivera	1067616630	1	3	2	4	1	2	3	3203985956	estudiante	santiago fuentes
10												

(2)

Leonidas -7

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO Entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Sayris Sanguino FECHA: 13/11/2025 LUGAR: IE Leonidas Acuña

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Kesimar gabriela Perez Perez	—	Mujer 2	4 3	NO 2	4	1	2	3	3003521716	estudiante	
2	Daniela andrea sanchez Moreno.	—	2	3	2	4	5	2	3	3234646300	Estudiante	Daniela Sanchez
3	Esther Sofia Villa Torrecilla	—	2	3	2	4	5	2	3	3246023685	Estudiante	Sofia Villa
4	Marlineth Sofia Cervantes Alvarez	1067616103	2	3	2	4	5	2	3	3045506335	Estudiante	Marlineth
5	Wendy Carolina Miranda lopez	—	2	3	2	4	5	2	3	3016032687	Estudiante	Wendy
6	Shaira Milena SOCarrasHernandez	1066615971	2	3	2	4	5	2	3	3217854471	Estudiante	
7	Isabell SOFIA Arroyo Cuao	1066266888	2	3.	2	4.	5	2	3	3227841589	Estudiante.	Isabell.
8	Juan Pablo Bolivar S.	—	1	3	2	4	5	2	3	301 554 8496	Estudiantes	Bolivar
9	Reiber Alejandro Marin Freite	—	1	3	2	4	3	2	3	3043561146	Estudiantes	Reiber Marin
10												

I.E FRANCISCO MILONA SANCHEZ

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Institución Educativa Francisco Molina Sánchez		**FECHA**	10/11/2025	**HORA INICIO**	*07:00 a.m.*	
					HORA FINAL	*08:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD	
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**".						
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón séptimo (7°03) de la Institución Educativa Francisco Molina Sánchez						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las 07:00 a.m. del día 10 de noviembre del 2025, se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de 26 estudiantes del grado 8°03 de la Institución Educativa Francisco Molina Sánchez. De los cuales 9 se identifican con el sexo femenino y 17 del sexo masculino.

La sesión comenzó con la dinámica "Escucho mi cuerpo". Se solicitó a los estudiantes ponerse de pie y moverse libremente por el salón siguiendo distintas consignas. Con una música suave, representaron cómo se siente el cuerpo cuando está en equilibrio: pasos firmes pero pausados, respiración estable y mirada tranquila. Posteriormente, se colocó una pista musical más intensa para que expresaran, únicamente con movimientos, cómo reacciona el cuerpo ante la tensión. En esta parte se observó que varios estudiantes caminaron más rápido, apretaron los labios y tensaron la mandíbula.

Durante la conversación inicial surgieron comentarios como:

- "Cuando me pongo nerviosa siento cosquilleo en las piernas."
- "A mí se me acelera el corazón cuando tengo muchos trabajos pendientes."
- "Yo siento como si mis manos se enfriaran."

Los estudiantes identificaron señales físicas asociadas al estrés y mencionaron situaciones que lo generan, como conflictos con compañeros, presión por entregar actividades y preocupaciones familiares. Para profundizar, se realizó una lluvia de ideas sobre qué significa el estrés. Los estudiantes mencionaron:

- "La sensación de que todo es urgente."
- "Pensar que me voy a equivocar."
- "Tener que hacer varias cosas al mismo tiempo."
- "Cuando no entiendo un tema y me atraso."

A partir de estas ideas se identificaron los estresores más comunes en este grupo.

La facilitadora explicó la diferencia entre eustrés (productivo) y distrés (desbordante), además de sus efectos físicos, emocionales y conductuales. Durante la exposición surgieron preguntas nuevas:

- "¿El estrés puede hacer que uno se enferme más fácil?"

Se respondió que sí; cuando hay estrés continuo, el sistema inmunológico se debilita.

- "¿Por qué a veces uno no quiere hablar con nadie cuando está preocupado?"

Se aclaró que algunas personas reaccionan aislándose para evitar más tensión o para pensar con calma.

- "¿El estrés puede causar mareo?"

Se explicó que la respiración rápida y la tensión muscular pueden provocar esa sensación.

Se presentaron estrategias de autocuidado como pausas activas, respiración guiada, organización de tareas en orden de prioridad, uso de recordatorios y búsqueda de apoyo emocional.

Luego, la facilitadora pidió mencionar situaciones específicas que generan tensión en este salón. Los estudiantes dijeron:

- "Hacer trabajos en casa donde no tengo un lugar silencioso."
- "Que me pregunten en clase y no haya estudiado suficiente."
- "Cuando los compañeros no escuchan y el grupo se desordena."
- "Llegar tarde y sentir que todos me miran."

Cada estudiante eligió una situación personal para analizar individualmente, describiendo:

- Señales corporales que experimenta
- Pensamientos automáticos
- Reacciones habituales
- Posibles formas de manejar la situación

Después trabajaron en pequeños grupos para comentar sus reflexiones. Durante la socialización se escucharon observaciones como:

- "Me doy cuenta de que siempre tenso los hombros sin darme cuenta."
- "Nos pasó a varios que cuando estamos preocupados nos cuesta seguir instrucciones."
- "Aprendí que cada quien tiene detonantes distintos."

El grupo identificó coincidencias: respiración acelerada, dificultad para concentrarse, irritabilidad y cansancio.

Se realizó un ejercicio breve de respiración en cuatro tiempos:

1. Inhalar contando hasta 4.
2. Mantener por 2 segundos.
3. Exhalar contando hasta 6.
4. Repetir cuatro veces.

Al finalizar, se les pidió expresar con una palabra cómo cerraban el ejercicio. Los estudiantes respondieron:

- "Descanso."
- "Ligero."
- "Más enfocado."
- "Tranquilidad."

Se percibió un ambiente más calmado en el grupo, con mayor disposición y respeto. Cada estudiante vive el estrés de manera única, y todas las experiencias son válidas, escuchar el cuerpo ayuda a identificar cuándo detenerse y respirar, las estrategias de organización, autocuidado y comunicación asertiva son útiles para manejar la tensión diaria.

Para finalizar se realizo un breve repaso de las habilidades ya antes mencionadas demostrando así que si fueron de gran utilidad para la vida cotidiana y escolar de los estudiantes.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SANCHEZ
10/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.









ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez.		
	Nombre:	Darley Carolina Gomez Vasquez C.C 1.065.602.987		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Elizabeth Rodriguez.	Coord AC	37.887.666	Elizabeth R.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Dr. Luz Gomez V. FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Molino Sanchez (7)

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Valery lopez	1066879671	2	3	—	4	5	—	3	3022914937	estudiante	Valery lopez
2	Sharol M. Hernandez	—	2	3	—	4	5	—	3	3207203232	estudiante	SHAROll
3	Maylen Suarez	1067613166	2	3	—	4	5	—	3	3163635870	estudiante	maylen
4	Diego Acosta	1065649683	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Acosta Diego
5	Cristian De la Hoz	1067616818	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	cristian de la hoz
6	Jhon A. Arzuaga	1050557401	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	JHON ARZUAGA
7	Juanka Ricardo	1065649825	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	JUANKA RICARDO
8	Brayner Carranza	1060880515	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	BRAYNER C.
9	Willer Ojeda	6814607	1	3	—	4	3	—	3	3007491489	estudiante	WILLER JOSE
10	Diego Luis Ojeda	5964844	1	3	—	4	3	—	3	3011034690	estudiante	Luis ojeda

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Entrenamiento en habilidades para la vida (4)

RESPONSABLE: Darley Cortez Vasquez FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez 7

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Maria Miranda G.	1048292121	2	3	2	4	1	2	3	3013444401	Estudiante	Maria Miranda.
2	Duvan Nuñez	1067617850	1	3	—	4	5	—	3	3145663774		David Nuñez.
3	Anna Oviedo	1065646947	2	3	—	4	5	—	3	3153804796		ANNA O.
4	Leidys Zandrith	1065657727	2	3	—	4	5	—	3	3136109703		Leidys Mva.
5	Angel Rodriguez	8048604	1	3	—	4	3	—	3	3208223877		Angel Rodriguez
6	Mateo Roza	1067614095	1	3	—	4	5	—	3	3104706780		Mateo Roza
7	Juan Robayo	1067614952	1	3	—	4	5	—	3	3216982478		Juan Robayo
8	Yesid molina	1067610235	1	3	—	4	5	—	3	3014749224		Yesid Arevalo
9	Luis Lopez	1066978795	1	3	—	4	5	—	3	3006453		Luis Lopez
10	Dayan Cardenas	1066877322	2	3	—	4	5	—	3	3047741655		Dayan Cardenas

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Dasbey Gomez T. FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez (7)

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. O-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Maria Camilo	1067615972	2	3	—	4	5	—	3	3003780310	estudiante	Maria Camilo
2	Jeanfus Alvaro	1065661390	1	3	—	4	5	—	3	3223451186	estudiante	
3	Kener De orta	1066880475	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Kener
4	Luis fernando Perez	1063400660	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Luis Fernando
5	Kener Francia	1065640562	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Kener Andres
6	Maria f. Gama	1066287	2	3	—	4	5	—	3	—	—	
7												
8												
9												
10												

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

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Institución Educativa Francisco Molina Sánchez			**FECHA**	10/11/2025	**HORA INICIO**	*08:00 a.m.*	
						HORA FINAL	*09:00 a.m.*	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	EDUCACIÓN EN SALUD		
TEMA:	Desarrollo de la estrategia "Salud a tu Cole – Valledupar te cuida" a través de la actividad "**Manejo de tensiones y estrés**".							
OBJETIVO:	Fortalecer en los y las adolescentes la capacidad para identificar situaciones generadoras de tensión y estrés, reconocer sus efectos físicos y emocionales, y aplicar estrategias prácticas de regulación y autocuidado.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes del salón octavo (8°03) de la Institución Educativa Francisco Molina Sánchez							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado como parte de un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, siendo las 08:00 a.m. del día 10 de noviembre del 2025, se realizó la décima sesión de educación en salud vinculada al cuarto trimestre. Esta sesión tuvo como eje temático de manejo de tensiones y estrés. Durante un lapso de 60 minutos, se estableció una población de 25 estudiantes del grado 8°03 de la Institución Educativa Francisco Molina Sánchez. De los cuales 10 se identifican con el sexo femenino y 16 del sexo masculino.

La sesión inicio saludando a los estudiantes, recordándoles que esta seria la última habilidad que íbamos a trabajar y se les realizo una breve recopilación de información mencionándoles las habilidades que ya se habían trabajado para para que las siguieran poniendo en practica en su diario vivir. Los estudiantes mostraron sentirse descontentos por que ya seria nuestro ultimo encuentro y algunos manifestaron haber aprovechado al máximo todas las actividades.

Dinámica rompehielos: "Mi cuerpo habla"

se invitó a los estudiantes a ponerse de pie y caminar por el salón.

