Gobernación de Boyacá | Salud

FECHA REUNIÓN	27 de abril de 2026		
LUGAR:	Oficina de Planeación- Alcaldía Municipal de Arcabuco		
HORA INICIO:	2:00 p.m.	**HORA FINALIZACIÓN:**	5:30 p.m.
RESPONSABLES:	Diana Marcela Camacho Vanegas - Secretaria de Gobierno de Arcabuco Angie Dayana Villamil Suárez - Psicologa PIC Municipal		
ASISTENTES:	Diana Marcela Camacho Vanegas - Secretaria de Gobierno de Arcabuco Angie Dayana Villamil Suárez - Psicologa PIC Municipal		
OBJETIVO:	Desarrollar una reunión para concretar los espacios intersectoriales e interinstitucionales para el desarrollo de la estrategia "El arte Cultivar la Salud Mental".		

ORDEN DEL DÍA

1.Bienvenida e iniciación de la reunión.
2. Verificación del quórum de asistencia.
3. Presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC
4. Presentación de la estrategia "El arte Cultivar la Salud Mental- Etapa Adulto Mayor" ante la representante de la secretaría de gobierno de Arcabuco.
5. Definición de población objetivo para desarrollar la estrategia "El arte de cultivar la salud mental"
6. Concertación del cronograma de actividades: tiempos y espacios en la institución.
7. Finalización de la reunión.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Siendo las 5:00 p.m de la tarde se da inicio a la reunión de concertación con el área de planeación en la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa PIC Municipal para el desarrollo de la reunión planteada. Se hace la verificación del quórum de asistencia, estando presente la doctora Diana Marcela Camacho Vanegas representante de la Secretaría de Planeación del Municipio de Arcabuco y la psicóloga de PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez.

Se desarrolla la presentación del programa Plan De Intervenciones Colectivas (PIC), que busca impactar positivamente las determinantes sociales de la salud en el municipio, desarrollando estrategias que permitan el cambio de paradigmas e imaginarios sociales en los habitantes del municipio de Arcabuco, buscando una reestructuración de creencias y comportamientos adaptativos que permitan el mantenimiento y el desarrollo del bienestar y la salud de los adultos mayores del Municipio de Arcabuco, así mismo, generar un impacto positivo para con la población en general.

Continuando con la reunión, se desarrolla la presentación de la estrategia "El arte de cultivar la salud mental", que tiene por objetivo implementar ciclos formativos en población adulto mayor que promuevan una vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez. El objetivo de estas actividades es fortalecer el reconocimiento personal, las relaciones familiares y de pareja, la elaboración de la autobiografía y el manejo del duelo, a partir del desarrollo de 6 talleres diseñados por la gobernación de Boyacá, durante dos horas cada actividad.

Se concerta con el área de planeación, que se trabajara los días miércoles de 9:30 a 11:30 con los adultos mayores del municipio en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco, esto en vista a la revisión y aprobación del programa de Plan de Intervenciones Colectivas - PIC. Se da por finalizada la reunión de concertación, se agradece por el tiempo establecido y se queda atenta a cualquier cambio al cronograma

Powered by CamScanner

de actividades.

COMPROMISOS:

Desarrollar las actividades de acuerdo a los lineamientos establecidos por la estrategia "El arte de cultivar la salud mental".

No.	DESCRIPCIÓN DEL COMPROMISO	META	PLAZO	RESPONSABLE	FECHA DE SEGUIMIENTO	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO
1						
2						
3						
4.						

OBSERVACIONES

El desarrollo de las actividades se puede modificar por cambios en el cronograma de actividades por eventualidades institucionales.

En constancia de lo anterior firman

Nombre	Cargo	Firma
Diana Marcela Camacho Vanegas	Secretaria de Gobierno de Arcabuco	
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

Powered by CamScanner

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Desarrollar cuatro (4) ciclos educativos de promoción de cuidado de la salud mental, aplicando metodología del "Arte de cultivar la salud mental" dirigido a 3 grupos de adolescentes de la I.E. Alejandro Humboldt sede urbana, priorizados por zona de orientación escolar; y a 1 grupo de curso de vida vejez priorizado por la ESE, en grupos de 15 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo (1 ciclo por cada grupo), sesiones de 2 horas. (Diligenciar base datos notificación actividad).		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Estrategia El arte de cultivar la salud mental. Ciclo 2.		
OBJETIVO	Desarrollar ciclos formativos a adultos mayores que promuevan una vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez. Mediante el fortalecimiento de: *Reconocimiento personal *Relaciones familiares y de pareja *La elaboración de la autobiografía *Manejo de duelo		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Teatro Mayor- Alcaldía de Arcabuco			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20	**GRUPO**	Adultos mayores del municipio

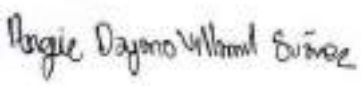
ACTIVIDAD CONTRATADA	**CICLO**	**SESIONES**	**FECHA**	**TRISMESTRE DE EJECUCION**
Desarrollar cuatro (4) ciclos educativos de promoción de cuidado de la salud mental, aplicando metodología del "Arte de cultivar la salud mental" dirigido a 3 grupos de adolescentes de la I.E. Alejandro Humboldt sede urbana,	Ciclo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza Adulto Mayor	1. Reconocimiento personal.	29 de abril de 2026	**Segundo Trimestre**
		2. Vida Familiar (Mis relaciones).	20 de mayo de 2026	
		3. Como nos vemos - Relacion de pareja.	17 de junio de 2026	
		4. Autografia.	22 de julio de 2026	**Tercer Trimestre**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

priorizados por zona de orientación escolar; y a 1 grupo de curso de vida vejez priorizado por la ESE, en grupos de 15 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo (1 ciclo por cada grupo), sesiones de 2 horas. (Diligenciar base datos notificación actividad).		5. Un dolor compartido es más fácil de llevar.	5 de agosto de 2026	
		6. Escuela para hijos y nietos	11 de agosto de 2026	

Nota: El cronograma de actividades puede variar según cambios sugeridos por eventualidades del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, o por contingencias o eventualidades propias al municipio de Arcabuco.

Firma:

Nombre	**Cargo**	**Firma**
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

	FORMATO

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - EL ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL - ADULTO MAYOR

MUNICIPIO:	ARCABUCO	NOMBRE DE LA ENTIDAD	ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE ARCABUCO

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Dioselina Rueda de Corredor	41674334	69	314 3058038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Alcibia Carbonell	41559913	72	323 2418291	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Lucy Cristina Vargas	51724571	62	310 3242084	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
4	Seneida Pachón Pachón	40009849	65	320 2701103	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Marta Cecilia Rubio	23314952	67	322 8102330	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
6	Rosalvina Mercado Pinilla	41704547	70	313 3279766	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
7	Jorge Eliécer Gómez	19205315	75	315 2629769	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
8	Ana Gladys Sierra H.	23284263	64	310 2823335	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
9	Jesika Yamile Buitrago	1057585093	34	310 2831737	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
10	María Teresa Buitrago	23314321	71	312 4110328	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
11	Ligia Buitrago	24185261	68	311 5824901	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Ana Beiba Reyes	41674120	63	312 3683038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
13	Flor De María Parra	23284091	69	311 2854902	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
14	María Transito Buitrago	23284512	74	313 8124902	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	Blanca Inés Rodríguez	41674015	66	321 4567890	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
16	Lilia C. Otálora	23284102	70	315 2629769	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
17	Esperanza Buitrago	23284618	65	312 5903821	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
18	Carmen Alicia Torres	41674890	68	314 2314567	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
19	Luz Marina Buitrago	23284755	61	310 5678912	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
20	María Elena Rodríguez	41674401	67	313 4567891	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

**SEXO H: Hombre M: Mujer I:Intersexual *GÉNERO F: femenino M: masculino O: otro *ETNIA I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna*

	FORMATO

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - EL ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL - ADULTO MAYOR

MUNICIPIO:	ARCABUCO	NOMBRE DE LA ENTIDAD	ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE ARCABUCO

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Alba Peña Robles	40.019.720	60	3232849940	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Ana Lucrecia Zaragoza	24.037.042	72	313 3551961	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Jose Otalora	19205215	75	315 268 9769	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
4	Carmenza de Paez	97983595	63	313 2309904	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Ana Gladys Acero de Osorio	23315072	61	3124196869	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
6	Silvio Tulio Guarin	4.170.459	74	3174609245	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
7	Angel Miguel Gomez	19.283.106	78	3133313009	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
8	Miryam Guzman	23.315.212	61	3133013009	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
9	Cecilio Hernández S.	23.315.186	66	322 810 2330	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
10	Heladio Ruiz	4.050.504	70	3135386778	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
11	Elva Rueda	23.269.059	72	312 5382434	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Dioselina Rueda de Corredor	41.674.334	69	314 3058038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
13	Ana Ely Coy	23.314.868	65	310 5879350	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
14	Lucy Cristina Vargas	51.724.571	62	310 3242084	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	Ana Silvia Ostos R.	39.700.417	63	311 411 5420	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
16	Antonio Pachon	9.680.103	60	315 829 4227	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
17	Leonardo Malagon Espitia	77.126.281	70	No registra	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
18	Francisco Javier Leon	19.202.558	69	312-810 63-84	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
18	Marco Aurelio Ayala Medina	6.766.078	66	311-5389873	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
20	Maria Luz Torres Rico	41705 470	71	320 337 2411	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

***SEXO** H: Hombre M: Mujer I:Intersexual ***GÉNERO** F: femenino M: masculino O: otro ***ETNIA** I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de Cultivar la Salud Mental - Adulto Mayor Taller 1. Reconocimiento Personal		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suarez
FECHA	29/1/2026	HORA	10:20 am a 12:20 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Silvia Pacheco R.	40.909.269	320 270 1103	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
2	personal TP	23 519 952	No tiene	Arcabuco	personal TP
3	Luis Eduardo Pachon	4690202	9.258.296	Arcabuco	Luis Eduardo
4	Maria Hortensia Ruiz V	1000571	3123314085	Arcabuco	Maria Hortensia Ruiz V
5	Jesus Eduardo Ricardo Pinilla	74.114.547	3132279476	Centro	Jesus Eduardo Ricardo Pinilla
6	Carmen Natalia Camacho	27989595	3132309704	Centro	Carmen Natalia Camacho
7	Alexandra Bocachica	41704836	3164207592		Alexandra
8	Katherine Arcos Uy	63.213.220	3208096500	Arcabuco	Katherine Arcos Uy
9	Dibsdina Rueda de G	41167431	3143058033	Centro	Dibsdina
10	Secretaria Mabel Molino	1332569	3123630726	quebrada rica	Secretaria Mabel M.
11	Nini Fonseca	23274297	3192626604	Arcabuco	Nini Fonseca
12	Silvia Pacheco R.	40.000240	3209705	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
13	Yolanda Celia Rubio R.	23.315.612	3138180942	Arcabuco	Yolanda Celia Rubio R.
14	Yesenia Rodriguez	1920.2358.	3228782391	Rioneto	Yesenia Rodriguez
15	Silvia Pacheco R.	40.000240	3209705	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
16	Luis Ernesto Vargas	5172457	3103249260	Arcabuco	Luis Ernesto Vargas
17	ALCIBIA CARBONEL	41559913	3237241829	CENTRO	ALCIBIA CARBONEL
18	ERNESTO ENRIQUEZ	1.263.476.996	4.030.944	ARCABUCO	ERNESTO ENRIQUEZ
19	JORGE E OTALORA	79205316	3152629769	CENTRO	JORGE E OTALORA
20	Ana Gladys Silva H	23784963	3102823335	Arcabuco	Ana Gladys Silva H

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suarez	NOMBRE	Diana Carolina Cabrera
CARGO	Referente PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3186210743	CONTACTO	3153050179

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 1: Reconocimiento personal.			
OBJETIVO	Profundizar en el conocimiento personal, como elemento indispensable para la aceptación, la comprensión y valoración propia de este momento o etapa de su vida. Tomar conciencia de la propia historia, como sujetos únicos e irrepetibles, mediante la reflexión personal y la ayuda de los demás.			
FECHA	29 de abril de 2026		**HORA**	10: 25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta primer sesión llamada “Reconocimiento Personal”, está diseñado para iniciar el ciclo educativa abordando la vejez como una parte importante del ciclo vital, profundizando en el conocimiento personal, como un elemento indispensable para la aceptación, la comprensión y valoración propia de este momento o etapa de su vida, a la vez, que se ayuda a la toma de conciencia de la propia historia , como sujetos únicos e irrepetibles, mediante la reflexión personal y la ayuda de los demás.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes al recinto, agradeciendo su participación y disposición para el desarrollo de la sesión. Se desarrolla la respectiva presentación de la profesional que desarrollará las actividades, al tiempo que se presenta la estrategia: “El arte de cultivar la salud mental”. También les explica que para fines de evaluación, se les aplicará un pre- test de 5 preguntas tipo likert para identificar sus conocimientos previos en las temáticas que se van a abordar.

A continuación, se introdujo la temática del taller, generando en un primer momento la presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, al tiempo que se hacía una actividad de reconocimiento y reflexión en torno a la vejez y todas las oportunidades y ventajas que esta genera en la vida de las personas y sus familias.

INFORME

Actividad 1: Reflexionar sobre la etapa de la vejez y motivar a que dos participantes brinden sus opiniones enfrente a sus compañeros respecto a cómo viven esta etapa.

Actividad 2: Desarrollo del ejercicio de construcción del escudo personal que permite la evaluación de diferentes esferas de la vida, para esto se le reparte una hoja de papel a cada participante, con un círculo adentro que está dividido en 4 partes, cada parte está definido qué se debe hacer, siendo cuatro cuadrantes los que tienen que desarrollar. En el primer cuadrante escribir o dibujar un símbolo que represente la mayor cualidad que creo tener. En el segundo, la mayor cualidad que me dicen los demás qué tengo yo. En el tercero, mi más grande anhelo como miembro de mi familia. En el cuarto, lo negativo o un fracaso de mi vida de hogar. Por último, adornar mi escudo con una frase en la parte superior, en la cual esté escrito el lema que rige mi existencia o mi vida.

A continuación, se hará la exposición del escudo en grupos, explicando cuáles aspectos importantes incluyeron y por que los representan, haciendo una retroalimentación respecto a la importancia de valorar las propias habilidades y ponerse metas para siempre mejorar y disfrutar de la mejor manera la etapa en la que se encuentran.

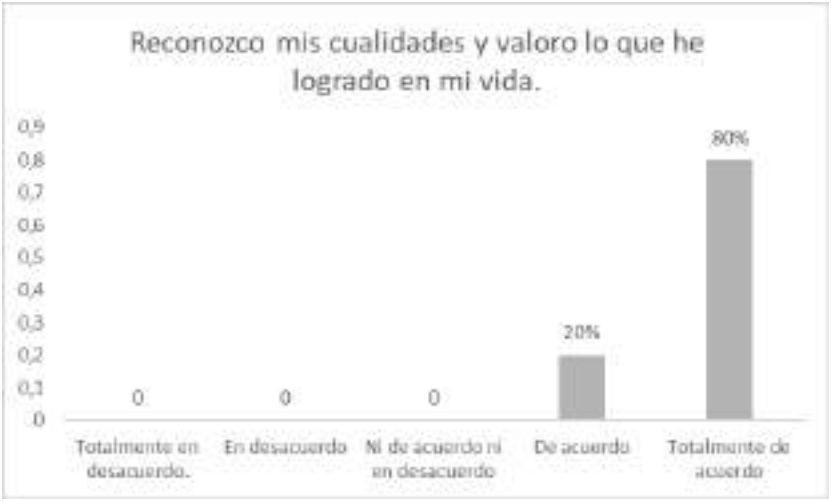
Cierre: Desarrolladas las actividades, se recogen las hojas con las respuestas y se da por finalizada la sesión resaltando la importancia siempre reconocer aquellos aspectos positivos de cada uno y fortalecer la apertura a mejorar por sí mismos.

INFORME CUANTITATIVO

Con el objetivo de identificar los conocimientos previos en los estudiantes seleccionados para desarrollar las actividades, y en base a las sesiones establecidas y diseñadas por la estrategia, incluidas en la cartilla: “El arte de cultivar la salud mental” , desarrollada por la gobernación de Boyacá, se construyó el formulario PreTest “*Etapa Envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad)*”, que busca identificar los conocimientos previos en los adultos mayores a partir de un formulario de 5 preguntas con tipo de respuesta likert aplicados en la primera sesión del programa. Los resultados se encuentran a continuación:

Tabla 1

Reconozco mis cualidades y valoro lo que he logrado en mi vida.



Nota: La mayoría de participantes manifiestan un alto reconocimiento de sus cualidades y logros personales, evidenciando una percepción positiva de sí mismos y una adecuada valoración de su experiencia de vida, lo cual, evidencia una buena relación con la vida vivida y el momento en el que se encuentran.

Tabla 2

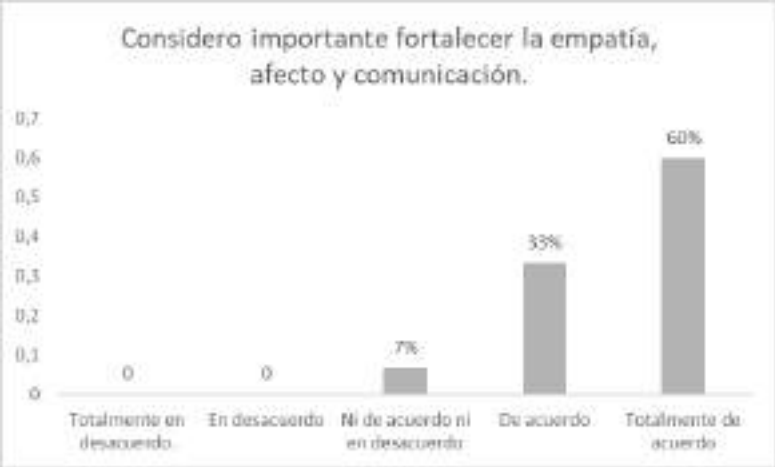
Mantengo relaciones familiares basadas en el diálogo, respeto y apoyo mutuo.



Nota: Los resultados reflejan relaciones familiares percibidas de manera favorable, destacándose el diálogo y el apoyo mutuo como elementos presentes en la dinámica familiar de los participantes, resaltando además, que los participantes refieren sentirse apoyados por sus familias y que así mismo, buscan mantener una buena relación con ellos y sus amistades.

Tabla 3

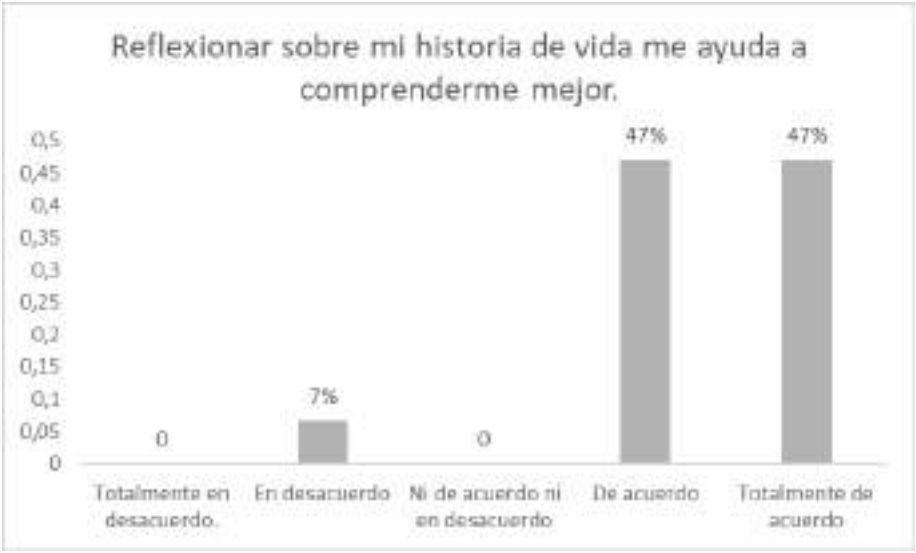
Considero importante fortalecer la empatía, afecto y comunicación.



Nota: Se observa una alta disposición hacia el fortalecimiento de habilidades emocionales y comunicativas, especialmente en aspectos relacionados con la empatía y la convivencia, no obstante, en comparación a otras preguntas, se identifica un mayor varianza en sus respuestas, pues algunas respuestas evidencian que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo con la afirmación, por lo que, este puede ser un aspecto que se pueda fortalecer a partir de los talleres que se van a desarrollar.

Tabla 4

Reflexionar sobre mi historia de vida me ayuda a comprenderme mejor.

