#17

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua del Ibirico Cesar, 13 de ABRIL de 2026

Señora:
Dary Nedys Flores
Coordinador CDI sueños y sonrisas.

Cordial saludos

ASUNTO: Solicitud del espacio para realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional para las familias, colectivos y comunidades. Por el plan de intervenciones colectivas (PIC) Vigencia 2026.

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, solicitamos nos conceda el espacio en los meses de abril mayo y junio, se realizarán 6 jornadas educativas para dar continuidad al desarrollo de las actividades del plan intervención colectiva (PIC) vigencia 2026

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de ayuda.

YESENIA HERNANDEZ HERNANDEZ
Gerente de la ESE Hospital Jorge Isaac Rincon Torres

Dary Nedys Flores
Abril-2026
Coordinadora

PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional

Población a intervenir	Tema	Crono grama	Dura ción	Metodología	Objetivo	Materiales
Familias, colectivos y comunidades	1. ¿Qué es la salud mental? (rompiendo mitos)	Abril	2 horas	1.juego "Mitos y Verdades sobre la salud mental"	Promover la identificación y reflexión sobre las ideas o creencias acerca de la salud mental, diferenciando entre mitos y realidades. De esta manera, se busca que comprendan de forma más clara qué es la salud mental y puedan dejar atrás creencias erróneas que influyen en su manera de pensar y actuar.	Cartelera de "Mitos y Verdades sobre la salud mental", fichas adhesivas con mitos y verdades sobre la salud mental.
	2. Reconocien do mis emociones		2 horas	2."El termómetro emocional"	Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar sus emociones, facilitando que puedan identificar lo que sienten en el momento presente y comprender el papel que estas cumplen en su vida diaria.	Cartelera del termómetro de las emociones, con fichas adhesivas de las emociones pagables.
	3. Reconocimi ento y gestión del estrés.	Mayo	2 horas	3. "La mochila de las preocupacion es"	Promover la identificación de miedos, preocupaciones o situaciones estresantes, diferenciando aquello que está bajo su control de lo que no, para favorecer una gestión más consciente y saludable de sus preocupaciones.	Una mochica, globos con arena y hojas en blanco.
	4. Mi bienestar emocional también es importante.		2 horas	4. "Sembrando mi bienestar emocional"	Promover la reflexión sobre la importancia de atender a las necesidades emocionales, motivándolos a identificar y poner en	Cartelera sembrando mi bienestar, hojas de papel y lapiceros

					práctica acciones sencillas de autocuidado en su vida diaria para mejorar su bienestar.	para escribir las y cosas que los hace sentir bien.
	5. Fortaleciendo la autoestima	Junio	2 horas	5. "Reconociendo lo bueno en mí"	Promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades, para fortalecer la autoestima y la forma en que se perciben a sí mismos.	Hojas con la figura de un espejo (una por participante) Lápices o esferos Marcadores
	6. Aprendiendo a comunicarnos mejor		2 horas	6.Juego de roles "Hablando de otra manera"	Promover el reconocimiento de diferentes formas de comunicación, fortaleciendo la capacidad de expresar ideas y emociones de manera respetuosa, clara y sin generar conflicto.	Cartelera y hojas con situaciones a interpretar.
	7. Construyendo relaciones con respeto	Julio	2 horas	7. "El semáforo de mis relaciones"	Promover la identificación de relaciones sanas, de riesgo y dañinas, fortaleciendo la capacidad de establecer vínculos basados en el respeto, el buen trato y el cuidado mutuo, tanto en su vida personal como familiar.	Cartelera del semáforo de las relaciones Y Tarjetas con situaciones.
	8. Fortalecimiento de la red de apoyo y bienestar emocional		2 horas	8. Actividad "Mi red de apoyo: no estoy solo/a"	Favorecer la identificación de redes de apoyo, promoviendo el reconocimiento de personas significativas en su entorno con quienes pueden contar en momentos difíciles, fortaleciendo así su bienestar emocional y la búsqueda de ayuda.	Hojas impresas con el título de la actividad y el círculo grande en el centro. Lápices o esferos.
	9.Reconociendo señales de violencia en la familia	Agosto	2 horas	9. Estudio de casos: identificando señales de alerta"	Reconocer señales de alerta asociadas a la violencia intrafamiliar, favoreciendo su identificación temprana y promoviendo la búsqueda de ayuda oportuna.	Tarjeta con casos.

