N: ACTA:	010					
PROGRAMA:	Convivencia Social y Salud Mental(Pic)					
COMPONENTE:	Servicio de gestión del riesgo en temas de trastornos mentales					
N. ESTRATEGIA	Santa María Te Escucha					
INTERVENCIÓN	Implementar tres (3) sesiones educativas en los entornos educativo, comunitario y laboral del municipio de Santa María, en zona urbana y rural, con una participación mínima de veinte (20) personas por sesión. Las sesiones estarán orientadas al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, manejo del estrés, regulación emocional y autocuidado, mediante herramientas prácticas y metodologías participativas que permitan a los participantes aplicar estrategias de bienestar en su vida cotidiana					
INDICADOR DE PRODUCTO	1905022 Servicio de gestión del riesgo en temas de trastornos mentales					
INDICADOR DE RESULTADO	A 2027, mantener a 27.5 x 100,000 la tasa de mortalidad de suicidio					
TALENTO HUMANO	Psicóloga					
FECHA:	29 /05/2026					
HORA DE INICIO	9:00 AM	**HORA CULMINACIÓN:**			10:00 AM	
DURACIÓN:	1 hora					
ÁMBITO TERRITORIAL:	**Urbano**	**Rural**			**Rural disperso**	
		X				
ENTORNO:	**Hogar**	**Comunitario**	**Educativo**	**Laboral**	**Institucional**	
			X			
CURSO DE VIDA	**P. Infancia**	**Infancia**	**Adolescencia**	**Juventud**	**Adultez**	**Vejez**
			X			
LUGAR:	Institución Educativas San Joaquín					
REDACTADA POR:	Angi Paola Castillo Sánchez					
PERSONAL FACILITADOR	**NOMBRE**			**CARGO**		
	Wilton Harol Salazar			Rector		
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	Fortalecer habilidades para afrontar situaciones de estrés, promover la regulación emocional y fomentar prácticas de autocuidado que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes.					
JUSTIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	De acuerdo con la Secretaría de Salud Departamental del Huila, la salud mental constituye una prioridad de salud pública debido al incremento de eventos asociados a dificultades emocionales, problemas de convivencia, violencia, consumo de sustancias psicoactivas e intento de suicidio, situaciones que afectan especialmente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Los informes departamentales de salud mental señalan que los conflictos familiares, las dificultades escolares, los problemas en las relaciones interpersonales y otros factores psicosociales representan condiciones frecuentes que generan tensión emocional en la población adolescente, aumentando la vulnerabilidad frente a síntomas de ansiedad, estrés, depresión y conductas de riesgo.					

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ASISTENTE

EDADES	TOTAL	PERTENENCIA ÉTNICA	TOTAL	EPS	TOTAL
0 a 5	0	Afrodescendientes	0	Medimas	0
6 a 11	0	Indígenas	0	Comparta	0
12 a 17	24	Room (Gitanos)	0	Asmetsalud	0
18 a 27	0	Raizal	0	Comfamiliar	0
28 a 59	0	Palanquero	0	Mallamas	0
60 o +	0	LGTBI	0	Nueva EPS	10
-	-	Ningún grupo étnico	0	Sanitas	14
Total	24	**Total**	0	Emcosalud	0
SGSSS	**TOTAL**	**POB. CONDICIÓN O SITUACIÓN**	0	Coomeva	0
Régimen especial	0	Migrante	0	Policía	0
Contributivo	**0**	Hijos de adultos desmovilizados	0	Sisben	0
Subsidiado	24	Desmovilizado grupo armado	0	Sanidad Militar	0
ARL	0	Discapacidad	0	Sin información	0
Identificado (No asegurado)	0	Desplazamiento	0	Otras	0
No identificado (no asegurado	0	Víctima de violencia y conflicto	0	**Total**	24
Total	**24**	**Total**	**0**		

RÉGIMEN	TOTAL	GÉNERO	TOTAL	UBICAC	TOTAL	ACT.	
Subsidiado	24	Femenino	10	Urbano	0	Individual	0
Contributivo	0	Masculino	14	Rural	24	Colectiva	24
Especial	0	**Total**	**24**	**Total**	**24**	**Total**	**24**
No asegurado	0						
Total	**24**						

MATERIAL UTILIZADO

Carteles, cinta, marcadores y hojas.