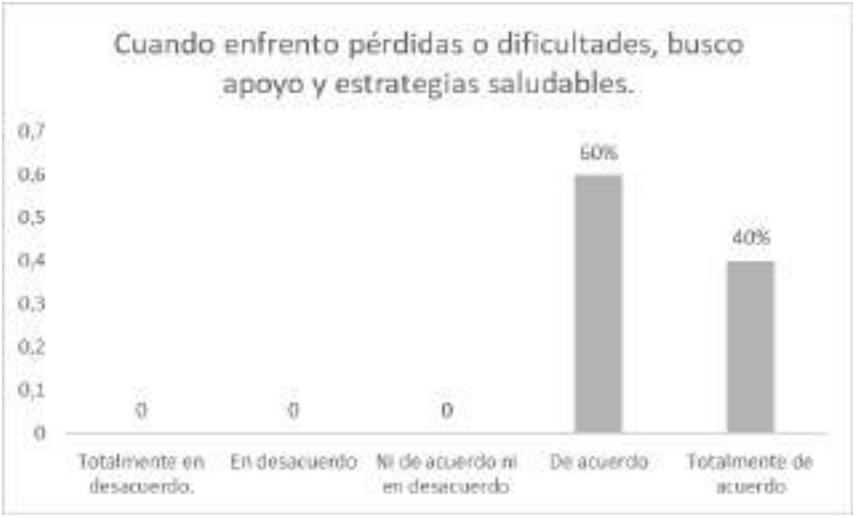


Nota: La mayoría considera que reflexionar sobre su historia de vida favorece la comprensión personal, indicando apertura hacia procesos de introspección y resignificación de experiencias, no obstante, un (7%) de las respuestas de los participantes afirman que están en desacuerdo con esta afirmación, relevando que es probable que no exista completa plenitud respecto a la vida vivida, problambete por experiencias o vivencias significativas que marcaron su vida.

Tabla 5

Cuando enfrentó pérdidas o dificultades, busco apoyo y estrategias saludables.

INFORME



Nota: Los participantes reconocen la importancia de buscar apoyo y utilizar estrategias saludables frente a las dificultades, lo que evidencia recursos de afrontamiento positivos, refiriendo principalmente el apoyo y el acompañamiento de sus familias, parejas y amigos, lo cual representa un factor protector significativo.

A manera general, se observa que el grupo seleccionado para desarrollar este ciclo educativo presenta una bases positivas y significativas respeto a la etapa de vida en la que se encuentran, no se evidencia señales significativas de adaptabilidad a la etapa de vida en la que se encuentran, sino más bien, un postura agradecida y abierta ante lo que están experimentando. Si es verdad que el pre- test revela que existen algunos participantes que no tiene tranquilidad con la vida vivida ni las habilidades para abordar situaciones difíciles con las personas, por lo que, es necesario realizar un seguimiento a medida que avance el ciclo para fortalecer esas áreas en ellos.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 a.m. del día miércoles 29 de abril de 2026, se da inicio a la primera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren sentirse contentos de compartir esos espacios grupales.

Se hace la debida presentación de la profesional que va desarrollar la actividad y se desarrolla la presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y de la estrategia: el arte de cultivar la salud mental,

haciendo énfasis en la importancia del ciclo de vida en el que se encuentran, el cual, es muy valiosos no solo para sus familias, sino para la comunidad en general.

Para abordar este aspecto desde su perspectiva, se invita a dos participantes al frente a dar su opinión respecto a cómo viven su etapa de vejez, a lo que, una de ellas mencionó que esa etapa la vive con mucha dignidad pues vivió su vida con mucha fidelidad a sí misma y sus valores, menciona que los adultos mayores aún tienen mucha independencia, que no tienen por qué depender únicamente de sus hijos, que existen muchas actividades y metas que aún pueden cumplir y que estos espacios les permiten reflexionar. Se retroalimentando, mencionando que efectivamente aún existen muchos sueños que pueden cumplir y que además, en la comunidad y en el municipio en la que se encuentran tienen un papel fundamental, pues tienen conocimientos y saberes que las nuevas generaciones no poseen, por eso, son tan valiosos y merecen del cuidado y respeto de todas las personas.

A continuación, se llama a la segunda participante a dar su opinión, mencionando que ella vive muy feliz su vejez y que intervenciones grupales como la que se están viviendo en ese momento les ayuda a entender que ellos aún son dueños de su vida y de sus experiencias, recalca la importancia de cuidarse uno mismo, pues aunque existan familiares que los cuidan y protegen, ellos aún son autónomos y no hay que descuidar su cuidado personal, ni psicológico, por eso de la importancia de crear lazos con otras personas de la misma edad, para compartir espacios significativos entre todos.

Posteriormente se da la explicación del desarrollo de la actividad de construcción del escudo que cada participante debía diseñar, aclarando que el escudo debe contener las características principales de cada persona; se les explica que el escudo estaba dividido en 4 partes, el del área izquierda superior debían plasmar su mayor cualidad, el del área superior derecha debía plasmar la cualidad que otros les dicen que tiene, en la parte inferior izquierda, debía plasmar su más grande anhelo como miembro de sus familia y en la parte inferior derecha, debían plasmar algo que quieren mejorar de sí mismos. Esta actividad permitió que los adultos mayores expresaron aspectos importantes de su identidad personal, familiar y emocional a partir de dibujos palabras y frases significativas y aunque muchos expresaron no saber dibujar ni tomar un lápiz, todos ellos lo intentaron de la mejor manera que pudieron.

Respecto a los escudos realizados por los participantes se obtuvieron los siguientes resultados:

Cuadrante 1: *Mayor cualidad que creo tener.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**

Amabilidad y solidaridad	Dibujos compartiendo con otros, siempre en comunidad y palabras como “amable”, “servicial y “comprensiva”
Responsabilidad y disciplina	Dibujos referentes a ser ordenados, colaboradores y trabajadores, especialmente en labores de ganadería y agricultura.
Amor y unión familiar	Dibujos de corazones, familias tomadas de la mano y representaciones de afectividad y amor.
Alegría y optimismo	Dibujos de caras felices, personas sonriendo y expresiones positivas.
Espiritualidad y valores	Frases relacionadas con el respeto, amor y convivencia con otros.

En este primer cuadrante, se identifica que la mayoría de los adultos mayores participantes, posee una percepción positiva de sí mismos, reconocen en sí mismos cualidades relacionadas con el afecto la convivencia y el apoyo a los demás; además, las representaciones artísticas muestran la importancia del vínculo familiar y el rol de ayuda dentro de la comunidad y sus hogares. También se resaltan características como la responsabilidad, el respeto y la disciplina, lo que refleja una identidad basada en valores tradicionales y experiencias de vida significativas, que coinciden con una satisfacción de vida y reflejan bienestar emocional en los participantes.

Cuadrante 2: *La cualidad que otros dicen que tengo.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Ser buena persona y amabilidad	Expresiones como “soy buena”, “soy bonita alegre”, “amable”.
Colaboración y ayuda	Dibujos ayudando a otros, sirviendo alimentos o acompañando personas.
Alegría y carisma	Dibujos de rostros sonrientes y escenas de interacción social positiva.
Liderazgo y ejemplo	Referencias a ser ejemplo para otros o apoyo familiar.
Capacidad de convivencia	Dibujos de escenas grupales y familiares que reflejan integración social.

En el segundo cuadrante, se identifica que los participantes sienten reconocimiento por parte de otros principalmente por su disposición a ayudar al otro, en tareas que estén desarrollando, pues sus representaciones y escritos, evidencian que las personas a su alrededor los consideran amables, colaboradores y afectivos. Este tipo de percepciones fortalecen la autoestima y el sentido de pertenencia en ambientes familiares y comunitarios.

Cuadrante 3: *Mi más grande anhelo como miembro de mi familia.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Union y armonia familiar	Representan familias unidas, personas tomadas de la mano y corazones, lo cual representa su deseo por mantener su familia unida y ser afectuoso con todos sus miembros.
Amor y bienestar	Frases relacionadas con el amor, la paz y la convivencia.
Compartir y acompañar	Dibujos de reuniones familiares y actividades compartidas con otras personas.
Estabilidad y tranquilidad	Frases sobre vivir en paz y mantener buena convivencia con todos.
Ser ejemplo para la familia	Frases relacionadas con dejar enseñanzas positivas a hijos y nietos.

En este tercer cuadrante, se identifica que los participantes revelan que la familia es el eje principal de su bienestar emocional, pues predomina el deseo por mantener relaciones sanas entre los integrantes de la familia, basadas en el respeto, el amor y la unión. Se identifica también, el deseo de representar un papel guía en sus familias, dejando enseñanzas positivas, siendo guía y orientación para aquellos que lo necesitan y dejando un legado familiar del que puedan sentirse orgullosos, lo cual, refleja un sentido de responsabilidad y compromiso para con toda su familia.

Cuadrante 4: *Algo que quiero mejorar en mi.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Salud física y emocional	Referencias para mejorar la salud, el bienestar y el autocuidado.
Relaciones familiares	Deseo fortalecer la convivencia y comunicación familiar.

Aspectos emocionales	Expresiones relacionadas a regular las emociones y mejorar sus actitudes o comportamientos.
Crecimiento personal	Dibujos de superación y metas personales.
Mejorar hábitos o conductas	Referencia a la disciplina, paciencia y cambios positivos.

En este último cuadrante, se identifica una capacidad de autorreflexión y reconocimiento de aspectos personales que permiten el cambios, siendo el principal mejorar su salud física, pues muchos expresan tener diferentes enfermedades y dolencias que interfieren en su bienestar del dia a dia, por lo que, se identifica la importancia de autocuidado en esta etapa de vida. También se evidencia que los participantes mencionan en diferentes momentos su deseo por mejorar aspectos de sí mismos como su"genio" o "actitudes" dejando ver que es necesario trabajar en la regulación emocional y conductual. No obstante, se identifica en todos apertura al cambio, motivación por la adquisición de nuevas habilidades que les permitan vivir de una mejor forma esta etapa de su vida.

Desarrollada la retroalimentación con los participantes, se les agradece por el espacio y la atención prestada, al desarrollo de las actividades, a lo que ellos responden alegremente que agradecen mucho el desarrollo de las actividades y se da por finalizada la sesión.

CONCLUSIONES

La sesión fue muy enriquecedora porque le permitió a los participantes realizar un análisis de si mismos, que según ellos, nunca se había realizado anteriormente; a partir de esta, se identificó que los participantes en general tienen una percepción positiva de sí mismos, le brindan un papel fundamental y principal a sus familias y mantienen valores de convivencia que provienen de su relacionamiento tradicional. Sus dibujos, frases y lemas plasmados en la actividad del escudo, permitió identificar que presentan necesidades emocionales relacionadas al amor, la unión familiar, el reconocimiento y el bienestar personal, por lo que, habría que promover en ellos conductas adaptativas a su etapa de vida, que les permita adquirir habilidades y capacidades para apoyar a sus familias y así mismos, recordando que aún hay muchas cosas que pueden lograr por sí mismos.

El desarrollo de este ejercicio resultó muy satisfactorio, pues favorece la expresión emocional, la comunicación de experiencias significativas y el fortalecimiento de la autoestima, pues muchos expresaban opiniones como: "yo ya estoy muy vieja para estas cosas" o "no se que poner en esta aparte", no obstante, el ambiente grupal

permitió el apoyo entre todos y la expresión de experiencias, sentimientos, pensamientos y expectativas frente a su propia vida y su familia.

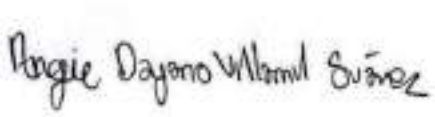
La actividad contribuye al fortalecimiento de la salud mental y emocional de los participantes, los cuales al final de la sesión, expresaron que les había dado mucha ilusión analizar esos aspectos de sí mismos, que nunca se habían tomado el tiempo para reconocer esos aspectos de sí mismos; además, en sus expresiones faciales se podía observar la felicidad y gusto que les había generado la actividad

OBSERVACIONES

Continuar con actividades artísticas que les permitan descubrir habilidades que creen no poseer, pues aunque al inicio de la actividad muchos expresaban que no sabían qué hacer o no nunca había dibujado, lo hicieron gracias al motivación que se les brindó y al apoyo grupal desarrollando satisfactoriamente la actividad.

La mayoría de los participantes mantiene una actitud abierta, colaboradora, respetuosa y amable; además de un nivel de conciencia en general muy buena, pues el desarrollo de las actividades fue acertado, es decir, no confundieron el desarrollo de las actividades, pues aunque se tuvieron que dar las indicaciones en varios momentos , desarrollaron el ejercicio de acuerdo a las indicaciones brindadas.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor. Taller 2. Vida Familiar (Mito referencia)		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Vilbert Suárez
FECHA	20/5/2026	HORA	10:25 am a 12:25 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Luis La Rochea	4680702	3158241102	Arcabuco	
2	Rafael Elvia Rico de Soto	24144524	3133911966	Centro	
3	Hernán Becerra Cano	1300836	4170836		
4	Hilduin Acero M.	83273.270	3209096500	Arcabuco	
5	Diosselina Rueda	41674334	3148058038	Centro	
6	Cecilia Mesa Moreno	22-375697	3123630220	Quebrada y	
7	Maria Isabel Rodriguez	1000 [illegible]	3123311022	Arcabuco	
8	Gisela Elvira Rubio B	23815612	3138180442	Arcabuco	
9	Luis Fe Pinto	23274297	3219147654	Arcabuco	
10	Maria Cecilia Rubio	23375506	3743669086	Quebrada	
11	Alcibia Carbonel	41559913	3232418291	Centro	
12	Wilson Cristiano Vargas	5172457	3103242084	Arcabuco	
13	Gabriela Matilde Pérez de Páez	27983595	3132309204	Centro	
14	Claudia Patricia Rubio G	64480604	3138299468		
15	ERNESTO ENRIQUE Agudelo	4-0506940	3203436946	ARCABUCO	
16	JORGE ELIECER OTALORA	19205315	3152629769	ARCABUCO	
17	Beatriz Rojas	23689721	3111467	Arcabuco	
18	Ana Gladys Rivera H	23284863	3102823335	Arcabuco	
19	Diosselina Rueda de Cancelor	41674334	3143058038	Centro	
20	Francisco de Leon	19202558	3122106384	Centro	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Vilbert Suárez	NOMBRE	Dana Camacho
CARGO	Psicóloga PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3117106747	CONTACTO	3153050119

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 2: Vida familiar (Mis relaciones).			
OBJETIVO	Fortalecer la solidaridad, mediante acciones de comportamiento con lo que se es y lo que tiene, con miras a responder a necesidades comunes en el ámbito familiar. Promover un ambiente familiar, en el que se fortalezca la sinceridad, la confianza, la amistad, mediante el diálogo y el compartir, para acrecentar los lazos familiares.			
FECHA	20 de mayo de 2026		**HORA**	10:25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				
INTRODUCCIÓN				

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta segunda sesión llamada “Vida Familiar ”, que busca reflexionar sobre cómo fue y es la vida familiar de los adultos mayores, fortaleciendo la solidaridad , mediante acciones de comportamiento para identificar las necesidades comunes en el ámbito familiar; además de la promoción de un ambiente familiar que fortalezca la sinceridad, la confianza, la amistad, mediante el diálogo y el compartir, para acrecentar lazos familiares.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento de la comunicación familiar, la solidaridad y la construcción de vínculos afectivos saludables dentro del hogar. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:
Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia: *“El arte de cultivar la salud mental”*, introduciendo la temática relacionada con las dinámicas familiares, la convivencia intergeneracional y la importancia de fortalecer los lazos familiares a través del diálogo, la sinceridad y la confianza.

A continuación, se generó un espacio inicial de reflexión invitando a los asistentes a pensar sobre la vida familiar vivida junto a sus padres, madres o abuelos adultos mayores, reconociendo aquellos aportes, enseñanzas y experiencias significativas que contribuyeron a su crecimiento personal y familiar, así como

aquellos aspectos que consideran importante mantener o evitar reproducir en sus propias relaciones familiares.

Actividad 1: Dinámica del carrusel reflexivo.
Se desarrolló la dinámica grupal denominada “Carrusel”, organizando previamente dos círculos concéntricos de sillas, ubicadas una frente a la otra. Los participantes fueron enumerados y distribuidos en los círculos interno y externo, permitiendo la interacción en parejas rotativas.

La psicóloga orientó el ejercicio mediante preguntas reflexivas relacionadas con experiencias familiares, recuerdos significativos, cualidades personales, momentos felices del hogar y experiencias de vida. Cada pareja dialogó durante algunos minutos sobre las preguntas planteadas y, posteriormente, los participantes del círculo externo cambiaban de posición para compartir con una nueva persona.

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Lo que más me gusta de las demás personas es... porque?
2. ¿El mejor recuerdo que tengo de mi niñez es... porque?
3. ¿Considero que mis tres mejores cualidades son... porque?
4. ¿Las personas más importantes o significativas fueran de mi familia, han sido... porque?
5. ¿Los momentos más felices de mi hogar han sido... porque?
6. ¿En mi vida me hubiera gustado... ? porque?
7. ¿Mi mejor experiencia con mis hijos ha sido... porque?

Esta actividad tiene el objetivo de favorecer la expresión emocional, la escucha activa, la empatía y el reconocimiento de experiencias significativas dentro de las relaciones familiares y personales.

Actividad 2: Cuestionario individual sobre comunicación familiar.
Finalizada la dinámica grupal, se invitó a los participantes a desarrollar de manera individual el cuestionario denominado *“El contenido de la comunicación en mi familia”*. A través de preguntas orientadoras, los participantes deben reflexionar sobre aspectos relacionados con la comunicación familiar, resolución de conflictos, celebración de espacios compartidos, proyectos en común, acompañamiento emocional y formas de convivencia dentro del hogar.

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Intercambiamos ideas y opiniones de una forma tranquila, sin terminar en discusiones o peleas?
2. ¿Nos reímos juntos?
3. ¿Trabajamos juntos sobre algún proyecto?
4. ¿Celebramos juntos fechas importantes (ej.: cumpleaños, aniversarios, navidad, otros)?
5. ¿Nos acompañamos en algunas tareas personales (reuniones, ir hacer mercado, etc.)?
6. ¿Hablamos sin tensiones y comprendiendo al punto de vista ajeno, respectó de :
7. ¿Cómo ganar, gastar y ahorrar el dinero?
8. ¿Actividades en el tiempo libre?
9. ¿Hemos reflexionado y charlado sobre lo que queremos para el futuro?
10. ¿Hemos reflexionado y charlado sobre cómo podría mejorar nuestro ambiente familiar?
11. ¿Mi forma de ser, actuar facilita la comunicación con mi familia?
12. ¿Yo cedo, cuando las cosas de poca importancia, si no estoy de acuerdo con los miembros de mi familia?

El ejercicio busca identificar fortalezas y dificultades presentes en la dinámica familiar, promoviendo el análisis personal frente a las propias actitudes y comportamientos que favorecen o dificultan la comunicación y las relaciones familiares saludables.

Actividad 3: Lluvia de ideas y reflexión grupal:
Posteriormente, se desarrolló un análisis grupal mediante lluvia de ideas, en la que los participantes compartieron las preguntas o reflexiones que más llamaron su atención durante el ejercicio individual. El orientador de la actividad anota las principales dificultades, preocupaciones y necesidades identificadas alrededor de la vida familiar y la comunicación en el hogar.

Seguidamente, se promueve una reflexión colectiva sobre las posibles causas y consecuencias de dichas situaciones familiares, motivando a los participantes a pensar en alternativas de cambio, estrategias de mejora y compromisos orientados al fortalecimiento de ambientes familiares más armónicos y saludables.

Cierre:
Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación general resaltando la importancia del diálogo, la empatía, la escucha y la solidaridad como herramientas fundamentales para fortalecer las relaciones familiares y promover ambientes protectores dentro del hogar. Asimismo, se motivó a los participantes a continuar fortaleciendo prácticas de comunicación asertiva y convivencia positiva en sus familias, reconociendo el valor de compartir experiencias y construir espacios de apoyo mutuo.

INFORME

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 a.m. del día miércoles 20 de mayo de 2026, se da inicio a la primera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren sentirse contentos de compartir esos espacios grupales.

Retomando las actividades ya desarrolladas, se desarrolla la debida presentación de la profesional que va desarrollar la actividad y la respectiva presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y de la estrategia: el arte de cultivar la salud mental, refiriendo que se va continuar con lo planteado en la anterior sesión: la importancia de la salud mental y la relación de los participantes con sus familias. De modo que, se les indica que se va a desarrollar la actividad: “Dinámica del Carrusel”, explicándoles que esta consiste en compartir con sus compañeros sus opiniones sobre algunas situaciones y luego expresarlas ante sus compañeros para compartir saberes y opiniones.