	10. La ansiedad y las respuestas del cuerpo.			10. "Cuando el cuerpo habla: identificando mis señales"	Promover el reconocimiento de las señales físicas y emocionales asociadas a la ansiedad, el estrés y el miedo, favoreciendo la identificación temprana de estas respuestas para fortalecer el autocuidado y la regulación emocional.	Hoja impresa de la silueta del cuerpo humano.
	11. Señales de alerta en la depresión.	Septiembre	2 horas	11. Evaluación de casos "Cambios en la vida "	Promover la identificación de cambios en el comportamiento, las emociones y las relaciones sociales que pueden ser señales de alerta en la salud mental, favoreciendo su reconocimiento oportuno y la búsqueda de apoyo.	Infografía, guía de situaciones o ejemplos para la actividad.
	12. Prevención del consumo de sustancias y toma de decisiones responsables		2 horas	12. evaluación de casos "Decisiones: elegir bien para cuidarme"	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas mediante la reflexión sobre las decisiones personales y sus consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables que favorezcan su salud y bienestar.	Hoja impresa con casos o situaciones escritas para el análisis.
	13. Habilidades para la vida	Octubre	2 horas	13. Actividad "Elige tu camino"	Promover la reflexión sobre la toma de decisiones y sus consecuencias, fortaleciendo capacidades para orientar a sus hijos en elecciones responsables en la vida cotidiana.	Tarjeta con situaciones o casos, hojas impresas con opción 1 y 2
	14. Resolución de conflictos		2 horas	14. juego de roles "El problema y la solución"	Fortalecer la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo el diálogo, el respeto y la búsqueda de soluciones sin violencia.	Tarjeta con casos para el juego de roles

	15. Construcción del proyecto de vida personal y familiar.	Noviembre	2 horas	15. "Mi futuro: construyendo mis metas"	Fomentar el reconocimiento de la importancia de construir metas personales y familiares, fortaleciendo la proyección hacia el futuro y la toma de decisiones responsables que contribuyan al bienestar y la calidad de vida.	Cartelera construyendo mi futuro, hojas blancas y ápices o esferos.
	16. Primeros Auxilios Psicológicos		2 horas	16. charla educativa sobre cómo brindar apoyo emocional básico"	Brindar información clara y sencilla sobre qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), su importancia y las acciones básicas de escuchar y acompañar, evaluando la comprensión de los participantes.	Cartelera informativa, test de casos.
	17. Apoyo emocional en situaciones de crisis.	Diciembre	2 horas	17. "¿Qué hago si alguien llora?: aprendiendo a apoyar"	Fortalecer el reconocimiento de acciones básicas de apoyo emocional ante situaciones de crisis, promoviendo respuestas empáticas, respetuosas y oportunas que favorezcan el bienestar de las personas.	Tarjetas con situaciones y tarjetas con posibles respuestas.
	18. Mi compromiso con la salud mental y el bienestar.		2 horas	18. "Carta para mi bienestar"	Generar en los participantes un compromiso personal con su bienestar emocional, promoviendo la aplicación de lo aprendido durante las jornadas.	Hojas blancas y lápices.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#5	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**18 de junio del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 19	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:21
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 21
	Juventud (18-28):16	Adultez (29 - 59):5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 21
	Desplazado: 21	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades, para fortalecer la autoestima y la forma en que se perciben a sí mismos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Fortaleciendo la autoestima", dirigida a los padres de familia del CDI Sueños y Sonrisas el día 18 de junio del 2026 de 1:20 p.m. a 3:22 p.m., con el propósito de promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades personales, favoreciendo una visión más positiva de sí mismos y fortaleciendo su bienestar emocional. Para dar inicio al encuentro, se realiza una explicación sencilla y cercana sobre los conceptos que serán trabajados durante la actividad. Se explica que la **autoestima** es la forma en que cada persona se ve, se valora y se siente consigo misma. Se menciona que cuando una persona reconoce sus esfuerzos, sus capacidades y las cosas buenas que tiene, puede sentirse más segura y confiada para enfrentar las situaciones de la vida. Se ejemplifica señalando que una madre o un padre puede sentirse orgulloso de levantarse todos los días a trabajar por su familia, de cuidar a sus hijos o de seguir adelante a pesar de las dificultades que se presentan en el hogar. Posteriormente, se aborda el concepto de **cualidades**, explicando que son aquellas características positivas que tiene cada persona y que se reflejan en la forma en que actúa con los demás. Se mencionan ejemplos cotidianos como ser respetuoso con los vecinos, ser amable con otras personas, ser solidario cuando alguien necesita ayuda o ser responsable con las labores del hogar y el cuidado de los hijos. Asimismo, se explica que las **fortalezas** son aquellas capacidades internas que ayudan a las personas a seguir adelante cuando enfrentan problemas o momentos

