Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 11**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Mitos sobre salud mental.

FECHA: 23 de junio de 2026

LUGAR: Vereda El Paraíso, comunidad indígena Río de Flor, caseta de reuniones.

TEMAS: Mitos sobre salud mental.

COMUNIDAD: Comunidad Indígena Río de Flor.

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

Como parte de las acciones de promoción de la salud mental, se realizó un encuentro comunitario que inició con la presentación de la profesional en Trabajo Social, favoreciendo la construcción de un ambiente basado en la confianza, el respeto y la participación activa. Posteriormente, se desarrolló una actividad orientada a reflexionar sobre los principales mitos relacionados con la salud mental y la importancia del reconocimiento de las emociones como parte del bienestar humano.

La actividad consistió en que cada participante representara, a través del dibujo de un rostro sobre una silueta, la emoción con la que se identificaba en el momento del encuentro. Este ejercicio permitió visibilizar diferentes estados emocionales y facilitó un diálogo grupal acerca de la importancia de reconocer las propias emociones y las de quienes hacen parte del entorno familiar y comunitario.

Durante la reflexión colectiva se destacó que el acompañamiento, la escucha activa y la solidaridad constituyen factores protectores para la salud mental. Asimismo, se enfatizó que solicitar ayuda profesional o comunitaria frente a situaciones de dificultad representa una estrategia de

afrontamiento saludable, desmitificando la percepción de que hacerlo es una muestra de debilidad y promoviendo, por el contrario, una cultura de cuidado mutuo y apoyo colectivo.

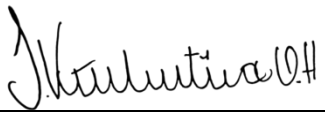
CONCLUSIONES

- El desarrollo de la actividad evidenció la importancia de generar espacios seguros donde las personas puedan expresar libremente sus emociones sin temor a ser juzgadas. La representación gráfica del estado emocional permitió reconocer que, aunque las experiencias individuales son diversas, todas merecen ser escuchadas y comprendidas, fortaleciendo procesos de autorreconocimiento emocional y favoreciendo el bienestar psicosocial de los participantes.

- Durante el diálogo grupal se fortaleció la comprensión de que la escucha activa, el acompañamiento y la solidaridad constituyen recursos fundamentales para la promoción de la salud mental dentro de la comunidad. Los participantes reconocieron que pequeñas acciones como preguntar por el bienestar del otro, brindar espacios de escucha o acompañar en momentos difíciles pueden convertirse en factores protectores que disminuyen el aislamiento, fortalecen el tejido social y favorecen la construcción de comunidades más resilientes.

- Se evidenció una mayor sensibilización frente a la importancia de buscar apoyo cuando las situaciones emocionales superan los recursos personales de afrontamiento. El proceso permitió resignificar la búsqueda de ayuda profesional como una manifestación de responsabilidad, autocuidado y fortaleza, contribuyendo a reducir estereotipos que históricamente han limitado el acceso oportuno a procesos de atención psicosocial. Desde el Trabajo Social, resulta pertinente continuar fortaleciendo estos espacios educativos como estrategia preventiva para promover comunidades más informadas y comprometidas con el cuidado de la salud mental.

ASISTENTES

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

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia




23/06/2026
10:06
Rio de Flor.
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: Mita sobre salud mental **FECHA:** 23-06-2026

MUNICIPIO: Anserma **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Yenica Gaviria

DIMENSIÓN O LÍNEA: RBC **ESTRATEGIA:** Indígenas

Nº	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	Maria Edilia Dagama	24793314		59	Fem		x		x									
2	Roberto Wasiwasima	1004965317		31	Mas		x		x									- Roberto
3	Mackey Dagama	1092913258		33	Fem		x		x									
4	Yuli Budagama	1087491209		16	Fem		x		x									- Yuli tatiana Budagama
5	Jose Tovo	1002594279		36	Mas		x		x									Jose Manuel Tovo
6	Fabio Castro	1073681326		47	Mas		x		x									-
7	John A. Grajales	1007216579		27	Mas		x		x									- John Alexander G.
8	Melba Budagama	1092914079		49	Fem		x		x									
9	Yuly Cortes	1092914062		18	Fem		x		x									- Yuly Vanessa Cortes.
10	Diana Cortes	1092914057		20	Fem		x		x									- Diana Cortes

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)