Alcaldía de Neira / ESE Hospital Departamental San José Neira Caldas	**CONVENIO INTERADMINISTRATIVO PLAN DE DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC MUNICIPIO DE NEIRA CALDAS ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSE Y ALCALDIA DE NEIRA**	Versión: 02 Código: F012-P03-AT Fecha: 2026-02-17

LINEA Implementar la Política de salud mental

ESTRATEGIA: Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud

MUNICIPIO:Neira Caldas

ESE: HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSE NEIRA CALDAS

FECHA DE ELABORACIÓN: 17 DE MARZO 2026

Nro.	INSTITUCION QUE REPRESENTA / ORGANIZACIÓN COMUNITARIA /COMUNIDAD	NOMBRE COMPLETO	TELÉFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO	ZONA (urbano y rural)	SECTOR (educación, protección, justicia, economico, agropecuario, Comunitario, entre otros).	ROL QUE DESEMPEÑA EN LA INSTITUCION / ORGANIZACIÓN COMUNITARIA
1	CAS CANTADELICIA	YERALDIN OSORIO MEJIA	3145808760	yeralozorio1995@gmail.com	URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
2	CAS CANTADELICIA	MICHEL ALEXANDRA CASTRILLON OSORIO	3145808760		URBANO	COMUNITARIO	ESTUDIANTE
3	CAS CANTADELICIA	NINI JHOANA SALGADO BEDOYA	3102583942		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
4	CAS CANTADELICIA	LILIANA GARCIA SALGADO	3132788833		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
5	CAS CANTADELICIA	LIDA EDELMI POSADA CHAVERRA	3125245459		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
6	CAS CANTADELICIA	LUZ MARINA GUTIERREZ	3125245459		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
7	CAS CANTADELICIA	MARIA PAZ HURTADO SARMIENTO	3125245459		URBANO	COMUNITARIO	ESTUDIANTE
8	CAS CANTADELICIA	YOSTIN HURTDADO SARMIENTO	3125245459		URBANO	COMUNITARIO	ESTUDIANTE
9	CAS CANTADELICIA	GLORIA CARDONA	3204627486		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
10	CAS CANTADELICIA	CLAUDIA PATRICIA GARCIA GRISALES	3127839395		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
11	CAS CANTADELICIA	MARIA AMPARO OSORIO	3224096026		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
12	CAS CANTADELICIA	GLADIS LUCIA GOMEZ CADAVID	3106878033		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
13	CAS CANTADELICIA	ADRIANA OSPINA CEBALLOS	3224152645		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
14	CAS CANTADELICIA	LUCIANA LOPEZ OSPINA	3208616386		URBANO	COMUNITARIO	ESTUDIANTE
15	CAS CANTADELICIA	ANA VICTORIA SALAZAR	3116467388		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
16	CAS CANTADELICIA	JOSE EDGAR HENAO	3148161278		URBANO	COMUNITARIO	COMERCIANTE
17	CAS CANTADELICIA	LUCIANA GRAJALES RIOS	3148515377		URBANO	COMUNITARIO	ESTUDIANTE
18	CAS CANTADELICIA	ANA MARIA LOPEZ OSPINA	318843820		URBANO	COMUNITARIO	PROFESIONAL
19	CAS CANTADELICIA	CONSUELO NARVEZ			URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
20	CAS CANTADELICIA	LINDA PEREZ	3235784838		URBANO	COMUNITARIO	AMA DE CASA
21	CAS CANTADELICIA	CLAUDIA MARCELA MARIN CARDONA	3117812538		URBANO	COMUNITARIO	EMPLEADA

FICHA DE PROCESO FORMATIVO 1

Información General

- **Nombre del plan:** Fortalecimiento de la salud mental y la convivencia familiar
- **Tema:** Salud mental y convivencia familiar
- **Población:** Comunidad en general
- **Número de participantes:** 17 personas
- **Duración:** 1 hora – 1 hora y 30 minutos
- **Facilitador(a):** Sandra Jimena Grajales Ríos
- **Fecha:** 20 de marzo 2026

Objetivo del Encuentro

Promover la comprensión de la salud mental y la convivencia familiar, fortaleciendo habilidades para mejorar el bienestar emocional y las relaciones en el hogar.

Estrategia

- Conversatorio participativo
- Trabajo en grupo
- Análisis de casos
- Reflexión colectiva

Actividad Principal

Conversatorio con dinámica rompehielo, preguntas orientadoras y análisis de situaciones cotidianas relacionadas con la salud mental y la convivencia familiar.

Resultados Esperados

- Reconocimiento del concepto de salud mental
- Identificación de factores que afectan la convivencia familiar
- Mayor conciencia sobre la importancia de la comunicación
- Generación de compromisos para mejorar relaciones familiares
- Participación activa de los asistentes

Metodología

La metodología es **participativa, reflexiva y vivencial**, centrada en la experiencia de los participantes. Se promueve el diálogo, la escucha activa y el aprendizaje significativo.

Desarrollo de la Actividad

1. Apertura (Rompehielo)

Se realiza una dinámica de integración (tingo- tingo-tango) donde los participantes se presentan y comparten una palabra relacionada con cómo se sienten y que es salud mental y convivencia familiar.

2. Exploración de saberes previos

Se formulan preguntas como:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué afecta la convivencia familiar?

Se promueve la participación libre.

3. Construcción del conocimiento

Se explica de forma clara:

- Qué es la salud mental
- Importancia de la convivencia familiar
- Factores que influyen en ambas

4. Actividad práctica

Se dividen en grupos y se entregan casos relacionados con situaciones familiares.
Cada grupo analiza:

- Problema identificado
- Cómo afecta la salud mental
- Posibles soluciones

Socialización

5. Reflexión

Se realizan preguntas como:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué puedo mejorar en mi familia?

6. Cierre

Mensaje reflexivo sobre la importancia del respeto, la comunicación y el cuidado de la salud mental.

Recursos

- Cartulina
- Marcadores
- Hojas con preguntas y repuesta de salud mental y convivencia familiar
- Lapiceros
- Pelota

Evaluación

- Observación de la participación
- Aportes durante el conversatorio
- Respuestas a preguntas reflexivas
- Aplicación de pretest

Observaciones

- Se recomienda mantener un ambiente de respeto y confianza
- Estar atento a reacciones emocionales de los participantes
- Adaptar el lenguaje según el nivel educativo del grupo
- Promover la participación de todos los asistentes

Evidencias

- Lista de asistencia
- Registro fotográfico
- Relatoría del encuentro

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

FICHA DE PROCESO FORMATIVO 1

Información General

- **Nombre del plan:** Fortalecimiento de la salud mental y la convivencia familiar
- **Tema:** Salud mental y convivencia familiar
- **Población:** Comunidad en general
- **Número de participantes:** 17 personas
- **Duración:** 1 hora – 1 hora y 30 minutos
- **Facilitador(a):** Sandra Jimena Grajales Ríos
- **Fecha:** 20 de marzo 2026

Objetivo del Encuentro

Promover la comprensión de la salud mental y la convivencia familiar, fortaleciendo habilidades para mejorar el bienestar emocional y las relaciones en el hogar.