La dinámica se realizó y se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Lo que más me gusta de las demás personas es…: a lo que los adultos mayores compartieron que las cualidades que más valoran en las personas son la bondad, la sinceridad, la empatía, la colaboración, la entrega al servicio, el apoyo a los demás personas. En sus aportaciones, se identifica que esas características son normativas en su comunidad, pues mencionan que las persona cercanas a ellos se comportan así con ellos. Se retroalimenta mencionando que aquello que encontramos agradable en los otros, son cosas que están presentes en nuestra propia personalidad, ellos mencionan que coinciden con esta afirmación mencionando que les agrada bastante colaborar y ayudar a los demás.
2. El mejor recuerdo que tengo de mi niñez es…: a lo que los participantes responden situaciones relacionadas a jugar y compartir con sus hermanos, padres y demás familiares como primos, tíos, abuelos, entre otros. También mencionan recuerdos relacionados con su tiempo como estudiantes en las escuelas rurales, compartiendo con sus amigos y compañeros de clase. Se observa que el ejercicio de recordar sobre su infancia les genera alegría y nostalgia, pues al momento de compartir sus experiencias lo hacen con entusiasmo y nostalgia. Se retroalimentan estas participaciones, recalcando lo bueno que es reconectar con todas aquellas experiencias que se vivieron en el pasado, para agradecer lo vivido, para así desarrollar una sensación de plenitud consigo mismos y con su historia de vida.

3. Considero que mis tres mejores cualidades son…: Ante esta afirmación, los adultos mayores mencionan cualidades como: ser trabajadores, colaboradores, amistosos, honrados, amorosos, unidos, sinceros, entre muchas otras. Con este ejercicio, se identificó que los participantes tienen una percepción positiva de sí mismos, pues no les costó expresar sus cualidades a sus compañeros y al grupo en general. Se felicita este aspecto y se recuerda sobre la importancia de recordar todos los días esos aspectos positivos de sí mismos, para seguir construyendo una relación positiva consigo mismo, recordando que son personas mereceras de amor y respeto.
4. Las personas mas importantes o significativos fuera de mi familia, ha sido…: Los participantes mencionan en su mayoría mencionan que las amistades tienen un valor muy significativo en su vida, pues estas personas han significado apoyo, ayuda y refugio en momentos de gran dificultad o dolor emocional; menciona que aunque no no tienen un vínculo de sangre, significan mucho más para ellos que algunas personas de la familia, lo cual, evidencia la importancia de mantener relaciones sociales a aparte de las familiares.
5. Los momentos más felices de mi hogar han sido…: Los participantes mencionan que su vidas han sido siempre en familia, compartiendo con las personas que más amado, resaltan experiencias como haberse casado con la persona que amaron, ser padres, dar a luz, comprar su casa y su carro para beneficio de su propia familia. Mencionan que experiencias como compartir fechas como navidades o año nuevo son muy importantes para ellos, pues pueden compartir con ellos varios días.
6. En mi vida me hubiera gustado…: Los participantes mencionan que lo que les hubiera gustado hacer en su vida fue haber estudiado una carrera universitaria, pues consideran que sus posibilidades económicas hubieran sido mucho mejores, no obstante, entre ellos mismos mencionan que aunque no asistieron a la universidad, si fueron a la universidad de la vida y que gracias a sus experiencias de vida lograron muchas cosas importantes, como ser madres, ser esposas, construir un hogar, ayudar a salir adelante a personas valiosas en sus proyectos como sus familiares y amistades. En este aspecto se evidencia que aunque si les hubiera podido experimentar muchas otras experiencias, se sienten agradecidas de la vida que tuvieron.
7. Mi mejor experiencia con mis hijos ha sido…: Los participantes de la actividad mencionan que las experiencias que mas significativas con sus hijos fueron cuando eran pequeños, cuando los acompañaron en sus primeros pasos, sus primeras palabras, los días en que tenían que llevarlos al jardín o a la escuelita; igualmente mencionan que en edades de adultez menciona el compartir espacios en fechas importantes. No obstante, algunos participantes mencionan que sus hijos a veces pueden ser un poco ausentes con ellos, pues se ocupan en sus trabajos y sus actividades familiares.

De esta actividad, se evidencia que los participantes tienen una percepción positiva de su vida, de las decisiones que han tomado y del momento en el que se encuentran, además de que mencionan que este tipo de actividades les agradan bastante, pues permiten que socialicen entre otros adultos mayores y al tiempo, les permiten analizar aquellos eventos importantes de su vida que los marcaron y que fueron significativos para ellos, permitiendo que estén en paz con sus decisiones de vida, al tiempo que permite el compartir experiencias personales y la interacción social entre los participantes.

Respecto a la actividad 2, que es sobre la aplicación del *Cuestionario individual sobre comunicación familiar* a los participantes, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1

Tabla de los resultados del "Cuestionario Individual sobre Comunicación Familiar":

Pregunta	Respuesta afirmativa (Si)	Respuesta Intermedia (A veces)	Respuesta Negativa (No)
1. ¿Intercambiamos ideas de forma tranquila?	65%	20%	15%
2. ¿Nos reímos juntos?	90%	5%	5%
3. ¿Trabajamos juntos en algún proyecto?	65%	5%	30%
4. ¿Celebramos juntos fechas importantes?	85%	15%	0%
5. ¿Nos acompañamos en tareas personales?	85%	5%	10%
6. ¿Hablamos sin tensiones desde el punto de vista ajeno?	65%	20%	15%
7. ¿Cómo ganar, gastar y ahorrar el dinero?	50%	15%	35%
8. ¿Actividades en el tiempo libre?	70%	20%	10%
9. ¿Hemos charlado sobre el futuro?	85%	5%	10%

10. ¿Hemos charlado sobre mejorar el ambiente?	60%	25%	15%
11. ¿Mi forma de ser facilita la comunicación?	55%	35%	10%
12. ¿Yo cedo en cosas de poca importancia?	65%	20%	15%

Nota: En la tabla se pueden observar los porcentajes de respuesta de cada una de las respuestas de los participantes del ciclo educativo para adultos mayor.

Una vez aplicado el cuestionario, se desarrolla un espacio de reflexión y diálogo con los participantes en el que ellos menciona que este tipo de actividades les agradan bastante por que puede reflexionar sobre aspectos importantes de su vida, reconociendo todas aquellas experiencias significativas de su vida, las personas valiosas que tienen cerca de ellos, tales como parejas, familiares y amistades. Mencionan que aunque hay varias cosas o metas que no pudieron cumplir esto no les genera gran afectación en su vida, pues mencionan estar en calma y paz con las decisiones que tomaron en su vida. Finalmente si mencionan que desean un espacio en el que se eduque a sus familiares respecto a cómo tratarlos adecuadamente, pues mencionan y se reflejó al momento de responder el cuestionario, pues mencionan en varios momentos que la comunicación y convivencia con sus familiares no era la mejor.

Se les retroalimenta, agradeciendo que mencionen todas estas opiniones valiosas, se les informa que sus solicitudes se escalaron a las entidades pertinentes para que se pueda gestionar una escuela para hijos y nietos en el que se aborden las necesidades que tienen los adultos mayores en sus familias. Se agradece por la participación y buena disposición en el desarrollo de las sesiones y se da por finalizada la sesión.

CONCLUSIONES

Respecto a la primera parte de la sesión, se evidencia que los participantes poseen una percepción positiva de sí mismos y de su trayectoria de vida, reconociendo cualidades personales, logros y experiencias significativas que les generan satisfacción y bienestar emocional. Asimismo, se identifica una alta valoración de los vínculos afectivos, especialmente aquellos relacionados con la familia y las amistades, los cuales son percibidos como fuentes fundamentales de apoyo y compañía. Por otro lado, las respuestas también reflejan procesos de reflexión y resignificación de experiencias pasadas, permitiendo observar sentimientos predominantes de gratitud, aceptación y orgullo por las decisiones tomadas a lo largo de la vida.

INFORME

Este ejercicio permitió la evocación de recuerdos positivos, promoviendo emociones agradables asociadas a la nostalgia, el sentido de pertenencia y la construcción de una identidad personal fortalecida; es decir, este el ejercicio permitió evidenciar recursos emocionales y sociales que actúan como factores protectores para la salud mental de los participantes, además de fomentar la interacción social, la expresión emocional y el fortalecimiento de su bienestar psicológico.

Respecto al cuestionario cuestionario busca identificar la existencia de espacios de interacción afectiva y convivencia de los participantes adultos mayores y sus familiares, en sus respuestas se identifican altos porcentajes obtenidos en aspectos como reír juntos (90%), celebrar fechas importantes (85%), acompañarse en tareas personales (85%) y conversar sobre el futuro (85%). Estos hallazgos sugieren la presencia de vínculos familiares significativos y de dinámicas que favorecen el apoyo emocional y el fortalecimiento de las relaciones intrafamiliares; lo cual se reflejó también en la participación de los participantes al momento de responder las preguntas, mencionando que sus relaciones familiares son positivas y favorables.

Asimismo, se evidencia una disposición moderadamente favorable hacia el diálogo y la resolución de situaciones cotidianas, ya que entre el 60% y el 65% de los participantes manifiestan intercambiar ideas de forma tranquila, hablar considerando el punto de vista del otro, ceder en aspectos de poca importancia y dialogar sobre cómo mejorar el ambiente familiar. Sin embargo, los porcentajes de respuestas intermedias en estos ítems indican que aún existen oportunidades para fortalecer habilidades comunicativas relacionadas con la escucha activa, la empatía y la negociación dentro del hogar; pues al momento de responder el cuestionario, algunos participantes mencionaron que la comunicación con su familia no siempre es la mejor, pues muchas veces sus hijos y nietos no los escuchan, no tienen en cuenta sus deseos y preferencias o simplemente los ignoran bastante, lo cual, los hace sentir bastante mal.

Por otra parte, las áreas que presentan mayores dificultades corresponden a la comunicación relacionada con la administración económica familiar y la percepción de las propias habilidades comunicativas; solo el 50% de las respuestas dadas por los participantes refieren dialogar sobre cómo ganar, gastar y ahorrar dinero, mientras que un 35% señala no hacerlo, lo que sugiere que este tema puede representar una barrera o una fuente de evitación dentro de algunas familias. De igual manera, el hecho de que únicamente el 55% de las respuestas de los participantes refiere que su forma de ser facilita la comunicación, acompañado de un 35% de respuestas intermedias, es decir, a veces si se hablan de esos temas y a veces no, evidencia la necesidad de promover procesos de autorreflexión sobre el impacto de las conductas individuales en la calidad de las interacciones familiares.

Por otro lado, se identifica en las respuestas de los participantes que existe una proyección conjunta de sí mismos, junto con sus familiares, pues 85% de las respuestas evidencian que existen diálogos sobre el futuro, lo que evidencian que aunque a veces se desarrollan algunas dificultades en la cotidianidad, existe el deseo de compartir juntos desarrollando metas específicas como viajes o comprar artículos que les beneficia a todos como neveras o lavadoras. Adicionalmente, respecto a la conciliación impuesta por los integrantes de su familia, los participantes mencionan que ante ceder sobre desacuerdos, muchos de los participantes brindan respuestas como “toca conciliar”, “depende” o “se debe solucionar”, dejando ver que ceder no es percibido como un proceso necesario para construir convivencia con su familia, sino como una mecanismo de supervivencia en la que ellos deben ceder para mitigar las discusiones familiares.

En términos generales, los resultados muestran familias con fortalezas importantes en la expresión afectiva, el acompañamiento y la convivencia, aunque también revelan la necesidad de fortalecer la comunicación asertiva en temas específicos, especialmente aquellos relacionados con la toma de decisiones, la gestión de recursos y el reconocimiento de factores personales que pueden facilitar o dificultar el diálogo familiar.

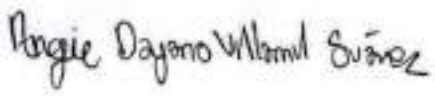
OBSERVACIONES

Los participantes del ciclo al final de la sesión mencionan que quieren que se desarrolle un encuentro con hijos y nietos para que se les haga concientización sobre la importancia de tratar de manera adecuada a los adultos mayores, pues mencionan que muchos de sus familiares en ocasiones los tratan con crueldad o dureza, asignándoles actividades que no les corresponden, haciéndoles sentir mucha mucha presión o carga o al contrario, no permitiendo que desarrollen sus actividades, invisibilizado sus habilidades para desarrollar sus actividades, lo cual los hace sentir invisibilizados. A partir de estas sugerencias, se sugiere desarrollar una escuela para hijos y nietos, en el que se toquen este tipo de temas con los familiares de los adultos mayores.

Los participantes del ciclo educativo reflejan una actitud pasiva respecto a diversas situaciones de su ambiente familiar, lo cual es importante hacer seguimiento para descartar que estén vivenciando algún tipo de maltrato o violencia en sus hogares o lugares cercanos.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

INFORME

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor Taller 3: Comunicación asertiva - Relación de Pareja.		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	17/6/2026	HORA	10:25 am a 12:23 pm.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Marco Herbeid Bautista	1000 [illegible] 72	3123314040	Arcabuco	
2	[illegible]	77693595	3137309104	Centro	
3	Rosa Elvira Casa de Sinisterra	24 114 [illegible]	3132277266	centro	
4	[illegible] Arcabuco	47704836	3164207390		
5	[illegible]	23775720	3208026 [illegible]	Arcabuco	
6	Dioselina Rueda de C.	41674334	3143058038	centro	
7	secretaria Mabel Molina	40215697	3123630220	quebagira y	secretaria Mabel
8	[illegible] de Bautista	23334992	3 [illegible] 7627 6504	Centro	
9	Francisco Javier Leon	19201558.	3112205384	CENTRO	
10	[illegible]	23815612	3134880442	Arcabuco	
11	Francisco Javier León	19202558	3728706 [illegible]		
12	Luis Eduardo	46201107	3168294122	Arcabuco	Higiene y oración
13	Francisco Javier León	19202558	3728706 [illegible]	Arcabuco.	
14	[illegible]	40009410	3208701103	Arcabuco	
15	Lucy Erizanu Vargas	51724571	3103110294	Arcabuco	
16	Alcibia Carbonel	21155913	323 [illegible] 8429	CENTRO	
17	[illegible]	1920534 BTO	3152627769	CENTRO	
18	[illegible]	23781203	3102823335	Arcabuco	
19	Carmen Pachuga	23514452	[illegible]	Arcabuco	
20	ERNESTO ENRIQUE	3203436996	4050940	ARCABUCO	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	Diana Carolina
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Secretaria Cultura
CONTACTO	3102260747	CONTACTO	3153050464

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 3: Cómo nos vemos -Relación de pareja			
OBJETIVO	Promover un espacio de diálogo conyugal, a partir de las vivencias y experiencias de la pareja, buscando fomentar una relación más amorosa y profunda. Brindar pautas existenciales que permitan una retroalimentación en su vida de pareja para fijarse metas de mejoramiento mutuo. Valorar a la persona humana con sus características propias de mujer y hombre, como seres reciprocos, para fortalecer su relación dentro del respeto por la individualidad de cada uno.			
FECHA	17 de junio de 2026		**HORA**	10: 25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				

INFORME

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta tercera sesión llamada: “Como nos vemos- Relación de pareja”, la cual busca promover un espacio de diálogo conyugal, a partir de las vivencias y experiencias de la pareja, buscando fomentar una relación más amorosa y profunda, también busca brindar pautas existenciales que permitan una retroalimentación en su vida de pareja para fijarse metas de mejoramiento mutuo y valorar a la persona humana con sus características propias de mujer y hombre, como seres recíprocos para fortalecer su relación dentro del respeto por la individualidad de cada uno.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento de las relaciones de pareja en la etapa de la adultez y la vejez, promoviendo el reconocimiento de las dinámicas conyugales, la comunicación asertiva, la aceptación mutua y la construcción de vínculos afectivos saludables. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia: *“El arte de cultivar la salud mental”*, introduciendo la temática relacionada con la importancia de

fortalecer la relación de pareja a través del diálogo, el respeto, la comprensión y el reconocimiento de las necesidades afectivas en esta etapa del ciclo vital.

Seguidamente, se promovió un espacio de reflexión inicial denominado “Reflexiono mi actitud”, invitando a los participantes a realizar una autoevaluación sobre sus comportamientos, actitudes y formas de relacionarse con su pareja. A través de preguntas orientadoras, se motivó a los asistentes a identificar el nivel de satisfacción con su relación, reconocer las fortalezas construidas a lo largo del tiempo y reflexionar sobre aquellos aspectos susceptibles de mejora.

Algunas de las preguntas orientadoras fueron:

- ¿Cuando piensa en el futuro, tiene en cuenta a su cónyuge?
- ¿Continúa enamorado(a) de su pareja?
- ¿Acepta a su pareja tal como es, con sus cualidades y defectos?
- ¿Considera que su relación se basa en la solidaridad, el respeto y el apoyo mutuo?
- ¿Qué estrategias puede implementar para fortalecer la convivencia y disfrutar de una compañía más satisfactoria?

Actividad 1: Dinámica grupal “La Tormenta”

Como actividad inicial de integración, se desarrolló la dinámica denominada “La Tormenta”, en la cual los participantes se ubicaron en círculo mientras el facilitador permanecía en el centro orientando la actividad. A través de indicaciones relacionadas con el movimiento hacia la derecha o la izquierda, los participantes debían cambiar de posición de manera rápida y coordinada.

Posteriormente, ante la consigna de “¡Tormenta!”, todos los participantes debían intercambiar de lugar, procurando encontrar una nueva silla. La persona que quedaba de pie asumió una penitencia previamente establecida. Esta actividad tuvo como propósito favorecer la participación activa, generar un ambiente de confianza, estimular la interacción grupal y promover la disposición emocional para el desarrollo de la temática central.

Actividad 2: Ejercicio reflexivo sobre la relación de pareja

INFORME

Finalizada la actividad lúdica, se organizaron subgrupos de trabajo, integrados por hombres y mujeres, con el propósito de promover el intercambio de experiencias y percepciones en torno a la vida en pareja.

A cada subgrupo se le entregó una hoja de trabajo con las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo nos vemos?
- ¿Cómo los vemos?
- ¿Cómo creemos que nos ven?

Los participantes reflexionaron y dialogaron sobre cada una de las preguntas, sustentando sus respuestas con ejemplos y situaciones de la vida cotidiana que permitieran comprender las dinámicas relacionales desde diferentes perspectivas. En aquellos casos en que el número de participantes era reducido o asistían únicamente parejas, el ejercicio se desarrolló de manera individual, registrando las respuestas con relación a la propia experiencia conyugal.

Posteriormente, se realizó una plenaria grupal en la que los participantes socializaron sus reflexiones, identificando aspectos relacionados con la comunicación, la expresión afectiva, la empatía, el reconocimiento mutuo y las expectativas frente a la relación de pareja.

Actividad 3: Reflexión sobre las condiciones para una relación satisfactoria

A continuación, se promovió un espacio de análisis colectivo orientado a identificar las condiciones que favorecen una convivencia saludable y una relación de pareja satisfactoria.

Para ello, se les entrega el formato de “Condiciones para una relación satisfactoria en la convivencia de pareja” para la identificación de conocimientos sobre sus habilidades:

1. ¿ Me respeta como ser humano?
2. ¿ Siente verdaderamente cariño hacia mi?
3. ¿ Está cómodo y a gusto en nuestra relación?
4. ¿ Es autentico(a) o genuino(a) conmigo?
5. ¿Siento que lo que dice, expresa comúnmente, en forma exacta lo que está sintiendo o pensando en ese momento?

6. ¿No habla de otra cosa, es decir, no cambia de tema cuando algo es importante para nuestra relación.?

A partir de estas reflexiones, se promovió la identificación de fortalezas, dificultades y oportunidades de mejora en la convivencia cotidiana.

Cierre

Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación general enfatizando la importancia del compromiso mutuo, la aceptación, el respeto y el amor como pilares fundamentales para la construcción y el fortalecimiento de las relaciones de pareja. Asimismo, se destacó la relevancia de reconocer a la pareja como un compañero de vida, promoviendo relaciones basadas en la igualdad, la reciprocidad y el apoyo mutuo, evitando dinámicas de poder o subordinación que puedan afectar el bienestar de ambos. Finalmente, se invitó a los participantes a establecer compromisos personales orientados a fortalecer la comunicación, la expresión afectiva y la convivencia cotidiana, favoreciendo la construcción de vínculos más saludables, satisfactorios y significativos.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 del dia 17 de junio de 2026, se da inicio a la tercera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren disfrutar bastante las actividades que se desarrolla con ellos.

Inicialmente se indagó acerca de la presencia de una pareja o cónyuge en la vida de los participantes. Frente a esta pregunta, la mayoría de los adultos mayores manifestó no contar actualmente con pareja, señalando como principales motivos la separación o el fallecimiento de su compañero(a) de vida. Un grupo reducido refirió mantener una relación de pareja vigente.

De acuerdo con el lineamiento metodológico, se planteó el desarrollo de la actividad denominada *Tormenta*; sin embargo, esta no pudo llevarse a cabo debido a las limitaciones de movilidad expresadas por los participantes. En diferentes momentos manifestaron dificultades físicas para realizar desplazamientos y

actividades que implicaran movimiento constante, por lo cual fue necesario adaptar la sesión y continuar con el desarrollo de las preguntas orientadoras propuestas.

