Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 09**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Mitos sobre salud mental.

FECHA: 30 de junio de 2026

LUGAR: Vereda La Arboleda, comunidad indígena Dachijoma, caseta de reuniones.

TEMAS: Mitos sobre salud mental.

COMUNIDAD: Comunidad Indígena Dachijoma.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Promover espacios participativos de reflexión y diálogo orientados a la identificación y análisis de mitos y creencias relacionados con la salud mental, favoreciendo el fortalecimiento del conocimiento, la comprensión y el cuidado emocional dentro de la comunidad.

- Identificar los principales mitos, creencias y percepciones presentes en la comunidad frente a la salud mental y el bienestar emocional.
- Generar espacios de diálogo y participación que permitan reflexionar sobre la importancia del cuidado de la salud mental desde un enfoque comunitario y cultural.
- Fortalecer conocimientos y prácticas de apoyo, autocuidado y cuidado colectivo que contribuyan a la disminución de estigmas asociados a la salud mental dentro de la comunidad.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco del proceso de fortalecimiento comunitario, se desarrolló un encuentro grupal que inició con la presentación de la profesional en Trabajo Social, propiciando un ambiente de confianza, respeto y cercanía que favoreciera la participación activa de los asistentes. Posteriormente, se abordó el tema de los mitos y creencias más frecuentes relacionados con la salud mental, con el propósito de promover una comprensión más amplia sobre el bienestar emocional y disminuir los estigmas asociados a la búsqueda de apoyo.

Como estrategia participativa, cada participante recibió una silueta en la cual representó, mediante un dibujo del rostro, cómo se sentía emocionalmente en ese momento. A partir de las representaciones elaboradas, se desarrolló un ejercicio de reflexión colectiva que permitió identificar la diversidad de emociones presentes dentro del grupo y reconocer que cada persona experimenta realidades diferentes que no siempre son visibles para los demás.

Durante el diálogo se reflexionó sobre la importancia de expresar las emociones, fortalecer la escucha activa y generar redes de apoyo comunitarias que favorezcan el acompañamiento mutuo.

Asimismo, se desmitificó la idea de que solicitar ayuda constituye un signo de debilidad, promoviendo el reconocimiento de la búsqueda de apoyo como un acto de autocuidado, responsabilidad y fortaleza emocional frente a situaciones que superan los recursos personales.

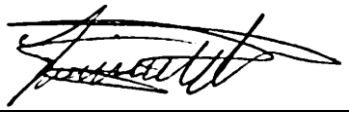
CONCLUSIONES

- El espacio de reflexión permitió evidenciar que, dentro de la comunidad, aún persisten mitos, creencias y estigmas asociados a la salud mental que pueden generar temor, vergüenza o resistencia frente a la expresión de las emociones y la búsqueda de apoyo. Sin embargo, el diálogo desarrollado durante la actividad favoreció la construcción de nuevos significados alrededor del bienestar emocional, promoviendo una comprensión más amplia de la salud mental como un componente esencial de la salud integral que requiere atención, cuidado y acompañamiento, al igual que la salud física.

- La estrategia metodológica implementada facilitó el reconocimiento y la validación de las emociones de los participantes, fortaleciendo la capacidad de identificar que cada persona experimenta situaciones y procesos diferentes. Este ejercicio promovió el desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha activa y el respeto por las vivencias del otro, aspectos fundamentales para la consolidación de relaciones comunitarias basadas en el apoyo mutuo, la solidaridad y el cuidado colectivo.

- Desde la intervención profesional en Trabajo Social, se identifica la necesidad de continuar desarrollando procesos de educación comunitaria en salud mental que permitan disminuir el estigma asociado a los trastornos emocionales y psicológicos. Asimismo, se considera pertinente fortalecer las redes de apoyo comunitarias mediante estrategias que promuevan la comunicación asertiva, la identificación temprana de señales de alerta y la búsqueda oportuna de ayuda profesional, favoreciendo factores protectores que contribuyan al bienestar individual, familiar y comunitario.

ASISTENTES

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

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)




30/06/2026
09:19
[redacted]
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: Mitos sobre salud Mental **FECHA:** 30-06-2026

MUNICIPIO: Anserma **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Yesica 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													Firma o Huella
						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		
1	Diosselina Taicon	1092914324		32	Fem				X										miAAAAA
2	Isabel Navigroza	1092914450		41	Fem				X										
3	Adriana Navigroza	1098913270		39	Fem				X										
4	Leidy Sagama	1092916011		28	Fem				X										Laidy
5	Luz Sarabia	1092919199		25	Fem				X										LUZDALMI
6	Liliana Chicama	1135164684		37	Fem				X										MARIALILI
7	Emilse Gonzalez	1054920965		37	Fem				X										maria
8	Claudia Chicama	1135164259		25	Fem				X										claudia
9	Luz Chicama	1135164736		35	Fem				X										SANBRINA
10	Rosa Chicama								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)

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: Mita sobre salud mental **FECHA:** 30-06-2026

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

DIMENSIÓN O LÍNEA: Salud mental **ESTRATEGIA:** Indrigenas

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	Víctima	NARP	Indigena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno		
1	Rosa Lidia Naranjo	1092911186		35	F				X										
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
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)