Estrategia

- Conversatorio participativo
- Trabajo en grupo
- Análisis de casos
- Reflexión colectiva

Actividad Principal

Conversatorio con dinámica rompehielo, preguntas orientadoras y análisis de situaciones cotidianas relacionadas con la salud mental y la convivencia familiar.

Resultados Esperados

- Reconocimiento del concepto de salud mental
- Identificación de factores que afectan la convivencia familiar
- Mayor conciencia sobre la importancia de la comunicación
- Generación de compromisos para mejorar relaciones familiares
- Participación activa de los asistentes

Metodología

La metodología es **participativa, reflexiva y vivencial**, centrada en la experiencia de los participantes. Se promueve el diálogo, la escucha activa y el aprendizaje significativo.

Desarrollo de la Actividad

1. Apertura (Rompehielo)

Se realiza una dinámica de integración (tingo- tingo-tango) donde los participantes se presentan y comparten una palabra relacionada con cómo se sienten y que es salud mental y convivencia familiar.

2. Exploración de saberes previos

Se formulan preguntas como:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué afecta la convivencia familiar?

Se promueve la participación libre.

3. Construcción del conocimiento

Se explica de forma clara:

- Qué es la salud mental
- Importancia de la convivencia familiar
- Factores que influyen en ambas

4. Actividad práctica

Se dividen en grupos y se entregan casos relacionados con situaciones familiares.
Cada grupo analiza:

- Problema identificado
- Cómo afecta la salud mental
- Posibles soluciones

Socialización

5. Reflexión

Se realizan preguntas como:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué puedo mejorar en mi familia?

6. Cierre

Mensaje reflexivo sobre la importancia del respeto, la comunicación y el cuidado de la salud mental.

Recursos

- Cartulina
- Marcadores
- Hojas con preguntas y repuesta de salud mental y convivencia familiar
- Lapiceros
- Pelota

Evaluación

- Observación de la participación
- Aportes durante el conversatorio
- Respuestas a preguntas reflexivas
- Aplicación de pretest

Observaciones

- Se recomienda mantener un ambiente de respeto y confianza
- Estar atento a reacciones emocionales de los participantes
- Adaptar el lenguaje según el nivel educativo del grupo
- Promover la participación de todos los asistentes

Evidencias

- Lista de asistencia
- Registro fotográfico
- Relatoría del encuentro

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

FICHA DE PROCESO FORMATIVO 1

Información General

- **Nombre del plan:** Fortalecimiento de la salud mental y la convivencia familiar
- **Tema:** Salud mental y convivencia familiar
- **Población:** Comunidad en general
- **Número de participantes:** 17 personas
- **Duración:** 1 hora – 1 hora y 30 minutos
- **Facilitador(a):** Sandra Jimena Grajales Ríos
- **Fecha:** 20 de marzo 2026

Objetivo del Encuentro

Promover la comprensión de la salud mental y la convivencia familiar, fortaleciendo habilidades para mejorar el bienestar emocional y las relaciones en el hogar.

Estrategia

- Conversatorio participativo
- Trabajo en grupo
- Análisis de casos
- Reflexión colectiva

Actividad Principal

Conversatorio con dinámica rompehielo, preguntas orientadoras y análisis de situaciones cotidianas relacionadas con la salud mental y la convivencia familiar.

Resultados Esperados

- Reconocimiento del concepto de salud mental
- Identificación de factores que afectan la convivencia familiar
- Mayor conciencia sobre la importancia de la comunicación
- Generación de compromisos para mejorar relaciones familiares
- Participación activa de los asistentes

Metodología

La metodología es **participativa, reflexiva y vivencial**, centrada en la experiencia de los participantes. Se promueve el diálogo, la escucha activa y el aprendizaje significativo.

Desarrollo de la Actividad

1. Apertura (Rompehielo)

Se realiza una dinámica de integración (tingo- tingo-tango) donde los participantes se presentan y comparten una palabra relacionada con cómo se sienten y que es salud mental y convivencia familiar.

2. Exploración de saberes previos

Se formulan preguntas como:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué afecta la convivencia familiar?

Se promueve la participación libre.

3. Construcción del conocimiento

Se explica de forma clara:

- Qué es la salud mental
- Importancia de la convivencia familiar
- Factores que influyen en ambas

4. Actividad práctica

Se dividen en grupos y se entregan casos relacionados con situaciones familiares.
Cada grupo analiza:

- Problema identificado
- Cómo afecta la salud mental
- Posibles soluciones

Socialización

5. Reflexión

Se realizan preguntas como:

- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Qué puedo mejorar en mi familia?

6. Cierre

Mensaje reflexivo sobre la importancia del respeto, la comunicación y el cuidado de la salud mental.

Recursos

- Cartulina
- Marcadores
- Hojas con preguntas y repuesta de salud mental y convivencia familiar
- Lapiceros
- Pelota

Evaluación

- Observación de la participación
- Aportes durante el conversatorio
- Respuestas a preguntas reflexivas
- Aplicación de pretest

Observaciones

- Se recomienda mantener un ambiente de respeto y confianza
- Estar atento a reacciones emocionales de los participantes
- Adaptar el lenguaje según el nivel educativo del grupo
- Promover la participación de todos los asistentes

Evidencias

- Lista de asistencia
- Registro fotográfico
- Relatoría del encuentro

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

FICHA DE PROCESO FORMATIVO 2

Información General

- **Nombre del plan:** Fortalecimiento de la salud mental y la convivencia familiar
- **Tema:** ¿Quién SOY YO?
- **Población:** Comunidad en general
- **Número de participantes:** 19 personas
- **Duración:** 1 hora – 1 hora y 30 minutos
- **Facilitador(a):** Sandra Jimena Grajales Ríos
- **Fecha:** 27 de marzo 2026

Objetivo del Encuentro

Promover el reconocimiento personal y el fortalecimiento de la autoestima en los participantes, favoreciendo el cuidado de la salud mental a través del autoconocimiento.

Estrategia

- Conversatorio participativo
- Dinámica vivencial
- Actividad simbólica
- Reflexión individual y grupal

Actividad Principal

Ejercicio vivencial “¿Quién soy yo?” mediante la dinámica de la telaraña, escritura de cualidades personales y actividad simbólica con espejo.

Resultados Esperados

- Reconocimiento de cualidades personales
- Fortalecimiento de la autoestima
- Mayor conciencia sobre la importancia del amor propio
- Expresión de emociones de manera respetuosa
- Participación activa de los asistentes

Metodología

Metodología **participativa, vivencial y reflexiva**, centrada en la experiencia personal. Se promueve la expresión emocional, el respeto y el aprendizaje significativo a partir del autoconocimiento.

Desarrollo de la Actividad

1. Apertura (Rompehielo)

Dinámica de la telaraña: los participantes se presentan pasando un ovillo de lana, generando integración y confianza.

2. Retroalimentación

Se retoma el tema anterior (salud mental y convivencia familiar) para conectar con el reconocimiento personal.

3. Exploración

Pregunta orientadora:

- ¿Quién soy yo?

Se invita a la reflexión individual.