Al abordar la pregunta "¿Cuándo piensa en el futuro, tiene en cuenta a su cónyuge?", la mayoría de los participantes expresó que no contempla a una pareja dentro de sus proyectos futuros debido a su condición de viudez o soltería. No obstante, varios manifestaron que en algunos momentos experimentan sentimientos de soledad y reconocen la importancia que tiene la compañía de otra persona para brindar apoyo emocional, afectivo y acompañamiento cotidiano. Por su parte, quienes cuentan actualmente con pareja señalaron que esta sigue siendo una figura significativa en sus vidas, aunque resaltaron que en esta etapa vital priorizan su bienestar personal y el vínculo con sus hijos y demás familiares.

Respecto a la pregunta "¿Continúa enamorado(a) de su pareja?", los participantes reflexionaron acerca de la evolución del amor a través de los años. Muchos recordaron haber experimentado sentimientos intensos de enamoramiento durante etapas anteriores de sus relaciones; sin embargo, coincidieron en que el amor se transforma con el tiempo y adquiere características relacionadas con la compañía, el compromiso, la confianza y la decisión consciente de compartir la vida con otra persona. Incluso quienes mantienen actualmente una relación de pareja expresaron que el cariño, el respeto y el acompañamiento han cobrado mayor relevancia que el enamoramiento entendido desde una perspectiva romántica.

Frente a la pregunta "¿Acepta a su pareja tal como es, con sus cualidades y defectos?", los adultos mayores destacaron que una relación estable implica reconocer tanto los aspectos positivos como las dificultades propias de cada persona. Mencionaron que la convivencia permite conocer profundamente a la pareja y comprender que el amor requiere aceptación, tolerancia y disposición para convivir con diferencias, fortalezas y limitaciones.

Al abordar la pregunta "¿Considera que su relación se basa en la solidaridad, el respeto y el apoyo mutuo?", surgieron reflexiones significativas relacionadas con las experiencias de vida de los participantes. Algunos manifestaron haber construido relaciones fundamentadas en el respeto, el apoyo y la colaboración; sin embargo, otros compartieron experiencias marcadas por diferentes formas de violencia y maltrato. Particularmente las mujeres relataron situaciones de violencia psicológica, física e incluso sexual vividas durante etapas anteriores de sus vidas, señalando que estas dinámicas eran más frecuentes y socialmente normalizadas en contextos donde predominaban creencias machistas. Estas reflexiones permitieron generar espacios de validación emocional y reconocimiento de las transformaciones sociales que han favorecido relaciones más equitativas y respetuosas.

INFORME

En relación con la pregunta “¿Qué estrategias puede implementar para fortalecer la convivencia y disfrutar de una compañía más satisfactoria?”, los participantes coincidieron en que la comunicación constituye el principal elemento para el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Asimismo, destacaron la importancia de compartir tiempo de calidad, expresar sentimientos de manera respetuosa, escuchar activamente y mantener el interés por acompañar y comprender a la otra persona.

A partir de las respuestas consignadas por los participantes del formato “Relación de pareja que existe” , se evidenció que las experiencias de pareja son comprendidas desde dos perspectivas diferentes. Por una parte, varios adultos mayores realizaron sus reflexiones desde relaciones que hicieron parte de su historia de vida y que actualmente han finalizado debido a procesos de separación o fallecimiento de la pareja. En estos casos, las respuestas estuvieron marcadas por recuerdos significativos asociados al cariño, la compañía, la responsabilidad y el apoyo recibido durante los años compartidos. Por otra parte, quienes actualmente mantienen una relación de pareja describieron aspectos relacionados con la convivencia cotidiana, resaltando la importancia del acompañamiento mutuo frente a los cambios propios del envejecimiento.

Las respuestas permitieron identificar que la percepción de la relación se encuentra fuertemente vinculada a valores como el respeto, la responsabilidad, el trabajo conjunto, la tolerancia y el cuidado mutuo. Los participantes describieron a sus parejas como personas trabajadoras, colaboradoras y comprometidas con el bienestar familiar, evidenciando que el afecto en esta etapa de la vida se encuentra estrechamente relacionado con las acciones de apoyo y cuidado cotidiano.

Asimismo, se observó una importante valoración de la imagen que la pareja proyecta hacia los demás. Varios participantes manifestaron sentirse orgullosos de ser percibidos por familiares y conocidos como parejas unidas, respetuosas y ejemplares. Sin embargo, algunas respuestas permitieron identificar que, detrás de esta percepción positiva, existieron conflictos y dificultades que no siempre fueron visibles para el entorno. Esto evidencia cómo, para muchos adultos mayores, mantener una imagen de estabilidad familiar constituyó un elemento importante dentro de la dinámica relacional.

De igual manera, las respuestas reflejan que la concepción del amor se transforma con el paso de los años. Más allá del enamoramiento, los participantes resaltan aspectos como la compañía, la confianza, el apoyo emocional y la construcción conjunta de una vida compartida. En este sentido, la pareja es percibida como una figura significativa para afrontar los desafíos propios de la adultez mayor, así como una fuente de seguridad y bienestar emocional.

INFORME

Particularmente en los participantes que realizaron el ejercicio desde el recuerdo de una pareja ausente, se evidenció un importante componente de memoria afectiva. La evocación de experiencias positivas, aprendizajes compartidos y cualidades de la persona significativa permitió identificar procesos de gratitud, resignificación y valoración de los vínculos construidos a lo largo de la vida.

Por otro lado, a partir del análisis del formato “Condiciones para una relación satisfactoria en la convivencia de pareja” se identificó que el respeto constituye el principal elemento asociado a una relación satisfactoria. La mayoría de los participantes manifestó sentirse valorados como personas dentro de la relación y consideró que el reconocimiento mutuo es una condición fundamental para mantener una convivencia positiva y duradera.

Igualmente, se evidenció una alta valoración de aspectos como la comprensión, la confianza, la sinceridad, la comunicación y la capacidad de brindar apoyo emocional. Los participantes reconocen que estos elementos favorecen la construcción de relaciones más estables y satisfactorias, especialmente durante la adultez mayor, etapa en la que las necesidades de acompañamiento y apoyo adquieren una relevancia significativa.

No obstante, las respuestas también permitieron identificar la presencia de experiencias ambivalentes dentro de la convivencia. Algunos participantes reconocieron que el bienestar dentro de la relación no siempre fue constante, señalando momentos de desacuerdo, dificultades en la comunicación y situaciones asociadas a la falta de sinceridad. Estas respuestas reflejan una visión realista de las relaciones de pareja, reconociendo tanto sus fortalezas como las dificultades que pueden surgir durante la convivencia.

Otro aspecto relevante identificado fue la tendencia a evitar o silenciar los conflictos. Varias respuestas evidenciaron que, ante situaciones problemáticas, era común recurrir al silencio, la resignación o la evitación como estrategias para mantener la estabilidad familiar. Este hallazgo permite comprender la influencia de los contextos socioculturales en los que crecieron los participantes, donde la expresión abierta de emociones y desacuerdos no siempre era promovida dentro de las relaciones de pareja.

Finalmente, algunos participantes manifestaron preocupaciones relacionadas con el deterioro de la salud y la dependencia que puede surgir durante el envejecimiento. Estas respuestas evidencian que la convivencia en la adultez mayor implica afrontar conjuntamente desafíos físicos, emocionales y sociales, fortaleciendo la importancia del apoyo mutuo como recurso protector frente a las dificultades propias de esta etapa del ciclo vital.

De manera general, las respuestas reflejan que el significado del amor en la adultez mayor se transforma y adquiere características diferentes a las observadas en etapas anteriores de la vida. Los participantes conciben la pareja principalmente como una fuente de compañía, apoyo emocional, seguridad y afrontamiento conjunto de las dificultades propias del envejecimiento. En este sentido, el amor se encuentra menos asociado al enamoramiento y más vinculado con la construcción de proyectos compartidos, la solidaridad y la decisión consciente de permanecer junto al otro.

Finalmente, en aquellos participantes que realizaron sus respuestas desde experiencias de pareja ya finalizadas por separación o fallecimiento, se evidenció que el ejercicio favoreció procesos de evocación y resignificación de recuerdos positivos. La posibilidad de recordar experiencias compartidas, reconocer aprendizajes y expresar gratitud hacia personas significativas permitió fortalecer espacios de reflexión emocional y valoración de los vínculos que han marcado sus trayectorias de vida.

CONCLUSIONES

La sesión permitió evidenciar que en la adultez mayor el significado del amor y la relación de pareja experimenta procesos de transformación y resignificación. Los participantes conciben los vínculos afectivos desde dimensiones asociadas al acompañamiento, el cuidado mutuo, la confianza y el apoyo emocional, aspectos que adquieren mayor relevancia que las manifestaciones románticas propias de etapas anteriores del ciclo vital. Esto refleja procesos de madurez emocional y adaptación frente a las necesidades propias del envejecimiento.

Se identificó que las experiencias relacionales vividas a lo largo de la vida continúan teniendo un impacto significativo en el bienestar emocional de los participantes. Tanto los recuerdos positivos asociados a relaciones satisfactorias como las experiencias de violencia, maltrato o conflictos no resueltos permanecen presentes en la narrativa personal de los adultos mayores, evidenciando la importancia de generar espacios de reflexión que favorezcan la resignificación de dichas vivencias y el fortalecimiento de recursos de afrontamiento emocional.

La actividad permitió reconocer la importancia de las relaciones significativas como factor protector de la salud mental durante la vejez. Los participantes destacaron la necesidad de contar con redes de apoyo basadas en el respeto, la comunicación, la comprensión y la compañía, identificando que tanto las relaciones

de pareja como los vínculos familiares y de amistad contribuyen al mantenimiento del bienestar psicológico, la percepción de apoyo social y la reducción de sentimientos asociados a la soledad y el aislamiento.

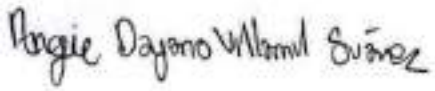
OBSERVACIONES

Fue necesario realizar ajustes metodológicos durante el desarrollo de la sesión debido a las limitaciones de movilidad manifestadas por varios participantes, priorizando actividades de diálogo, reflexión y análisis grupal sobre aquellas que implicaban desplazamientos físicos.

Se observó una participación activa y receptiva por parte de los adultos mayores, quienes compartieron experiencias personales relacionadas con sus relaciones de pareja, facilitando la construcción de espacios de confianza, escucha y validación emocional dentro del grupo.

Durante la sesión emergieron relatos asociados a experiencias de duelo, separación y situaciones de violencia vividas en relaciones pasadas, especialmente entre las participantes mujeres, evidenciando la necesidad de continuar fortaleciendo espacios que promuevan la expresión emocional, la resignificación de experiencias de vida y el fortalecimiento de redes de apoyo en la adultez mayor.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor. Taller 2. Vida Familiar (Mito referencia)		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Vilbert Suárez
FECHA	20/5/2026	HORA	10:25 am a 12:25 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Luis La Rochea	4680702	3158241102	Arcabuco	
2	Rafael Elvia Rico de Soto	24144524	3133911966	Centro	
3	Hernán Becerra Cano	1300836	4170836		
4	Hilduin Acero M.	83273.270	3209096500	Arcabuco	
5	Diosselina Rueda	41674334	3148058038	Centro	
6	Cecilia Mesa Moreno	22-375697	3123630220	Quebrada y	
7	Maria Isabel Rodriguez	1000 [illegible]	3123311022	Arcabuco	
8	Gisela Elvira Rubio B	23815612	3138180442	Arcabuco	
9	Luis Fe Pinto	23274297	3219147654	Arcabuco	
10	Maria Cecilia Rubio	23375506	3743669086	Quebrada	
11	Alcibia Carbonel	41559913	3232418291	Centro	
12	Wilson Cristiano Vargas	5172457	3103242084	Arcabuco	
13	Gabriela Matilde Pérez de Páez	27983595	3132309204	Centro	
14	Claudia Patricia Rubio G	64480604	3138299468		
15	ERNESTO ENRIQUE Agudelo	4-0506940	3203436946	ARCABUCO	
16	JORGE ELIECER OTALORA	19205315	3152629769	ARCABUCO	
17	Beatriz Rojas	23689721	3111467	Arcabuco	
18	Ana Gladys Rivera H	23284863	3102823335	Arcabuco	
19	Diosselina Rueda de Cancelor	41674334	3143058038	Centro	
20	Francisco de Leon	19202558	3122106384	Centro	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Vilbert Suárez	NOMBRE	Dana Camacho
CARGO	Psicóloga PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3117106747	CONTACTO	3153050119

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 4: Autobiografia.			
OBJETIVO	Hacer el análisis de la realidad circundante, a partir de los parámetros de la vida llevada para fomentar las tareas propias de la vejez saludable. Analizar la influencia positiva o negativa del proyecto de vida en su proceso de desarrollo humano.			
FECHA	22 de julio de 2026		**HORA**	10: 00 a.m. a 12:00 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				
INTRODUCCIÓN				

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta cuarta sesión llamada: “Autobiografía”, la cual busca hacer el análisis de la realidad circundante, a partir, a partir de los parámetros de la vida llevada para fomentar las tareas de la vejez saludable; al tiempo que se analiza la influencia positiva o negativa del proyecto de vida en su proceso de desarrollo humano, esto a partir de ejercicios participativos que les permitan realizar un análisis de sus experiencias de vida.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento del autoconocimiento, la resignificación de la historia de vida y el reconocimiento de los aprendizajes construidos a lo largo del ciclo vital, promoviendo la reflexión sobre el proyecto de vida como un elemento fundamental para favorecer un envejecimiento activo, saludable y con propósito. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo del taller. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia "El arte de cultivar la salud mental", introduciendo la temática relacionada con la importancia de reflexionar sobre la historia personal y el proyecto de vida como herramientas que permiten comprender el camino recorrido, reconocer los aprendizajes obtenidos y proyectar acciones orientadas a vivir una vejez con mayor bienestar físico, emocional y social.

Seguidamente, se desarrolló el espacio "Reflexiono mi actitud", en el que se invitó a los participantes a revisar su proyecto de vida y a reflexionar sobre la manera en que lo han construido hasta el momento actual. Este ejercicio permitió analizar cómo las decisiones, experiencias y acciones desarrolladas a lo largo de la vida han influido positiva o negativamente en su desarrollo humano y en la forma como enfrentan la etapa de la adultez y la vejez. Asimismo, se promovió el análisis de la realidad personal y de las metas futuras, resaltando la importancia de continuar fortaleciendo aquellas áreas que favorecen una vejez saludable.

Actividad 1: Dinámica de integración "Conociendo nuevas historias"

Como actividad inicial de integración, los participantes se ubicaron formando un gran círculo, observándose entre sí en silencio con el propósito de identificar a la persona del grupo con quien tuvieran menor nivel de conocimiento o interacción. Posteriormente, cada participante seleccionó una segunda opción como respaldo, para garantizar la conformación de las parejas.

Una vez organizadas las parejas, los participantes dialogaron durante aproximadamente diez minutos alrededor de preguntas orientadoras relacionadas con los acontecimientos más significativos de sus vidas, entre ellas:

- ¿Cuáles han sido mis más grandes alegrías en la vida, ya sea en el ámbito familiar, de pareja o social?
- ¿Cuál ha sido la mayor satisfacción obtenida en el trabajo?
- ¿Cuáles considero que son mis principales cualidades personales?
- Compartir una experiencia especial que haya marcado mi vida.

Finalizado el diálogo, los participantes regresaron a la plenaria y, de manera voluntaria, tres parejas compartieron con el grupo los aspectos más significativos de sus conversaciones. Esta actividad permitió romper barreras iniciales, favorecer la integración grupal, fortalecer la confianza entre los participantes y reconocer el valor de las experiencias personales como fuente de aprendizaje.

Actividad 2: Ejercicio reflexivo "Autobiografía"

Posteriormente, se entregó a cada participante una hoja con el cuestionario "Autobiografía" y un lápiz, invitándolos a desarrollar un ejercicio de reflexión individual sobre las diferentes dimensiones que han conformado su historia de vida.

INFORME

El instrumento orientó a los participantes a analizar aspectos relacionados con sus relaciones familiares, las amistades, el uso del tiempo libre, sus cualidades y aspectos por fortalecer, los principales éxitos y fracasos, las esperanzas y temores actuales, los valores que orientan su vida, las personas que han influido positiva y negativamente en su desarrollo, las decisiones más importantes tomadas a lo largo de su existencia, las dificultades enfrentadas, las metas futuras y el sentido que actualmente le atribuyen a su vida.

A Continuación el cuestionario:

Cuestionario: Autobiografía y Reflexión Personal

1. En mi familia:

- Me relaciono poco con:
- Me relaciono bien con:
- Mis mayores dificultades en la relación con mi familia son:

2. Amistades:

- En cuanto a mis amistades tengo: Muchas ( ) Pocas ( ) Ninguna ( )
- ¿Qué es lo que más aprecio en la amistad?
- Mis mejores amigos se llaman:
- En mis relaciones tengo dificultades con:

3. Mi tiempo libre:

- ¿Qué es para mí el tiempo libre?
- Lo ocupo en:
- Mis diversiones preferidas son:
- Pasatiempos:
- Lo que más me relaja:

4. Cualidades y defectos:

- Mis cinco mejores cualidades son:
- Mis defectos más notables son:

5. Éxitos y fracasos:

- Mi mayor éxito ha sido:
- Mi principal fracaso ha sido:

6. Esperanzas y temores:

- Mis tres mayores esperanzas en este momento son: (¿Por qué?)
- Mis tres preocupaciones o temores actuales son: (¿Por qué?)

7. Valores:

- Los valores (por ejemplo, la honestidad, el amor, la tolerancia, etc.) que considero fundamentales para mí son:
- El lema de mi vida es:

8. Sobre mi vida:

- Las personas que más han influido en mi vida positivamente son: (¿En qué han contribuido?)
- Las personas que más han influido en mi vida negativamente son: (¿En qué han contribuido?)
- ¿Cuáles han sido dos sucesos o experiencias más importantes de mi vida?
- Las grandes decisiones de mi vida han sido:
- Las personas que me han ayudado a tomar las grandes decisiones de mi vida han sido:
- Las mayores dificultades o problemas que he tenido en mi vida han sido:
- Respecto a los aspectos de mi vida con los cuales no estoy satisfecho, ¿cómo deseo que fueran en el futuro?
- ¿Qué estoy haciendo para lograrlo?
- ¿Cuáles son las decisiones que debo tomar ahora para lograr un mejor porvenir?

9. El sentido de la vida:

- ¿Cuál es, hasta el momento, el sentido de mi existencia y del modo de llevar mi vida? ¿Para qué he vivido?
- ¿Qué finalidad quiero darle a mi vida?
- De las personas y situaciones que han influido en mí, ¿cuáles me han ayudado a darle sentido a mi vida? ¿Por qué?

- ¿Qué es lo mejor que tengo de mí mismo para brindarle a los demás?

Durante el desarrollo del ejercicio, la profesional brindó acompañamiento permanente, resolviendo inquietudes y favoreciendo un ambiente de confianza y confidencialidad que permitiera a cada participante realizar una reflexión sincera sobre su trayectoria vital, identificando fortalezas, oportunidades de crecimiento y aspectos susceptibles de transformación para continuar construyendo un proyecto de vida saludable.

Actividad 3: Plenaria de reflexión

Una vez finalizado el diligenciamiento de la autobiografía, se desarrolló una plenaria grupal en la que tres participantes, de manera voluntaria, compartieron algunos aspectos significativos de su historia de vida y de las reflexiones surgidas durante el ejercicio.

A partir de las experiencias compartidas, se promovió un espacio de diálogo orientado al reconocimiento de los aprendizajes obtenidos a lo largo del ciclo vital, la importancia de las relaciones familiares y sociales, el valor de los principios personales, la resiliencia frente a las dificultades y la posibilidad de continuar construyendo un proyecto de vida con sentido durante la adultez y la vejez. Asimismo, se favoreció el intercambio de experiencias como estrategia para fortalecer el apoyo mutuo y el aprendizaje colectivo.

Cierre

Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación grupal mediante una lluvia de ideas, invitando a los participantes a identificar los aspectos más importantes y útiles del ejercicio de autobiografía y las reflexiones obtenidas durante el desarrollo del taller. Posteriormente, cada participante expresó un compromiso personal relacionado con la continuidad de su proyecto de vida y las acciones que desea implementar para favorecer una vejez más saludable, activa y significativa.

Finalmente, se invitó a los participantes a despedirse entre sí mediante un ejercicio simbólico de integración, intercambiando ocho abrazos de diferentes estilos, con el propósito de fortalecer los vínculos afectivos, promover la expresión de emociones positivas y cerrar la jornada en un ambiente de cercanía, reconocimiento y bienestar grupal.