- Con una música suave, representaron cómo se siente el cuerpo cuando está tranquilo: respiración lenta, pasos suaves y hombros relajados.
- Posteriormente, se cambió a una música más intensa para que expresaran cómo se comporta el cuerpo bajo tensión: pasos acelerados, postura rígida, manos apretadas.

Preguntas de reflexión realizadas:

- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando está tenso?
- ¿Qué señales nos da?
- ¿Qué situaciones cotidianas nos hacen sentir así?

Los estudiantes mencionaron señales como dolores de cabeza, respiración rápida, sudoración, tensión en la espalda y sensación de "nudo" en el estómago.

Se continuo con la Lluvia de ideas: llamada ¿Qué sabemos sobre el estrés?

Los estudiantes aportaron conceptos espontáneos sobre el estrés, mencionando factores como la presión académica, discusiones en casa, problemas con compañeros, evaluaciones, cambios propios de la adolescencia y expectativas sociales.

Sus aportes permitieron identificar conocimientos previos y estresores frecuentes en este grupo.
Exposición: "Manejo de tensiones y estrés"

La facilitadora presentó el contenido temático:

- Qué es el estrés: reacción del cuerpo y la mente ante situaciones exigentes.
- Causas comunes en adolescentes: carga escolar, problemas familiares, presión de grupo, cambios corporales, incertidumbre y expectativas.
- Manifestaciones:
- Físicas: dolor de cabeza, cansancio, insomnio, tensión muscular.
- Emocionales: irritabilidad, angustia, tristeza, falta de motivación.
- Conductuales: aislamiento, discusiones, impulsividad.
- Eustrés y distrés: se explicó que el estrés no siempre es negativo; cuando es prolongado puede afectar la salud.
- Estrategias de manejo: reconocer señales, expresar emociones, solicitar apoyo, practicar respiración, organizar el tiempo, tener hábitos saludables y evitar la sobrecarga.

Dinámica 1: "Uyyy, ¡qué estrés!"
La facilitadora invitó al grupo a mencionar situaciones estresantes frecuentes. Algunos ejemplos compartidos por los estudiantes fueron:
* Presentar exámenes
* Exponer en público

* Llegar tarde o ser llamado a dirección
* Problemas con amigos
* Acumulación de tareas

Cada estudiante eligió una situación personal generadora de estrés y completó un formato individual analizando:

- Sensaciones físicas
- Pensamientos frecuentes
- Reacciones habituales
- Opciones para manejar mejor la situación

Luego, se les pidió buscar una pareja de confianza para compartir sus reflexiones.
Quienes no quisieron hablar de su situación personal pudieron compartir únicamente las reacciones que suelen experimentar bajo tensión.

En la socialización grupal se identificaron puntos en común como respiración acelerada, dificultad para concentrarse, pensamientos negativos repetitivos y tensión muscular. También se reconoció que cada persona reacciona de manera diferente.
Ejercicio de respiración consciente

Se guio al grupo en una breve práctica de regulación emocional mediante respiración:

1. Inhalar por la nariz durante 4 segundos
2. Mantener el aire 4 segundos
3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos
4. Repetir tres veces

Al finalizar, los estudiantes expresaron con una palabra la sensación con la que cerraban:
"Alivio", "Tranquilidad", "Liviano", "Más concentrado", "Calma".
Se resaltó la importancia de reconocer que:

- El estrés es una reacción normal del cuerpo.
- No todas las personas reaccionan igual ante las mismas situaciones.
- Es fundamental respetar las emociones propias y ajenas.
- Existen muchas estrategias que ayudan a regular la tensión y recuperar el bienestar.

Palabras de despedida

Se les brindo unas palabras de despedida.

Hoy demostraron madurez, apertura y respeto para hablar de un tema que todos vivimos de manera diferente: el estrés. Recordar que sentir tensión no es un signo de debilidad; por el contrario, reconocerla es el primer paso para cuidarse. Cada uno posee herramientas valiosas dentro de sí para manejar los momentos difíciles, solo deben escucharse, apoyarse y practicar lo aprendido.

Gracias por su participación, su energía y su disposición.

Sigan cuidando su mente, su cuerpo y sus emociones. ¡Nos vemos en una próxima sesión!

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SANCHEZ
10/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.









INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SANCHEZ
10/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.



ANEXOS:	LISTADOS			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:	Darley Carolina Gomez Vasquez C.C 1.065.602.987		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	Elizabeth Redondo Cord	A.O.	37887666	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Dasley Gomez Vasquez FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Medina Sanchez 180

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Juan Vega	1066230551	1	3	—	4	5	—	3	3148800541	estudiante	Juan
2	Andres Galvan	1066087588	1	3	—	4	5	—	3	3234193534	estudiante	Galvan
3	Jose Luis Cogollo	1065175425	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Jose Luis
4	Angel Quintero	1065662703	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Angel Quintero.
5	Orlando Mozo	1082946373	1	3	—	4	5	—	3	3124362042	estudiante	Mozo
6	Maris Charinos	1254932	2	3	—	4	5	—	3	3006213495	estudiante	Maris
7	Tomas Torres	1067610765	1	3	—	4	5	—	3	3108016533	estudiante	Tomas
8	Oriana Hernandez	1065634705	2	3	—	4	5	—	3	3013337653	estudiante	Oriana.
9	Luis D. Coydo	1035775726	1	3	—	4	5	—	3	—	estudiante	Luis
10	Samuel Montañez	1065641774	1	3	—	4	5	—	3	3007741655	estudiante	Samuel

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO entrenamiento en habilidad para la vida

RESPONSABLE: Darly Gomez II FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Molina Sanchez (8)

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Kleiber Ariño	1065814823	1	3	—	4	5	—	3	3116875982		Kleiber
2	Mateo Balaño	1066830816	1	3	—	4	5	—	3	3107035790		Mateo
3	Andres Contreras	1065633914	1	3	—	4	5	—	3	3115973022		Andres contreras
4	Shara Gutierrez.	1065630209	2	3	—	4	5	—	3	3116726150		Shara.
5	Yelitka Marquez	1065806556	2	3	—	4	5	—	3	3014650131		Yelitka Margarita
6	Andrea Navarro	1065810182	2	3	—	4	5	—	3	3237165902		Andrea.
7	Marjori Moron	1065666310	2	3	—	4	5	—	3	3502260072		Marjorie Morón
8	Jeiner Reyes	4887696	1	3	—	4	3	—	3	3043404676		Keiner Reyes
9	Kelvin Reyes	4892314	1	3	—	4	3	—	3	3044461449		Kelvin Reyes
10	Renata Quintero	1046710598	2	3	—	4	5	—	3	3234779749		Renata Quintero.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: entrenamiento en habilidades para la vida

RESPONSABLE: Dasluf Gomez Vasquez FECHA: 10/11/25 LUGAR: I.E Francisco Molina C87

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Valentina Añez	1065642080	2	3	—	4	5	—	3	3206859409		Valentina Añez.
2	Andres Gonzalez	1024750761	1	3	—	4	5	—	3	—		Valeria Santana
3	Valeria Santana	1066078675	2	3	—	4	5	—	3	—		Andre fernandez
4	Ana Ballesta	1066284852	2	3	—	4	5	—	3	—		Ana Ballesta
5	Wenyainer Caceres	3419599	1	3	—	4	3	—	3	—		Wenyainer C.
6												
7												
8												
9												
10												

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES No. 7

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

ELABORADO POR:
ÁREA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DIRIGIDO A:
SECRETARÍA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR

PERÍODO DE EJECUCIÓN:
DEL 31 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS- PIC 2025

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos de la actividad

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

2. METODOLOGÍA

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

El proceso metodológico se dio de la siguiente manera:

- Ejecutar las actividades descritas en la ficha según cronograma definido

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

3. PRODUCTOS Y ALCANCE

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

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

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

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

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

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

4. EJECUCIÓN

4.1 ACTIVIDAD GENERAL A EJECUTAR

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

4.1.1 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

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

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

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

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

Ejecución de actividades

Novena sesión- habilidad para la vida "manejo de emociones y sentimientos", I.E. Alfonso Araujo Cotes (8°03), I.E. Leónidas Acuña (7° y 8°01)

"El semáforo emocional"

La sesión dio inicio con la dinámica del semáforo emocional. Se entregaron a los estudiantes post-its de colores (verde, amarillo y rojo), indicándoles que eligieran uno según la emoción que habían sentido recientemente.

Los estudiantes se acercaron al semáforo dibujado en el tablero y fueron ubicando sus notas en cada color. Durante esta parte se observó un buen nivel de participación y disposición al diálogo.

Algunas intervenciones de los estudiantes:

Uno de los estudiantes manifestó "Puse alegría porque hoy vine tranquilo y todo me ha salido bien." Mientras que otro comento "Elegí amarilla porque me siento confundida, no sé por qué a veces me levanto así."

Posteriormente, en pequeños grupos se respondieron las preguntas establecidas sobre la emoción seleccionada. Durante la socialización los participantes expresaron:

- "El estrés lo siento en el pecho, como presión."
- "Cuando me da rabia, normalmente me quedo callado para no estallar."

- "Para calmarme me ayuda caminar un rato o escuchar música."

La facilitadora guió la reflexión resaltando que todas las emociones cumplen una función y que aprender a reconocerlas es el primer paso para manejarlas.

Se invitó a los estudiantes a decir lo que entendían por emociones y sentimientos. Surgieron ideas como:

- "Son reacciones que no controlamos pero que se pueden manejar."
- "A veces uno siente algo y no sabe por qué."
- "Las emociones te pueden cambiar el día."

Estas respuestas sirvieron de base para profundizar en el tema.

Se procedió a explicar de manera clara la diferencia entre emociones y sentimientos, su función y por qué no deben clasificarse como "buenas" o "malas", sino como placenteras o displacenteras.

Los estudiantes hicieron preguntas y comentarios espontáneos, como:

- **"Profe, ¿la ansiedad es emoción o sentimiento?"**

  Se aclaró que inicia como emoción (alerta) pero puede convertirse en un sentimiento más duradero.

- **"¿Por qué a veces uno siente rabia sin razón?"**

  Se explicó que puede tener relación con situaciones acumuladas o con estados físicos como cansancio, hambre o estrés.

También se mencionaron estrategias de regulación emocional, como respiración consciente, poner nombre a lo que sentimos, hablar con alguien de confianza o tomar una pausa activa.

"¿Cómo reacciono?"

Se entregó la guía "¿Cómo reacciono?" para ser diligenciada de manera individual. Luego, voluntariamente, varios estudiantes compartieron sus respuestas.

Participaciones destacadas:

- **Estudiante E.R.:** "Cuando alguien me habla feo, yo respondo igual, pero sé que eso casi siempre empeora la situación."
- **Estudiante F.S.:** "Primero me pongo nerviosa, después pienso mejor y trato de no seguir la discusión."
- **Estudiante J.C.:** "A los hombres nos dicen que no debemos llorar, pero yo sí lloro a veces, aunque me dé pena."