4. Actividad central

- Se entregan papelitos de colores
- Cada participante escribe palabras que lo describan (cualidades, emociones, características)
- Se pasa un espejo uno a uno:
    - Se observan
    - Leen en voz alta sus palabras
    - Pegan el papel en el espejo

5. Socialización

Los participantes comparten voluntariamente cómo se sintieron durante la actividad.

6. Reflexión

Preguntas:

- ¿Qué descubrí sobre mí?
- ¿Qué cualidades reconozco?

7. Cierre

Mensaje reflexivo sobre la importancia de valorarse, reconocerse y fortalecer la salud mental desde el interior.

Recursos

- Ovillo de lana
- Papelitos de colores
- Marcadores o lapiceros
- Espejo
- Cinta o pegante

Evaluación

- Nivel de participación
- Expresión de emociones
- Reflexiones compartidas
- Actitud durante la actividad

Observaciones

- Crear un ambiente de confianza y respeto
- Evitar juicios frente a lo que expresen los participantes
- Acompañar emocionalmente si surgen situaciones sensibles
- Motivar la participación sin obligar
- Adaptar la actividad según el grupo

Sandra Jimenez Grajales

_____

FIRMA DEL RESPONSABLE

GUÍA METODOLÓGICA 1 APS REDES COMUNITARIAS

PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 20/03/2023

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

Salud Mental y Convivencia Familiar

1. CONTEXTO

La salud mental y la convivencia familiar son pilares fundamentales para el bienestar de las personas y las comunidades. En muchos contextos comunitarios, se evidencian dificultades relacionadas con el manejo de emociones, la comunicación inadecuada, los conflictos familiares y la presencia de factores de estrés como problemas económicos o sociales.

Por ello, se hace necesario generar espacios educativos y participativos que permitan sensibilizar, reflexionar y fortalecer habilidades para el cuidado de la salud mental y la construcción de relaciones familiares basadas en el respeto, la empatía y el diálogo.

2. MARCO DE REFERENCIA

La **salud mental** se entiende como un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. No se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye el equilibrio emocional, psicológico y social.

La **convivencia familiar** hace referencia a la manera en que los miembros de una familia se relacionan, comunican y resuelven conflictos. Una convivencia positiva se basa en el respeto, la comunicación asertiva, la expresión emocional y el establecimiento de normas claras.

Diversos estudios han demostrado que un entorno familiar saludable favorece el desarrollo emocional, previene situaciones de violencia y fortalece la salud mental de todos sus integrantes.

3. OBJETIVO GENERAL

Promover la comprensión de la salud mental y la convivencia familiar, fortaleciendo habilidades personales y sociales que contribuyan al bienestar emocional y a relaciones familiares saludables en la comunidad.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la salud mental en la vida cotidiana.
- Identificar factores que afectan la salud mental y la convivencia familiar.
- Fomentar el reconocimiento de emociones y su adecuada expresión.
- Promover prácticas de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.
- Fortalecer el respeto, la empatía y la escucha activa en el entorno familiar.

5. CONTENIDOS

Salud Mental

- Concepto de salud mental
- Importancia del bienestar emocional
- Factores que afectan la salud mental (estrés, conflictos, entorno social)
- Estrategias de autocuidado

Convivencia Familiar

- Concepto de convivencia familiar
- Importancia de la comunicación
- Manejo de conflictos
- Normas y límites en la familia
- Expresión de afecto y respeto

PROCESOS METODOLÓGICOS

La metodología es **participativa, reflexiva y vivencial**, centrada en el aprendizaje significativo a partir de las experiencias de los participantes.

Fase 1: Apertura (Rompehielo)

Actividad: Dinámica de presentación (tingo – tingo-tango)
Propósito:

- Generar confianza
- Integrar al grupo
- Motivar la participación

Fase 2: Exploración de saberes previos

Estrategia: Preguntas orientadoras

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué afecta la convivencia familiar?

Propósito:

- Identificar conocimientos previos
- Reconocer creencias y mitos

Fase 3: Construcción del conocimiento

Estrategia: Socialización guiada por el facilitador

- Explicación clara y sencilla de conceptos
- Ejemplos de la vida cotidiana

Propósito:

- Fortalecer conocimientos
- Aclarar ideas erróneas

Fase 4: Actividad práctica

Estrategia: Trabajo en grupos o análisis de casos

- Situaciones familiares reales
- Identificación de problemas y soluciones

Propósito:

- Aplicar lo aprendido
- Promover la reflexión colectiva

Fase 5: Reflexión

Estrategia: Preguntas abiertas

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué puedo mejorar en mi familia?

Propósito:

- Interiorizar aprendizajes
- Generar compromiso personal

Fase 6: Cierre

Estrategia: Mensaje reflexivo o actividad simbólica
Propósito:

- Consolidar el aprendizaje
- Motivar cambios positivos
- Y aplicación de pretest

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

Alcaldía de Neira	**CONVENIO INTER ADMINISTRATIVO PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC GUIA METOLOGICA**	E.S.E HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ NEIRA - CALDAS

GUÍA METODOLÓGICA 1 APS REDES COMUNITARIAS

PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 20/03/2023

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

Salud Mental y Convivencia Familiar

1. CONTEXTO

La salud mental y la convivencia familiar son pilares fundamentales para el bienestar de las personas y las comunidades. En muchos contextos comunitarios, se evidencian dificultades relacionadas con el manejo de emociones, la comunicación inadecuada, los conflictos familiares y la presencia de factores de estrés como problemas económicos o sociales.

Por ello, se hace necesario generar espacios educativos y participativos que permitan sensibilizar, reflexionar y fortalecer habilidades para el cuidado de la salud mental y la construcción de relaciones familiares basadas en el respeto, la empatía y el diálogo.

2. MARCO DE REFERENCIA

La **salud mental** se entiende como un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. No se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye el equilibrio emocional, psicológico y social.

La **convivencia familiar** hace referencia a la manera en que los miembros de una familia se relacionan, comunican y resuelven conflictos. Una convivencia positiva se basa en el respeto, la comunicación asertiva, la expresión emocional y el establecimiento de normas claras.

Diversos estudios han demostrado que un entorno familiar saludable favorece el desarrollo emocional, previene situaciones de violencia y fortalece la salud mental de todos sus integrantes.

3. OBJETIVO GENERAL

Promover la comprensión de la salud mental y la convivencia familiar, fortaleciendo habilidades personales y sociales que contribuyan al bienestar emocional y a relaciones familiares saludables en la comunidad.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la salud mental en la vida cotidiana.
- Identificar factores que afectan la salud mental y la convivencia familiar.
- Fomentar el reconocimiento de emociones y su adecuada expresión.
- Promover prácticas de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.
- Fortalecer el respeto, la empatía y la escucha activa en el entorno familiar.

5. CONTENIDOS

Salud Mental

- Concepto de salud mental
- Importancia del bienestar emocional
- Factores que afectan la salud mental (estrés, conflictos, entorno social)
- Estrategias de autocuidado

Convivencia Familiar

- Concepto de convivencia familiar
- Importancia de la comunicación
- Manejo de conflictos
- Normas y límites en la familia
- Expresión de afecto y respeto

PROCESOS METODOLÓGICOS

La metodología es **participativa, reflexiva y vivencial**, centrada en el aprendizaje significativo a partir de las experiencias de los participantes.