INFORME CUALITATIVO

INFORME

Durante el desarrollo de la sesión se evidenció una adecuada disposición de los participantes para involucrarse en las actividades propuestas. Desde el inicio, la dinámica de integración favoreció un ambiente de confianza, respeto y cercanía, permitiendo que los adultos mayores compartieran experiencias significativas de su historia de vida con personas con quienes previamente tenían poca interacción. Este espacio promovió el fortalecimiento de los vínculos grupales y facilitó la expresión de recuerdos asociados a momentos de satisfacción, logros personales, experiencias familiares y acontecimientos que marcaron su trayectoria vital.

En el ejercicio "Reflexiono mi actitud"**,** los participantes realizaron un análisis de las decisiones tomadas a lo largo de su vida y de la manera en que estas han influido en su situación actual. Se observó una actitud introspectiva frente al proceso de envejecimiento, identificando tanto fortalezas como aspectos susceptibles de fortalecimiento para continuar construyendo un proyecto de vida con sentido. Durante este espacio surgieron reflexiones relacionadas con la importancia de mantener una actitud positiva frente a los cambios propios de la adultez mayor y continuar estableciendo metas personales acordes con sus capacidades e intereses.

La dinámica "Conociendo nuevas historias" permitió reconocer el valor de las experiencias individuales como fuente de aprendizaje colectivo. Los participantes expresaron con facilidad acontecimientos significativos relacionados con su familia, el trabajo y las relaciones sociales, evidenciando sentimientos de orgullo al recordar los esfuerzos realizados para sacar adelante a sus hijos, conformar un hogar y superar diferentes dificultades. Asimismo, el ejercicio fortaleció la empatía y el reconocimiento mutuo, favoreciendo la cohesión grupal.

A continuación se presenta el análisis detallado de la información recolectada en las respuestas de los participantes.

Tabla 1

Pregunta 1: ¿Cuáles han sido mis más grandes alegrías en la vida?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Familia e Hijos	Tener hijos, verlos profesionales, llegada de nietos, matrimonio y pareja.	45.5%

Hogar y Vivienda	Construir, comprar o consolidar la casa propia y el hogar.	27.3%
Vida Social y Trabajo	Compartir con amigos, vecinos, entorno social, compañeros y el trabajo.	18.2%
Espiritualidad y Salud	Agradecimiento a Dios por la vida y conservar la salud.	9.0%

Nota**:** Las respuestas de los participantes evidencian que centran sus alegrías vitales principalmente en el núcleo familiar. Destacan la llegada y crecimiento de sus hijos y nietos, el matrimonio o vida en pareja, la consecución del hogar/vivienda propia, la salud y la gratitud hacia Dios. En el ámbito social, valoran el compartir con vecinos, amigos y los espacios de integración comunitaria.

Tabla 2

Pregunta 2: ¿Cuál ha sido o fue la mayor satisfacción en el trabajo?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Sostén y Educación Familiar	Lograr educar a los hijos, darles estudio y sacarlos adelante.	38.9%
Logro de Patrimonio propio	Comprar/construir la vivienda ("ranchito", casa) o adquirir vehículo/lote.	33.3%
Estabilidad y Derechos Laborales	Cotizar/alcanzar la pensión, independencia laboral o tener trabajo propio.	16.7%
Relaciones y Trabajo en Equipo	Compartir con compañeros de trabajo, comerciar productos e integración.	11.1%

Nota: Las respuestas de los participantes evidencian que el trabajo es percibido con un sentido instrumental y de logro personal/familiar. La satisfacción principal radica en la capacidad de sacar adelante a los hijos (educación/profesión), la adquisición de bienes materiales significativos (construir o comprar casa propia, vehículo o terreno), lograr la independencia económica y cotizar/alcanzar la pensión.

Tabla 3

Pregunta 3: ¿Cuáles son mis mayores cualidades personales?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Laboriosidad y Responsabilidad	Ser trabajadores/as, independientes y responsables en el hogar y trabajo.	36.0%
Servicio y Empatía	Ser serviciales, ayudar a quien lo necesita, ser amables y colaborativos.	32.0%
Valores y Modelaje Social	Ser honestos, correctos, respetuosos (respetar el hogar) y dar buen ejemplo.	24.0%
Autocuidado y Afecto	Amor propio, buenos hábitos alimenticios y brindar afecto a la familia.	8.0%

Nota: las respuestas de los participantes destacan de manera predominante el valor del trabajo y la responsabilidad (autodefinirse como personas trabajadoras, responsables y cumplidoras), seguidos de la vocación de servicio (ayudar al necesitado, ser amables y serviciales) y virtudes morales/relacionales (honestidad, respeto al hogar/familia, ser buen ejemplo y brindar afecto).

Una vez finalizado este ejercicio, se les entrega el Cuestionario: Autobiografía y reflexión Personal, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

1. En mi familia

- **Me relaciono poco con:**
  - Hermanos / Sobrinos / Familia distanciada:(52.94%).
  - Poca relación general o baja interacción: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).
- **Me relaciono bien con:**
  - Hijos / Nietos / Esposo(a): (82.35%).
  - Vecinos y amigos: (17.65%).
- **Mis mayores dificultades en la relación con mi familia son:**
  - Problemas de comunicación / Falta de tiempo: (17.65%).
  - Distancia o lejanía física: (11.76%).
  - Mal genio / Dificultades de carácter:(17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (52.94%).

Las respuestas de los participantes evidencian una concentración de afecto en el núcleo descendiente (hijos y nietos) como eje primario de seguridad socioemocional, coherente con el estrechamiento de redes en la adultez mayor. La omisión frecuente de fricciones intrafamiliares sugiere mecanismos de deseabilidad social o una evitación consciente del conflicto para conservar la percepción de estabilidad y cohesión dentro del hogar.

2. Amistades

- **Cantidad de amistades:**
  - Muchas: (17.65%).
  - Pocas / Muy pocas: (47.06%).
  - Ninguna / Regular: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (23.53%).
- **Lo que más aprecio en la amistad:**
  - Sinceridad / Honestidad / Fidelidad: (47.06%).

- Respeto / Apoyo / Confianza: (35.29%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

· **Mis mejores amigos se llaman:**

- Mencionan nombres específicos o grupos de apoyo (canitas, compañeros): (52.94%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (47.06%).

· **Dificultades en las relaciones de amistad:**

- Personas envidiosas / Mentira / Personas odiosas: (35.29%).
- Ninguna dificultad: (17.65%).
- Salud propia o falta de tiempo:(11.76%).
- **No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:** (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian la valoración cualitativa sobre la cantidad de vínculos sociales. La sinceridad se establece como la barrera protectora principal frente al temor al rechazo o al engaño. Los grupos de pares estructurados actúan como amortiguadores frente a la soledad, facilitando la validación mutua.

3. Mi tiempo libre

· **¿Qué es para mí el tiempo libre?**

- Descanso / Espacio de esparcimiento / Estar en casa: (70.59%).
- Salir o desocuparse: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (11.76%).

· **Lo ocupo en / Mis diversiones preferidas / Pasatiempos / Lo que me relaja:**

- Actividades recreativas (caminar, ejercicio, bailar, paseos): (64.71%).
- Juegos mentales (Sudokus, sopas de letras, crucigramas): (29.41%).
- Manualidades / Oficios del hogar / Ver TV / Escuchar música: (52.94%).
- Ir a la iglesia / Orar / Grupos comunitarios: (29.41%).

Las respuestas de los participantes evidencian que el tiempo libre es significado como una oportunidad de descanso reparador. La adopción de hábitos activos y ejercicios cognitivos refleja estrategias adaptativas para conservar la autonomía funcional y el bienestar psíquico a través de la estimulación y la espiritualidad.

4. Cualidades y defectos

- **Principales cualidades reportadas:**
  - Servicial / Colaborador / Amable / Sencillo: (70.59%).
  - Honesto / Respetuoso / Disciplinado: (35.29%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).
- **Defectos más notables:**
  - Mal genio / Intolerancia / Explosivo / Impaciente: (64.71%).
  - Ninguno manifestado: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (23.53%).

Las respuestas de los participantes evidencian que existe un autoconcepto fuertemente sustentado en la prosocialidad y el valor del servicio comunitarios. Por otro lado, la identificación reiterada del "mal genio" muestra dificultades en la autorregulación emocional o respuestas reactivas ante pérdidas de control en el entorno cotidiano.

5. Éxitos y fracasos

- **Mi mayor éxito ha sido:**
  - Sacar adelante a la familia / Educar a los hijos / Apoyarlos: (47.06%).
  - Pensionarse / Logros laborales o tener empresa propia: (29.41%).
  - Salvar una vida / Superar enfermedades: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:
- **Principal fracaso o pérdida ha sido:**
  - Separación / Divorcio / Problemas conyugales: (29.41%).
  - Pérdida/Muerte del cónyuge o familiares: (17.65%).

- Problemas de salud / Limitaciones físicas: (17.65%).
- Robo / Muerte de paciente: (11.76%).
- Ninguno: (11.76%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (11.76%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la realización vital se fundamenta en el cumplimiento del rol generativo y el desarrollo de los descendientes. Las vivencias interpretadas como fracasos corresponden predominantemente a pérdidas afectivas, rupturas de pareja y la irrupción del deterioro físico, eventos que demandan un continuo procesamiento del duelo.

6. Esperanzas y temores

- **Tres mayores esperanzas:**
  - Ver realizarse / Triunfar a los hijos y nietos: (52.94%).
  - Tener buena salud / Bienestar personal y comunitario: (47.06%).
  - Tener negocio o trabajo propio: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).
- **Preocupaciones o temores actuales:**
  - Enfermedades / Perder la salud o la movilidad: (47.06%).
  - Soledad / No poder atender las propias necesidades: (29.41%).
  - Que los hijos fracasen o sufran accidentes: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la perspectiva de futuro combina el deseo vicario por el bienestar de la descendencia con la ansiedad de vulnerabilidad física. El miedo a perder la valía personal a través de la dependencia física o la soledad constituye el principal foco de estrés psíquico.

7. Valores y lema de vida

- **Valores fundamentales:**
  - Honestidad / Honradez: (52.94%).

- Respeto / Tolerancia / Amor: (47.06%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:(17.65%).

· **El lema de mi vida:**

- Ser feliz / Vivir en tranquilidad / Amar a la familia: (47.06%).
- Servir / Dar buen ejemplo: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian que en el marco de valores tradicional ofrece coherencia y sentido ético a la narrativa individual. La tranquilidad emocional y la convivencia pacífica surgen como guías existenciales en esta etapa vital.

8. Sobre mi vida (Historia e Influencias)

· **Personas con influencia positiva:**

- Hijos / Nieto / Esposo / Familiares:(70.59%).
- Jefes / Médicos / Amigos: (11.76%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

· **Personas con influencia negativa:**

- Expareja / Maltrato de pareja: (29.41%).
- Malas amistades / Malos familiares: (17.65%).
- Ninguna: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).

· **Decisiones / Dificultades importantes:**

- Impacto del conflicto armado / Desplazamiento: (11.76%).
- Separarse debido a maltrato o fracaso de hogar: (29.41%).
- Independizarse laboralmente / Negocio:(17.65%).
- Dificultades graves de salud (17.65%).

- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes en este apartado específico: (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la trayectoria biográfica refleja resiliencia ante contingencias traumáticas como la violencia de pareja, el desplazamiento o quebrantos de salud. La toma de decisiones orientada a la autonomía personal resalta el desarrollo de afrontamiento activo.

9. El sentido de la vida

- **Sentido de existencia / Para qué he vivido:**
  - Estar con tranquilidad en familia y educar/guiar: (52.94%).
  - Ayudar a los demás / Servir: (17.65%).
  - Agradecimiento a Dios y fe: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (29.41%).
- **Lo mejor que tengo de mí para brindar a los demás:**
  - Cariño / Amistad / Comprensión / Fortaleza: (35.29%).
  - Salud, prosperidad y ejemplo: (17.65%).
  - Paciencia y amabilidad: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (29.41%).

Las respuestas de los participantes evidencian que en la resolución de la etapa de integración vital, la búsqueda de significado se satisface mediante el legado afectivo transmitido a la familia y la orientación espiritual, mitigando la desesperanza a través de la reconciliación con la propia historia.

A partir del desarrollo del cuestionario "Autobiografía", los participantes realizaron un proceso de reflexión profunda sobre diferentes dimensiones de su historia de vida. Las respuestas obtenidas evidenciaron que las principales fuentes de satisfacción se encuentran en el ámbito familiar, especialmente en la crianza de los hijos, el crecimiento de los nietos y la consolidación del hogar, aspectos que representaron las mayores alegrías para el 45,5 % de los participantes. De igual manera, el trabajo fue significado como un medio para brindar bienestar a la familia, permitiendo educar a los hijos, adquirir vivienda propia y alcanzar estabilidad económica.

INFORME

En relación con las redes de apoyo, predominó una mayor cercanía afectiva con hijos, nietos y pareja, mientras que se identificó menor interacción con hermanos y otros familiares, situación asociada principalmente a la distancia o al paso del tiempo. Respecto a las amistades, aunque la mayoría manifestó contar con pocas relaciones sociales, estas fueron valoradas por características como la sinceridad, el respeto, la confianza y el apoyo mutuo, aspectos que evidencian la importancia de conservar vínculos significativos durante la vejez.

En cuanto al uso del tiempo libre, los participantes manifestaron emplearlo principalmente en actividades recreativas, caminatas, ejercicios físicos, juegos de estimulación cognitiva, labores del hogar y prácticas espirituales, lo que refleja la adopción de estrategias orientadas al mantenimiento de su bienestar físico, emocional y cognitivo. Asimismo, al describir sus cualidades personales, resaltaron el ser personas trabajadoras, serviciales, honestas y respetuosas; mientras que como principal aspecto por mejorar identificaron el manejo del mal genio, la impaciencia y algunas dificultades para regular sus emociones en determinadas situaciones.

Respecto a los logros y dificultades experimentadas a lo largo de la vida, los participantes señalaron como mayor éxito haber conformado y sostenido su familia, educar a sus hijos y alcanzar la pensión o estabilidad laboral. Entre las experiencias más difíciles mencionaron pérdidas afectivas, separación de pareja, problemas de salud y otras situaciones de duelo que marcaron significativamente su trayectoria vital. Estas vivencias permitieron reconocer procesos de resiliencia y adaptación frente a circunstancias adversas.

Finalmente, las reflexiones relacionadas con los valores personales, las personas que influyeron en su vida y el sentido de existencia evidenciaron que la honestidad, el respeto, el amor y la solidaridad continúan orientando sus decisiones. Los participantes manifestaron que el propósito de vida permanece estrechamente ligado al bienestar de su familia, el servicio hacia los demás, la espiritualidad y el deseo de mantener una vida tranquila y saludable, reafirmando la importancia de continuar construyendo un proyecto de vida significativo durante la adultez mayor.

Como aspecto relevante del proceso, se identificó que el desarrollo del cuestionario de autobiografía representó un reto metodológico, debido a su extensión y al nivel de profundidad de las preguntas, lo que ocasionó que algunos adultos mayores manifestaran cansancio físico y cognitivo durante el diligenciamiento del instrumento. No obstante, gracias al acompañamiento permanente de la profesional y al ambiente de confianza generado durante la sesión, los participantes lograron completar la actividad y expresar reflexiones significativas sobre su historia de vida. En términos generales, el taller fue exitoso, ya que permitió identificar aspectos importantes de su cotidianidad, reconocer fortalezas personales, resignificar experiencias de vida y

fortalecer la construcción de un proyecto vital orientado hacia un envejecimiento activo, saludable y con mayor sentido de propósito.

CONCLUSIONES

La sesión favoreció procesos de introspección y resignificación de la historia de vida, permitiendo que los participantes reconocieran las experiencias personales como elementos fundamentales en la construcción de su identidad y del sentido que actualmente atribuyen a la etapa de la adultez mayor. El ejercicio evidenció una adecuada capacidad para integrar aprendizajes derivados tanto de experiencias satisfactorias como de situaciones adversas, fortaleciendo la percepción de continuidad y coherencia de su trayectoria vital.

Se identificó que la familia constituye el principal factor protector para la salud mental de los participantes. Los hijos, nietos y demás familiares cercanos representan la principal fuente de apoyo emocional, motivación y propósito de vida, mientras que las relaciones sociales y comunitarias complementan la percepción de bienestar y favorecen la disminución de sentimientos de aislamiento propios de esta etapa del ciclo vital.

Las respuestas permitieron evidenciar la presencia de recursos personales asociados con la resiliencia, la responsabilidad, la solidaridad y el sentido del servicio, los cuales han facilitado procesos de afrontamiento frente a pérdidas afectivas, dificultades económicas, problemas de salud y otras situaciones significativas experimentadas a lo largo de la vida. No obstante, también se identificaron aspectos susceptibles de fortalecimiento, especialmente relacionados con la regulación emocional, el manejo de la frustración y la adaptación a los cambios propios del envejecimiento.

La reflexión sobre las esperanzas, los temores y el sentido de la vida evidenció que los participantes mantienen proyectos, motivaciones y expectativas orientadas principalmente al bienestar de sus familias, la conservación de la salud y el mantenimiento de su autonomía. Sin embargo, también emergieron preocupaciones relacionadas con la enfermedad, la dependencia física y la soledad, aspectos que resaltan la importancia de continuar fortaleciendo estrategias de promoción de la salud mental, redes de apoyo y espacios de acompañamiento psicosocial durante la adultez mayor.

OBSERVACIONES

INFORME

Los participantes mantuvieron una actitud participativa, respetuosa y receptiva durante el desarrollo de la sesión, mostrando interés por compartir experiencias significativas de su historia de vida y escuchar las vivencias de los demás.

Se evidenció un ambiente de confianza que favoreció la expresión de recuerdos, emociones y aprendizajes personales, fortaleciendo la integración grupal y el apoyo entre pares.

Durante el diligenciamiento del cuestionario "Autobiografía", algunos participantes manifestaron cansancio debido a la extensión del instrumento y al nivel de reflexión requerido, por lo que fue necesario brindar acompañamiento permanente y respetar los tiempos individuales para completar la actividad.

Profesional Responsable de la ejecución de la actividad

Firma: _____

Nombre: Angie Dayana Villamil Suárez

Gerente de la ESE

Firma: _____

Nombre: WILMAN GIOVANNI VELASCO BARON

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 4:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 4: Autobiografia.

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 3	**FOTO 4**

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 1:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 1:Reconocimiento personal

FOTO 1



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 2



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 3

FOTO 4

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 29/04/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 29/04/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 2:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 2: Vida Familiar (Mis relaciones).

FOTO 1



Fecha: 20/05/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 2



Fecha: 20/05/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 3



FOTO 4



REGISTRO FOTOGRAFICO

Fecha: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 5 	**FOTO 6** 
Fecha:20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 7 	**FOTO 8** 
Fecha: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 3:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 3: Cómo nos vemos - Relación de pareja.

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 3	**FOTO 4**

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha:17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

Gobernación de Boyacá | Salud

FECHA REUNIÓN	27 de abril de 2026		
LUGAR:	Oficina de Planeación- Alcaldía Municipal de Arcabuco		
HORA INICIO:	2:00 p.m.	**HORA FINALIZACIÓN:**	5:30 p.m.
RESPONSABLES:	Diana Marcela Camacho Vanegas - Secretaria de Gobierno de Arcabuco Angie Dayana Villamil Suárez - Psicologa PIC Municipal		
ASISTENTES:	Diana Marcela Camacho Vanegas - Secretaria de Gobierno de Arcabuco Angie Dayana Villamil Suárez - Psicologa PIC Municipal		
OBJETIVO:	Desarrollar una reunión para concretar los espacios intersectoriales e interinstitucionales para el desarrollo de la estrategia "El arte Cultivar la Salud Mental".		

ORDEN DEL DÍA

1.Bienvenida e iniciación de la reunión.
2. Verificación del quórum de asistencia.
3. Presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC
4. Presentación de la estrategia "El arte Cultivar la Salud Mental- Etapa Adulto Mayor" ante la representante de la secretaría de gobierno de Arcabuco.
5. Definición de población objetivo para desarrollar la estrategia "El arte de cultivar la salud mental"
6. Concertación del cronograma de actividades: tiempos y espacios en la institución.
7. Finalización de la reunión.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Siendo las 5:00 p.m de la tarde se da inicio a la reunión de concertación con el área de planeación en la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa PIC Municipal para el desarrollo de la reunión planteada. Se hace la verificación del quórum de asistencia, estando presente la doctora Diana Marcela Camacho Vanegas representante de la Secretaría de Planeación del Municipio de Arcabuco y la psicóloga de PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez.

Se desarrolla la presentación del programa Plan De Intervenciones Colectivas (PIC), que busca impactar positivamente las determinantes sociales de la salud en el municipio, desarrollando estrategias que permitan el cambio de paradigmas e imaginarios sociales en los habitantes del municipio de Arcabuco, buscando una reestructuración de creencias y comportamientos adaptativos que permitan el mantenimiento y el desarrollo del bienestar y la salud de los adultos mayores del Municipio de Arcabuco, así mismo, generar un impacto positivo para con la población en general.