Durante el conversatorio se reflexionó sobre:

- Si las primeras reacciones suelen ser adecuadas:

  Los estudiantes coincidieron en que, por impulso, la mayoría reacciona sin pensar, lo que genera conflictos.

- Diferencias entre la expresión emocional en hombres y mujeres:

  Se mencionó que socialmente se permite más que las mujeres expresen sentimientos, pero todos coincidieron en que ambos géneros sienten igual.

- Problemas comunes:

  Peleas familiares, estrés escolar, presión por notas, discusiones con amigos.

- Estrategias que ayudan:

  Escuchar música, escribir, salir a caminar, hablar con alguien, respirar profundo.

Se recordó a los estudiantes que:

- Todas las emociones son válidas.
- Manejar emociones no significa ocultarlas, sino aprender a entenderlas.
- El semáforo emocional puede ser usado en casa, en la escuela o con amigos como herramienta de autocuidado.
- Identificar las emociones a tiempo previene conflictos y reacciones impulsivas.

Los estudiantes manifestaron que la actividad les ayudó a pensar en cómo reaccionan y en la importancia de controlar sus impulsos.

Se agradeció la participación activa del grupo 8-03, destacando la sinceridad y el respeto durante las intervenciones. Se invitó a seguir practicando estrategias de regulación emocional en su vida diaria.

decima sesión- habilidades para la vida -manejo de tensión y estres- I.E. Enrique Pupo Martínez I.E. Leónidas Acuña. I.E. Alfonso Araujo Cotes I.E. Francisco Molina Sánchez

La sesión inició con la actividad "El cuerpo también habla". Se invitó a los estudiantes a levantarse y desplazarse por el salón atendiendo diferentes indicaciones. Con una melodía suave, se les pidió representar cómo se comporta el cuerpo cuando está en calma: movimientos lentos, respiración profunda y postura relajada.

Después, se cambió a una música más acelerada para que expresaran corporalmente la tensión y el estrés. En esta fase se evidenció que varios estudiantes aumentaron el ritmo de sus pasos, tensaron los hombros y adoptaron expresiones de preocupación.

Durante la reflexión grupal surgieron aportes como:

- "Cuando estoy muy estresado siento un temblor en las manos."
- "A veces me duele la cabeza cuando tengo demasiadas cosas por hacer."
- "Mi estómago se pone raro cuando pienso en un examen."

Los estudiantes identificaron diversas señales corporales de tensión y mencionaron situaciones cotidianas que suelen generar estrés, como responsabilidades escolares, discusiones familiares, sobrecarga de actividades y falta de descanso adecuado.

Se realizó una lluvia de ideas sobre lo que significa el estrés para ellos. Comentaron:

- "La presión de entregar trabajos a tiempo."
- "El susto de hablar frente al profesor."
- "La preocupación de que no me alcance el tiempo."
- "Los conflictos con amigos."

Estas respuestas ayudaron a reconocer los estresores más comunes en su entorno académico y personal.

La facilitadora explicó el concepto de estrés, diferenciando entre eustrés (positivo) y distrés (negativo), y presentó sus efectos en el cuerpo, las emociones y el comportamiento. Surgieron dudas como:

- "¿El estrés puede hacer que uno no pueda dormir?"

Se aclaró que sí, la tensión constante puede afectar la calidad del sueño.

- "¿Por qué uno se irrita más cuando está cansado o preocupado?"

Se indicó que la acumulación de tensión reduce la tolerancia y aumenta la reactividad. Luego se expusieron estrategias de manejo como respiración consciente, pausas activas, organización del tiempo, hábitos saludables y comunicación asertiva. A continuación, los estudiantes compartieron situaciones que les generan ansiedad o preocupación:

- "Tener que exponer."
- "Trabajar en grupos donde nadie se pone de acuerdo."
- "Los problemas en casa."
- "Olvidar estudiar para una evaluación."

Cada uno escogió una situación personal para analizarla en profundidad, identificando:

- Sensaciones corporales
- Pensamientos frecuentes
- Reacciones típicas
- Opciones saludables para manejar la situación

Más tarde trabajaron en parejas para dialogar sobre sus reflexiones. Durante la socialización se escucharon comentarios como:

- "Casi siempre siento rigidez en el cuello cuando estoy tenso."
- "A los dos nos cuesta mantener la atención cuando estamos preocupados."
- "Entendí que cada persona vive el estrés de manera distinta."

El grupo encontró puntos en común: respiración acelerada, dolor muscular, pensamientos repetitivos y tendencia a querer estar solos.

Se llevó a cabo un ejercicio corto de respiración consciente, siguiendo las instrucciones:

1. Inhalar durante 4 segundos.
2. Mantener el aire por 4 segundos.
3. Exhalar lentamente en 6 segundos.

4. Repetir tres ciclos.

Al cerrar la actividad, se pidió a los estudiantes expresar cómo se sentían. Las respuestas incluyeron:

- "Más tranquilo."
- "Descansada."
- "Sin tanta presión."
- "Relajado."

Se notó un cambio positivo en el ambiente: mayor calma, silencio y disposición para continuar con la jornada.

Finalmente, se concluyó que:

- El estrés es una respuesta normal del cuerpo, pero es importante detectarlo a tiempo.
- Cada persona experimenta y expresa el estrés de manera diferente.
- Validar las emociones propias y ajenas favorece la convivencia.
- Las técnicas de respiración, la organización y el autocuidado son herramientas efectivas para disminuir la tensión.

La facilitadora agradeció la participación de todos, resaltando su compromiso y la disposición para trabajar en actividades de bienestar emocional.

REPORTE FINAL DE IMPACTO – PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA

Instituciones educativas intervenidas:

- Leónidas Acuña
- Eduardo Suarez Orcasita
- Alfonso Araujo Cotes
- Francisco Molina Sánchez
- Enrique Pupo Martínez

Duración del proceso: 10 sesiones por cada grupo

Población participante: Estudiantes de básica secundaria de los grados 7° y 8°

Introducción

Durante el desarrollo de las 10 sesiones de Habilidades para la Vida en los cinco colegios, se trabajaron competencias socioemocionales orientadas al fortalecimiento del bienestar estudiantil, la convivencia escolar y la toma de decisiones responsables.
El proceso incluyó actividades participativas, dinámicas grupales, ejercicios de reflexión y análisis de situaciones reales que permitieron a los estudiantes integrar estas habilidades en su vida cotidiana.

Impacto Global del Programa

De manera general, los estudiantes de los cinco colegios manifestaron mejoras en su comunicación, manejo de emociones, resolución de conflictos y trabajo en equipo.
La mayoría expresó que las sesiones fueron dinámicas, útiles para su vida diaria y aplicables en el entorno escolar y familiar.

A continuación, se presenta el impacto de cada habilidad para la vida:

Impacto por Habilidad para la Vida

- . **Toma de decisiones**

Impacto positivo:
Los estudiantes reflexionan más antes de actuar, analizan consecuencias y optan por alternativas positivas.
Comentarios:

- "Pienso en lo que puede pasar antes de hacer algo."
- "Entendí que decidir bien me evita problemas."

- **Autoconocimiento**

Impacto positivo:
Los estudiantes reconocieron mejor sus emociones, sus fortalezas y sus debilidades.
Comentarios destacados de estudiantes:

- "Aprendí a conocerme más y saber qué cosas debo mejorar."
- "Entendí que mis emociones son importantes y que puedo hablar de ellas."

- **Empatía**

Impacto positivo:
Los estudiantes demostraron mayor capacidad para ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos y evitar juicios rápidos.
Comentarios:

- "Antes criticaba mucho. Ahora trato de entender."
- "Aprendí que todos tenemos problemas y que debemos respetarnos."

- **Comunicación asertiva**

Impacto positivo:
Se evidenció mejoría en la forma en que expresan opiniones sin agresividad y escuchan a los demás.
Comentarios:

- "Aprendí a hablar sin pelear."
- "Me ayudó a expresarme mejor con mis compañeros y profesores."

- **Relaciones interpersonales**

Impacto positivo:
Se observaron mejoras en el respeto, cooperación y relación entre compañeros, incluso entre grupos previamente conflictivos.
Comentarios:

- "Ahora trabajo mejor con mis compañeros."
- "Me he hecho amigos nuevos gracias a las actividades."

- **Pensamiento creativo**

Impacto positivo:
Durante las sesiones los estudiantes desarrollaron la capacidad de generar ideas nuevas, buscar soluciones originales y usar la imaginación para resolver situaciones cotidianas. Se observó mayor

participación, espontaneidad y confianza al proponer alternativas frente a problemas individuales y grupales. Esta habilidad fortaleció en especial la innovación, la curiosidad y la flexibilidad mental.

Comentarios de los estudiantes:

- "Aprendí a pensar diferente y buscar otras formas de resolver las cosas."
- "Me gustó que nos dejaban imaginar y hacer cosas nuevas."
- "Ahora sé que puedo crear soluciones sin copiar a otros."

- **Pensamiento crítico**

Impacto positivo:
Los jóvenes desarrollaron más capacidad para analizar información, cuestionar situaciones y reflexionar antes de opinar.
Comentarios:

- "Aprendí a no creer todo lo que dicen."
- "Entiendo mejor lo que pasa y puedo opinar con argumentos."

- **Manejo de emociones**

Impacto positivo:
Los jóvenes fortalecieron su capacidad para identificar, expresar y regular emociones como la ira, la tristeza y la ansiedad.
Comentarios:

- "Ahora respiro y pienso antes de reaccionar."
- "Ya no me dejo llevar tanto por la rabia."

- **Manejo del estrés y la presión**

Impacto positivo:
Los estudiantes aprendieron técnicas de respiración, pausas activas y formas saludables de manejar tensiones escolares y personales.
Comentarios:

- "Los ejercicios me ayudan cuando estoy estresado."

- "Me sirve para los exámenes y los problemas en la casa."

IMPACTO POR INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Leónidas Acuña

- Alta participación y excelente disposición del estudiantado.
- Mejora notable en comunicación y resolución de conflictos.
- Estudiantes destacaron que las sesiones los ayudaron a controlar emociones en el aula.

Colegio Orcasita

- Estudiantes expresaron sentirse más escuchados y comprendidos.
- Mayor conciencia emocional y sentido de pertenencia.
- Fortalecimiento de la empatía entre grupos con tensiones previas.

Colegio Alfonso Araujo

- Se fortaleció la toma de decisiones y el pensamiento crítico.
- Los estudiantes aseguraron que las actividades les permitieron "pensar diferente" y actuar con más responsabilidad.

Colegio Francisco Molina

- Notorio avance en habilidades de trabajo en equipo.
- Los estudiantes manifestaron sentirse más seguros para expresar acuerdos y desacuerdos con respeto.

Colegio Enrique Pupo

- Gran impacto en el manejo del estrés y autocuidado.
- Los estudiantes valoraron las técnicas aprendidas para manejar la ansiedad y mejorar la convivencia.

