Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 18**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: sesión 4: Realización de una jornada comunitaria de cierre con orientación psicológica básica, actividades de autocuidado y promoción del bienestar emocional.

FECHA: 28-06-2026	**HORA DE INICIO:** 4:30:00 pm	**HORA FIN:** 5:30 pm

LUGAR: Alcaldía Municipal – Salon 2

TEMAS:

- Cierre y retroalimentación del proceso de fortalecimiento en salud mental.
- Orientación psicológica básica para la promoción del bienestar emocional.
- Estrategias de autocuidado físico, emocional, familiar y comunitario.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Objetivo general

- Fortalecer el bienestar emocional y las capacidades de autocuidado de la comunidad Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera (NARP), mediante una jornada comunitaria de cierre que promueva la orientación psicológica básica, la participación comunitaria y el reconocimiento de factores protectores para la salud mental, desde un enfoque diferencial étnico, intercultural y de derechos.

Objetivos específicos

- Reforzar los conocimientos adquiridos durante el proceso formativo sobre promoción de la salud mental y prevención de riesgos psicosociales.
- Brindar orientación psicológica básica que fortalezca las habilidades para el manejo de las emociones, el afrontamiento de situaciones de estrés y la búsqueda oportuna de apoyo.

- Promover prácticas de autocuidado físico, emocional, familiar y comunitario como estrategias para fortalecer el bienestar integral.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Sesión 4. Realización de una jornada comunitaria de cierre con orientación psicológica básica, actividades de autocuidado y promoción del bienestar emocional

Como cierre de la estrategia de fortalecimiento de la salud mental dirigida a la comunidad étnica Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera (NARP), desde el área de Trabajo Social se desarrolló una jornada comunitaria enfocada en consolidar los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores, fortalecer los factores protectores en salud mental y promover el bienestar emocional mediante actividades participativas, educativas y de orientación psicológica básica. La intervención se llevó a cabo bajo un enfoque diferencial étnico, comunitario, intercultural y de derechos, reconociendo la importancia de generar espacios colectivos que favorezcan el cuidado integral de la salud mental y la participación activa de la comunidad.

La jornada inició con un espacio de integración y bienvenida, en el cual se realizó una retroalimentación de los principales temas abordados durante el proceso formativo, permitiendo que los participantes compartieran los aprendizajes obtenidos y reflexionaran sobre la importancia de incorporar prácticas de autocuidado en su vida cotidiana. Este ejercicio fortaleció la apropiación de conocimientos relacionados con la identificación temprana de factores de riesgo, los signos de alarma en salud mental y el acceso oportuno a las rutas de atención.

Posteriormente, se desarrolló un espacio de orientación psicológica básica, brindando información sobre estrategias sencillas para el manejo de las emociones, la resolución pacífica de conflictos, el afrontamiento de situaciones de estrés y la importancia de fortalecer habilidades personales para enfrentar las dificultades cotidianas. Durante este momento se promovió la escucha activa, el reconocimiento de las emociones como parte natural de la experiencia humana y la búsqueda de apoyo cuando las situaciones exceden las capacidades individuales de afrontamiento.

Como parte central de la jornada se realizaron diversas actividades de autocuidado orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, fomentando hábitos saludables relacionados con el descanso adecuado, la actividad física, la alimentación balanceada, la comunicación asertiva, el fortalecimiento

de las relaciones familiares, el manejo del estrés y la participación en espacios comunitarios que favorecen la integración social. Asimismo, se promovieron ejercicios de reflexión sobre la importancia de dedicar tiempo al cuidado personal, reconocer las propias necesidades emocionales y mantener un equilibrio entre las responsabilidades diarias y el bienestar individual.

La metodología participativa permitió el desarrollo de dinámicas grupales orientadas a fortalecer la autoestima, la confianza, la empatía, la solidaridad y el apoyo mutuo entre los participantes. A través de actividades de interacción comunitaria se incentivó el reconocimiento de las fortalezas personales y colectivas, resaltando que el bienestar emocional también se construye mediante relaciones saludables, redes de apoyo sólidas y una convivencia basada en el respeto, la inclusión y la cooperación.

Durante la jornada se reforzaron los conceptos relacionados con los factores protectores de la salud mental, destacando la importancia del autocuidado, la resiliencia, la comunicación familiar, el apoyo comunitario, la participación social, la resolución adecuada de conflictos y la búsqueda oportuna de ayuda profesional cuando sea necesario. De igual manera, se recordó a los participantes la disponibilidad de las rutas institucionales de atención y los servicios ofrecidos por las entidades del sector salud para garantizar una atención integral en caso de presentarse alguna afectación emocional.

Desde el enfoque diferencial étnico NARP, la intervención promovió el reconocimiento de la identidad cultural como un elemento fundamental para el bienestar emocional, resaltando el valor de los saberes ancestrales, las prácticas tradicionales de cuidado, la espiritualidad, la música, la oralidad, las expresiones artísticas, las costumbres y la memoria colectiva como recursos que fortalecen la resiliencia, el sentido de pertenencia y la cohesión comunitaria. Se generó un espacio de reconocimiento de las fortalezas culturales propias de la comunidad como mecanismos de protección frente a las diferentes situaciones que pueden afectar la salud mental.

Asimismo, desde Trabajo Social se fortaleció el liderazgo comunitario y la corresponsabilidad de los participantes en la promoción de entornos protectores, incentivando la continuidad de acciones comunitarias orientadas a la prevención de las afectaciones en salud mental y al fortalecimiento de redes de apoyo que favorezcan el acompañamiento oportuno de personas, familias y grupos que puedan encontrarse en condiciones de vulnerabilidad emocional.

La jornada de cierre también permitió realizar una evaluación participativa del proceso desarrollado, en la que los asistentes manifestaron los aprendizajes adquiridos, las herramientas que consideran útiles para su vida cotidiana y los compromisos individuales y colectivos para continuar promoviendo el cuidado de la salud mental dentro de sus familias y comunidades. Este ejercicio permitió evidenciar una mayor sensibilización frente a la importancia del bienestar emocional y el fortalecimiento de capacidades para actuar de manera preventiva ante situaciones que puedan afectar la salud mental.

Como resultado de la sesión, se consolidó un espacio comunitario de integración, aprendizaje y reflexión que fortaleció el autocuidado, el reconocimiento de factores protectores, la participación comunitaria y la apropiación de estrategias para la promoción de la salud mental, contribuyendo a la construcción de comunidades más resilientes, solidarias y comprometidas con el bienestar integral de la población Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera (NARP), desde una perspectiva intercultural, de derechos y de desarrollo comunitario.

CONCLUSIONES

La jornada comunitaria de cierre permitió consolidar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la estrategia, fortaleciendo las capacidades de los participantes para promover el autocuidado, el bienestar emocional y la identificación de factores protectores que favorecen una adecuada salud mental en los ámbitos personal, familiar y comunitario.

Las actividades desarrolladas facilitaron la participación activa de la comunidad, promoviendo espacios de reflexión, integración y aprendizaje colectivo que fortalecieron la expresión de emociones, la escucha activa, la solidaridad y el reconocimiento de la importancia del apoyo mutuo como elemento fundamental para la protección del bienestar emocional.

La orientación psicológica básica brindó herramientas prácticas para afrontar situaciones de estrés, fortalecer la resiliencia, mejorar las estrategias de afrontamiento y promover hábitos de vida saludables, sensibilizando a los participantes sobre la necesidad de cuidar su salud mental de manera permanente y buscar apoyo oportunamente cuando las circunstancias lo requieran.

Desde el enfoque diferencial étnico NARP, la jornada permitió reafirmar el valor de la identidad cultural, los saberes ancestrales, las tradiciones, la espiritualidad y las redes comunitarias como

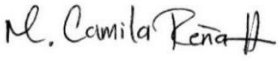
factores protectores que fortalecen la salud mental y favorecen la construcción de comunidades resilientes, participativas y comprometidas con el bienestar colectivo.

Asimismo, la sesión fortaleció el reconocimiento de la corresponsabilidad entre las personas, las familias, la comunidad y las instituciones en la promoción de la salud mental, impulsando la continuidad de acciones de autocuidado, apoyo comunitario y prevención de riesgos psicosociales dentro del territorio.

Finalmente, el cierre de la estrategia evidenció una mayor sensibilización de los participantes frente a la importancia de la promoción de la salud mental, el fortalecimiento de las redes de apoyo y el acceso oportuno a los servicios de atención cuando sea necesario, consolidando capacidades comunitarias para contribuir a la protección del bienestar emocional y a la construcción de entornos más saludables, incluyentes y protectores para la comunidad Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera (NARP).

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
No Aplica	María Camila Peña Hernández - Trabajadora Social	No Aplica

NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD**	**FIRMA**
María Camila Peña Hernández	Trabajadora Social – Salud Pública – Hospital San Vicente de Paúl	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Enfermera Jefe – Salud Pública – Hospital San Vicente de Paúl	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las _5:30 pm_____, se da por terminada la reunión