Fase 1: Apertura (Rompehielo)

Actividad: Dinámica de presentación (tingo – tingo-tango)
Propósito:

- Generar confianza
- Integrar al grupo
- Motivar la participación

Fase 2: Exploración de saberes previos

Estrategia: Preguntas orientadoras

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué afecta la convivencia familiar?

Propósito:

- Identificar conocimientos previos
- Reconocer creencias y mitos

Fase 3: Construcción del conocimiento

Estrategia: Socialización guiada por el facilitador

- Explicación clara y sencilla de conceptos
- Ejemplos de la vida cotidiana

Propósito:

- Fortalecer conocimientos
- Aclarar ideas erróneas

Fase 4: Actividad práctica

Estrategia: Trabajo en grupos o análisis de casos

- Situaciones familiares reales
- Identificación de problemas y soluciones

Propósito:

- Aplicar lo aprendido
- Promover la reflexión colectiva

Fase 5: Reflexión

Estrategia: Preguntas abiertas

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué puedo mejorar en mi familia?

Propósito:

- Interiorizar aprendizajes
- Generar compromiso personal

Fase 6: Cierre

Estrategia: Mensaje reflexivo o actividad simbólica
Propósito:

- Consolidar el aprendizaje
- Motivar cambios positivos
- Y aplicación de pretest

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

Alcaldía de Neira	**CONVENIO INTER ADMINISTRATIVO PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC GUIA METOLOGICA**	E.S.E HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ NEIRA - CALDAS

GUÍA METODOLÓGICA 2 APS REDES COMUNITARIAS

PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 27/03/2023

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

Salud Mental y Reconocimiento Personal: ¿Quién soy yo?

1. CONTEXTO

En los espacios comunitarios se evidencia que muchas personas presentan dificultades en el reconocimiento de sus emociones, cualidades y valor personal, lo cual puede afectar su autoestima, su salud mental y la forma en que se relacionan con los demás.

El fortalecimiento del autoconocimiento permite que las personas desarrollen mayor seguridad, mejoren sus relaciones familiares y enfrenten de manera más adecuada las situaciones de la vida cotidiana. Por ello, se propone este espacio educativo orientado a la reflexión personal y al fortalecimiento de la identidad.

2. MARCO DE REFERENCIA

La **salud mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y está directamente relacionada con la forma en que una persona se percibe a sí misma. El autoconcepto y la autoestima son elementos clave, ya que influyen en la toma de decisiones, la manera de afrontar dificultades y la forma de relacionarse con otros.

El ejercicio de responder a la pregunta **"¿Quién soy yo?"** permite reconocer cualidades, emociones, fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo la aceptación personal. Este proceso contribuye al desarrollo de una autoestima positiva, base fundamental para una adecuada convivencia familiar y social.

Las estrategias vivenciales y simbólicas (como el uso del espejo y la expresión escrita) facilitan la conexión con el mundo interior, fortaleciendo la salud mental desde el reconocimiento propio.

3. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el reconocimiento personal y la autoestima en los participantes, promoviendo el cuidado de la salud mental a través del autoconocimiento y la reflexión individual.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la reflexión sobre la identidad personal (¿Quién soy yo?).
- Identificar cualidades, emociones y características propias.
- Fortalecer la autoestima y el amor propio.
- Fomentar la expresión emocional de manera respetuosa.
- Relacionar el autoconocimiento con la salud mental y la convivencia.

5. CONTENIDOS

Salud Mental

- Concepto de salud mental
- Importancia del bienestar emocional
- Relación entre autoestima y salud mental

Reconocimiento personal

- Autoconcepto (cómo me veo)
- Autoestima (cómo me valoro)
- Identidad personal (¿quién soy yo?)
- Expresión de emociones

6. PROCESOS METODOLÓGICOS

La metodología es **participativa, vivencial y reflexiva**, centrada en la experiencia personal de los participantes.

Fase 1: Apertura (Integración)

Actividad: Dinámica de la telaraña
Propósito:

- Generar confianza
- Facilitar la presentación
- Promover la integración grupal

Fase 2: Retroalimentación

Estrategia: Conversación guiada

- Recordar el tema anterior (salud mental y convivencia familiar)
- Relacionarlo con el reconocimiento personal

Propósito:

- Conectar aprendizajes previos
- Dar continuidad al proceso formativo

Fase 3: Exploración

Estrategia: Pregunta orientadora

- ¿Quién soy yo?

Propósito:

- Generar reflexión personal
- Identificar percepciones propias

Fase 4: Actividad central

Estrategia: Ejercicio vivencial

1. Entrega de papelitos de colores
2. Cada participante escribe palabras que lo describan
3. Uso del espejo:
    - Se pasa uno a uno
    - Cada persona se observa
    - Lee sus palabras en voz alta
    - La pega en el espejo

Propósito:

- Fortalecer el autoconocimiento
- Promover la aceptación personal
- Generar un ejercicio simbólico de reconocimiento

Fase 5: Socialización

Estrategia: Participación voluntaria

- Compartir cómo se sintieron
- Reflexionar sobre la experiencia

Propósito:

- Fortalecer la expresión emocional

- Generar aprendizaje colectivo

Fase 6: Reflexión

Estrategia: Preguntas abiertas

- ¿Qué descubrí sobre mí?
- ¿Qué cualidades reconozco ahora?

Propósito:

- Interiorizar el aprendizaje
- Generar conciencia personal

Fase 7: Cierre

Estrategia: Mensaje reflexivo y simbólico

- Importancia de valorarse y reconocerse
- Relación entre autoestima y salud mental

Propósito:

- Consolidar el aprendizaje
- Motivar cambios positivos

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

GUÍA METODOLÓGICA 2 APS REDES COMUNITARIAS

PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 27/03/2023

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

Salud Mental y Reconocimiento Personal: ¿Quién soy yo?

1. CONTEXTO

En los espacios comunitarios se evidencia que muchas personas presentan dificultades en el reconocimiento de sus emociones, cualidades y valor personal, lo cual puede afectar su autoestima, su salud mental y la forma en que se relacionan con los demás.

El fortalecimiento del autoconocimiento permite que las personas desarrollen mayor seguridad, mejoren sus relaciones familiares y enfrenten de manera más adecuada las situaciones de la vida cotidiana. Por ello, se propone este espacio educativo orientado a la reflexión personal y al fortalecimiento de la identidad.

2. MARCO DE REFERENCIA

La **salud mental** incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y está directamente relacionada con la forma en que una persona se percibe a sí misma. El autoconcepto y la autoestima son elementos clave, ya que influyen en la toma de decisiones, la manera de afrontar dificultades y la forma de relacionarse con otros.

El ejercicio de responder a la pregunta **"¿Quién soy yo?"** permite reconocer cualidades, emociones, fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo la aceptación personal. Este proceso contribuye al desarrollo de una autoestima positiva, base fundamental para una adecuada convivencia familiar y social.

Las estrategias vivenciales y simbólicas (como el uso del espejo y la expresión escrita) facilitan la conexión con el mundo interior, fortaleciendo la salud mental desde el reconocimiento propio.

3. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el reconocimiento personal y la autoestima en los participantes, promoviendo el cuidado de la salud mental a través del autoconocimiento y la reflexión individual.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la reflexión sobre la identidad personal (¿Quién soy yo?).
- Identificar cualidades, emociones y características propias.
- Fortalecer la autoestima y el amor propio.
- Fomentar la expresión emocional de manera respetuosa.
- Relacionar el autoconocimiento con la salud mental y la convivencia.

5. CONTENIDOS

Salud Mental

- Concepto de salud mental
- Importancia del bienestar emocional
- Relación entre autoestima y salud mental

Reconocimiento personal

- Autoconcepto (cómo me veo)
- Autoestima (cómo me valoro)
- Identidad personal (¿quién soy yo?)
- Expresión de emociones

6. PROCESOS METODOLÓGICOS

La metodología es **participativa, vivencial y reflexiva**, centrada en la experiencia personal de los participantes.

Fase 1: Apertura (Integración)

Actividad: Dinámica de la telaraña
Propósito:

- Generar confianza
- Facilitar la presentación
- Promover la integración grupal

Fase 2: Retroalimentación

Estrategia: Conversación guiada

- Recordar el tema anterior (salud mental y convivencia familiar)
- Relacionarlo con el reconocimiento personal

Propósito:

- Conectar aprendizajes previos
- Dar continuidad al proceso formativo

Fase 3: Exploración

Estrategia: Pregunta orientadora

- ¿Quién soy yo?

Propósito:

- Generar reflexión personal
- Identificar percepciones propias

Fase 4: Actividad central

Estrategia: Ejercicio vivencial

1. Entrega de papelitos de colores
2. Cada participante escribe palabras que lo describan
3. Uso del espejo:
    - Se pasa uno a uno
    - Cada persona se observa
    - Lee sus palabras en voz alta
    - La pega en el espejo

Propósito:

- Fortalecer el autoconocimiento
- Promover la aceptación personal
- Generar un ejercicio simbólico de reconocimiento

Fase 5: Socialización

Estrategia: Participación voluntaria

- Compartir cómo se sintieron
- Reflexionar sobre la experiencia

Propósito:

- Fortalecer la expresión emocional

- Generar aprendizaje colectivo

Fase 6: Reflexión

Estrategia: Preguntas abiertas

- ¿Qué descubrí sobre mí?
- ¿Qué cualidades reconozco ahora?

Propósito:

- Interiorizar el aprendizaje
- Generar conciencia personal

Fase 7: Cierre

Estrategia: Mensaje reflexivo y simbólico

- Importancia de valorarse y reconocerse
- Relación entre autoestima y salud mental

Propósito:

- Consolidar el aprendizaje
- Motivar cambios positivos

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

INFORME DE PARTICULARIDADES DE LA POBLACIÓN CAS BARRIO LA ISABELA

Fecha: 17 DE MARZO 2023
Responsable: Sandra Jimena Grajales Rios
Programa: Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)
Estrategia: Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud

OBJETIVO: Describir las principales características y particularidades de la población del CAS La Isabela, con el fin de orientar el desarrollo de estrategias de intervención en salud mental y convivencia familiar.

CONTEXTO GENERAL: El CAS La Isabela corresponde a un sector con diversidad de condiciones sociales, económicas y familiares, donde se evidencian dinámicas comunitarias que requieren acompañamiento institucional. La población presenta necesidades en el fortalecimiento del bienestar emocional, la comunicación familiar y la convivencia.

PARTICULARIDADES DE LA POBLACIÓN

Composición familiar

- Presencia de familias nucleares, extensas y monoparentales.
- En algunos casos, roles familiares no claramente definidos.
- Cuidadores principales con múltiples responsabilidades.

Condiciones socioeconómicas

- Ingresos económicos limitados en algunos hogares.
- Dependencia de trabajos informales o inestables.
- Factores económicos que generan estrés y preocupación en las familias.

Salud mental

- Presencia de situaciones de estrés, ansiedad y sobrecarga emocional.
- Dificultades en el manejo de emociones.
- Necesidad de fortalecer habilidades de autocuidado y bienestar emocional.
- Bajo reconocimiento de la importancia de la salud mental en algunos casos.

Convivencia familiar

- Dificultades en la comunicación entre los miembros del hogar.
- Presencia de conflictos familiares recurrentes.
- Uso inadecuado de estrategias para la resolución de conflictos.

- Necesidad de fortalecer el respeto, la empatía y la escucha activa.

Dinámica comunitaria

- Existencia de redes de apoyo informales (vecinos, familiares).
- Presencia de líderes comunitarios con disposición para apoyar procesos.
- Interés de la comunidad en participar en actividades educativas.

Acceso a información y servicios

- Conocimiento limitado sobre rutas de atención en salud mental.
- Necesidad de mayor acceso a espacios de orientación y acompañamiento psicosocial.

ANÁLISIS GENERAL: La población del CAS La Isabela presenta factores de riesgo asociados principalmente a condiciones socioeconómicas, dificultades en la convivencia familiar y limitaciones en el manejo emocional. Sin embargo, también se identifican factores protectores como el interés comunitario, la disposición para participar y la existencia de redes de apoyo.

Estas condiciones hacen necesario el desarrollo de estrategias integrales que promuevan la salud mental, el fortalecimiento de la familia y la participación comunitaria.

CONCLUSIONES

- La población requiere acompañamiento en temas de salud mental y convivencia familiar.
- Se evidencian necesidades en el fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales.
- Existen condiciones favorables para la intervención, como la disposición de la comunidad.
- Es fundamental el trabajo articulado entre instituciones y comunidad.

RECOMENDACIONES

- Implementar estrategias educativas continuas en salud mental.
- Fortalecer habilidades de comunicación y resolución de conflictos familiares.
- Promover espacios de participación comunitaria.
- Realizar seguimiento y acompañamiento permanente a la población

Sandra Jimena Grajales

Sandra Jimena Grajales Rios

INFORME DE VISITAS DOMICILIARIAS Y MAPEO DE ACTORES COMUNITARIOS

Fecha: 13 de Marzo 2026
Lugar / Comunidad: Barrio la Isabela
Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

OBJETIVO: Realizar el mapeo de actores comunitarios y efectuar un proceso de sensibilización mediante visitas puerta a puerta, con el fin de identificar características de la población e invitar a la comunidad a participar en los encuentros educativos sobre salud mental, convivencia familiar y reconocimiento personal de la estrategia del plan de intervenciones colectivas PIC de la línea de política de salud mental con la comunidad del CAS la Isabela.

METODOLOGÍA

Se desarrolló un trabajo de campo mediante:

- **Mapeo de actores comunitarios**, identificando líderes, instituciones, redes de apoyo y referentes del territorio.
- **Visitas domiciliarias (puerta a puerta)**, donde se brindó información clara sobre los encuentros educativos, sus objetivos y beneficios.
- **Diálogo directo con la comunidad**, permitiendo conocer percepciones, necesidades e intereses relacionados con las temáticas a trabajar.