Conclusiones Generales

- El programa fortaleció significativamente las competencias socioemocionales de los estudiantes.
- Las 10 sesiones permitieron un espacio seguro para dialogar, reflexionar y mejorar la

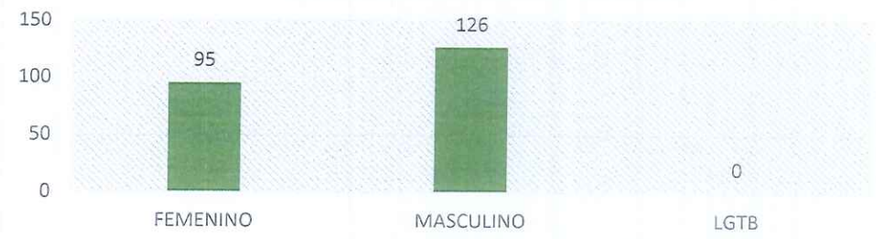
convivencia escolar.

- Los estudiantes expresaron satisfacción, motivación y aprendizajes aplicables en su vida diaria.
- Las instituciones educativas manifestaron interés en continuar procesos similares.

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

ENFOQUE DIFERENCIAL GENERO

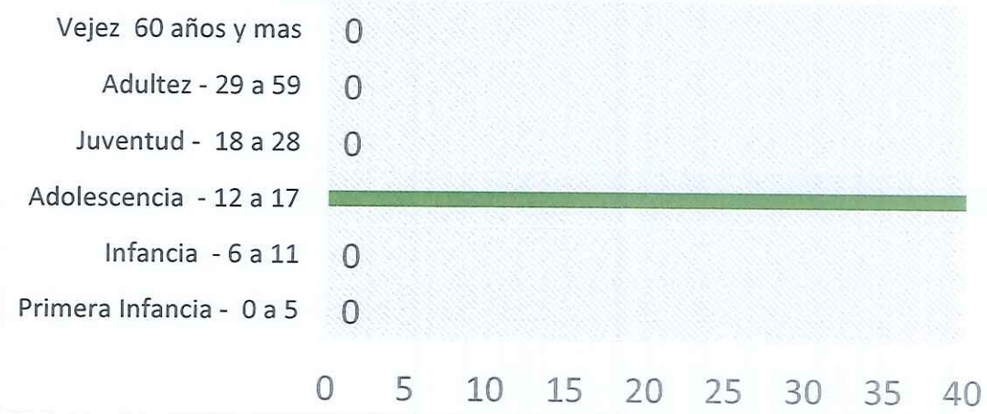
ENFOQUE DIFERENCIAL GENERO



La grafica evidencia que la mayor parte de la población atendida fue **masculina (56.96%)**, seguida por la **femenina (42.99%)**, sin reportes de usuarios pertenecientes a la **población LGTB**.

ENFOQUE DIFERENCIAL CURSO DE VIDA

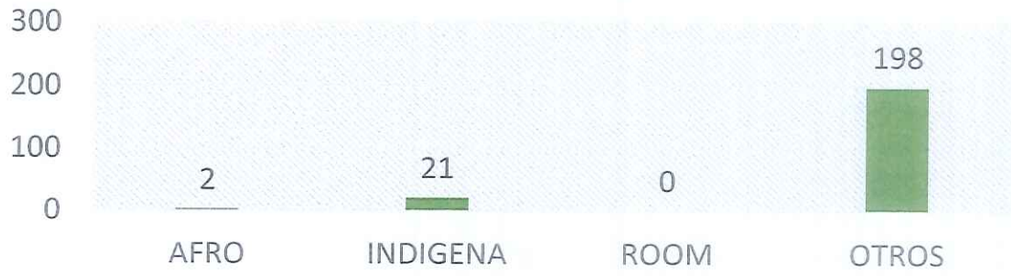
ENFOQUE DIFERENCIAL EDAD



El análisis evidencia que la intervención se centró totalmente en la **población adolescente**, quienes constituyeron el **100% de los usuarios atendidos**. Esto demuestra un alcance focalizado en este ciclo vital y señala la pertinencia de fortalecer acciones dirigidas a otros grupos etarios para lograr una cobertura más amplia y diversa.

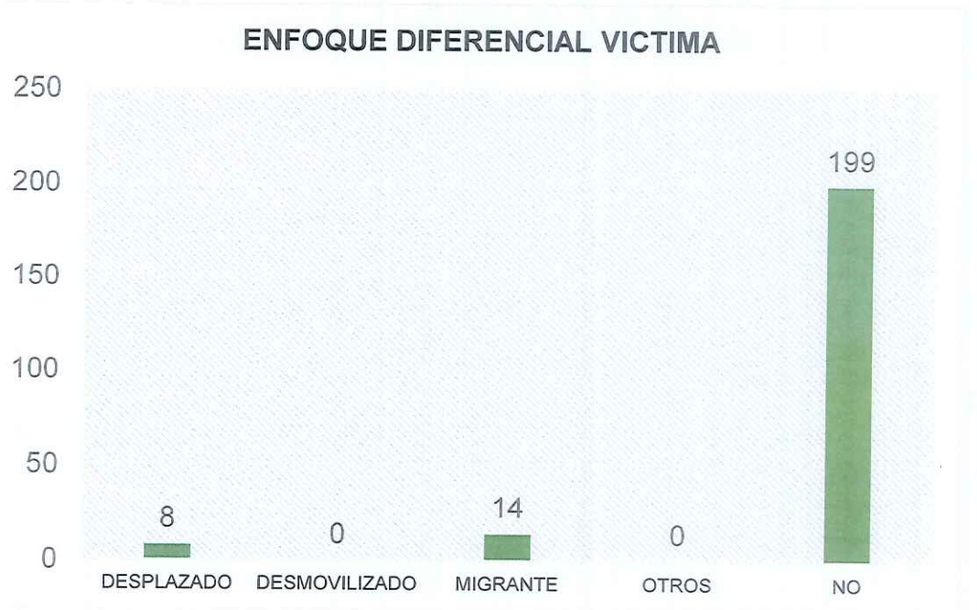
ENFOQUE DIFERENCIAL ETNICO

ENFOQUE DIFERENCIAL ETNIAS



El análisis evidencia que la mayor parte de los usuarios atendidos se encuentra en la categoría **"Otros" (89.59%)**, seguida por la población **indígena (9.50%)** y, en menor medida, la **afrodescendiente (0.90%)**, sin registros de población **Rrom**. Estos resultados destacan la importancia de continuar promoviendo estrategias de atención inclusiva y culturalmente diversa, con enfoque diferencial que permita garantizar la participación efectiva de todos los grupos étnicos presentes en el territorio.

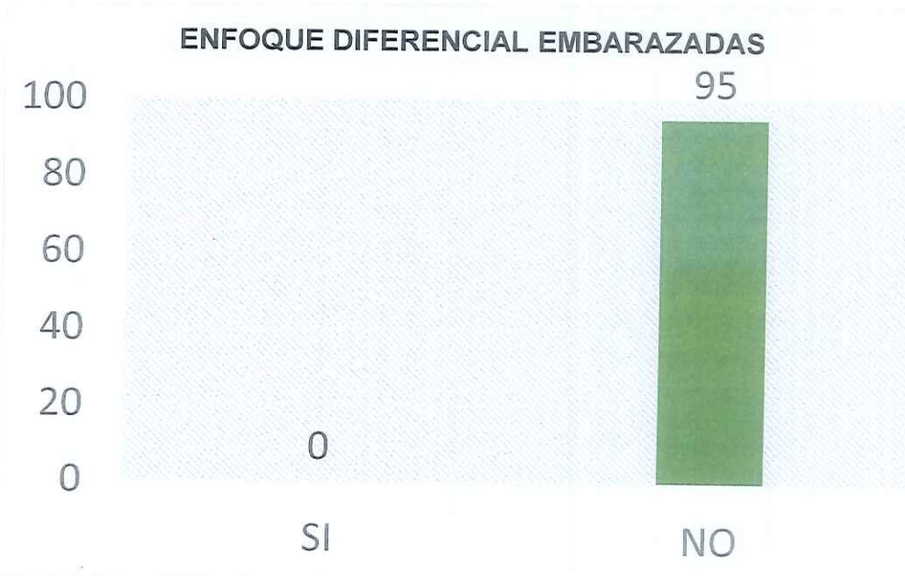
ENFOQUE DIFERENCIAL VICTIMA



El análisis muestra que la gran mayoría de los usuarios atendidos se corresponde con la categoría **No Víctima (90.04%)**, mientras que un porcentaje menor se identifica como **migrante (6.33%)** o

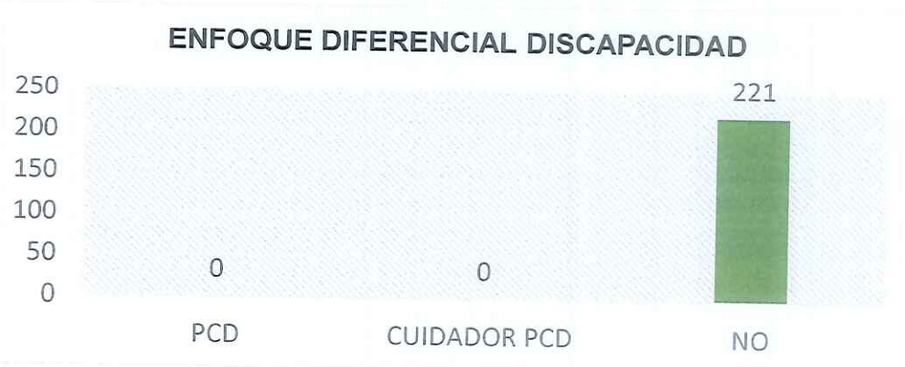
desplazado (3.62%). La información evidencia una atención predominantemente a población general, pero también señala la importancia de mantener estrategias de acompañamiento diferencial para grupos vulnerables como migrantes y desplazados

ENFOQUE DIFERENCIAL EMBARAZADA



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

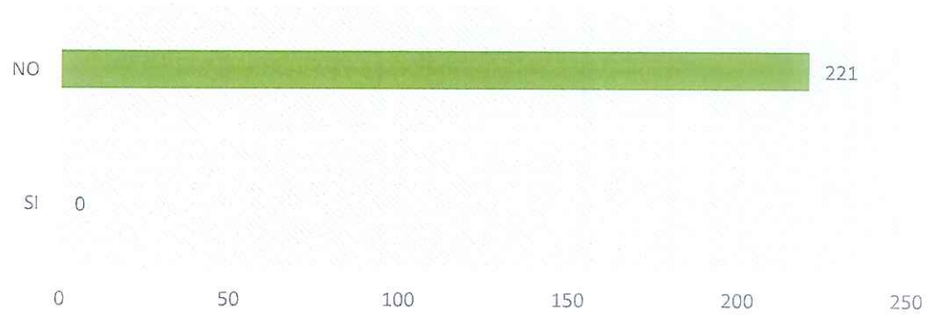
ENFOQUE DIFERENCIAL DISCAPACIDAD



De los 221 participantes que formaron parte de la actividad, todos indicaron que no cuentan con ninguna discapacidad.

