Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	Comunidad de Caparrapí, Inspección de San Carlos
Fecha	Durante el mes de mayo del 2026
Tema	"Superando el estigma en Salud Mental"
Entorno	Comunitario
Objetivo	Psicoeducar a las personas sobre la necesidad de superar el estigma en Salud Mental con el fin de transformar sistemas de creencias y representaciones sociales alrededor de los eventos de Salud Mental (conducta suicida, violencias, trastornos mentales / epilepsia, consumo de SPA)
FASE 2. IMPLEMENTACIÓN PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA	Desarrollar jornadas denominadas "Superando el estigma en Salud Mental" con el fin de transformar sistemas de creencias y representaciones sociales alrededor de los eventos de Salud Mental (conducta suicida, violencias, trastornos mentales / epilepsia, consumo de SPA), a través de actividades culturales (murales, desfiles, comparsas, conversatorios, entre otros), con el apoyo de las escuelas de formación artísticas y culturales del municipio. Debe realizarse con diferentes cursos de vida (infancia, adolescencia, adultez, juventud, persona mayor).
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Alexander Barreto Guevara
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	80324012
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** grupo de 10 personas de la comunidad de San Carlos que hacen participaron de la brigada, esta actividad estuvo conformada por personas de ciclo vital adultes, caracterizándose por la consolidación de la identidad, el afianzamiento de la

autonomía, la madurez cognitiva y la asunción de responsabilidades sociales y laborales, la actividad se realizo en el centro comunitario.

2. **Metodología de la actividad realizada:** se da inicio a la actividad por medio de una presentación por parte del psicólogo del PIC a las personas que se unieron a la brigada de salud, a la actividad se realizó con una metodología inclusiva y participativa.

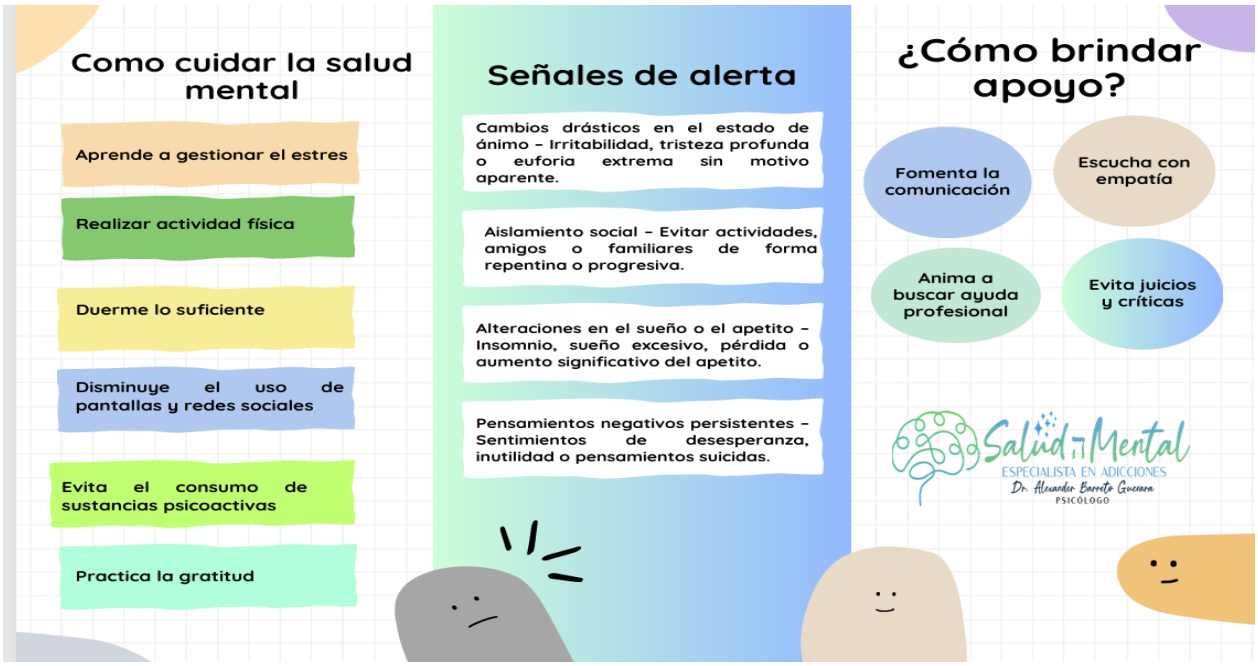
2.1 Actividad lúdica de inicio: se brinda orientación y aplicación de algunos estiramientos ya que son ejercicios que buscan mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, ayudando a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico. Se realizo la aplicación de movimientos suaves y sostenidos que ayudan a relajar y elongar los músculos, preparándolos para un mayor esfuerzo físico.