	difíciles. Se invita a los participantes a pensar en situaciones de su vida en las que han tenido que ser fuertes para superar enfermedades, dificultades económicas, problemas familiares o cualquier otra situación complicada. Se resalta que la paciencia, la perseverancia, el esfuerzo y la valentía también son fortalezas que muchas veces poseen sin darse cuenta. De igual manera, se trabaja el concepto de **capacidades,** explicando que son las habilidades que cada persona tiene para realizar determinadas actividades. Como ejemplo, se menciona la capacidad para trabajar en el campo, cuidar animales, cultivar la tierra, administrar el dinero del hogar, cocinar, resolver problemas familiares o enseñar valores a los hijos. También se habla sobre los **talentos**, entendidos como aquellas habilidades especiales que una persona desarrolla o realiza con facilidad. Se comenta que algunas personas tienen talento para las manualidades, para cocinar, para liderar grupos, para cantar, para trabajar la tierra o para enseñar a otros lo que saben hacer. Una vez comprendidos los conceptos, se desarrolla la actividad "Reconociendo lo bueno en mí", para la cual se entrega a cada participante una hoja con la figura de un espejo. Se les indica que escriban su nombre en el centro y, alrededor, anoten todas aquellas cualidades, fortalezas, capacidades, talentos y aspectos positivos que reconocen en sí mismos. Durante el ejercicio se brinda acompañamiento para ayudar a los participantes a identificar características positivas que, en muchas ocasiones, no suelen reconocer o valorar. Posteriormente, se realiza una socialización voluntaria en la que algunos padres comparten lo que escribieron en sus espejos. Este espacio permite que los asistentes reconozcan que cada persona tiene cualidades y capacidades valiosas, independientemente de las dificultades que haya enfrentado a lo largo de su vida. Finalmente, se genera una reflexión, resaltando que, aunque los padres y cuidadores dedican gran parte de su tiempo al bienestar de sus hijos, al trabajo y a las diferentes responsabilidades del hogar, ellos también son personas importantes que merecen atención, cuidado y reconocimiento. Se conversa acerca de cómo, en muchas ocasiones, las múltiples obligaciones diarias hacen que dejen de lado sus propios gustos, necesidades, sueños y cualidades, llegando incluso a olvidarse de quiénes son más allá de su rol como madres, padres o cuidadores. A través de la actividad realizada, se busca que los participantes vuelvan a mirar hacia sí mismos, reconozcan las capacidades y fortalezas que poseen, recuerden aspectos positivos de su personalidad y se permitan reencontrarse con aquellas cualidades que, debido a las exigencias de la vida cotidiana, pueden haber quedado en un segundo plano. Se enfatiza que dedicar tiempo al autoconocimiento y al cuidado personal no es un acto de egoísmo, sino una necesidad que contribuye a su bienestar emocional y les permite desempeñar de mejor manera su rol dentro de la familia y la comunidad.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.
CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Andrea Amaya

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.







ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 18 - junio - 2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 jornadas educativas en salud (9x2) de promoción de salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estres, la educación emocional, la comunicacion asertiva, las relaciones sanas, la prevencion de la Ansiedad, la depresion y el consumo de sustancia, asi como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje basico de los primeros auxilios psicologicos dirigido al area rural entorno institucional)

Lugar: CDI Sueños y Sonrisas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Chelsin Sayas	1.052.186.858	323 481 9174	x		24				x						x						Chelsin Zayas
2	Audelina Peres	36.572.886	323 386 1465	x		46					x					x						
3	Jheiberlin Semprum	PT: 62 010 17	3147535393	x		28				x						x						
4	Mayra Baño	1.003.123.323	3019504663	x		24				x						x						Mayra Baño Berrio
5	Andrea Jimenez	1.003 090.454	312 652 5152	x		27				x						x						Andrea Jimenez
6	Estefany Ramos	1.100.012.549	323 444 0659	x		22				x						x						estefany Ramos Ascanio
7	Maritza Rincon	1.065.863.898	3123013092	x		41					x					x						
8	Laura Orozco	1.067810442	3218277764	x		19				x						x						Laura Daniela Orozco
9	Kelly Delgado	1.040.350.457	3136595667	x		25				x						x						kelly Jhoana Delgado
10	Nohely Abea	33.697.577	3137360485	x		18				x						x						Nohely Abea