ENFOQUE DIFERENCIAL CABEZA DE FAMILIA

ENFOQUE DIFERENCIAL CABEZA DE FAMILIA



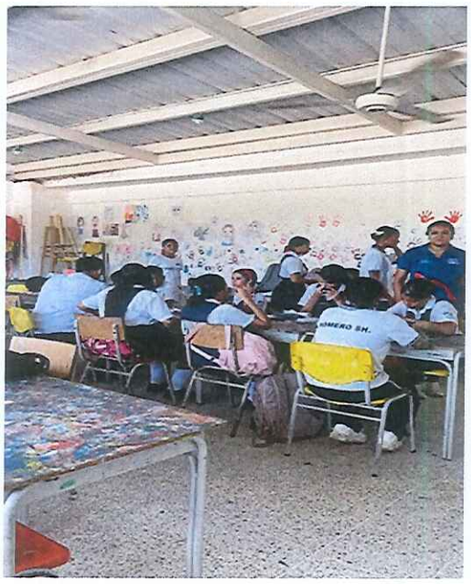
Por último, atendiendo a la casilla "CABEZA DE FAMILIA", el 100% de los estudiantes marcaron que no cumplen con esta condición:

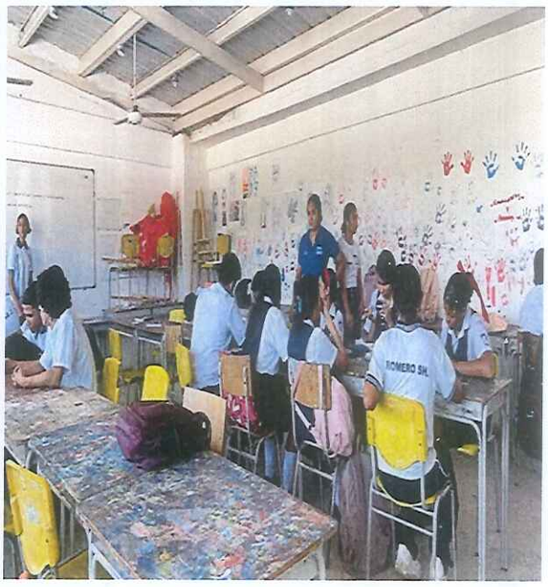
SESIONES REALIZADAS EN CADA INSTITUCION MES NOVIEMBRE

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

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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
15/11/2025 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO ARAUJO COTES
04/11/205 – 09:00 A.M.- 10:00 A.M





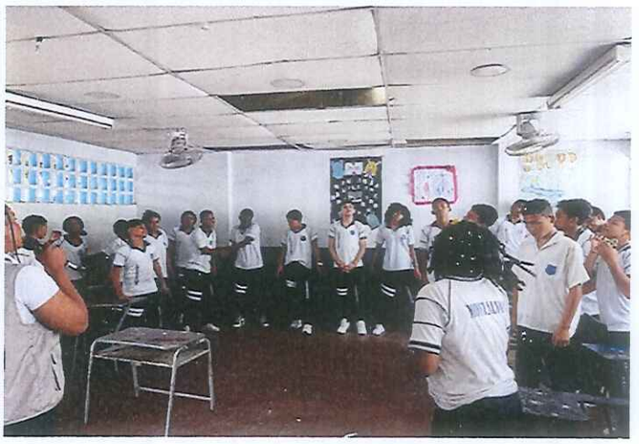
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE PUPO MARTINEZ
05/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SÁNCHEZ
07/11/2025 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓNIDAS ACUÑA
07/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SANCHEZ
10/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO MOLINA SANCHEZ
10/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓNIDAS ACUÑA
13/11/205 – 07:00 A.M.- 08:00 A.M



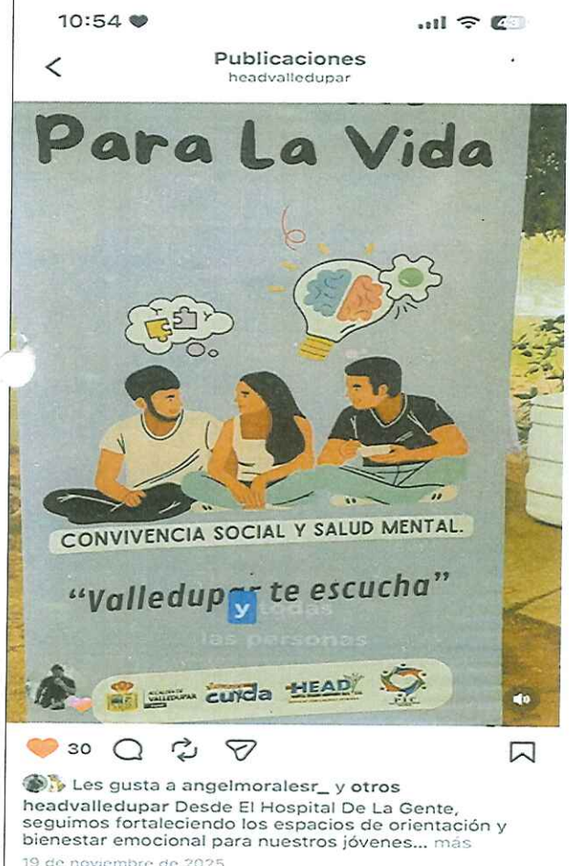


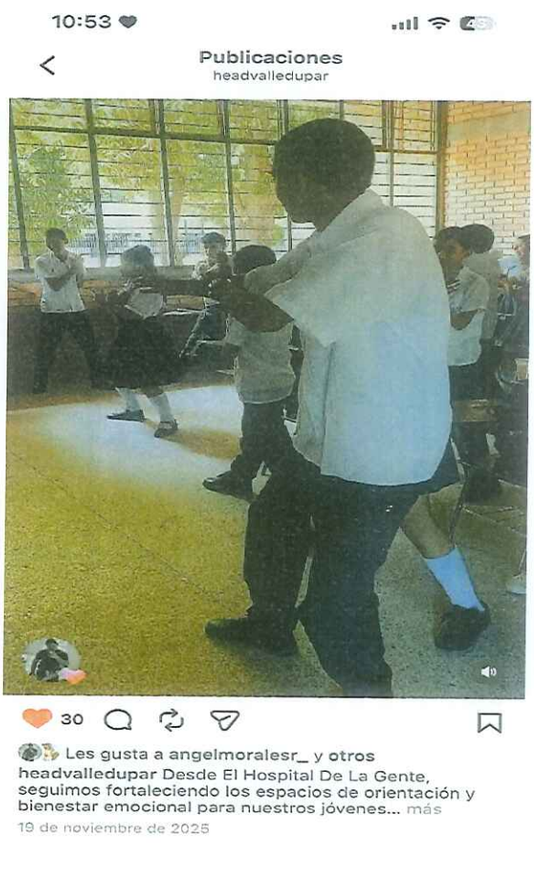
NSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓNIDAS ACUÑA
13/11/205 – 08:00 A.M.- 09:00 A.M.





EVIDENCIA DE PUBLICACIONES HEAD





DARLEY CAROLINA GOMEZ VASQUEZ
PSICOLOGA

ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
SALUD

ZOU

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

Valledupar te cuida

PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

ZONA DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA - ZOU								
30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en 3 Instituciones Universitarias								
ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**FECHA**	**HORARIO**	**JORNADA**	**LUGAR**	**ETAPA**	**OBSERVACIONES**	**RESPONSABLE**
Realizar 30 intervenciones para el seguimiento y apoyo a la implementación de las Zonas de Orientación Universitaria en el marco de la Política Nacional de	•Reducir el estigma y la exclusión social por el uso y abuso de sustancias psicoactivas. •Promover el autocuidado y la corresponsabilidad en Salud Mental	NOVIEMBRE						Equipo PIC CSSM - RECTORES - DIRECTORES DE BIENESTAR INSTITUCIONAL
		12 DE NOVIEMBRE	08:00 a.m. - 09:20 a.m.	MAÑANA	Universidad del areandina	EJECUCION		
		10 DE NOVIEMBRE	04:00 p.m. - 5:20 p.m.	TARDE	Universidad del santander	EJECUCION		
		05 DE NOVIEMBRE	08:00 a.m. - 09:20 a.m.	TARDE	Universidad del areandina	EJECUCION		
		27 DE NOVIEMBRE	3:00 p.m. - 4:00 p.m.	TARDE	Universidad Popular del Cesar	EJECUCION	.	

JESSICA ARRIETA ESCOBAR.

REF. AREA SALUD MENTAL 2025

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL A1:H15A1:H15

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA

MUNICIPIO: VALLEDUPAR **UNIVERSIDAD: AREANDINA**

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
La fundacion Universitaria del Area Andina ubicada en Cl. 4ª A #20a-98, La Elvira, Valledupar, Cesar está conformado por un contexto urbano y social, la universidad se encuentra en una zona en crecimiento que combina elementos académicos, residenciales y comerciales. El entorno social incluye problemáticas	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Universitaria (ZOU)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa universitaria para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOU como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la universidad. Informar y sensibilizar a los actores claves.	MARIAN RIVERA, DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	junio	1 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Universitaria (ZOU).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la Universidad Areandina con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOU en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	agosto	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOU en la Universidad areandina	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOU, de manera articulada con los actores internos de la comunidad universitaria, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación	DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	septiembre	1 DE 1	

como desempleo juvenil, desigualdad, y situaciones de conflicto social heredadas del conflicto armado, lo cual representa un reto y al mismo tiempo una oportunidad para el compromiso social universitario.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	septiembre	4 DE 4	Enfocada en estudiantes nuevos, de carreras exigentes bajo criterio de la docente enlace y la directora de bienestar universitario
		"dado emocional del autocuidado de salud mental"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	septiembre	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes universitarios mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	Actividad "Las gafas con las que miro mi vida"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	septiembre	1 DE 1	
		"ruleta de las emociones"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	septiembre	1 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.
		Taller "caja invisible"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	septiembre	1 DE 1	
		Taller "Mural de gratitud"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	NOVIEMBRE	1 DE 1	

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

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

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC- 2025
ÁREA CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL A1:H15A1:H15