Continuando con la reunión, se desarrolla la presentación de la estrategia "El arte de cultivar la salud mental", que tiene por objetivo implementar ciclos formativos en población adulto mayor que promuevan una vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez. El objetivo de estas actividades es fortalecer el reconocimiento personal, las relaciones familiares y de pareja, la elaboración de la autobiografía y el manejo del duelo, a partir del desarrollo de 6 talleres diseñados por la gobernación de Boyacá, durante dos horas cada actividad.

Se concerta con el área de planeación, que se trabajara los días miércoles de 9:30 a 11:30 con los adultos mayores del municipio en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco, esto en vista a la revisión y aprobación del programa de Plan de Intervenciones Colectivas - PIC. Se da por finalizada la reunión de concertación, se agradece por el tiempo establecido y se queda atenta a cualquier cambio al cronograma

Powered by CamScanner

de actividades.

COMPROMISOS:

Desarrollar las actividades de acuerdo a los lineamientos establecidos por la estrategia "El arte de cultivar la salud mental".

No.	DESCRIPCIÓN DEL COMPROMISO	META	PLAZO	RESPONSABLE	FECHA DE SEGUIMIENTO	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO
1						
2						
3						
4.						

OBSERVACIONES

El desarrollo de las actividades se puede modificar por cambios en el cronograma de actividades por eventualidades institucionales.

En constancia de lo anterior firman

Nombre	Cargo	Firma
Diana Marcela Camacho Vanegas	Secretaria de Gobierno de Arcabuco	
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

Powered by CamScanner

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Desarrollar cuatro (4) ciclos educativos de promoción de cuidado de la salud mental, aplicando metodología del "Arte de cultivar la salud mental" dirigido a 3 grupos de adolescentes de la I.E. Alejandro Humboldt sede urbana, priorizados por zona de orientación escolar; y a 1 grupo de curso de vida vejez priorizado por la ESE, en grupos de 15 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo (1 ciclo por cada grupo), sesiones de 2 horas. (Diligenciar base datos notificación actividad).		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Estrategia El arte de cultivar la salud mental. Ciclo 2.		
OBJETIVO	Desarrollar ciclos formativos a adultos mayores que promuevan una vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez. Mediante el fortalecimiento de: *Reconocimiento personal *Relaciones familiares y de pareja *La elaboración de la autobiografía *Manejo de duelo		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Teatro Mayor- Alcaldía de Arcabuco			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20	**GRUPO**	Adultos mayores del municipio

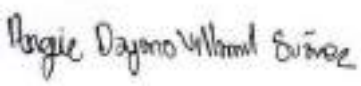
ACTIVIDAD CONTRATADA	**CICLO**	**SESIONES**	**FECHA**	**TRISMESTRE DE EJECUCION**
Desarrollar cuatro (4) ciclos educativos de promoción de cuidado de la salud mental, aplicando metodología del "Arte de cultivar la salud mental" dirigido a 3 grupos de adolescentes de la I.E. Alejandro Humboldt sede urbana,	Ciclo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza Adulto Mayor	1. Reconocimiento personal.	29 de abril de 2026	**Segundo Trimestre**
		2. Vida Familiar (Mis relaciones).	20 de mayo de 2026	
		3. Como nos vemos - Relacion de pareja.	17 de junio de 2026	
		4. Autografia.	22 de julio de 2026	**Tercer Trimestre**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

priorizados por zona de orientación escolar; y a 1 grupo de curso de vida vejez priorizado por la ESE, en grupos de 15 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo (1 ciclo por cada grupo), sesiones de 2 horas. (Diligenciar base datos notificación actividad).		5. Un dolor compartido es más fácil de llevar.	5 de agosto de 2026	
		6. Escuela para hijos y nietos	11 de agosto de 2026	

Nota: El cronograma de actividades puede variar según cambios sugeridos por eventualidades del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, o por contingencias o eventualidades propias al municipio de Arcabuco.

Firma:

Nombre	**Cargo**	**Firma**
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

	FORMATO

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - EL ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL - ADULTO MAYOR

MUNICIPIO:	ARCABUCO	NOMBRE DE LA ENTIDAD	ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE ARCABUCO

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Dioselina Rueda de Corredor	41674334	69	314 3058038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Alcibia Carbonell	41559913	72	323 2418291	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Lucy Cristina Vargas	51724571	62	310 3242084	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
4	Seneida Pachón Pachón	40009849	65	320 2701103	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Marta Cecilia Rubio	23314952	67	322 8102330	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
6	Rosalvina Mercado Pinilla	41704547	70	313 3279766	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
7	Jorge Eliécer Gómez	19205315	75	315 2629769	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
8	Ana Gladys Sierra H.	23284263	64	310 2823335	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
9	Jesika Yamile Buitrago	1057585093	34	310 2831737	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
10	María Teresa Buitrago	23314321	71	312 4110328	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
11	Ligia Buitrago	24185261	68	311 5824901	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Ana Beiba Reyes	41674120	63	312 3683038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
13	Flor De María Parra	23284091	69	311 2854902	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
14	María Transito Buitrago	23284512	74	313 8124902	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	Blanca Inés Rodríguez	41674015	66	321 4567890	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
16	Lilia C. Otálora	23284102	70	315 2629769	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
17	Esperanza Buitrago	23284618	65	312 5903821	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
18	Carmen Alicia Torres	41674890	68	314 2314567	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
19	Luz Marina Buitrago	23284755	61	310 5678912	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
20	María Elena Rodríguez	41674401	67	313 4567891	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

**SEXO H: Hombre M: Mujer I:Intersexual *GÉNERO F: femenino M: masculino O: otro *ETNIA I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna*

	FORMATO

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - EL ARTE DE CULTIVAR LA SALUD MENTAL - ADULTO MAYOR

MUNICIPIO:	ARCABUCO	NOMBRE DE LA ENTIDAD	ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE ARCABUCO

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Alba Peña Robles	40.019.720	60	3232849940	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Ana Lucrecia Zaragoza	24.037.042	72	313 3551961	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Jose Otalora	19205215	75	315 268 9769	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
4	Carmenza de Paez	97983595	63	313 2309904	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Ana Gladys Acero de Osorio	23315072	61	3124196869	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
6	Silvio Tulio Guarin	4.170.459	74	3174609245	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
7	Angel Miguel Gomez	19.283.106	78	3133313009	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
8	Miryam Guzman	23.315.212	61	3133013009	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
9	Cecilio Hernández S.	23.315.186	66	322 810 2330	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
10	Heladio Ruiz	4.050.504	70	3135386778	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
11	Elva Rueda	23.269.059	72	312 5382434	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Dioselina Rueda de Corredor	41.674.334	69	314 3058038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
13	Ana Ely Coy	23.314.868	65	310 5879350	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
14	Lucy Cristina Vargas	51.724.571	62	310 3242084	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	Ana Silvia Ostos R.	39.700.417	63	311 411 5420	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
16	Antonio Pachon	9.680.103	60	315 829 4227	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
17	Leonardo Malagon Espitia	77.126.281	70	No registra	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
18	Francisco Javier Leon	19.202.558	69	312-810 63-84	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
18	Marco Aurelio Ayala Medina	6.766.078	66	311-5389873	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
20	Maria Luz Torres Rico	41705 470	71	320 337 2411	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

***SEXO** H: Hombre M: Mujer I:Intersexual ***GÉNERO** F: femenino M: masculino O: otro ***ETNIA** I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de Cultivar la Salud Mental - Adulto Mayor Taller 1. Reconocimiento Personal		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suarez
FECHA	29/1/2026	HORA	10:20 am a 12:20 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Silvia Pacheco R.	40.909.269	320 270 1103	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
2	personal TP	23 519 952	No tiene	Arcabuco	personal TP
3	Luis Eduardo Pachon	4690202	9.258.296	Arcabuco	Luis Eduardo
4	Maria Hortensia Ruiz V	1000571	3123314085	Arcabuco	Maria Hortensia Ruiz V
5	Jesus Eduardo Ricardo Pinilla	74.114.547	3132279476	Centro	Jesus Eduardo Ricardo Pinilla
6	Carmen Natalia Camacho	27989595	3132309704	Centro	Carmen Natalia Camacho
7	Alexandra Bocachica	41704836	3164207592		Alexandra
8	Katherine Arcos Uy	63.213.220	3208096500	Arcabuco	Katherine Arcos Uy
9	Dibsdina Rueda de G	41167431	3143058033	Centro	Dibsdina
10	Secretaria Mabel Molino	1332569	3123630726	quebrada rica	Secretaria Mabel M.
11	Nini Fonseca	23274297	3192626604	Arcabuco	Nini Fonseca
12	Silvia Pacheco R.	40.000240	3209705	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
13	Yolanda Celia Rubio R.	23.315.612	3138180942	Arcabuco	Yolanda Celia Rubio R.
14	Yesenia Rodriguez	1920.2358.	3228782391	Rioneto	Yesenia Rodriguez
15	Silvia Pacheco R.	40.000240	3209705	Arcabuco	Silvia Pacheco R.
16	Luis Ernesto Vargas	5172457	3103249260	Arcabuco	Luis Ernesto Vargas
17	ALCIBIA CARBONEL	41559913	3237241829	CENTRO	ALCIBIA CARBONEL
18	ERNESTO ENRIQUEZ	1.263.476.996	4.030.944	ARCABUCO	ERNESTO ENRIQUEZ
19	JORGE E OTALORA	79205316	3152629769	CENTRO	JORGE E OTALORA
20	Ana Gladys Silva H	23784963	3102823335	Arcabuco	Ana Gladys Silva H

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suarez	NOMBRE	Diana Carolina Cabrera
CARGO	Referente PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3186210743	CONTACTO	3153050179

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 1: Reconocimiento personal.			
OBJETIVO	Profundizar en el conocimiento personal, como elemento indispensable para la aceptación, la comprensión y valoración propia de este momento o etapa de su vida. Tomar conciencia de la propia historia, como sujetos únicos e irrepetibles, mediante la reflexión personal y la ayuda de los demás.			
FECHA	29 de abril de 2026		**HORA**	10: 25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta primer sesión llamada “Reconocimiento Personal”, está diseñado para iniciar el ciclo educativa abordando la vejez como una parte importante del ciclo vital, profundizando en el conocimiento personal, como un elemento indispensable para la aceptación, la comprensión y valoración propia de este momento o etapa de su vida, a la vez, que se ayuda a la toma de conciencia de la propia historia , como sujetos únicos e irrepetibles, mediante la reflexión personal y la ayuda de los demás.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes al recinto, agradeciendo su participación y disposición para el desarrollo de la sesión. Se desarrolla la respectiva presentación de la profesional que desarrollará las actividades, al tiempo que se presenta la estrategia: “El arte de cultivar la salud mental”. También les explica que para fines de evaluación, se les aplicará un pre- test de 5 preguntas tipo likert para identificar sus conocimientos previos en las temáticas que se van a abordar.

A continuación, se introdujo la temática del taller, generando en un primer momento la presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, al tiempo que se hacía una actividad de reconocimiento y reflexión en torno a la vejez y todas las oportunidades y ventajas que esta genera en la vida de las personas y sus familias.

INFORME

Actividad 1: Reflexionar sobre la etapa de la vejez y motivar a que dos participantes brinden sus opiniones enfrente a sus compañeros respecto a cómo viven esta etapa.

Actividad 2: Desarrollo del ejercicio de construcción del escudo personal que permite la evaluación de diferentes esferas de la vida, para esto se le reparte una hoja de papel a cada participante, con un círculo adentro que está dividido en 4 partes, cada parte está definido qué se debe hacer, siendo cuatro cuadrantes los que tienen que desarrollar. En el primer cuadrante escribir o dibujar un símbolo que represente la mayor cualidad que creo tener. En el segundo, la mayor cualidad que me dicen los demás qué tengo yo. En el tercero, mi más grande anhelo como miembro de mi familia. En el cuarto, lo negativo o un fracaso de mi vida de hogar. Por último, adornar mi escudo con una frase en la parte superior, en la cual esté escrito el lema que rige mi existencia o mi vida.

A continuación, se hará la exposición del escudo en grupos, explicando cuáles aspectos importantes incluyeron y por que los representan, haciendo una retroalimentación respecto a la importancia de valorar las propias habilidades y ponerse metas para siempre mejorar y disfrutar de la mejor manera la etapa en la que se encuentran.

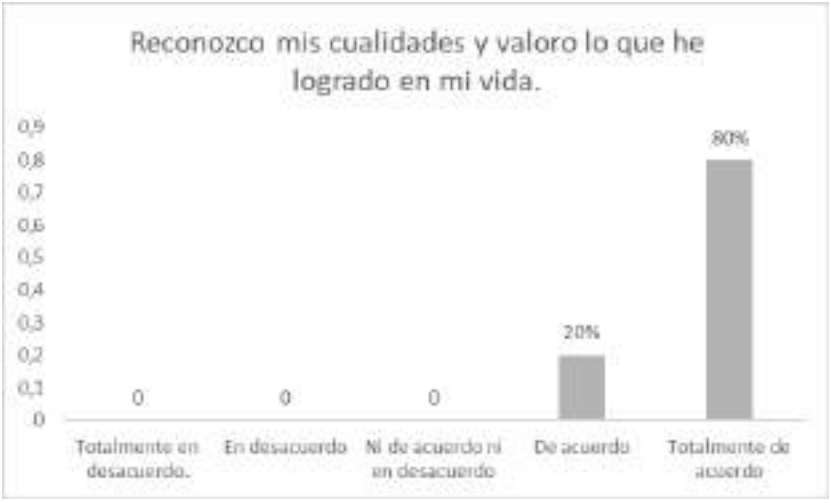
Cierre: Desarrolladas las actividades, se recogen las hojas con las respuestas y se da por finalizada la sesión resaltando la importancia siempre reconocer aquellos aspectos positivos de cada uno y fortalecer la apertura a mejorar por sí mismos.

INFORME CUANTITATIVO

Con el objetivo de identificar los conocimientos previos en los estudiantes seleccionados para desarrollar las actividades, y en base a las sesiones establecidas y diseñadas por la estrategia, incluidas en la cartilla: “El arte de cultivar la salud mental” , desarrollada por la gobernación de Boyacá, se construyó el formulario PreTest “*Etapa Envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad)*”, que busca identificar los conocimientos previos en los adultos mayores a partir de un formulario de 5 preguntas con tipo de respuesta likert aplicados en la primera sesión del programa. Los resultados se encuentran a continuación:

Tabla 1

Reconozco mis cualidades y valoro lo que he logrado en mi vida.



Nota: La mayoría de participantes manifiestan un alto reconocimiento de sus cualidades y logros personales, evidenciando una percepción positiva de sí mismos y una adecuada valoración de su experiencia de vida, lo cual, evidencia una buena relación con la vida vivida y el momento en el que se encuentran.

Tabla 2

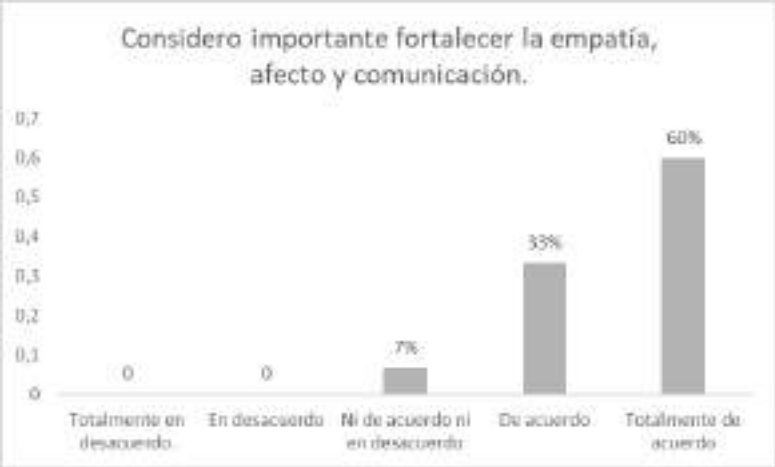
Mantengo relaciones familiares basadas en el diálogo, respeto y apoyo mutuo.



Nota: Los resultados reflejan relaciones familiares percibidas de manera favorable, destacándose el diálogo y el apoyo mutuo como elementos presentes en la dinámica familiar de los participantes, resaltando además, que los participantes refieren sentirse apoyados por sus familias y que así mismo, buscan mantener una buena relación con ellos y sus amistades.

Tabla 3

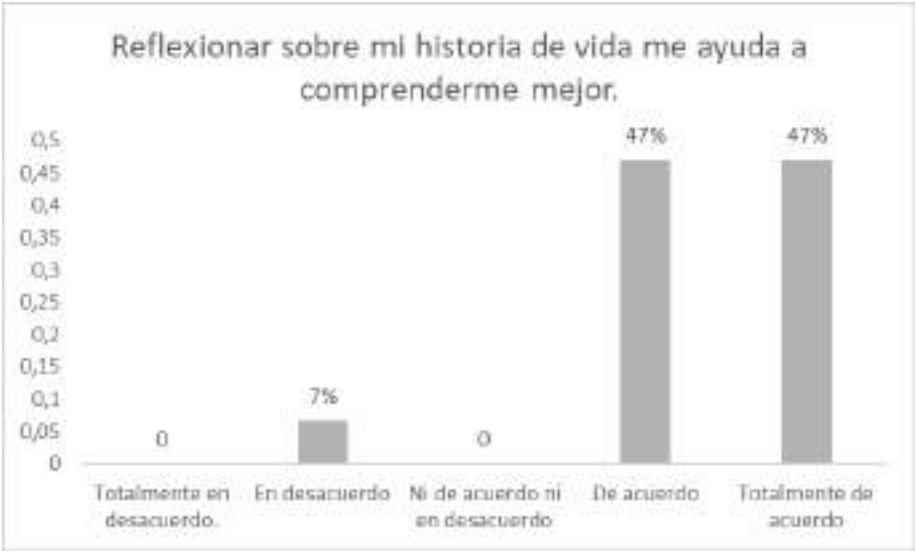
Considero importante fortalecer la empatía, afecto y comunicación.



Nota: Se observa una alta disposición hacia el fortalecimiento de habilidades emocionales y comunicativas, especialmente en aspectos relacionados con la empatía y la convivencia, no obstante, en comparación a otras preguntas, se identifica un mayor varianza en sus respuestas, pues algunas respuestas evidencian que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo con la afirmación, por lo que, este puede ser un aspecto que se pueda fortalecer a partir de los talleres que se van a desarrollar.

Tabla 4

Reflexionar sobre mi historia de vida me ayuda a comprenderme mejor.

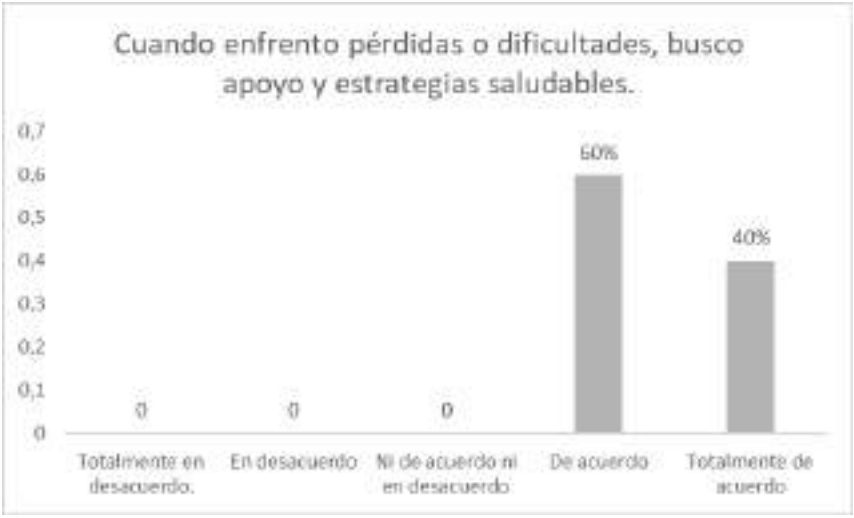


Nota: La mayoría considera que reflexionar sobre su historia de vida favorece la comprensión personal, indicando apertura hacia procesos de introspección y resignificación de experiencias, no obstante, un (7%) de las respuestas de los participantes afirman que están en desacuerdo con esta afirmación, relevando que es probable que no exista completa plenitud respecto a la vida vivida, problambete por experiencias o vivencias significativas que marcaron su vida.

Tabla 5

Cuando enfrentó pérdidas o dificultades, busco apoyo y estrategias saludables.

INFORME



Nota: Los participantes reconocen la importancia de buscar apoyo y utilizar estrategias saludables frente a las dificultades, lo que evidencia recursos de afrontamiento positivos, refiriendo principalmente el apoyo y el acompañamiento de sus familias, parejas y amigos, lo cual representa un factor protector significativo.