ORDEN DEL DIA

1. Bienvenida y presentación de la profesional
2. Socialización del objetivo del taller
3. Reconocimiento del estrés: identificación de situaciones generadoras de estrés
   - Identificación de señales físicas y emocionales asociadas al estrés
   - Conceptualización del estrés y sus efectos en la adolescencia
   - Regulación emocional y uso del semáforo emocional
   - Técnicas de afrontamiento: respiración consciente, técnica STOP y movimiento corporal
   - Apoyo social, autocuidado y búsqueda de ayuda
4. Evaluación de lo aprendido y Cierre de la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	• **Bienvenida y presentación de la profesional** Siendo las 9: 00 am el día 29 de mayo, se dio inicio a la sesión educativa con los estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa San Joaquín. Los estudiantes fueron ubicados en círculo con el propósito de tener su atención y disposición. Posteriormente, la profesional Angi Castillo realizo su presentación brindando un cordial saludo, explicando su rol dentro del proceso educativo y la importancia de generar espacios de aprendizaje dentro de las instituciones educativas. • **Socialización del objetivo del taller** Seguidamente, se socializó el objetivo del encuentro, orientado a fortalecer habilidades para afrontar situaciones de estrés, promover la regulación emocional y fomentar prácticas de autocuidado que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes. • **Reconocimiento del estrés: identificación de situaciones generadoras de estrés** Posteriormente, la profesional ubicó en el tablero una silueta humana y promovió un diálogo sobre las situaciones que les generan estrés en su vida cotidiana. Los estudiantes mencionaron situaciones relacionadas con las exigencias académicas, evaluaciones, tareas escolares, conflictos familiares, dificultades con compañeros, problemas de amistad y preocupaciones personales. Esta actividad permitió reconocer que el estrés forma parte de la vida diaria y que puede presentarse ante diferentes circunstancias que generan presión o preocupación. *Identificación de señales físicas y emocionales asociadas al estrés* Utilizando la silueta humana ubicada en el tablero, los estudiantes identificaron y expresaron los síntomas físicos y emocionales que experimentan cuando se sienten estresados. A medida que participaban, la profesional fue escribiendo sus respuestas dentro de la silueta. Entre las señales físicas mencionadas se encontraron dolor de cabeza, taquicardia, tensión muscular, dolor de estómago, dificultad para dormir y nerviosismo. En cuanto a las señales emocionales, los estudiantes identificaron sentimientos de tristeza, enojo, preocupación, frustración y dificultad para concentrarse. Esta actividad permitió visualizar cómo el estrés afecta tanto el cuerpo como las emociones. *Conceptualización del estrés y sus efectos en la adolescencia* Posteriormente se realizó una explicación sobre el concepto de estrés, definiéndolo como una respuesta natural del organismo frente a situaciones que generan presión, preocupación o cambios importantes. Se explicó que durante la adolescencia pueden existir múltiples factores que incrementan los niveles de estrés debido a los cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa del desarrollo. Asimismo, se abordaron los efectos que el

estrés puede generar cuando se mantiene por períodos prolongados, afectando el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la salud física.

Regulación emocional y uso del semáforo emocional

Para fortalecer el reconocimiento y manejo de las emociones, se utilizó una cartelera del semáforo emocional. La profesional explicó el significado de cada color: verde como estado de calma y bienestar, amarillo como señal de alerta ante emociones que comienzan a intensificarse y rojo como indicador de emociones muy fuertes que requieren detenerse y aplicar estrategias de regulación. A través de ejemplos cotidianos relacionados con situaciones escolares y familiares, los estudiantes identificaron momentos en los que pueden encontrarse en cada uno de estos estados emocionales y reflexionaron sobre la importancia de reconocer sus emociones antes de reaccionar impulsivamente.

Técnicas de afrontamiento: respiración consciente, técnica STOP y movimiento corporal

Respiración consciente: se realizó un ejercicio guiado de respiración profunda, explicando cómo esta técnica puede utilizarse durante una discusión o en momentos de ansiedad, nerviosismo o enojo.