DISPOSITIVOS COMUNITARIOS: TÉ ESCUCHO -PASO 2

PLAN DE TRABAJO

RESPONSABLE : JESSICA ARRIETA

MUNICIPIO: VALLEDUPAR

UNIVERSIDAD: UPC

DESCRIPCIÓN DIAGNOSTICA DE LA COMUNIDAD(ubicación, datos y características de la población seleccionada, eventos importantes y necesidades identificadas)	OBJETIVO	ACCIONES/ACTIVIDADES	TAREAS ESPECIFICAS	RESPONSABLES	FECHA	INDICADOR (actividades programadas/actividades realizadas)	OBSERVACION
La Universidad Popular del Cesar (UPC) fue fundada oficialmente el 19 de noviembre de 1976, a partir de una idea que surgió en 1969, comenzando su actividad académica el 1 de agosto de 1977 con tres facultades y 36 estudiantes. Desde entonces, ha expandido su oferta académica, que ahora incluye seis facultades y	Socialización y sensibilización institucional sobre la Estrategia Zona de Orientación Universitaria (ZOU)	Informar, sensibilizar y articular a los actores clave de la comunidad educativa universitaria para la apropiación institucional y operativa de la estrategia ZOU como mecanismo de promoción de la salud mental y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas y de la Política Nacional de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	Primer acercamiento a la universidad. Informar y sensibilizar a los actores claves.	MARIAN RIVERA, DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	junio	1 DE 2	
	Identificación y conformación del directorio de actores internos y externos de la comunidad educativa para la implementación de la estrategia Zonas de Orientación Universitaria (ZOU).	Establecer el directorio actualizado de actores institucionales y comunitarios (internos y externos) vinculados a la Universidad Areandina con el propósito de contar con un mapa funcional de aliados y equipos de trabajo que favorezcan la implementación, el acompañamiento y la sostenibilidad de la estrategia ZOU en la institución, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de alistamiento, directorio de actores	DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	agosto	2 DE 2	
	Concertación del Plan de Acción de las actividades ZOU en la Universidad popular del cesar	Socializar y concertar el plan de acción específico para el apoyo y seguimiento de las actividades de la estrategia ZOU, de manera articulada con los actores internos de la comunidad universitaria, garantizando el compromiso institucional, la viabilidad operativa y la corresponsabilidad de las partes involucradas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, vigencia 2025.	jornada de concertación	DARLEY GOMEZ, JESSICA ARRIETA	septiembre	1 DE 1	

23 programas, además de haber incorporado nuevas sedes en Aguachica y otros municipios del sur de Bolívar, transformándose de un instituto tecnológico a una institución de educación superior de calidad.	Promover el autocuidado y la expresión emocional como herramientas para la prevención de problemáticas en salud mental en población universitaria.	Fortalecimiento a la red operativa de 4 talleres. - Habilidades para la vida, identificacion de riesgo, derechos y rutas en salud mental, primeros auxilios psicologicos.	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Coordinadores de Programa	septiembre	4 DE 4	Enfocada en estudiantes nuevos, de carreras exigentes bajo criterio de la docente enlace y la directora de bienestar universitario
		"dado emocional del autocuidado de salud mental"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Apoyo logístico	septiembre	1 DE 1	
	Fortalecer la conciencia emocional y el sentido de comunidad en los estudiantes universitarios mediante espacios participativos y reflexivos sobre el cuidado de la salud mental.	"Árbol de la salud mental"	Montaje de estructura.- Reproducción de audios.- Acompañamiento emocional.- Recolección de post-it.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	septiembre	1 DE 1	
		"Prevención es esperanza"	Elaboración de presentación. Elaboración de ejemplos prácticos.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	septiembre	1 DE 1	Focalizar a la población estudiantil teniendo en cuenta el contenido de la pelicula.
		Taller "Resolución de conflictos"	Montaje de estructura.- Reproducción de audios.- Acompañamiento emocional.- Recolección de post-it.	Equipo PIC-Área CSSM / Binestar universitario	noviembre	1 DE 1	

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Fundación Universitaria Del Área Andina		**FECHA**	05/11/2025	**HORA INICIO**	8:00a.m.	
					HORA FINAL	09:20a.m	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Actividad de fortalecimiento	
TEMA:	Taller "Identificación de riesgos", "Derechos y rutas en salud mental"						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los estudiantes para la identificación temprana de riesgos psicosociales y para el reconocimiento de los derechos y rutas en salud mental.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo del plan de intervenciones colectivas del municipio de Valledupar, desde el área de convivencia social y salud mental, durante el mes de noviembre el día **05,** siendo las **08:00 a.m**. Se llevó a cabo los dos talleres de fortalecimiento "Identificación de riesgos", "Derechos y rutas en salud mental".

La actividad contó con la colaboración de la **psicóloga Daniela Rivera**, quien brindó un valioso apoyo institucional y abrió el espacio para el desarrollo de esta importante actividad, dirigida a fortalecer las capacidades emocionales, sociales y personales de los participantes. El encuentro se desarrolló en un ambiente participativo, reflexivo y de aprendizaje colectivo, en el que se buscó promover herramientas para afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas, reconocer emociones, mejorar las relaciones interpersonales y responder de manera empática ante situaciones de crisis emocional.

Durante el desarrollo del taller "Identificación de riesgos", los estudiantes tuvieron la oportunidad de explorar diversas situaciones que pueden representar amenazas para su salud mental, tanto en el ámbito académico como en su vida personal. A través de preguntas orientadoras y ejercicios de análisis, los participantes expresaron sus inquietudes acerca de situaciones que les generan estrés, ansiedad, presión social, dificultades familiares o conflictos interpersonales. Muchos de ellos manifestaron que en algunas ocasiones no sabían cómo gestionar emociones intensas o reconocer a tiempo señales que podrían indicar un deterioro emocional, lo cual les permitió comprender la importancia de buscar apoyo oportuno y fortalecer habilidades de autocuidado. La reflexión colectiva permitió identificar qué factores como la sobrecarga académica, la falta de

descanso, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de redes de apoyo son situaciones que afectan significativamente su bienestar. A través de este intercambio, varios estudiantes destacaron que les resultó útil aprender a distinguir entre riesgos leves, moderados y graves, y manifestaron sentirse más capacitados para actuar de manera responsable frente a estas situaciones.

Posteriormente, se desarrolló el taller "Derechos y rutas en salud mental", donde se explicó la importancia de conocer los derechos que protegen a las personas en el ámbito de la salud mental, así como las rutas de atención disponibles en caso de presentar una crisis emocional, un episodio de ansiedad, síntomas depresivos o cualquier otra situación que requiera acompañamiento profesional. En este espacio, los estudiantes se mostraron especialmente participativos, planteando preguntas relacionadas con el acceso a servicios psicológicos, los tiempos de atención y las instituciones responsables de garantizar la prestación de servicios. Algunos participantes compartieron experiencias personales o cercanas en las que no supieron a quién acudir o cómo manejar una situación de malestar emocional, destacando que este tipo de orientaciones les permite sentirse más informados, seguros y respaldados por la red institucional.

En uno de los momentos más representativos de la actividad, los estudiantes expresaron cómo en ocasiones han enfrentado emociones como la tristeza, la frustración, el miedo al fracaso, la sensación de soledad o el agotamiento emocional, sin saber cómo comunicarlo o buscar ayuda. Este acto de apertura posibilitó un ambiente de confianza, en el que varios participantes afirmaron que reconocer sus emociones frente al grupo les permitió sentirse acompañados y comprender que pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de responsabilidad y autocuidado. La reflexión colectiva reforzó la importancia de fortalecer la empatía, el respeto y la escucha activa dentro de la comunidad educativa.

A lo largo de ambos talleres, se evidenció un ambiente de cooperación y compromiso, lo que permitió que los estudiantes se involucraran plenamente en las actividades propuestas. Manifestaron que la información brindada les resultó clara, útil y aplicable en su vida cotidiana, especialmente en lo relacionado con identificar señales de riesgo emocional, comprender sus derechos y reconocer las rutas de atención disponibles en Valledupar para acceder a servicios de salud mental.

Con el cierre de la actividad, se concluyó que los talleres cumplieron satisfactoriamente con el propósito de fortalecer competencias personales y sociales orientadas a la prevención del riesgo y la promoción del bienestar emocional. Los estudiantes se mostraron agradecidos por el espacio brindado y manifestaron la importancia de continuar recibiendo apoyo en temas relacionados con la salud mental, entendiendo que contar con información clara y accesible es fundamental para afrontar adecuadamente las dificultades del día a día y fortalecer la convivencia saludable.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
05/11/2025 08:00 a.m.- 9:20 a.m.









ANEXOS:	Asistencia, registros individuales, registros fotográficos.			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez		
	Nombre:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	DANIELA RIVERA	PSICOLOGA-DOCENTE	1065811448	Daniela Rivera

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Taller = Identificacion de riesgos y derechos Rutas en Salud oportuna

RESPONSABLE: Dailey Gomez FECHA: 05-11-25 LUGAR: Fundacion Universitaria del Area Andina.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Saray Avendaño	1131064189	2	4	2	4	5	2	3	3016215451	Estudiante	Saray A.
2	Vanessa Carrillo	1003232403	2	4	2	4	5	2	3	3013314177	Estudiante	Vanessa Carrillo
3	Yisel Orozco Ortiz	1003122668	2	4	2	1	5	2	3	3116036887	Estudiante	Yisel O
4	Jesus Arauyo	1126241345	1	4	2	4	5	2	3	3024085571	Estudiante	Jesus R. Araujo
5	Dilan Cardenas	1065600492	1	4	2	4	5	2	3	3107991929	Estudiante	Dilan Stiven Cardenas
6	Jaime Araujo.	1066270557	1	4	2	4	5	2	3	3132341615	Estudiante	Jaime Andres
7	Daniela Rivera	1066811448	2	5	2	4	5	2	3	3142887331	Psicóloga.	Daniela Rivera
8	Iguna Matute	1065833063	2	4	2	4	5	2	3	3153125926	Psicóloga	Iguna Matute.
9												
10												

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025							
LUGAR:	Fundación Universitaria Del Área Andina			**FECHA**	12/11/2025	**HORA INICIO**	8:00a.m.	
						HORA FINAL	09:20a.m	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**	
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Actividad de fortalecimiento		
TEMA:	Taller "Mural de gratitud"							
OBJETIVO:	Motivar a los estudiantes a expresar y compartir aquello por lo que se sienten agradecidos, fortaleciendo actitudes positivas y el sentido de valoración personal y grupal.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.							

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo del plan de intervenciones colectivas del municipio de Valledupar, desde el área de convivencia social y salud mental, durante el mes de noviembre el día **12,** siendo las **08:00 a.m**. Se llevó a cabo el taller de fortalecimiento "Mural de la gratitud" en la fundación universitaria del Areandina.

La actividad contó con la colaboración de la **psicóloga Daniela Rivera**, quien brindó un valioso apoyo institucional y abrió el espacio para el desarrollo de esta importante actividad, dirigida a fortalecer las capacidades emocionales, sociales y personales de los participantes. El encuentro se desarrolló en un ambiente participativo, reflexivo y de aprendizaje colectivo, en el que se buscó promover herramientas para afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas, reconocer emociones, mejorar las relaciones interpersonales y responder de manera empática ante situaciones de crisis emocional. La iniciativa tuvo como eje central el cierre significativo de las etapas de ZOU y la creación del **Mural de la Gratitud**, un espacio simbólico y expresivo en el que los estudiantes pudieron plasmar en una hoja mensajes, dibujos y palabras de reconocimiento hacia sus compañeros, docentes, familias y demás personas significativas en su entorno. Desde el inicio, se evidenció una actitud abierta, respetuosa y colaborativa por parte de los participantes, quienes mostraron interés genuino en comprender la importancia de la gratitud como valor fundamental para el bienestar emocional y la convivencia pacífica.