A manera general, se observa que el grupo seleccionado para desarrollar este ciclo educativo presenta una bases positivas y significativas respeto a la etapa de vida en la que se encuentran, no se evidencia señales significativas de adaptabilidad a la etapa de vida en la que se encuentran, sino más bien, un postura agradecida y abierta ante lo que están experimentando. Si es verdad que el pre- test revela que existen algunos participantes que no tiene tranquilidad con la vida vivida ni las habilidades para abordar situaciones difíciles con las personas, por lo que, es necesario realizar un seguimiento a medida que avance el ciclo para fortalecer esas áreas en ellos.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 a.m. del día miércoles 29 de abril de 2026, se da inicio a la primera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren sentirse contentos de compartir esos espacios grupales.

Se hace la debida presentación de la profesional que va desarrollar la actividad y se desarrolla la presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y de la estrategia: el arte de cultivar la salud mental,

haciendo énfasis en la importancia del ciclo de vida en el que se encuentran, el cual, es muy valiosos no solo para sus familias, sino para la comunidad en general.

Para abordar este aspecto desde su perspectiva, se invita a dos participantes al frente a dar su opinión respecto a cómo viven su etapa de vejez, a lo que, una de ellas mencionó que esa etapa la vive con mucha dignidad pues vivió su vida con mucha fidelidad a sí misma y sus valores, menciona que los adultos mayores aún tienen mucha independencia, que no tienen por qué depender únicamente de sus hijos, que existen muchas actividades y metas que aún pueden cumplir y que estos espacios les permiten reflexionar. Se retroalimentando, mencionando que efectivamente aún existen muchos sueños que pueden cumplir y que además, en la comunidad y en el municipio en la que se encuentran tienen un papel fundamental, pues tienen conocimientos y saberes que las nuevas generaciones no poseen, por eso, son tan valiosos y merecen del cuidado y respeto de todas las personas.

A continuación, se llama a la segunda participante a dar su opinión, mencionando que ella vive muy feliz su vejez y que intervenciones grupales como la que se están viviendo en ese momento les ayuda a entender que ellos aún son dueños de su vida y de sus experiencias, recalca la importancia de cuidarse uno mismo, pues aunque existan familiares que los cuidan y protegen, ellos aún son autónomos y no hay que descuidar su cuidado personal, ni psicológico, por eso de la importancia de crear lazos con otras personas de la misma edad, para compartir espacios significativos entre todos.

Posteriormente se da la explicación del desarrollo de la actividad de construcción del escudo que cada participante debía diseñar, aclarando que el escudo debe contener las características principales de cada persona; se les explica que el escudo estaba dividido en 4 partes, el del área izquierda superior debían plasmar su mayor cualidad, el del área superior derecha debía plasmar la cualidad que otros les dicen que tiene, en la parte inferior izquierda, debía plasmar su más grande anhelo como miembro de sus familia y en la parte inferior derecha, debían plasmar algo que quieren mejorar de sí mismos. Esta actividad permitió que los adultos mayores expresaron aspectos importantes de su identidad personal, familiar y emocional a partir de dibujos palabras y frases significativas y aunque muchos expresaron no saber dibujar ni tomar un lápiz, todos ellos lo intentaron de la mejor manera que pudieron.

Respecto a los escudos realizados por los participantes se obtuvieron los siguientes resultados:

Cuadrante 1: *Mayor cualidad que creo tener.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**

Amabilidad y solidaridad	Dibujos compartiendo con otros, siempre en comunidad y palabras como “amable”, “servicial y “comprensiva”
Responsabilidad y disciplina	Dibujos referentes a ser ordenados, colaboradores y trabajadores, especialmente en labores de ganadería y agricultura.
Amor y unión familiar	Dibujos de corazones, familias tomadas de la mano y representaciones de afectividad y amor.
Alegría y optimismo	Dibujos de caras felices, personas sonriendo y expresiones positivas.
Espiritualidad y valores	Frases relacionadas con el respeto, amor y convivencia con otros.

En este primer cuadrante, se identifica que la mayoría de los adultos mayores participantes, posee una percepción positiva de sí mismos, reconocen en sí mismos cualidades relacionadas con el afecto la convivencia y el apoyo a los demás; además, las representaciones artísticas muestran la importancia del vínculo familiar y el rol de ayuda dentro de la comunidad y sus hogares. También se resaltan características como la responsabilidad, el respeto y la disciplina, lo que refleja una identidad basada en valores tradicionales y experiencias de vida significativas, que coinciden con una satisfacción de vida y reflejan bienestar emocional en los participantes.

Cuadrante 2: *La cualidad que otros dicen que tengo.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Ser buena persona y amabilidad	Expresiones como “soy buena”, “soy bonita alegre”, “amable”.
Colaboración y ayuda	Dibujos ayudando a otros, sirviendo alimentos o acompañando personas.
Alegría y carisma	Dibujos de rostros sonrientes y escenas de interacción social positiva.
Liderazgo y ejemplo	Referencias a ser ejemplo para otros o apoyo familiar.
Capacidad de convivencia	Dibujos de escenas grupales y familiares que reflejan integración social.

En el segundo cuadrante, se identifica que los participantes sienten reconocimiento por parte de otros principalmente por su disposición a ayudar al otro, en tareas que estén desarrollando, pues sus representaciones y escritos, evidencian que las personas a su alrededor los consideran amables, colaboradores y afectivos. Este tipo de percepciones fortalecen la autoestima y el sentido de pertenencia en ambientes familiares y comunitarios.

Cuadrante 3: *Mi más grande anhelo como miembro de mi familia.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Union y armonia familiar	Representan familias unidas, personas tomadas de la mano y corazones, lo cual representa su deseo por mantener su familia unida y ser afectuoso con todos sus miembros.
Amor y bienestar	Frases relacionadas con el amor, la paz y la convivencia.
Compartir y acompañar	Dibujos de reuniones familiares y actividades compartidas con otras personas.
Estabilidad y tranquilidad	Frases sobre vivir en paz y mantener buena convivencia con todos.
Ser ejemplo para la familia	Frases relacionadas con dejar enseñanzas positivas a hijos y nietos.

En este tercer cuadrante, se identifica que los participantes revelan que la familia es el eje principal de su bienestar emocional, pues predomina el deseo por mantener relaciones sanas entre los integrantes de la familia, basadas en el respeto, el amor y la unión. Se identifica también, el deseo de representar un papel guía en sus familias, dejando enseñanzas positivas, siendo guía y orientación para aquellos que lo necesitan y dejando un legado familiar del que puedan sentirse orgullosos, lo cual, refleja un sentido de responsabilidad y compromiso para con toda su familia.

Cuadrante 4: *Algo que quiero mejorar en mi.*

Características identificadas	**Evidencias observadas**
Salud física y emocional	Referencias para mejorar la salud, el bienestar y el autocuidado.
Relaciones familiares	Deseo fortalecer la convivencia y comunicación familiar.

Aspectos emocionales	Expresiones relacionadas a regular las emociones y mejorar sus actitudes o comportamientos.
Crecimiento personal	Dibujos de superación y metas personales.
Mejorar hábitos o conductas	Referencia a la disciplina, paciencia y cambios positivos.

En este último cuadrante, se identifica una capacidad de autorreflexión y reconocimiento de aspectos personales que permiten el cambios, siendo el principal mejorar su salud física, pues muchos expresan tener diferentes enfermedades y dolencias que interfieren en su bienestar del dia a dia, por lo que, se identifica la importancia de autocuidado en esta etapa de vida. También se evidencia que los participantes mencionan en diferentes momentos su deseo por mejorar aspectos de sí mismos como su"genio" o "actitudes" dejando ver que es necesario trabajar en la regulación emocional y conductual. No obstante, se identifica en todos apertura al cambio, motivación por la adquisición de nuevas habilidades que les permitan vivir de una mejor forma esta etapa de su vida.

Desarrollada la retroalimentación con los participantes, se les agradece por el espacio y la atención prestada, al desarrollo de las actividades, a lo que ellos responden alegremente que agradecen mucho el desarrollo de las actividades y se da por finalizada la sesión.

CONCLUSIONES

La sesión fue muy enriquecedora porque le permitió a los participantes realizar un análisis de si mismos, que según ellos, nunca se había realizado anteriormente; a partir de esta, se identificó que los participantes en general tienen una percepción positiva de sí mismos, le brindan un papel fundamental y principal a sus familias y mantienen valores de convivencia que provienen de su relacionamiento tradicional. Sus dibujos, frases y lemas plasmados en la actividad del escudo, permitió identificar que presentan necesidades emocionales relacionadas al amor, la unión familiar, el reconocimiento y el bienestar personal, por lo que, habría que promover en ellos conductas adaptativas a su etapa de vida, que les permita adquirir habilidades y capacidades para apoyar a sus familias y así mismos, recordando que aún hay muchas cosas que pueden lograr por sí mismos.

El desarrollo de este ejercicio resultó muy satisfactorio, pues favorece la expresión emocional, la comunicación de experiencias significativas y el fortalecimiento de la autoestima, pues muchos expresaban opiniones como: "yo ya estoy muy vieja para estas cosas" o "no se que poner en esta aparte", no obstante, el ambiente grupal

permitió el apoyo entre todos y la expresión de experiencias, sentimientos, pensamientos y expectativas frente a su propia vida y su familia.

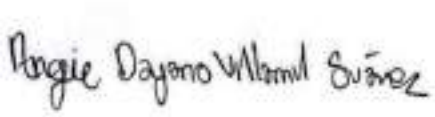
La actividad contribuye al fortalecimiento de la salud mental y emocional de los participantes, los cuales al final de la sesión, expresaron que les había dado mucha ilusión analizar esos aspectos de sí mismos, que nunca se habían tomado el tiempo para reconocer esos aspectos de sí mismos; además, en sus expresiones faciales se podía observar la felicidad y gusto que les había generado la actividad

OBSERVACIONES

Continuar con actividades artísticas que les permitan descubrir habilidades que creen no poseer, pues aunque al inicio de la actividad muchos expresaban que no sabían qué hacer o no nunca había dibujado, lo hicieron gracias al motivación que se les brindó y al apoyo grupal desarrollando satisfactoriamente la actividad.

La mayoría de los participantes mantiene una actitud abierta, colaboradora, respetuosa y amable; además de un nivel de conciencia en general muy buena, pues el desarrollo de las actividades fue acertado, es decir, no confundieron el desarrollo de las actividades, pues aunque se tuvieron que dar las indicaciones en varios momentos , desarrollaron el ejercicio de acuerdo a las indicaciones brindadas.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor. Taller 2. Vida Familiar (Mito referencia)		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Vilbert Suárez
FECHA	20/5/2026	HORA	10:25 am a 12:25 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Luis La Rochea	4680702	3158241102	Arcabuco	
2	Rafael Elvia Rico de Soto	24144524	3133911966	Centro	
3	Hernán Becerra Cano	1300836	4170836		
4	Hilduin Acero M.	83273.270	3209096500	Arcabuco	
5	Diosselina Rueda	41674334	3148058038	Centro	
6	Cecilia Mesa Moreno	22-375697	3123630220	Quebrada y	
7	Maria Isabel Rodriguez	1000 [illegible]	3123311022	Arcabuco	
8	Gisela Elvira Rubio B	23815612	3138180442	Arcabuco	
9	Luis Fe Pinto	23274297	3219147654	Arcabuco	
10	Maria Cecilia Rubio	23375506	3743669086	Quebrada	
11	Alcibia Carbonel	41559913	3232418291	Centro	
12	Wilson Cristiano Vargas	5172457	3103242084	Arcabuco	
13	Gabriela Matilde Pérez de Páez	27983595	3132309204	Centro	
14	Claudia Patricia Rubio G	64480604	3138299468		
15	ERNESTO ENRIQUE Agudelo	4-0506940	3203436946	ARCABUCO	
16	JORGE ELIECER OTALORA	19205315	3152629769	ARCABUCO	
17	Beatriz Rojas	23689721	3111467	Arcabuco	
18	Ana Gladys Rivera H	23284863	3102823335	Arcabuco	
19	Diosselina Rueda de Cancelor	41674334	3143058038	Centro	
20	Francisco de Leon	19202558	3122106384	Centro	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Vilbert Suárez	NOMBRE	Dana Camacho
CARGO	Psicóloga PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3117106747	CONTACTO	3153050119

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 2: Vida familiar (Mis relaciones).			
OBJETIVO	Fortalecer la solidaridad, mediante acciones de comportamiento con lo que se es y lo que tiene, con miras a responder a necesidades comunes en el ámbito familiar. Promover un ambiente familiar, en el que se fortalezca la sinceridad, la confianza, la amistad, mediante el diálogo y el compartir, para acrecentar los lazos familiares.			
FECHA	20 de mayo de 2026		**HORA**	10:25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				
INTRODUCCIÓN				

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta segunda sesión llamada “Vida Familiar ”, que busca reflexionar sobre cómo fue y es la vida familiar de los adultos mayores, fortaleciendo la solidaridad , mediante acciones de comportamiento para identificar las necesidades comunes en el ámbito familiar; además de la promoción de un ambiente familiar que fortalezca la sinceridad, la confianza, la amistad, mediante el diálogo y el compartir, para acrecentar lazos familiares.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento de la comunicación familiar, la solidaridad y la construcción de vínculos afectivos saludables dentro del hogar. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:
Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia: *“El arte de cultivar la salud mental”*, introduciendo la temática relacionada con las dinámicas familiares, la convivencia intergeneracional y la importancia de fortalecer los lazos familiares a través del diálogo, la sinceridad y la confianza.

A continuación, se generó un espacio inicial de reflexión invitando a los asistentes a pensar sobre la vida familiar vivida junto a sus padres, madres o abuelos adultos mayores, reconociendo aquellos aportes, enseñanzas y experiencias significativas que contribuyeron a su crecimiento personal y familiar, así como

aquellos aspectos que consideran importante mantener o evitar reproducir en sus propias relaciones familiares.

Actividad 1: Dinámica del carrusel reflexivo.
Se desarrolló la dinámica grupal denominada “Carrusel”, organizando previamente dos círculos concéntricos de sillas, ubicadas una frente a la otra. Los participantes fueron enumerados y distribuidos en los círculos interno y externo, permitiendo la interacción en parejas rotativas.

La psicóloga orientó el ejercicio mediante preguntas reflexivas relacionadas con experiencias familiares, recuerdos significativos, cualidades personales, momentos felices del hogar y experiencias de vida. Cada pareja dialogó durante algunos minutos sobre las preguntas planteadas y, posteriormente, los participantes del círculo externo cambiaban de posición para compartir con una nueva persona.

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Lo que más me gusta de las demás personas es... porque?
2. ¿El mejor recuerdo que tengo de mi niñez es... porque?
3. ¿Considero que mis tres mejores cualidades son... porque?
4. ¿Las personas más importantes o significativas fueran de mi familia, han sido... porque?
5. ¿Los momentos más felices de mi hogar han sido... porque?
6. ¿En mi vida me hubiera gustado... ? porque?
7. ¿Mi mejor experiencia con mis hijos ha sido... porque?

Esta actividad tiene el objetivo de favorecer la expresión emocional, la escucha activa, la empatía y el reconocimiento de experiencias significativas dentro de las relaciones familiares y personales.

Actividad 2: Cuestionario individual sobre comunicación familiar.
Finalizada la dinámica grupal, se invitó a los participantes a desarrollar de manera individual el cuestionario denominado *“El contenido de la comunicación en mi familia”*. A través de preguntas orientadoras, los participantes deben reflexionar sobre aspectos relacionados con la comunicación familiar, resolución de conflictos, celebración de espacios compartidos, proyectos en común, acompañamiento emocional y formas de convivencia dentro del hogar.

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Intercambiamos ideas y opiniones de una forma tranquila, sin terminar en discusiones o peleas?
2. ¿Nos reímos juntos?
3. ¿Trabajamos juntos sobre algún proyecto?
4. ¿Celebramos juntos fechas importantes (ej.: cumpleaños, aniversarios, navidad, otros)?
5. ¿Nos acompañamos en algunas tareas personales (reuniones, ir hacer mercado, etc.)?
6. ¿Hablamos sin tensiones y comprendiendo al punto de vista ajeno, respectó de :
7. ¿Cómo ganar, gastar y ahorrar el dinero?
8. ¿Actividades en el tiempo libre?
9. ¿Hemos reflexionado y charlado sobre lo que queremos para el futuro?
10. ¿Hemos reflexionado y charlado sobre cómo podría mejorar nuestro ambiente familiar?
11. ¿Mi forma de ser, actuar facilita la comunicación con mi familia?
12. ¿Yo cedo, cuando las cosas de poca importancia, si no estoy de acuerdo con los miembros de mi familia?

El ejercicio busca identificar fortalezas y dificultades presentes en la dinámica familiar, promoviendo el análisis personal frente a las propias actitudes y comportamientos que favorecen o dificultan la comunicación y las relaciones familiares saludables.

Actividad 3: Lluvia de ideas y reflexión grupal:
Posteriormente, se desarrolló un análisis grupal mediante lluvia de ideas, en la que los participantes compartieron las preguntas o reflexiones que más llamaron su atención durante el ejercicio individual. El orientador de la actividad anota las principales dificultades, preocupaciones y necesidades identificadas alrededor de la vida familiar y la comunicación en el hogar.

Seguidamente, se promueve una reflexión colectiva sobre las posibles causas y consecuencias de dichas situaciones familiares, motivando a los participantes a pensar en alternativas de cambio, estrategias de mejora y compromisos orientados al fortalecimiento de ambientes familiares más armónicos y saludables.

Cierre:
Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación general resaltando la importancia del diálogo, la empatía, la escucha y la solidaridad como herramientas fundamentales para fortalecer las relaciones familiares y promover ambientes protectores dentro del hogar. Asimismo, se motivó a los participantes a continuar fortaleciendo prácticas de comunicación asertiva y convivencia positiva en sus familias, reconociendo el valor de compartir experiencias y construir espacios de apoyo mutuo.

INFORME

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 a.m. del día miércoles 20 de mayo de 2026, se da inicio a la primera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren sentirse contentos de compartir esos espacios grupales.

Retomando las actividades ya desarrolladas, se desarrolla la debida presentación de la profesional que va desarrollar la actividad y la respectiva presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC y de la estrategia: el arte de cultivar la salud mental, refiriendo que se va continuar con lo planteado en la anterior sesión: la importancia de la salud mental y la relación de los participantes con sus familias. De modo que, se les indica que se va a desarrollar la actividad: “Dinámica del Carrusel”, explicándoles que esta consiste en compartir con sus compañeros sus opiniones sobre algunas situaciones y luego expresarlas ante sus compañeros para compartir saberes y opiniones.

La dinámica se realizó y se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Lo que más me gusta de las demás personas es…: a lo que los adultos mayores compartieron que las cualidades que más valoran en las personas son la bondad, la sinceridad, la empatía, la colaboración, la entrega al servicio, el apoyo a los demás personas. En sus aportaciones, se identifica que esas características son normativas en su comunidad, pues mencionan que las persona cercanas a ellos se comportan así con ellos. Se retroalimenta mencionando que aquello que encontramos agradable en los otros, son cosas que están presentes en nuestra propia personalidad, ellos mencionan que coinciden con esta afirmación mencionando que les agrada bastante colaborar y ayudar a los demás.
2. El mejor recuerdo que tengo de mi niñez es…: a lo que los participantes responden situaciones relacionadas a jugar y compartir con sus hermanos, padres y demás familiares como primos, tíos, abuelos, entre otros. También mencionan recuerdos relacionados con su tiempo como estudiantes en las escuelas rurales, compartiendo con sus amigos y compañeros de clase. Se observa que el ejercicio de recordar sobre su infancia les genera alegría y nostalgia, pues al momento de compartir sus experiencias lo hacen con entusiasmo y nostalgia. Se retroalimentan estas participaciones, recalcando lo bueno que es reconectar con todas aquellas experiencias que se vivieron en el pasado, para agradecer lo vivido, para así desarrollar una sensación de plenitud consigo mismos y con su historia de vida.