PARTICULARIDADES DE LA POBLACIÓN

Durante el proceso se identificaron las siguientes características:

- Presencia de familias nucleares, extensas y monoparentales.
- Diversidad en niveles educativos y condiciones socioeconómicas.
- Se evidencian situaciones de estrés asociadas a factores económicos y laborales.
- Algunas familias presentan dificultades en la comunicación y manejo de conflictos.
- Interés de la comunidad por participar en espacios de orientación y apoyo psicosocial.
- Necesidad de fortalecer habilidades relacionadas con la salud mental, la convivencia y el reconocimiento personal.

MAPEO DE ACTORES COMUNITARIOS

Se identificaron actores clave en la comunidad, tales como:

- Líderes comunitarios y representantes de la comunidad
- Junta de acción comunal

- Instituciones educativas
- Servicios de salud cercanos
- Redes de apoyo informal (vecinos, familias)
- Capilla

Estos actores se reconocen como aliados estratégicos para la convocatoria y desarrollo de los encuentros educativos.

DESARROLLO DEL PUERTA A PUERTA

Se realizaron visitas domiciliarias donde:

- Se socializó la información sobre los encuentros educativos previamente propuestos.
- Se explicó la importancia de la salud mental, la convivencia familiar y el autoconocimiento.
- Se invitó de manera directa a los miembros de la comunidad a participar.
- Se resolvieron inquietudes y se motivó la asistencia.

La comunidad mostró una actitud receptiva, destacando el interés por participar en actividades que fortalezcan el bienestar personal y familiar.

RESULTADOS

- Convocatoria efectiva de la comunidad para los encuentros educativos.
- Identificación de necesidades relacionadas con salud mental y convivencia familiar.
- Fortalecimiento del vínculo entre la comunidad y el equipo facilitador.
- Reconocimiento de actores clave para el desarrollo del proceso formativo.
- Mapeo de actores en medio magnético

CONCLUSIONES

- El proceso de visitas permitió un acercamiento directo y significativo con la comunidad.
- Se evidenció la necesidad de continuar con espacios educativos que fortalezcan la salud mental y las relaciones familiares.
- El mapeo de actores facilita la articulación con líderes y redes de apoyo, mejorando el impacto de las intervenciones.
- La estrategia puerta a puerta resultó efectiva para la sensibilización y convocatoria.

RECOMENDACIONES

- Mantener el acompañamiento continuo a la comunidad.
- Fortalecer la articulación con actores comunitarios identificados.
- Realizar seguimiento a la participación en los encuentros educativos.
- Implementar nuevas estrategias que promuevan la participación activa.

Sandra Jimena Grajales

FIRMA DEL RESPONSABLE

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 20 Mar 20 2026 TEMA: SALUD MENTAL Y CONVIVENCIA FAMILIAR EN LA COMUNIDAD

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA HORA INICIO: 2:30 PM HORA FINAL: 4:00PM RESPONSIBLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Claudia Patricia Garcia	1058816319	Barrio La Isabela	3143829660	Claudia
Geraldin Osorio	1058820868	Barrio La Isabela	3145808760	Geraldine osorio
Michele Alexandra Castrillon		Barrio La Isabela	3145808760	Michel Alexandra C.
Elsy Adriana Ospina	24828473	Barrio La Isabela	3224152645	Adriana Ospina
Jot Marina Gutierrez	21742398	Barrio La Isabela	3128038827	marina Gutierrez
Maria Amparo Osorio	30300444	Barrio la Isabela	3224096064	Amparo Osorio
Lida Edelmy Pasada	43821441	Barrio la Isabela	3125245459	Lida Posada
Ana Victoria Salazar	30315169	Barrio la Isabela bq 1 ap 202	3116467388	Anavictoria
JostingEmiliano Hurtado	1053848454	Barrio la Isabela		Josting Emiliano Hurtado
Maria Paz Hurtado Uribe		Barrio la Isabela		Maria Paz Hurtado
Victoria Alarcón		Barrio la Isabela	3145808760	victoria Alarcon
Luaana Lopez ospina	1057330949	Barrio la Isabela	3224152645	Luciana Lopez
Ana Maria lopez O		Barrio la Isabela	3128840076	Ana Maria Lopez
Gladys Gomez Cadavid	29757113	Barrio la Isabela	3106878033	Gladys Luia Gomez C.
Gloria Cardona	24231895	Barrio la Isabela	3204627486	Gloria Cardona.

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 20 Marzo **TEMA:** SALUD MENTAL Y CONVIVENCIA FAMILIAR EN LA COMUNIDAD

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA **HORA INICIO:** 2:30 PM **HORA FINAL:** 4:00 PM **RESPONSIBLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS**

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Claudia Marcela Marin	24829300	B. la Isabela	3117812538	
NINI Johana Salgado	1002718074	B. la Isabela	3102583942	NINI

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 27 Marzo 2026 TEMA: RECONOCIMIENTO PERSONAL ¿QUIEN SOY YO? FORTALECIMIENTO SALUD MENTAL

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA HORA INICIO: 2:30 PM HORA FINAL: 4:30 PM RESPONSABLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Claudia Marcela Marin C	24829.300	B. La Isabela	311 781 2538	
José Edgar Henao	10257348	Mz L bloque 1 apto1	3148161278	
Ana Victoria Salazar	30315169	Mz L bloque 1 ap202	3116467388	
Claudia Patricia Garcia G.	1058816319	Mz L bloque 1 ap203	3127839395	
Luzara Grajales Rios	1057331474	B. La Isabela	3148515377	
Tut Marina Gutierrez	21742398	Mz L bloque 3 ap 103	3128038527	
Lida Edelmy Posada	43824441	Mz L bloque 3 ap301	3125245459	
Elsy Adriana Ospina C	24828473	B. la Isabela	3224152645	
Mary Paz Hurtado		B. la Isabela		
Justin Emiliano Hurtado		B. la Isabela		
Luciana Lopez Ospina	1057330949	B. La Isabela	3208616386	
Ana Maria Lopez Ospina	1002591875	B. La Isabela	3148843820	
Gladis Luca Gomez	29757113	Mz L blqzz ap3	3106878033	
Consuelo Narvaez		B La Isabela		
Nini Johana Salgado	1002718074	B. la Isabela	3102583942	

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 27 Marzo 2026 TEMA: RECONOCIMIENTO PERSONAL ¿QUIEN SOY YO?