Durante el encuentro, se inició con una conversación introductoria que buscó resaltar la importancia de reconocer y expresar agradecimiento en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Se explicó cómo la gratitud contribuye al fortalecimiento de la salud mental, favorece

la construcción de relaciones más empáticas y solidarias, y permite afrontar de forma asertiva las dificultades del día a día. Los estudiantes participaron activamente, compartiendo ideas, experiencias y situaciones personales que evidenciaron su interés en comprender mejor el impacto positivo que tiene esta práctica en su bienestar general. A lo largo de la jornada, también se abrió un espacio para reflexionar sobre las experiencias vividas durante las etapas del proceso ZOU, permitiendo que los participantes expresaran aprendizajes, emociones, desafíos superados y momentos significativos para su crecimiento personal y académico.

El eje principal de esta intervención fue la construcción del "Mural de la Gratitud", una actividad simbólica y creativa mediante la cual cada estudiante tuvo la oportunidad de plasmar en una hoja un mensaje significativo, un dibujo o una palabra de reconocimiento hacia personas que han marcado positivamente su vida: compañeros, docentes, familiares y otros actores cercanos. Este ejercicio permitió no solo visibilizar emociones y expresar agradecimientos profundos, sino también reconocer la influencia que tienen las relaciones positivas en el bienestar emocional de cada individuo. Los estudiantes demostraron sensibilidad, apertura y una actitud colaborativa durante todo el proceso, dejando ver un interés auténtico por cultivar la gratitud como un valor esencial para fortalecer sus vínculos y promover un ambiente universitario más armónico.

La actividad también funcionó como un cierre significativo de las etapas ZOU, brindando a los participantes un espacio para integrar los aprendizajes adquiridos, reconocer sus avances y valorar los esfuerzos realizados durante este proceso. Se evidenció que la gratitud no solo promueve un estado emocional positivo, sino que también potencia la resiliencia, mejora la convivencia y permite construir entornos más solidarios y conscientes. A través de sus aportes al mural, los estudiantes expresaron gratitud por acompañamientos recibidos, por oportunidades de aprendizaje, por amistades formadas y por momentos que contribuyeron a su bienestar integral.

Como resultado general, la actividad cumplió de manera satisfactoria su objetivo de fortalecer competencias emocionales fundamentales para la vida universitaria, tales como la empatía, la expresión afectiva, la autorreflexión y el reconocimiento de los otros. El taller "Mural de la Gratitud" se consolidó como un espacio de gran valor para los estudiantes, quienes manifestaron sentirse motivados, escuchados y conectados con el propósito de cultivar relaciones sanas y promover ambientes de convivencia pacífica. Así mismo, el mural elaborado queda como evidencia tangible del trabajo emocional realizado y como un recordatorio colectivo de la importancia de agradecer y valorar las experiencias que contribuyen al desarrollo personal y social. Con esta intervención, se reafirma el compromiso institucional de seguir promoviendo acciones que fortalezcan la salud mental y la convivencia dentro de la comunidad universitaria del Areandina.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
12/11/2025 08:00 a.m.- 9:20 a.m.



ANEXOS:	Asistencia, registros individuales, registros fotográficos.			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez		
	Nombre:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	DANIELA RIVERA	PSICOLOGA-DOCENTE	1065811448	Daniela Rivera

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Taller de Mineria de la Oralidad

RESPONSABLE: Darley Gomez FECHA: 12-11-25 LUGAR: Fundacion Universitaria del Area Andina

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Andres Ruiz	1065595718	1	5	2	4	5	2	3	3008497574	Estudiante	
2	Ronaldo Arrieta	1122804820	1	4	2	4	5	2	3	3166722321	Estudiante	Ronaldo A.
3	Alberth Tamara	1067815874	1	4	2	4	5	2	3	3044934970	Estudiante	Alberth Tamara
4	Diego Forjo 20	1004273643	1	4	2	4	5	2	3	3136584265	Estudiante	Diego F
5	Yipsy Donado	1003314492	2	4	2	4	5	2	3	3228407739	Estudiante	Yipsy Donado
6	Laura Barriga	1003265822	2	4	2	4	5	2	3	3123344780	Estudiante	Laura Barriga.
7	Adriana Mejia.	1080571161	2	4	2	4	5	2	3	3246413914	Estudiante	Adriana Mejia
8	Angela Mejia.	1006872339	2	4	2	4	5	2	3	3226702022	Estudiante.	Angela Mejia.
9	Freidy Rovira	1067717409	1	4	2	4	5	2	3	3226162218	Estudiante	Freidy Rovira
10	Andres F. Castellar	1067607719	1	4	2	4	5	2	3	3007645864	Estudiante	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO Taller "Aferral de la Gratitud"

RESPONSABLE: Darley Gomez FECHA: 12-11-25 LUGAR: Fundacion Universitaria del Area Andina

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENER O 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Ivan A Cotes.	1065612508	1	3	2	4	5	2	3	3217798003		Ivan Cotes
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

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

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025								
LUGAR:	*Universidad de Santander*			**FECHA**	10/11/2025		**HORA INICIO**	4:00p.m.	
							HORA FINAL	05:20p.m	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**		
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Actividad de fortalecimiento			
TEMA:	Taller "Mural de gratitud"								
OBJETIVO:	Motivar a los estudiantes a expresar y compartir aquello por lo que se sienten agradecidos, fortaleciendo actitudes positivas y el sentido de valoración personal y grupal.								
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.								

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Valledupar, implementado mediante un contrato interadministrativo entre la Secretaría Local de Salud y la E.S.E. Hospital Eduardo Arredondo Daza – HEAD, desde el área de Convivencia Social y Salud Mental, se llevó a cabo la novena actividad relacionada al cuarto trimestre en compañía de la **docente Reina Bonett**, en el cual se socializo el taller "Mural de la gratitud" en el mes de noviembre el día 10 a las 4 pm.

La iniciativa tuvo como eje central el cierre significativo de las etapas de ZOU y la creación del **Mural de la Gratitud**, un espacio simbólico y expresivo en el que los estudiantes pudieron plasmar en una hoja mensajes, dibujos y palabras de reconocimiento hacia sus compañeros, docentes, familias y demás personas significativas en su entorno. Desde el inicio, se evidenció una actitud abierta, respetuosa y colaborativa por parte de los participantes, quienes mostraron interés genuino en comprender la importancia de la gratitud como valor fundamental para el bienestar emocional y la convivencia pacífica.

Durante el desarrollo de la actividad, se generaron momentos de diálogo orientados a reflexionar sobre el impacto de los actos de agradecimiento en las relaciones interpersonales. Los estudiantes expresaron sus opiniones de manera espontánea, compartieron experiencias personales y manifestaron cómo pequeños gestos pueden generar cambios significativos.

La participación fue activa y constante; cada estudiante aportó de forma creativa al mural, escribiendo mensajes cargados de sentido, gratitud y reconocimiento hacia quienes influyen positivamente en su vida. Entre las expresiones plasmadas se destacaron palabras de agradecimiento hacia compañeros por su apoyo, hacia docentes por su orientación, y hacia sus familias por el acompañamiento y el amor brindado. Estas manifestaciones reflejaron la capacidad reflexiva del grupo y su disposición para valorar a las personas que hacen parte de su cotidianidad.

Asimismo, se observó un ambiente de respeto y colaboración, donde los estudiantes se motivaban entre sí para aportar ideas significativas al mural y fortalecer el sentido de pertenencia. Esta interacción permitió que la experiencia trascendiera más allá de la actividad artística, convirtiéndose en un espacio de reconocimiento emocional y construcción colectiva.

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una **excelente disposición por parte de los estudiantes**, quienes participaron de manera activa en cada una de las orientaciones propuestas. Los grupos mostraron interés y apertura para reflexionar sobre las experiencias que generan agradecimiento en sus vidas, así como sobre la relevancia de expresar reconocimiento hacia sus compañeros, docentes, familiares y demás personas que influyen positivamente en su proceso formativo.

Asimismo, se generaron **espacios de diálogo y reflexión**, en los que los estudiantes compartieron experiencias personales relacionadas con el agradecimiento, demostrando madurez emocional y capacidad para identificar acciones que aportan al bienestar colectivo. Se resaltó la importancia de mantener actitudes de respeto, solidaridad y cooperación dentro del aula, como elementos clave para construir un ambiente escolar más armónico.

Al finalizar, el encuentro nos permitió reconocer que la gratitud no solo es un valor, sino una herramienta poderosa para fortalecer nuestras relaciones, promover el bienestar emocional y construir una comunidad universitaria más humana y solidaria. A través de las reflexiones y experiencias compartidas, comprendimos que agradecer transforma la forma en que vemos la vida y nos conecta con los demás desde el respeto y el reconocimiento. Con este cierre reafirmamos el compromiso de seguir cultivando la gratitud en nuestros espacios académicos y personales, entendiendo que cada gesto de agradecimiento contribuye a un ambiente más armonioso y empático.

La actividad concluye a las 5:20 p.m. contribuyendo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales y al fomento de una cultura basada en el respeto y la gratitud.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
UNIVERSIDAD DE SANTANDER UDES
10/11/2025 04:00 p.m.- 5:20 p.m.



ANEXOS:	Asistencia, registros individuales, registros fotográficos.			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Darley Gomez		
	Nombre:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	REINA BONETT	PSICOLOGA-DOCENTE		

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO Taller a Mujeres de la Comunidad

RESPONSABLE: Jessica Arrieta Estadar FECHA: 10-11-25 LUGAR: UDES

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Diana Marcela Bermos Morales	1192899679	Mujer	25	No	Indigena	Desplazado	NO	No	3013272534	Estudiante	Diana Barros
2	Silvana Michel Amaya Herrera	1062395360	mujer	30	NO	NO	Otro	NO	NO	3155489267	estudiante	Silvana Amaya
3	Maria Camila Mejia Bayano	1065874353	2	4	2	NO	5	2	3	3245708880	Estudiante	Maria Camila
4	Pedro Pablo Mora	1067813493	1	5	2	4	5	2	3	3103818972	estudiante	
5	Karoll Solano D.	1006744380	2	4	2	2	5	2	3	3042425407	Estudiante	Karoll Solano
6	Michelle cantillo R	1066870739	2	4	2	1	5	2	3	302 3728996	Estudiante	Michelle cantillo
7	Celeste Rangel lechuga	1067599975	2	4	2	4	5	2	3	3108677836	Estudiante	celeste R.
8	Ana Mena Gamero	1067002797	2	4	2	4	5	2	3	3013406003	Estudiante	Ana Mena G.
9												
10												

ÁREA:	Convivencia social y salud mental PIC 2025						
LUGAR:	Universidad Popular del Cesar		**FECHA**	27/11/2025	**HORA INICIO**	3:00P. m.	
					HORA FINAL	04:00P. m	
TIPO DE INTERVENCIÓN:	**JORNADAS**		**TAMIZAJE**		**CONCERTACIÓN**		**CARACTERIZACIÓN**
	DIÁLOGO		**VISITA**		**OTRA/CUÁL:**	Actividad de fortalecimiento	
TEMA:	Taller "Resolución de conflictos"						
OBJETIVO:	Potencializar las habilidades de los estudiantes para reconocer, analizar y manejar conflictos de manera constructiva						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Actores de la comunidad educativa, representantes estudiantiles y estudiantes.						