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Johana contreras	1.007.445.779	3137994382	↗		24				x						x						Johana Contrera
12	Maria flores	27.117.046		x		27				x						x						Maria F.
13	Wilkari Duarte	56.494.64		x		27				x						x						Wilkari Duarte
14	Einer Quintana	1.003.039.138	3113245897		x	24				x						x						Einer Quintana
15	Arianis Contreras	1.065.823.829	3146112938	x		30					x					x						Arianis Contreras Rodriguez.
16	Ana Arenas	36.571.682		x		58					x					x						Ana Arenas
17	Carmenza Galeano	1.064.114.840	3207190464	x		32					x					x						Carmenza Galeano
18	Yoanis Duran	1.067.593.137	313.6213219	x		21				x						x						Yoanis Duran
19	Andra Duran	1.064.109.791	3218530992	x		20				x						x						Andra Dayana Duran
20	Yaired Barbosa	1.003.038.319	3127145444	x		26				x						x						YAIRED BARBOSA
21	Felix Vides	1.193.212.012	3218371068		x	40					x					x						Felix Vides
22																						
23																						
24																						
25																						

P PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#6	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**18 de junio del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 19	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:21
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 21
	Juventud (18-28):16	Adultez (29 - 59):5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 21
	Desplazado: 21	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades, para fortalecer la autoestima y la forma en que se perciben a sí mismos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Aprendiendo a comunicarnos mejor", dirigida a los padres de familia del ICBF Sueños y Sonrisas, el día 18 de junio de 3:25 p.m. a 5:26 p.m., con el propósito de promover el reconocimiento de diferentes formas de comunicación, fortaleciendo la capacidad para expresar ideas, opiniones, necesidades y emociones de manera respetuosa, clara y adecuada, favoreciendo relaciones familiares más sanas y disminuyendo la aparición de conflictos. Inicialmente, se brinda una explicación sobre el concepto de comunicación, definiéndola como el proceso mediante el cual las personas transmiten y reciben información, ideas, opiniones, emociones y necesidades a través de palabras, gestos, expresiones faciales, tonos de voz y comportamientos. Se resalta que la comunicación está presente en todos los aspectos de la vida diaria y que es una herramienta fundamental para construir relaciones sanas, resolver dificultades, expresar sentimientos y comprender a los demás. Para facilitar la comprensión del tema, se utilizan ejemplos cotidianos relacionados con la convivencia familiar, como dialogar con los hijos sobre las normas del hogar, expresar una preocupación a la pareja o solicitar ayuda cuando se necesita. Asimismo, se invita a los padres a reflexionar sobre cómo una comunicación adecuada puede fortalecer los vínculos familiares, mientras que una comunicación inadecuada puede generar conflictos, malentendidos y dificultades en la convivencia. Posteriormente, se abordan los diferentes estilos de comunicación mediante ejemplos sencillos relacionados con situaciones cotidianas de la vida familiar. En

primer lugar, se explica la **comunicación pasiva**, señalando que ocurre cuando una persona evita expresar sus opiniones, necesidades o sentimientos por miedo al conflicto o al rechazo. Como ejemplo, se menciona el caso de un padre o una madre que se siente incómodo con una situación en el hogar, pero prefiere guardar silencio para evitar discusiones.

Seguidamente, se explica la **comunicación agresiva**, entendida como aquella en la que las personas expresan sus ideas o emociones mediante gritos, insùltos, amenazas o palabras que pueden herir a los demás. Se ejemplifica con situaciones en las que una persona responde con enojo ante un error cometido por un hijo o un familiar, generando malestar y dificultando la solución del problema.

Asimismo, se presenta la **comunicación asertiva**, destacando que es la forma más adecuada de comunicarse, ya que permite expresar lo que se piensa, siente o necesita de manera clara, respetuosa y sin afectar los derechos de otras personas. Como ejemplo, se menciona la situación de un padre o una madre que expresa su inconformidad frente a una conducta de sus hijos utilizando un tono de voz calmado, explicando las razones de su molestia y buscando una solución conjunta.

Una vez comprendidos los conceptos, se desarrolla la actividad "Juego de roles: Hablando de otra manera". Para ello, se conforman grupos de participantes y se entrega a cada uno una situación cotidiana relacionada con conflictos familiares, dificultades en la comunicación con los hijos, desacuerdos entre familiares o problemas frecuentes en el hogar. Los participantes deben representar la situación utilizando inicialmente formas de comunicación poco adecuadas y posteriormente buscar alternativas para expresar el mismo mensaje de manera respetuosa y asertiva.