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA HORA INICIO: 2:30 PM HORA FINAL: 4:30 PM RESPONSIBLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Geraldin osorio	1058820468	B.la Isabela	3145808760	Geraldine Osorio
Victoria Alarcon osorio		B.la Isabela	3145808760	victoria alarcon
Michel Castrillon osorio		B.la Isabela	3145808760	Michel Alexandra
Linda Perez	1003197423	B.la Isabela	3145808760	Linda Perez

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 17/03/2026 **TEMA:** LISTADO POSIBLES PARTICIPANTES CAS LA ISABELA

LUGAR: Barrio La Isabela **HORA INICIO:** 5:00 PM **HORA FINAL:** 5:40 PM **RESPONSIBLE:** SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Lida Edelmy Posada	43824441	B la Isabela	3125245459	Lida Posada
Ana María López Ospina	1002591875	B la Isabela	3148843820	Ana María Ospina
María Paz Hurtado		B la Isabela		María Paz Hurtado
Justin Emiliana Hurtado		B la Isabela		Justin Hurtado Urrea
Luciana López ospina	1057330949	B la Isabela	3208616386	Luciana López
Luz Marina Gutierrez	21742398	B la Isabela	3128038527	marina gutierrez
Gladis Lucia Gomez	29757113	B la Isabela	3106878033	Gladis Lucia Gomez
Consuelo Narvaez		B la Isabela		Consuelo Narvaez
NINI Johana Salgado	1002718074	B la Isabela	3102583942	NINI
claudia Marcela Marin C	24829300	B la Isabela	3117812538	Claudia Marin
Jose Edgar Henao	10287348	B la Isabela	3148161278	Jose EDGar
Ana victoria Salazar	30315169	B la Isabela	3116467388	Ana victoria
claudia Patricia Garaa	1058816319	B la Isabela	3127839395	claudia
Luana Grajales Rios	1057331474	B la Isabela	3148515377	Luciana Grajales
Ana María López O	1002591875	B la Isabela	3148843820	Ana María López

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 17/03/2026 TEMA: LISTADO POSIBLES PARTICIPANTES CAS LA ISABELA

LUGAR: Barrio LA ISABELA HORA INICIO: 5:00 PM HORA FINAL: 5:30 PM RESPONSIBLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Geraldin Osorio	1058820468	B la Isabela	3145808760	Geraldine Osorio
Victoria Alarcon osorio		B la Isabela	3145808760	Victoria alarcon
Michel Castrillon osorio		B la Isabela	3145808760	Michel Alexandra
Linda perez	1003197423	B la Isabela	3145808760	Linda Perez
Luz Marin Cardona	24822466	B la Isabela	3122379757	Luz elvira Cardona

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Cantar y hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Dialogar mas en familia.

Claudia
FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

escuchar musica, Ver TV, caminar hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

escuchar sin juzgar y respetar las opiniones de los demas.

Ximena Osorio — FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Giraldes — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Solucionar todos los problemas

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Comunicarnos con la familia entender los y dialogar mucho con ellos

Lida posada

FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
~~D.~~ Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
~~C.~~ Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
~~B.~~ Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
~~B.~~ Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

tratar de entender a los de mas y dialogar con ellos

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

dialogar con ellos y entenderlos mejor

marina Gutierrez — FIRMA USUARIOS

Saudrid mera brapler — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Hablar con las amigas ver tv

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

el dialogo

x Ana victoria
FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Me voy para la calle hablar con los amigos

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

dialogar para solucionar pro. blemas

José Edgar
FIRMA USUARIOS

Saudi Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

_____
_____

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

_____
_____
_____
_____

Luciana Grajales
FIRMA USUARIOS

Saudy Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

tiato de Participar en actividades

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

tener mas comunicaciones mas compreccion y apoyo...

Geraldine osorio
FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Salir hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Dejarnos de gritar

Michel Alexandra
FIRMA USUARIOS

Saudrig Jimenez Gafales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

salir, estar feliz

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Entendernos bien

NiNi
FIRMA USUARIOS

Saudi Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

cuidandome, voy a caminar, relajarme

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

los hijos no ser groseros con los padres

Consuelo Nanses Cardenas — FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Bajales — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puedo afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

caminar sentirme bien interactuar con las personas

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

si porque cada dia es un aprendizaje mas. saber tolerar respetar y apoyar

Yadys Lucia Gamez
FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

aser ejercicio regular mantener una rutina.

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

mejorar la convivencia familiar es un proceso continuo que se basa en el respeto mutuo y acciones.

FIRMA USUARIOS

Saudrajimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

establecer una rutina diaria constante realizar ejercicio

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

mejorar la convivencia familiar es un proceso que se logra con la practica diaria

FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
X. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
X. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Tratar de entende a los demas y escuchar

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

no gritar tanto esta siempre en familia

Maria Paz Hurtado
FIRMA USUARIOS

Saudy Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Cantar y hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Dialogar mas en familia.

Claudia
FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

escuchar musica, Ver TV, caminar hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

escuchar sin juzgar y respetar las opiniones de los demas.

Ximena Osorio — FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Giraldes — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Solucionar todos los problemas

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Comunicarnos con la familia entender los y dialogar mucho con ellos

Lida posada

FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
~~D.~~ Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
~~C.~~ Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
~~B.~~ Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
~~B.~~ Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

tratar de entender a los de mas y dialogar con ellos

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

dialogar con ellos y entenderlos mejor

marina Gutierrez — FIRMA USUARIOS

Saudrid mera brapler — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Hablar con las amigas ver tv

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

el dialogo

x Ana victoria
FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Me voy para la calle hablar con los amigos

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

dialogar para solucionar pro. blemas

José Edgar
FIRMA USUARIOS

Saudi Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

_____
_____

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

_____
_____
_____
_____

Luciana Grajales
FIRMA USUARIOS

Saudy Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

tiato de Participar en actividades

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

tener mas comunicaciones mas compreccion y apoyo...

Geraldine osorio
FIRMA USUARIOS

Sandra Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Salir hablar con alguien

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Dejarnos de gritar

Michel Alexandra
FIRMA USUARIOS

Saudrig Jimenez Gafales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

salir, estar feliz

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

Entendernos bien

NiNi
FIRMA USUARIOS

Saudi Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

cuidandome, voy a caminar, relajarme

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

los hijos no ser groseros con los padres

Consuelo Nanses Cardenas — FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Bajales — FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puedo afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

caminar sentirme bien interactuar con las personas

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

si porque cada dia es un aprendizaje mas. saber tolerar respetar y apoyar

Yadys Lucia Gamez
FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
C. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
B. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

aser ejercicio regular mantener una rutina.

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

mejorar la convivencia familiar es un proceso continuo que se basa en el respeto mutuo y acciones.

FIRMA USUARIOS

Saudrajimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X B. Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X C. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X C. Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X C. Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
X La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
D. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
B. Compartir tiempo juntos
X Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

establecer una rutina diaria constante realizar ejercicio

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

mejorar la convivencia familiar es un proceso que se logra con la practica diaria

FIRMA USUARIOS

Saudia Jimena Grajales

FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

PRETEST: Salud Mental y Convivencia Familiar

Identificar los conocimientos previos de los participantes sobre salud mental y convivencia familiar.

Dirigido a

Comunidad en general

Instrucciones

Lea cada pregunta y marque con una (X) la respuesta que considere correcta.

Sección 1: Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

A. Solo no tener enfermedades
X Sentirse bien emocionalmente y poder enfrentar la vida
C. Ir al psicólogo
D. No tener problemas

2. La salud mental:

A. Solo afecta a los adultos
B. No es importante
X Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos
D. Es solo para personas con problemas graves

3. ¿Cuál de las siguientes situaciones puede afectar la salud mental?

A. Tener buena comunicación
B. Compartir en familia
X Estrés o problemas familiares
D. Dormir bien

4. Pedir ayuda cuando me siento mal:

A. Es señal de debilidad
B. Es innecesario
X Es un acto de cuidado personal
D. Solo lo hacen los niños

Sección 2: Convivencia Familiar

5. ¿Qué es la convivencia familiar?

Powered by CamScanner

A. Vivir en la misma casa sin hablar
B. La forma en que los miembros de la familia se relacionan
C. Solo cumplir normas
X. Evitar conflictos

6. ¿Qué ayuda a una buena convivencia familiar?

A. Gritar para hacerse escuchar
B. Ignorar los problemas
X. Comunicación y respeto
D. Castigos fuertes

7. Los conflictos en la familia:

A. Nunca deben existir
X. Son normales, pero deben manejarse con respeto
C. Se solucionan con gritos
D. No tienen solución

8. ¿Qué puede afectar la convivencia familiar?

A. Escuchar a los demás
X. Compartir tiempo juntos
C. Falta de comunicación
D. Expresar cariño

Sección 3: Reflexión (opcional)

9. ¿Qué haces tú para cuidar tu salud mental?

Tratar de entende a los demas y escuchar

10. ¿Qué crees que puede mejorar la convivencia en tu familia?

no gritar tanto esta siempre en familia

Maria Paz Hurtado
FIRMA USUARIOS

Saudy Jimena Grajales
FIRMA PROFESIONAL

Powered by CamScanner

	ACTA 2 APS REDES COMUNITARIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD	
NOMBRE DE LA REUNIÓN: SEGUNDO ENCUENTO GRUPAL CAS LA ISABELA		
CIUDAD Y FECHA: 27 MARZO 2026	**HORA DE INICIO: 2:30 PM**	**HORA FIN: 04:30 PM**
LUGAR:	**CAPILLA BARRIO LA ISABELA**	

TEMAS:
Reconocimiento personal: ¿Quién soy yo? – fortalecimiento de la salud mental y la convivencia.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Promover el reconocimiento personal y la reflexión sobre la identidad individual, fortaleciendo la autoestima, la salud mental y las relaciones interpersonales dentro del contexto familiar y comunitario.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El encuentro inició con la retroalimentación del tema anterior, donde se retomaron aspectos relacionados con la salud mental y la convivencia familiar. Los participantes compartieron aprendizajes previos, resaltando la importancia de la comunicación, el respeto y el manejo de las emociones dentro del hogar.

Posteriormente, se dio inicio a la actividad central con la dinámica de la “telaraña”, la cual consistió en pasar un ovillo de lana de un participante a otro, permitiendo que cada persona se presentara y generando un ambiente de integración, confianza y participación activa.

Una vez finalizada la telaraña, se entregaron papelitos de colores a cada asistente, en los cuales debían escribir palabras que los describieran (cualidades, emociones, características personales). Esta actividad permitió fomentar el autoconocimiento y la reflexión individual.

Seguidamente, se realizó una actividad simbólica utilizando un espejo, el cual fue pasado uno a uno entre los participantes. Cada persona debía mirarse en el espejo, leer en voz alta las palabras escritas en su papel y luego pegarlas en el mismo. Esta acción permitió reforzar el reconocimiento personal, la autoestima y la aceptación de sí mismos.

Socialización de logros y avances:

Se evidenció una participación activa e interesada por parte de los asistentes. Los participantes lograron identificar cualidades propias, fortaleciendo su auto concepto. Se promovió un ambiente de confianza, respeto y escucha activa. Se generaron reflexiones significativas frente a la importancia del amor propio en la salud mental. Se fortalecieron habilidades de expresión emocional y reconocimiento personal.

Retroalimentación:

Los asistentes manifestaron que:

- La actividad fue dinámica, diferente y significativa.
- El ejercicio del espejo les permitió reflexionar sobre sí mismos.
- Se sintieron valorados, escuchados y respetados.
- Consideran importante seguir realizando espacios que fortalezcan la autoestima y la salud mental.

Cierre reflexivo y simbólico:

Como cierre, se realizó una reflexión grupal enfatizando en la importancia de reconocerse, valorarse y aceptarse como base fundamental para una buena salud mental y una sana convivencia con los demás.

El ejercicio del espejo se consolidó como un acto simbólico, donde cada participante pudo verse, reconocerse y reafirmar sus cualidades, comprendiendo que el cambio personal inicia desde el interior.

CONCLUSIONES

El reconocimiento personal es un elemento clave para el fortalecimiento de la salud mental.
La autoestima influye directamente en la forma en que las personas se relacionan con su familia y entorno.
Las actividades lúdicas y simbólicas facilitan la reflexión y el aprendizaje significativo.
Es importante continuar generando espacios que promuevan el autoconocimiento y la expresión emocional en la comunidad.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Fortalecer el amor propio mediante el reconocimiento diario de cualidades personales.	Familias asistentes y psicóloga PIC	
Practicar el respeto y la empatía en las relaciones familiares y comunitarias.	Familias asistentes y psicóloga PIC	
Aplicar lo aprendido en la vida cotidiana, promoviendo ambientes de bienestar emocional.	Familias asistentes y psicóloga PIC	

- **REGISTRO FOTOGRAFICO**







NOMBRE PROFESIONAL	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS	Psicóloga PIC Municipal	SandraJimenaGrajales

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 27 Marzo 2026 TEMA: RECONOCIMIENTO PERSONAL ¿QUIEN SOY YO? FORTALECIMIENTO SALUD MENTAL

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA HORA INICIO: 2:30 PM HORA FINAL: 4:30 PM RESPONSABLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Claudia Marcela Marin C	24829.300	B. La Isabela	311 781 2538	
José Edgar Henao	10257348	Mz L bloque 1 apto1	3148161278	
Ana Victoria Salazar	30315169	Mz L bloque 1 ap202	3116467388	
Claudia Patricia Garcia G.	1058816319	Mz L bloque 1 ap203	3127839395	
Luzara Grajales Rios	1057331474	B. La Isabela	3148515377	
Tut Marina Gutierrez	21742398	Mz L bloque 3 ap 103	3128038527	
Lida Edelmy Posada	43824441	Mz L bloque 3 ap301	3125245459	
Elsy Adriana Ospina C	24828473	B. la Isabela	3224152645	
Mary Paz Hurtado		B. la Isabela		
Justin Emiliano Hurtado		B. la Isabela		
Luciana Lopez Ospina	1057330949	B. La Isabela	3208616386	
Ana Maria Lopez Ospina	1002591875	B. La Isabela	3148843820	
Gladis Luca Gomez	29757113	Mz L blqzz ap3	3106878033	
Consuelo Narvaez		B La Isabela		
Nini Johana Salgado	1002718074	B. la Isabela	3102583942	

Powered by CamScanner

SAN JOSÉ

REGISTRO DE ASISTENCIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Alcaldía de Neira

FECHA: 27 Marzo 2026 TEMA: RECONOCIMIENTO PERSONAL ¿QUIEN SOY YO?

LUGAR: CAPILLA BARRIO LA ISABELA HORA INICIO: 2:30 PM HORA FINAL: 4:30 PM RESPONSIBLE: SANDRA JIMENA GRAJALES RIOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	DIRECCIÓN	CELULAR	FIRMA
Geraldin osorio	1058820468	B.la Isabela	3145808760	Geraldine Osorio
Victoria Alarcon osorio		B.la Isabela	3145808760	victoria alarcon
Michel Castrillon osorio		B.la Isabela	3145808760	Michel Alexandra
Linda Perez	1003197423	B.la Isabela	3145808760	Linda Perez

Powered by CamScanner