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el marco del desarrollo del plan de intervenciones colectivas del municipio de Valledupar, desde el área de convivencia social y salud mental, durante el mes de noviembre el día **27,** siendo las **03:00 p.m**. Se llevó a cabo el taller de fortalecimiento "Resolución de conflictos" en la Universidad Popular del Cesar.

La actividad contó con la colaboración y acompañamiento de la docente **Gala Bruges**, quien brindó un valioso apoyo social y académico, contribuyendo a la convocatoria y motivación de los estudiantes. La orientación técnica y pedagógica estuvo a cargo de la **psicóloga del equipo PIC, Darley Gomez**, encargada de liderar el espacio de promoción del bienestar emocional y fortalecimiento de los factores protectores de la salud mental en la comunidad universitaria.

El propósito de la actividad fue **promover la reflexión, la expresión emocional y la práctica del autocuidado de manera lúdica y participativa**, a través de una dinámica sencilla pero significativa.

El propósito central de esta actividad fue promover la reflexión, la expresión emocional y la práctica del autocuidado mediante una dinámica participativa y lúdica, diseñada para facilitar la comprensión de los diferentes estilos de afrontamiento frente a situaciones de conflicto. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de analizar cómo sus reacciones, pensamientos y emociones influyen directamente en la forma como se relacionan con sus compañeros, docentes y entorno familiar. Se generaron diálogos espontáneos en los que los participantes expresaron experiencias pasadas en las que enfrentaron desacuerdos, tensiones o rupturas en la comunicación, reconociendo que en ocasiones han tenido dificultades para manejar la

impulsividad, el enojo o la frustración, lo que evidenció la importancia de adquirir herramientas más saludables para la resolución pacífica de conflictos.

Durante el espacio, varios estudiantes compartieron que, gracias a las actividades realizadas durante el año, han aprendido a identificar señales de alerta emocional, a pedir ayuda cuando es necesario y a reconocer que los conflictos no siempre deben interpretarse como situaciones negativas, sino como oportunidades para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales. Otros participantes manifestaron que la intervención les permitió comprender la importancia del diálogo, la escucha activa y la empatía como estrategias que favorecen la convivencia armónica dentro de la comunidad universitaria. La participación abierta de los estudiantes permitió evidenciar cambios positivos en su forma de relacionarse, en su capacidad de autorreflexión y en la manera como gestionan situaciones de tensión emocional.

Como parte de la actividad, se hizo entrega de folletos informativos relacionados con salud mental, resolución de conflictos, autocuidado emocional y rutas de atención disponibles en el municipio. Este material fue entregado con el fin de brindar herramientas adicionales para el manejo de situaciones que puedan afectar el bienestar emocional y para reforzar los conocimientos adquiridos durante los distintos talleres desarrollados en el transcurso del año. Los estudiantes manifestaron interés por el contenido, señalando que la información es útil, accesible y necesaria para acompañar sus procesos personales y académicos.

Este espacio representó un cierre significativo de las actividades del año, en el que se integraron las experiencias, aprendizajes y reflexiones construidas en conjunto a lo largo de los diferentes momentos de formación. La participación constante de los estudiantes durante todo el proceso permitió evidenciar un impacto positivo en su capacidad para reconocer sus emociones, fortalecer la comunicación asertiva y promover ambientes de convivencia saludable. La articulación entre el equipo PIC, la institución educativa y los actores académicos involucrados contribuyó a consolidar un proceso formativo integral que reafirma la importancia de continuar fortaleciendo la salud mental en la comunidad universitaria.

La actividad finalizó con el agradecimiento a todos los participantes, reconociendo el compromiso, la receptividad y la disposición demostrada durante el año, así como la importancia de continuar aplicando las herramientas aprendidas para enfrentar de manera responsable y saludable las situaciones de la vida diaria, contribuyendo así al bienestar individual y colectivo.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS
UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
27/11/2025 03:00 p.m.- 4:00 p.m.



ANEXOS:	Asistencia, registros individuales, registros fotográficos.			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:	*Darley Carolina Gomez Vasquez*		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**CARGO / ENTIDAD**	**NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
	GALA BRUGES	PSICOLOGA-DOCENTE	57 431 917	

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

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

NOMBRE DEL EVENTO: Taller de resolucion de Conflictos

RESPONSABLE: Yarley Gomez FECHA: 23-11-23 LUGAR: UPC

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Anaris Rodriguez	49743663	2	6	2	4	4	2	3	3160854310		
2	Cindy Redondo	1085741055	2	5	2	4	2	2	3	3205634554		Sindy Redondo
3	Yareth Suarez	1065868233	2	5	2	4	1	2	3	3027447716		Yareth Suarez
4	Lusa Guerra	1051680142	2	3	2	4	4	2	3	3217139332		Lusa Guerra
5	Delia Velasquez	1066282374	2	3	2	4	4	2	3	3245762952		Delia Velasquez
6	Andres Zapata	1066280932	1	4	2	4	4	2	3	3128862207		Andres Zapata
7	Andres Garcia	1067600742	1	3	2	4	4	2	3	318 8990897		Andres Garcia
8	Valeria Castilla	1066282886	2	3	2	4	4	2	3	315 3248088		
9	Daniela Fontalvo	1067607305	2	3	2	4	4	2	3	322 6646164		Daniela F.
10	Jus Rua	1123744222	1	4	2	4	4	—	3	3215492607		Jus f.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD

LISTADO DE ASISTENCIA

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

NOMBRE DEL EVENTO: Taller "resolucion de Conflictos"

RESPONSABLE: Darley Gomez FECHA: 27-Mar-25 LUGAR: UPC

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

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-5 2. 6-11 3. 12-17 4. 18-28 5. 29-59 6. 60 AÑOS O MAS	EMBARAZADA 1. SI 2. NO	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 3. MIGRANTE 4. OTROS 5. NO	CABEZA DE FAMILIA 1. SI 2. NO	DISCAPACIDAD: 1. PDC 2. CUIDADOR PCD 3. NO	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Yamile Contreras	49743163	2	5	2	4	4	2	3	3233559049		Yamile Contreras
2	Lisbeth Mayares	49791 855	2	5	2	4	4	2	3			
3	Eduardo Barros	77 007320	1	6	2	4	5	2	3	3052202510		Eduardo Bar.
4	Rafael de avila	77 03, 774	1	5	2	4	5	2	3	312.2242741		Rafael Avila
5	Adriana Escobar	49 607 631	2	5	2	4	5	2	3	3063124385		Adriana Escoba.
6	Adalberto Florez	77 020615	1	5	2	4	5	2	3	322.492359		Adalberto
7	Rosalica Cruz	63 432045	2	5	2	4	5	2	3	322.3100431		
8	Angely M Moreno	1149 289 607	2	4	2	4	5	2	3	3232749321		Angely Pava
9	Andrea Ortiz	1065 824 233	2	5	2	4	5	2	3	3153943946		Andr. O.
10	Gala Borges	57431917	2	5	2	4	5	2	3	3004158855		G Bor.

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES No. 6

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

ELABORADO POR:
ÁREA DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

DIRIGIDO A:
SECRETARÍA LOCAL DE SALUD DE VALLEDUPAR

PERÍODO DE EJECUCIÓN:
DEL 31 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS- PIC 2025

INTRODUCCIÓN

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

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

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

Durante el mes de noviembre de 2025 se desarrollaron las fases de ejecución. Esta etapa, fundamental en términos operativos, permitió la reunión de información y sensibilización sobre la estrategia con los actores de la **Universidad Del Santander, Universidad Popular del Cesar y la Fundación Universitaria del Areandina.** En total, se realizaron **4 intervenciones**.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivos de la actividad

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

2. METODOLOGÍA

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

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

- Enfoque Participativo: Se promovió la construcción colectiva con los miembros de la comunidad universitaria mediante espacios de diálogo, socialización y planeación colaborativa.
- Enfoque de Ciclo de Intervención Social: Se abordó una primera fase (alistamiento) que permitió reconocer y analizar el contexto institucional.
- Enfoque Psicosocial Comunitario: Las acciones estuvieron dirigidas al fortalecimiento de factores protectores y redes de apoyo, partiendo del reconocimiento de las necesidades emocionales y relacionales de los estudiantes.

- Reunión institucional estructurada: Se utilizó una guía de presentación con un enfoque explicativo e interactivo, acompañada de una lluvia de ideas sobre los retos emocionales en el contexto universitario.
- Sistematización de intervenciones: Se registraron todos los encuentros mediante actas, listas de asistencia y registros fotográficos, asegurando la trazabilidad y documentación del proceso.

Productos y Logros Alcanzados

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

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

Conclusiones y Proyección

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

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

4. EJECUCIÓN

4.1 ACTIVIDAD GENERAL A EJECUTAR

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

4.1.1 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

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

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

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

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

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

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

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

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

ETAPA DE ACTIVIDADES

- **Lugar:** Universidad Andina
- **Fecha:** 05 de noviembre, 12 de noviembre de 2025
- **Intervenciones ejecutadas:** 10 de 10
- **Porcentaje de cumplimiento:** 100%

En el marco del desarrollo del plan de intervenciones colectivas del municipio de Valledupar, desde el área de convivencia social y salud mental, durante el mes de noviembre el día **05,** siendo las **08:00 a.m**. Se llevó a cabo los dos talleres de fortalecimiento "Identificación de riesgos", "Derechos y rutas en salud mental".

La actividad contó con la colaboración de la **psicóloga Daniela Rivera**, quien brindó un valioso apoyo institucional y abrió el espacio para el desarrollo de esta importante actividad, dirigida a fortalecer las capacidades emocionales, sociales y personales de los participantes. El encuentro se desarrolló en un ambiente participativo, reflexivo y de aprendizaje colectivo, en el que se buscó promover herramientas para afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas, reconocer emociones, mejorar las relaciones interpersonales y responder de manera empática ante situaciones de crisis emocional.

Durante el desarrollo del taller "Identificación de riesgos", los estudiantes tuvieron la oportunidad de explorar diversas situaciones que pueden representar amenazas para su salud mental, tanto en el ámbito académico como en su vida personal. A través de preguntas