Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 9**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Identificación de riesgo y ejercicios de autocuidado emocional.

FECHA: 18 de mayo de 2026

LUGAR: Vereda El Consuelo, comunidad indígena Ansea, maloca.

TEMAS: Identificación de riesgo y ejercicios de autocuidado emocional.

COMUNIDAD: Comunidad Indígena Ansea.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Fortalecer el bienestar emocional mediante la implementación de ejercicios prácticos de autocuidado, relajación y reconocimiento de señales internas de malestar, así como la aplicación de tamizajes psicológicos básicos para la identificación temprana de riesgos emocionales.

- Desarrollar ejercicios prácticos de autocuidado emocional y técnicas de relajación que favorezcan el manejo adecuado de las emociones.
- Promover el reconocimiento de señales internas de malestar emocional para fortalecer la conciencia y regulación emocional.
- Aplicar tamizajes psicológicos básicos con enfoque étnico, orientados a la detección temprana de factores de riesgo emocional.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

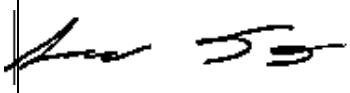
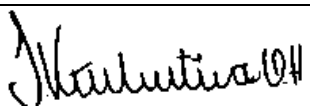
El encuentro se desarrolló iniciando con la presentación de la profesional, con el propósito de fortalecer el reconocimiento y la generación de vínculos de confianza con las personas participantes. Posteriormente, se integraron espacios de diálogo y reflexión enfocados en la identificación de riesgos comunitarios y en la promoción de estrategias de autocuidado y cuidado colectivo como elementos fundamentales para el fortalecimiento del tejido social.

Durante la actividad, se generó una conversación participativa sobre las situaciones que podrían afectar la dinámica comunitaria. Las personas asistentes expresaron que actualmente perciben estabilidad en la comunidad; no obstante, señalaron como una preocupación significativa la pérdida de identidad cultural y social en la población joven. En respuesta a ello, se desarrolló una actividad didáctica centrada en el reconocimiento de las expresiones de afecto y cercanía como herramientas de apoyo emocional y cohesión comunitaria.

Como cierre, se promovió una reflexión orientada a reconocer el valor de las acciones cotidianas de empatía y acompañamiento, resaltando que, aunque parezcan gestos simples, pueden generar bienestar emocional y fortalecer las relaciones humanas dentro de la comunidad.

CONCLUSIONES
✓ El desarrollo de la actividad permitió identificar percepciones y preocupaciones de la comunidad frente a situaciones que pueden afectar la convivencia y la identidad colectiva, especialmente en relación con las nuevas generaciones. Este ejercicio de diálogo contribuyó al reconocimiento de la importancia de fortalecer procesos comunitarios enfocados en la participación, el sentido de pertenencia y la preservación de las dinámicas culturales y sociales del territorio. ✓ Las personas participantes lograron reconocer el valor que tienen las expresiones de afecto y acompañamiento en la vida cotidiana, comprendiendo que este tipo de acciones fortalecen los vínculos comunitarios y favorecen entornos más solidarios y empáticos. Asimismo, se promovió la reflexión sobre cómo el cuidado emocional también se construye desde las relaciones interpersonales y el apoyo mutuo dentro de la comunidad. ✓ La actividad generó un espacio de integración y participación activa que favoreció la construcción de confianza y el intercambio de experiencias entre las personas asistentes. Este tipo de encuentros fortalece las redes de apoyo comunitario y contribuye a la promoción del bienestar colectivo, resaltando la importancia de continuar desarrollando acciones preventivas y formativas que impulsen la cohesión social y el cuidado comunitario.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Luciano Trejos	**Gobernador**	
Yesica María Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)


18/05/2026
14:49
5.2495N 75.7360W
Altitud:1148.0msnm


18/05/2026
14:48
5.2495N 75.7361W
Altitud:1144.0msnm


18/05/2026
14:52
5.2495N 75.7361W
Altitud:1151.0msnm

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**GOBIERNO DE ANSERMA** **SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL** **SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD** Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas **Asistencia Actividades de PIC**	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificación de riesgos y autocuidado **FECHA:** 18-05-2026

MUNICIPIO: Anserma **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Yesica Cano

DIMENSIÓN O LÍNEA: PIC **ESTRATEGIA:** Indígenas

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional												Firma o Huella
						Persona con discapacidad	Victima	NARP	Indigena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fertil	Gestante	Ninguno	
1	Yuleidy Castaneda L.	1002593478	3122436121	24	F		X		X									Yuleidy Castañeda Ladino
2	Breiner Trejos C.	1054915941	3122436121	8	M		X		X									Breiner T.C.
3	Maria Cenelia Cano	24393766	3132554816	53	F		X		X									Cenelia Cano
4	Juan Pablo Ladino	1058079133	3116805774	15	M		X		X									Juan Pablo Ladino
5	Maria Jesus Grajales	24385633	3146411413	78	F		X		X									
6	Maryluz Grajales	1033341553	3137779454	30	F		X		X									Maryluz Grajales A.
7	Mabel Castaneda	1054916069	3116849912	41	F		X		X									Mabel Stella Castaneda
8	Ruben Dario Trejos	75035735	3104743348	63	M		X		X									R D T
9	Jose Reinel Grajales	9843639	3104753764	63	M		X		X									Reinel G.
10																		

Nota: Esta lista de **asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)**