Técnica STOP: se explicó la secuencia Detente, Toma aire, Observa lo que sientes y Procede con calma. Los estudiantes identificaron situaciones de la vida diaria en las que pueden aplicar esta estrategia antes de reaccionar impulsivamente.

Movimiento corporal: se resaltó la importancia de realizar actividad física, estiramientos y pausas activas como una forma saludable de liberar tensión acumulada y favorecer el bienestar emocional.

Igualmente se orientó a los estudiantes sobre la importancia de analizar los problemas antes de actuar, evaluar posibles soluciones y tomar decisiones de manera reflexiva.

Apoyo social, autocuidado y búsqueda de ayuda

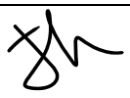
La profesional promovió una reflexión sobre la importancia de contar con personas de confianza a quienes acudir cuando se presentan dificultades emocionales o situaciones de estrés. Los estudiantes identificaron como redes de apoyo a sus padres, familiares, docentes, orientadores escolares y amigos de confianza. Asimismo, se abordó el concepto de autocuidado, resaltando acciones como dormir adecuadamente, alimentarse de manera saludable, realizar actividad física, expresar emociones y mantener hábitos que favorezcan el bienestar físico y emocional. Se enfatizó la importancia de solicitar ayuda cuando las dificultades superan los recursos personales para afrontarlas.

- **Evaluación de lo aprendido y Cierre de la actividad.**

Como actividad de cierre, se entregó a cada estudiante una hoja de evaluación con preguntas relacionadas con los contenidos abordados durante el taller. Los participantes debían marcar con una X las opciones Sí, Más o menos o No frente a las afirmaciones: “Comprendí qué es el estrés”, “Aprendí formas de regular mis emociones”, “La respiración

	consciente me pareció útil", "Sé a quién pedir ayuda si la necesito" y "El taller fue dinámico y útil". Los estudiantes diligenciaron la evaluación de manera individual, evidenciando comprensión de los temas trabajados y una valoración positiva de la actividad. El taller se desarrolló de manera participativa, explicativa y práctica, observándose interés, disposición y participación activa por parte de los estudiantes durante todo el taller.
BIBLIOGRAFÍA	Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/b970458d-54c4-4736-9b76-71297fda8b8e/content https://www.huila.gov.co/observatoriosalud/publicaciones/14556/salud-mental/
LOGROS	El 90% de los estudiantes identificó al menos tres señales físicas o emocionales asociadas al estrés y reconoció dos estrategias de afrontamiento saludables para aplicar en su vida cotidiana.
DIFICULTADES	No se presentó ninguna dificultad durante la ejecución del taller.
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DE ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD	Se realizó por medio de una evaluación corta de 5 pregunta, donde debían marcar con una x según correspondía. Las preguntas estaban relacionadas con lo abordado en el taller.
SOPORTES DOCUMENTALES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Acta por jornada, certificado, fotografías, evaluación corta

FIRMA DE LOS RESPONSABLES

	NOMBRE APELLIDO	CARGO	FIRMA
PROYECTO	**Angi Paola Castillo Sánchez**	**Psicologa**	
REVISÓ	**Diana Lilibeth Céspedes**	**Coordinadora**	

ANEXOS

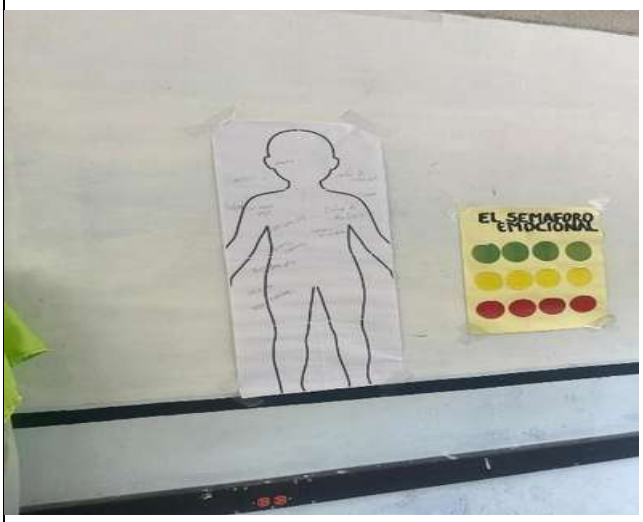
REGISTROS FOTOGRAFICOS DE LA ACTIVIDAD













REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL HUILA
MUNICIPIO DE SANTA MARÍA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOAQUÍN

Creada según Decreto No 1485 del 26 de noviembre de 2002 y Reconocida oficialmente mediante Resolución No. 1596 del 18 de marzo de 2026, calendario A, sector oficial, genero mixto, para que ofrezca el servicio público de educación formal en los niveles de preescolar grado transición, básica ciclo Primaria, Básica Ciclo Secundaria y educación media académica, en jornada diurna.

Registró DANE No. 241676000736 Nit. 813004235-1

EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN JOAQUIN

CERTIFICA:

Que el Plan de Intervenciones Colectivas – (PIC), en cabeza de la psicóloga ANGI PAOLA CASTILLO SÁNCHEZ con CC 1078778701, realizó un taller dirigido a la población estudiantil de los grados séptimo 7º de la institución educativa San Joaquin.

IMPLEMENTAR UNA SESIÓN EDUCATIVA SOBRE EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO, MANEJO DEL ESTRÉS, REGULACIÓN EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO, MEDIANTE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS QUE PERMITAN A LOS PARTICIPANTES APLICAR ESTRATEGIAS DE BIENESTAR EN SU VIDA COTIDIANA.

El taller fue desarrollado con estudiantes entre las edades de 12 a 15 años, contando con la participación de:

10 estudiantes de sexo femenino

14 estudiantes de sexo masculino

Para un total de 24 participantes.

La presente certificación se expide a solicitud de la interesada para los fines pertinentes.

Dado en Santa María – Huila a los 29 días del mes de mayo 2026.

WILTON HAROL SALAZAR
RECTOR INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOAQUIN

El progreso integral de la sociedad, se basa en una educación de calidad

Sanjoaquin.santamaria@sedhuila.gov.co
Vereda San Joaquín
Celular 3204138205

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Juan David Angel Mosi 1/6

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Ariadna camila Hernandez Gomez

Grado: Septimo

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Jhoh A. Cruz.

Grado: (8) 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones		X	
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil		X	

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Yefer Arley Bordon Torres

Grado: 9 7

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	Si		
Aprendí formas de regular mis emociones	Si		
La respiración consciente me pareció útil	Si		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito		Mas o menos	
El taller fue dinámico y útil	Si		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Valeria Camila Cabrera

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Oriana Boibán zabaleta

Grado: Septimo 7-

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones		X	
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: WESLI MAJIAS II

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito		X	
El taller fue dinámico y útil		X	

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Bangi matias sanchez

Grado: 2

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Samuel Salazar

Grado: 7° septimo

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil		X	

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Mabel Xiomara Vargas T...

Grado: 7-

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Luis miguel martiNEZ

Grado: sextimo

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil		X	

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Sofia caballero casalla

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Juan David Almanza

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones		X	
La respiración consciente me pareció útil	X		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Ashly Lorena Montoya

Grado: Septimo

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	✓		
Aprendí formas de regular mis emociones	✓		
La respiración consciente me pareció útil	✓		
Sé a quién pedir ayuda si la necesito		✓	
El taller fue dinámico y útil	✓		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Deybi Johan gualteros

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito			X
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Hauren Daniana Esguerra

Grado: Septimo

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X		
Aprendí formas de regular mis emociones	X		
La respiración consciente me pareció útil		X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito			X
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner

EVALUEMOS LO APRENDIDO

Nombre: Livan Jasbleidy Avilez Acuño

Grado: 7°

Marca con una X

Pregunta	Sí	Más o menos	No
Comprendí qué es el estrés	X	X	
Aprendí formas de regular mis emociones	X	X	
La respiración consciente me pareció útil	X	X	
Sé a quién pedir ayuda si la necesito	X		
El taller fue dinámico y útil	X		

Scanned with CamScanner