2.2 Explicación del tema: se orientó, se acompañó en la actividad enfocada en: "Superando el estigma en Salud Mental" para ello se ceo un folleto el cual fue socializado y entregado a todos los asistentes en el folleto y en la socialización se habló de ¿Qué es la salud mental? la salud mental es el estado de bienestar en el que una persona puede gestionar sus emociones, enfrentar los desafíos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.
Factores que influyen en la Salud Mental Factores biopsicosociales Factores biológicos: la genética, la estructura y función del cuerpo, y las enfermedades físicas. Factores psicológicos: aspectos mentales como pensamientos, emociones, comportamientos, y procesos cognitivos. Factores sociales: el entorno social, cultural, económico y las relaciones interpersonales.
Señales de alerta Cambios drásticos en el estado de ánimo – Irritabilidad, tristeza profunda o euforia extrema sin motivo aparente. Aislamiento social – Evitar actividades, amigos o familiares de forma repentina o progresiva. Alteraciones en el sueño o el apetito Insomnio, sueño excesivo, pérdida o aumento significativo del apetito. Pensamientos negativos persistentes Sentimientos de desesperanza, inutilidad o pensamientos suicidas.
Como cuidar la salud mental ¿Cómo brindar apoyo? Fomenta la comunicación Escucha con empatía Evita juicios y críticas Anima a buscar ayuda profesional
Como cuidar la salud mental

- **Rutinas de sueño:** Duerme entre 7 y 8 horas diarias y mantén horarios regulares para acostarte y levantarte.
- **Activación física:** Realiza al menos 15 minutos de ejercicio al día; esto libera endorfinas y disminuye significativamente el estrés.
- **Alimentación balanceada:** Mantén una dieta saludable, ya que impacta directamente en tus niveles de energía y ansiedad

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se utilizaron fotocopias de los folletos realizados, planillas de asistencia, esferos entre otros.





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: en el marco de la brigada medica surgieron algunas preguntas por parte de los participantes, las cuales estuvieron enfocadas en la necesidad de seguir derribando el estigma frente a la salud mental entre las preguntas destacadas encontramos:

- ¿Por qué las personas piensan que si uno va al psicólogo este loco?
- ¿Cómo puedo sacar una cita por psicología?
- ¿Qué puedo hacer cundo no tengo motivación para hacer las cosas?
- ¿Cómo hago para derribar el estigma frente a la salud mental en la familia?

3. Conclusiones y recomendaciones:

- Se puede concluir que las actividades para mitigar el estigma en salud mental fue todo un éxito, se colocó un stan con material relacionado con la salud mental, una cartelera alusiva a la misma, lo cual permitió de manera más fácil el acceso a los servicios de salud mental en la jornada, la educación temprana, el lenguaje inclusivo y el contacto directo con testimonios en primera persona son herramientas fundamentales para derribar mitos, reducir el autoestigma y fomentar una búsqueda de ayuda oportuna
- Se recomienda dar continuidad a este tipo de procesos psicoeducativos en la Inspección de San Carlos ya que es una comunidad donde se evidencias algunos tipos de violencias, ideación suicida y trastornos metales como depresión y ansiedad.

4. Descripción de la población asistente: en el proceso de la realización de la actividad las personas se notaron tranquilas, receptivas y participativas, por medio de frases como es muy importante el tema de la salud mental, cuando vuelven a realizar otra actividad como esta, también de manera personal se acercaron con el fin de recibir atención individual, derribando logrando derribar las barreras de estigma frente a la salud mental.

Población identificada para ser canalizada	0
Femenino	08
Masculino	02
Total, personas intervenidas	10

5. Registro fotográfico





Anexos

Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

Código M-PDS-GSP-GPSP-FR-091
Versión: 8
Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2025

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

1. FECHA: 25- MAYO - 2026 | 2. TEMATICA: SUPERANDO el estigma en Salud Mental
3. MUNICIPIO: Caparrapi | 4. LUGAR: San Carlos
5. RESPONSABLE ACTIVIDAD: Alexander Barrera
6. Tipo de identificación | Número: 80324017 | Firma

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION TIPO	IDENTIFICACION Nº	ENTORNO	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	AFILIACION SALUD	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL	DISCAPACIDAD	POBLACION VULNERABLE	EMBARAZADA	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA	DIRECCIÓN	TELEFONO	CODIGO EAPB INTERVENTORIAS COLECTIVAS	FIRMA
1	Sandra Marcela	1	24430208	2	F	—	2	—	—	—	2	Ama de Casa	1	San Carlos	—		Sandra Marcela
2	Rosa Gaitan Bustos	1	20478774	2	2	22/Sept/69	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	La Pita	32723550 59		Rosa G B
3	Maria Alcalba Merida	1	20929167	2	2	21/Sept/70	2	—	1	—	2	Ama de Casa	1	La Pita	3213411733		Maria Alcalba M
4	Maria de Jesus Cipagta	1	20477912	2	2	06/Sept/62	2	—	—	—	2	Ama de Casa	1	San Carlos	—		Maria de Jesus
5	Lourenco Ramirez R.	1	2978409	2	1	22/Abril/5	2	—	—	—	2	Agricultor	1	San Carlos	3077724920 72		Lourenco Ramirez
6	Gladis Manyarrez M.	1	24709607	2	2	22/Abril/55	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	San Carlos	3102940969		Gladis Manyarrez
7	Ismael Marroquin C.	1	2979089	2	1	23/Julio/1956	2	—	—	—	2	Tecnico	1	San Carlos	—		—
8	Monica Paola Martinez	1	1033918099	2	2	7/Mayo/1997	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Acuapol	3178906736		Monica Paola martinez
9	Amanda Bermudez P.	1	1054552492	2	2	20/Julio/1990	2	—	—	—	2	Amado casa	1	San Carlos	3213202418		Amanda B.P.
10	Guillermo Cortez	1	2197948	2	1	10/Octubre/1954	2	—	—	—	2	Agricultor	1	La Pita	3227 1656 36		Guillermo Cortez

Nombre del ejecutor:

DIANA OLAYA

Nombre del coordinador PIC