Durante el desarrollo del ejercicio, los asistentes identifican cómo el tono de voz, las palabras utilizadas y la forma de expresar las emociones pueden influir positiva o negativamente en las relaciones con los demás. A través de la representación de situaciones reales, los participantes reflexionan sobre las formas de comunicación que emplean habitualmente en sus hogares y reconocen estrategias que pueden ayudarles a mejorar el diálogo con sus hijos y familiares.

Para finalizar, se realiza una reflexión sobre la finalidad de la actividad, resaltando que la comunicación asertiva es una herramienta fundamental para la vida diaria y para la construcción de relaciones familiares saludables. Se enfatiza que aprender a comunicarse de manera clara, respetuosa y adecuada no solo permite expresar pensamientos, emociones, necesidades y opiniones, sino que también ayuda a prevenir conflictos, evitar malentendidos y encontrar soluciones antes de que los problemas se hagan más grandes. Asimismo, se reconoce que muchas dificultades familiares no surgen necesariamente por las situaciones que se presentan, sino por la forma en que estas son comunicadas. Por ello, contar con estrategias de comunicación asertiva les permitirá fortalecer el diálogo dentro del hogar, mejorar la convivencia y generar ambientes más tranquilos y respetuosos. De igual manera, se destaca que este aprendizaje tendrá un impacto positivo en el desarrollo de sus hijos, ya que los niños aprenden principalmente a través del ejemplo de los adultos. Al poner en práctica una comunicación basada en el respeto, la escucha y la expresión adecuada de las emociones, los padres estarán brindando a sus hijos una herramienta fundamental que les ayudará a relacionarse de manera saludable con otras personas, resolver conflictos de forma pacífica y desarrollar habilidades sociales que serán de gran utilidad a lo largo de sus vidas.

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.		
CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Andrea Amaya

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional







ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 18 - Junio - 2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 jornadas educativas en salud (9x2) de Promoción de salud mental Para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estres, la educación emocional, la educación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje basico de los primeros auxilios Psicologicos dirigido al area rural entorno institucional.

Lugar: C D I Sueños y Sonrisas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Chelsin Zayas Torres	1 052 186 858	3234819174	x		24				x						x						Chelsin Zayas
2	Audelina Perez	PT: 36 578 886	3232861463	x		46					x					x						
3	Jheiberlin Semprum	PT: 62 010 17	3147535393	x		28				x						x						
4	Mayra Baño	1.003.123328	3019504663	x		24				x						x						Mayra Baño Berrio
5	Andrea Jimenez	1.003 090454	312 652 5152	x		27				x						x						Andrea Jimenez
6	Estefany Ramos	1.100.012599	3234440659	x		22				x						x						estefany RAmos A.
7	Maritza Rincon	1.065 863.898	312 301 3092	x		41					x					x						
8	Laura Orozco	1.067 810.442	321 822 7764	x		19				x						x						Laura Daniela Orozco
9	Kelly Belgado	1.040.350.457	313 654 5667	x		25				x						x						Kelly Jhoana Delgado
10	Nohely Abea	33.697.577	3137360485	x		18				x						x						Nohely Abea

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Johana Contreras	1.007.445.779	3137994582	x		24				x						x						Johana Contreras
12	Maria Flores	27.117.046		x		27				x						x						Maria F.
13	Wilkari Duarte	56.494.464		x		27				x						x						Wilkari Duarte
14	Einer Quintana	1.003.039.138	3113245897		x	24				x						x						~~Einer Quintana~~
15	Arianis Contreras	1 065 823 823	314 611 2438	x		30					x					x						Arianis Contreras Rodriguez
16	Ana Arenas	36.571.682		x		58					x					x						Ana Arenas
17	Carmenza Galeano	1.064.114.840	320 719 0464	x		32					x					x						Carmenza Galeano
18	Yoanis Duran	1.067.593.137	313 6213219	x		21				x						x						Yoanis Duran
19	Andra Duran	1.064 109.791	3218530997	x		20				x						x						Andra Dayana Duran
20	Yaired Barbosa	1.003.038 319	312 714 5444	x		26				x						x						YAIRED BARBOSA S
21	Felix Vides	1.193.212.012	3218371068		x	40					x					x						Felix Vides
22																						
23																						
24																						
25																						

P PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR