Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 07**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

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

FECHA: 16 de junio de 2026.

LUGAR: Vereda Nubia Baja, comunidad indígena Caucamorro, caseta de reuniones.

TEMAS: Identificación de riesgo y ejercicios de autocuidado emocional.

COMUNIDAD: Comunidad Indígena Caucamorro.

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.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco de las acciones de promoción de la salud mental y fortalecimiento de factores protectores, se desarrolló un encuentro orientado a la identificación de riesgos y al fortalecimiento del autocuidado emocional.

La jornada inició con un espacio de reflexión sobre la importancia del reconocimiento individual y colectivo como elemento fundamental para la construcción de comunidades protectoras y resilientes.

Como estrategia metodológica se implementó una actividad participativa en la que cada asistente recibió una pieza de un rompecabezas con la figura de un ave, la cual decoró libremente de acuerdo con sus gustos, percepciones y creatividad. Posteriormente, todas las piezas fueron unidas para conformar la figura completa, permitiendo evidenciar que, aunque cada una presentaba características, colores y formas de expresión diferentes, todas eran indispensables para construir la imagen en su totalidad.

A partir de esta experiencia se promovió un diálogo reflexivo sobre la importancia de reconocer el valor que tiene cada persona dentro de la comunidad, resaltando que las diferencias individuales enriquecen los procesos colectivos y fortalecen el tejido social. Asimismo, se abordó la identificación

de factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional, enfatizando que el autocuidado, el reconocimiento de las propias emociones, la solidaridad y el apoyo mutuo constituyen factores protectores que favorecen la prevención de situaciones de vulnerabilidad y contribuyen a la construcción de entornos comunitarios más seguros, inclusivos y participativos.

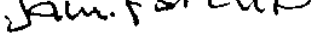
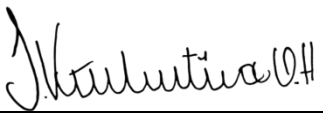
CONCLUSIONES

- La actividad permitió fortalecer el reconocimiento del valor que tiene cada integrante dentro de la comunidad, evidenciando que las diferencias individuales no representan un elemento de separación, sino una fortaleza que enriquece los procesos colectivos. La construcción conjunta del rompecabezas facilitó la comprensión de que cada persona aporta capacidades, experiencias y conocimientos que contribuyen al bienestar común, favoreciendo el sentido de pertenencia, la cohesión social y la corresponsabilidad comunitaria.

- El espacio de reflexión promovió la identificación de factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional de las personas y de la comunidad, resaltando la importancia de fortalecer factores protectores como el autocuidado, la expresión adecuada de las emociones, la autoestima, la comunicación asertiva y la construcción de redes de apoyo. Estos elementos constituyen herramientas fundamentales para prevenir situaciones de vulnerabilidad y fortalecer la capacidad de afrontamiento frente a las dificultades cotidianas.

- Desde la intervención profesional en Trabajo Social, se evidenció que las metodologías participativas y simbólicas favorecen procesos de aprendizaje significativo al facilitar la reflexión sobre las relaciones entre el bienestar individual y el bienestar colectivo. La actividad permitió promover el reconocimiento de la diversidad como un recurso para el fortalecimiento comunitario, incentivando la participación activa, la solidaridad y el cuidado mutuo como pilares para la construcción de comunidades más resilientes, inclusivas y comprometidas con la promoción de la salud mental.

ASISTENTES

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

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)


16/06/2026
09:21
5.2248N 75.7172W
Altitud:1233.0msnm
Caucamorro.
Anserma, Caldas.


16/06/2026
09:20
5.2247N 75.7172W
Altitud:1235.0msnm
Caucamorro.
Anserma, Caldas.

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 actividades FECHA: 16-06-2026

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Yenica Cano

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud Mental ESTRATEGIA: Indígenas

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Paludda Travarro	1075023343		35	F		X		X									
2	Luz Marina Fonseca	1003780875		40	F		X		X									
3	Gloria Mecha	1054927018		55	F		X		X									
4	Mercilia Chamorro	1075025499		32	F		X		X									
5	Florinda Chamorro	1003780803		32	F		X		X									
6	Edenicia Fonseca	1003780865		35	F		X		X									
7	Silvia Banguero	1007947975		29	F		X		X									
8	Marina Fonseca	1003780771		31	F		X		X									
9	Claudia Chamorro	1003780492		46	F		X		X									
10	Maria Lina Plaza	1054927649		30	F		X		X									

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)