3. Considero que mis tres mejores cualidades son…: Ante esta afirmación, los adultos mayores mencionan cualidades como: ser trabajadores, colaboradores, amistosos, honrados, amorosos, unidos, sinceros, entre muchas otras. Con este ejercicio, se identificó que los participantes tienen una percepción positiva de sí mismos, pues no les costó expresar sus cualidades a sus compañeros y al grupo en general. Se felicita este aspecto y se recuerda sobre la importancia de recordar todos los días esos aspectos positivos de sí mismos, para seguir construyendo una relación positiva consigo mismo, recordando que son personas mereceras de amor y respeto.
4. Las personas mas importantes o significativos fuera de mi familia, ha sido…: Los participantes mencionan en su mayoría mencionan que las amistades tienen un valor muy significativo en su vida, pues estas personas han significado apoyo, ayuda y refugio en momentos de gran dificultad o dolor emocional; menciona que aunque no no tienen un vínculo de sangre, significan mucho más para ellos que algunas personas de la familia, lo cual, evidencia la importancia de mantener relaciones sociales a aparte de las familiares.
5. Los momentos más felices de mi hogar han sido…: Los participantes mencionan que su vidas han sido siempre en familia, compartiendo con las personas que más amado, resaltan experiencias como haberse casado con la persona que amaron, ser padres, dar a luz, comprar su casa y su carro para beneficio de su propia familia. Mencionan que experiencias como compartir fechas como navidades o año nuevo son muy importantes para ellos, pues pueden compartir con ellos varios días.
6. En mi vida me hubiera gustado…: Los participantes mencionan que lo que les hubiera gustado hacer en su vida fue haber estudiado una carrera universitaria, pues consideran que sus posibilidades económicas hubieran sido mucho mejores, no obstante, entre ellos mismos mencionan que aunque no asistieron a la universidad, si fueron a la universidad de la vida y que gracias a sus experiencias de vida lograron muchas cosas importantes, como ser madres, ser esposas, construir un hogar, ayudar a salir adelante a personas valiosas en sus proyectos como sus familiares y amistades. En este aspecto se evidencia que aunque si les hubiera podido experimentar muchas otras experiencias, se sienten agradecidas de la vida que tuvieron.
7. Mi mejor experiencia con mis hijos ha sido…: Los participantes de la actividad mencionan que las experiencias que mas significativas con sus hijos fueron cuando eran pequeños, cuando los acompañaron en sus primeros pasos, sus primeras palabras, los días en que tenían que llevarlos al jardín o a la escuelita; igualmente mencionan que en edades de adultez menciona el compartir espacios en fechas importantes. No obstante, algunos participantes mencionan que sus hijos a veces pueden ser un poco ausentes con ellos, pues se ocupan en sus trabajos y sus actividades familiares.

De esta actividad, se evidencia que los participantes tienen una percepción positiva de su vida, de las decisiones que han tomado y del momento en el que se encuentran, además de que mencionan que este tipo de actividades les agradan bastante, pues permiten que socialicen entre otros adultos mayores y al tiempo, les permiten analizar aquellos eventos importantes de su vida que los marcaron y que fueron significativos para ellos, permitiendo que estén en paz con sus decisiones de vida, al tiempo que permite el compartir experiencias personales y la interacción social entre los participantes.

Respecto a la actividad 2, que es sobre la aplicación del *Cuestionario individual sobre comunicación familiar* a los participantes, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1

Tabla de los resultados del "Cuestionario Individual sobre Comunicación Familiar":

Pregunta	Respuesta afirmativa (Si)	Respuesta Intermedia (A veces)	Respuesta Negativa (No)
1. ¿Intercambiamos ideas de forma tranquila?	65%	20%	15%
2. ¿Nos reímos juntos?	90%	5%	5%
3. ¿Trabajamos juntos en algún proyecto?	65%	5%	30%
4. ¿Celebramos juntos fechas importantes?	85%	15%	0%
5. ¿Nos acompañamos en tareas personales?	85%	5%	10%
6. ¿Hablamos sin tensiones desde el punto de vista ajeno?	65%	20%	15%
7. ¿Cómo ganar, gastar y ahorrar el dinero?	50%	15%	35%
8. ¿Actividades en el tiempo libre?	70%	20%	10%
9. ¿Hemos charlado sobre el futuro?	85%	5%	10%

10. ¿Hemos charlado sobre mejorar el ambiente?	60%	25%	15%
11. ¿Mi forma de ser facilita la comunicación?	55%	35%	10%
12. ¿Yo cedo en cosas de poca importancia?	65%	20%	15%

Nota: En la tabla se pueden observar los porcentajes de respuesta de cada una de las respuestas de los participantes del ciclo educativo para adultos mayor.

Una vez aplicado el cuestionario, se desarrolla un espacio de reflexión y diálogo con los participantes en el que ellos menciona que este tipo de actividades les agradan bastante por que puede reflexionar sobre aspectos importantes de su vida, reconociendo todas aquellas experiencias significativas de su vida, las personas valiosas que tienen cerca de ellos, tales como parejas, familiares y amistades. Mencionan que aunque hay varias cosas o metas que no pudieron cumplir esto no les genera gran afectación en su vida, pues mencionan estar en calma y paz con las decisiones que tomaron en su vida. Finalmente si mencionan que desean un espacio en el que se eduque a sus familiares respecto a cómo tratarlos adecuadamente, pues mencionan y se reflejó al momento de responder el cuestionario, pues mencionan en varios momentos que la comunicación y convivencia con sus familiares no era la mejor.

Se les retroalimenta, agradeciendo que mencionen todas estas opiniones valiosas, se les informa que sus solicitudes se escalaron a las entidades pertinentes para que se pueda gestionar una escuela para hijos y nietos en el que se aborden las necesidades que tienen los adultos mayores en sus familias. Se agradece por la participación y buena disposición en el desarrollo de las sesiones y se da por finalizada la sesión.

CONCLUSIONES

Respecto a la primera parte de la sesión, se evidencia que los participantes poseen una percepción positiva de sí mismos y de su trayectoria de vida, reconociendo cualidades personales, logros y experiencias significativas que les generan satisfacción y bienestar emocional. Asimismo, se identifica una alta valoración de los vínculos afectivos, especialmente aquellos relacionados con la familia y las amistades, los cuales son percibidos como fuentes fundamentales de apoyo y compañía. Por otro lado, las respuestas también reflejan procesos de reflexión y resignificación de experiencias pasadas, permitiendo observar sentimientos predominantes de gratitud, aceptación y orgullo por las decisiones tomadas a lo largo de la vida.

INFORME

Este ejercicio permitió la evocación de recuerdos positivos, promoviendo emociones agradables asociadas a la nostalgia, el sentido de pertenencia y la construcción de una identidad personal fortalecida; es decir, este el ejercicio permitió evidenciar recursos emocionales y sociales que actúan como factores protectores para la salud mental de los participantes, además de fomentar la interacción social, la expresión emocional y el fortalecimiento de su bienestar psicológico.

Respecto al cuestionario cuestionario busca identificar la existencia de espacios de interacción afectiva y convivencia de los participantes adultos mayores y sus familiares, en sus respuestas se identifican altos porcentajes obtenidos en aspectos como reír juntos (90%), celebrar fechas importantes (85%), acompañarse en tareas personales (85%) y conversar sobre el futuro (85%). Estos hallazgos sugieren la presencia de vínculos familiares significativos y de dinámicas que favorecen el apoyo emocional y el fortalecimiento de las relaciones intrafamiliares; lo cual se reflejó también en la participación de los participantes al momento de responder las preguntas, mencionando que sus relaciones familiares son positivas y favorables.

Asimismo, se evidencia una disposición moderadamente favorable hacia el diálogo y la resolución de situaciones cotidianas, ya que entre el 60% y el 65% de los participantes manifiestan intercambiar ideas de forma tranquila, hablar considerando el punto de vista del otro, ceder en aspectos de poca importancia y dialogar sobre cómo mejorar el ambiente familiar. Sin embargo, los porcentajes de respuestas intermedias en estos ítems indican que aún existen oportunidades para fortalecer habilidades comunicativas relacionadas con la escucha activa, la empatía y la negociación dentro del hogar; pues al momento de responder el cuestionario, algunos participantes mencionaron que la comunicación con su familia no siempre es la mejor, pues muchas veces sus hijos y nietos no los escuchan, no tienen en cuenta sus deseos y preferencias o simplemente los ignoran bastante, lo cual, los hace sentir bastante mal.

Por otra parte, las áreas que presentan mayores dificultades corresponden a la comunicación relacionada con la administración económica familiar y la percepción de las propias habilidades comunicativas; solo el 50% de las respuestas dadas por los participantes refieren dialogar sobre cómo ganar, gastar y ahorrar dinero, mientras que un 35% señala no hacerlo, lo que sugiere que este tema puede representar una barrera o una fuente de evitación dentro de algunas familias. De igual manera, el hecho de que únicamente el 55% de las respuestas de los participantes refiere que su forma de ser facilita la comunicación, acompañado de un 35% de respuestas intermedias, es decir, a veces si se hablan de esos temas y a veces no, evidencia la necesidad de promover procesos de autorreflexión sobre el impacto de las conductas individuales en la calidad de las interacciones familiares.

Por otro lado, se identifica en las respuestas de los participantes que existe una proyección conjunta de sí mismos, junto con sus familiares, pues 85% de las respuestas evidencian que existen diálogos sobre el futuro, lo que evidencian que aunque a veces se desarrollan algunas dificultades en la cotidianidad, existe el deseo de compartir juntos desarrollando metas específicas como viajes o comprar artículos que les beneficia a todos como neveras o lavadoras. Adicionalmente, respecto a la conciliación impuesta por los integrantes de su familia, los participantes mencionan que ante ceder sobre desacuerdos, muchos de los participantes brindan respuestas como “toca conciliar”, “depende” o “se debe solucionar”, dejando ver que ceder no es percibido como un proceso necesario para construir convivencia con su familia, sino como una mecanismo de supervivencia en la que ellos deben ceder para mitigar las discusiones familiares.

En términos generales, los resultados muestran familias con fortalezas importantes en la expresión afectiva, el acompañamiento y la convivencia, aunque también revelan la necesidad de fortalecer la comunicación asertiva en temas específicos, especialmente aquellos relacionados con la toma de decisiones, la gestión de recursos y el reconocimiento de factores personales que pueden facilitar o dificultar el diálogo familiar.

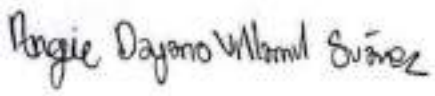
OBSERVACIONES

Los participantes del ciclo al final de la sesión mencionan que quieren que se desarrolle un encuentro con hijos y nietos para que se les haga concientización sobre la importancia de tratar de manera adecuada a los adultos mayores, pues mencionan que muchos de sus familiares en ocasiones los tratan con crueldad o dureza, asignándoles actividades que no les corresponden, haciéndoles sentir mucha mucha presión o carga o al contrario, no permitiendo que desarrollen sus actividades, invisibilizado sus habilidades para desarrollar sus actividades, lo cual los hace sentir invisibilizados. A partir de estas sugerencias, se sugiere desarrollar una escuela para hijos y nietos, en el que se toquen este tipo de temas con los familiares de los adultos mayores.

Los participantes del ciclo educativo reflejan una actitud pasiva respecto a diversas situaciones de su ambiente familiar, lo cual es importante hacer seguimiento para descartar que estén vivenciando algún tipo de maltrato o violencia en sus hogares o lugares cercanos.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

INFORME

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor Taller 3: Comunicación asertiva - Relación de Pareja.		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	17/6/2026	HORA	10:25 am a 12:23 pm.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Marco Herbeid Bautista	1000 [illegible] 72	3123314040	Arcabuco	
2	[illegible]	77693595	3137309104	Centro	
3	Rosa Elvira Casa de Sinisterra	24 114 [illegible]	3132277266	centro	
4	[illegible] Arcabuco	47704836	3164207390		
5	[illegible]	23775720	3208026 [illegible]	Arcabuco	
6	Dioselina Rueda de C.	41674334	3143058038	centro	
7	secretaria Mabel Molina	40215697	3123630220	quebagira y	secretaria Mabel
8	[illegible] de Bautista	23334992	3 [illegible] 7627 6504	Centro	
9	Francisco Javier Leon	19201558.	3112205384	CENTRO	
10	[illegible]	23815612	3134880442	Arcabuco	
11	Francisco Javier León	19202558	3728706 [illegible]		
12	Luis Eduardo	46201107	3168294122	Arcabuco	Higiene y oración
13	Francisco Javier León	19202558	3728706 [illegible]	Arcabuco.	
14	[illegible]	40009410	3208701103	Arcabuco	
15	Lucy Erizanu Vargas	51724571	3103110294	Arcabuco	
16	Alcibia Carbonel	21155913	323 [illegible] 8429	CENTRO	
17	[illegible]	1920534 BTO	3152627769	CENTRO	
18	[illegible]	23781203	3102823335	Arcabuco	
19	Carmen Pachuga	23514452	[illegible]	Arcabuco	
20	ERNESTO ENRIQUE	3203436996	4050940	ARCABUCO	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	Diana Carolina
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Secretaria Cultura
CONTACTO	3102260747	CONTACTO	3153050464

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 3: Cómo nos vemos -Relación de pareja			
OBJETIVO	Promover un espacio de diálogo conyugal, a partir de las vivencias y experiencias de la pareja, buscando fomentar una relación más amorosa y profunda. Brindar pautas existenciales que permitan una retroalimentación en su vida de pareja para fijarse metas de mejoramiento mutuo. Valorar a la persona humana con sus características propias de mujer y hombre, como seres reciprocos, para fortalecer su relación dentro del respeto por la individualidad de cada uno.			
FECHA	17 de junio de 2026		**HORA**	10: 25 a.m. a 12:25 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				

INFORME

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta tercera sesión llamada: “Como nos vemos- Relación de pareja”, la cual busca promover un espacio de diálogo conyugal, a partir de las vivencias y experiencias de la pareja, buscando fomentar una relación más amorosa y profunda, también busca brindar pautas existenciales que permitan una retroalimentación en su vida de pareja para fijarse metas de mejoramiento mutuo y valorar a la persona humana con sus características propias de mujer y hombre, como seres recíprocos para fortalecer su relación dentro del respeto por la individualidad de cada uno.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento de las relaciones de pareja en la etapa de la adultez y la vejez, promoviendo el reconocimiento de las dinámicas conyugales, la comunicación asertiva, la aceptación mutua y la construcción de vínculos afectivos saludables. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia: *“El arte de cultivar la salud mental”*, introduciendo la temática relacionada con la importancia de

fortalecer la relación de pareja a través del diálogo, el respeto, la comprensión y el reconocimiento de las necesidades afectivas en esta etapa del ciclo vital.

Seguidamente, se promovió un espacio de reflexión inicial denominado “Reflexiono mi actitud”, invitando a los participantes a realizar una autoevaluación sobre sus comportamientos, actitudes y formas de relacionarse con su pareja. A través de preguntas orientadoras, se motivó a los asistentes a identificar el nivel de satisfacción con su relación, reconocer las fortalezas construidas a lo largo del tiempo y reflexionar sobre aquellos aspectos susceptibles de mejora.

Algunas de las preguntas orientadoras fueron:

- ¿Cuando piensa en el futuro, tiene en cuenta a su cónyuge?
- ¿Continúa enamorado(a) de su pareja?
- ¿Acepta a su pareja tal como es, con sus cualidades y defectos?
- ¿Considera que su relación se basa en la solidaridad, el respeto y el apoyo mutuo?
- ¿Qué estrategias puede implementar para fortalecer la convivencia y disfrutar de una compañía más satisfactoria?

Actividad 1: Dinámica grupal “La Tormenta”

Como actividad inicial de integración, se desarrolló la dinámica denominada “La Tormenta”, en la cual los participantes se ubicaron en círculo mientras el facilitador permanecía en el centro orientando la actividad. A través de indicaciones relacionadas con el movimiento hacia la derecha o la izquierda, los participantes debían cambiar de posición de manera rápida y coordinada.

Posteriormente, ante la consigna de “¡Tormenta!”, todos los participantes debían intercambiar de lugar, procurando encontrar una nueva silla. La persona que quedaba de pie asumió una penitencia previamente establecida. Esta actividad tuvo como propósito favorecer la participación activa, generar un ambiente de confianza, estimular la interacción grupal y promover la disposición emocional para el desarrollo de la temática central.

Actividad 2: Ejercicio reflexivo sobre la relación de pareja

INFORME

Finalizada la actividad lúdica, se organizaron subgrupos de trabajo, integrados por hombres y mujeres, con el propósito de promover el intercambio de experiencias y percepciones en torno a la vida en pareja.

A cada subgrupo se le entregó una hoja de trabajo con las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo nos vemos?
- ¿Cómo los vemos?
- ¿Cómo creemos que nos ven?

Los participantes reflexionaron y dialogaron sobre cada una de las preguntas, sustentando sus respuestas con ejemplos y situaciones de la vida cotidiana que permitieran comprender las dinámicas relacionales desde diferentes perspectivas. En aquellos casos en que el número de participantes era reducido o asistían únicamente parejas, el ejercicio se desarrolló de manera individual, registrando las respuestas con relación a la propia experiencia conyugal.

Posteriormente, se realizó una plenaria grupal en la que los participantes socializaron sus reflexiones, identificando aspectos relacionados con la comunicación, la expresión afectiva, la empatía, el reconocimiento mutuo y las expectativas frente a la relación de pareja.

Actividad 3: Reflexión sobre las condiciones para una relación satisfactoria

A continuación, se promovió un espacio de análisis colectivo orientado a identificar las condiciones que favorecen una convivencia saludable y una relación de pareja satisfactoria.

Para ello, se les entrega el formato de “Condiciones para una relación satisfactoria en la convivencia de pareja” para la identificación de conocimientos sobre sus habilidades:

1. ¿ Me respeta como ser humano?
2. ¿ Siente verdaderamente cariño hacia mi?
3. ¿ Está cómodo y a gusto en nuestra relación?
4. ¿ Es autentico(a) o genuino(a) conmigo?
5. ¿Siento que lo que dice, expresa comúnmente, en forma exacta lo que está sintiendo o pensando en ese momento?

6. ¿No habla de otra cosa, es decir, no cambia de tema cuando algo es importante para nuestra relación.?

A partir de estas reflexiones, se promovió la identificación de fortalezas, dificultades y oportunidades de mejora en la convivencia cotidiana.

Cierre

Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación general enfatizando la importancia del compromiso mutuo, la aceptación, el respeto y el amor como pilares fundamentales para la construcción y el fortalecimiento de las relaciones de pareja. Asimismo, se destacó la relevancia de reconocer a la pareja como un compañero de vida, promoviendo relaciones basadas en la igualdad, la reciprocidad y el apoyo mutuo, evitando dinámicas de poder o subordinación que puedan afectar el bienestar de ambos. Finalmente, se invitó a los participantes a establecer compromisos personales orientados a fortalecer la comunicación, la expresión afectiva y la convivencia cotidiana, favoreciendo la construcción de vínculos más saludables, satisfactorios y significativos.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:25 del dia 17 de junio de 2026, se da inicio a la tercera sesión de la estrategia: El arte de cultivar la salud mental, en el ciclo de adulto mayor con los participantes adulto mayor en el Teatro Mayor de la Alcaldía de Arcabuco. El ingreso se desarrolla con normalidad y se ubican en las sillas ordenadas en el salón; se evidencia una actitud activa y respetuosa entre los participantes, quienes refieren refieren disfrutar bastante las actividades que se desarrolla con ellos.

Inicialmente se indagó acerca de la presencia de una pareja o cónyuge en la vida de los participantes. Frente a esta pregunta, la mayoría de los adultos mayores manifestó no contar actualmente con pareja, señalando como principales motivos la separación o el fallecimiento de su compañero(a) de vida. Un grupo reducido refirió mantener una relación de pareja vigente.

De acuerdo con el lineamiento metodológico, se planteó el desarrollo de la actividad denominada *Tormenta*; sin embargo, esta no pudo llevarse a cabo debido a las limitaciones de movilidad expresadas por los participantes. En diferentes momentos manifestaron dificultades físicas para realizar desplazamientos y

actividades que implicaran movimiento constante, por lo cual fue necesario adaptar la sesión y continuar con el desarrollo de las preguntas orientadoras propuestas.

Al abordar la pregunta "¿Cuándo piensa en el futuro, tiene en cuenta a su cónyuge?", la mayoría de los participantes expresó que no contempla a una pareja dentro de sus proyectos futuros debido a su condición de viudez o soltería. No obstante, varios manifestaron que en algunos momentos experimentan sentimientos de soledad y reconocen la importancia que tiene la compañía de otra persona para brindar apoyo emocional, afectivo y acompañamiento cotidiano. Por su parte, quienes cuentan actualmente con pareja señalaron que esta sigue siendo una figura significativa en sus vidas, aunque resaltaron que en esta etapa vital priorizan su bienestar personal y el vínculo con sus hijos y demás familiares.

Respecto a la pregunta "¿Continúa enamorado(a) de su pareja?", los participantes reflexionaron acerca de la evolución del amor a través de los años. Muchos recordaron haber experimentado sentimientos intensos de enamoramiento durante etapas anteriores de sus relaciones; sin embargo, coincidieron en que el amor se transforma con el tiempo y adquiere características relacionadas con la compañía, el compromiso, la confianza y la decisión consciente de compartir la vida con otra persona. Incluso quienes mantienen actualmente una relación de pareja expresaron que el cariño, el respeto y el acompañamiento han cobrado mayor relevancia que el enamoramiento entendido desde una perspectiva romántica.

Frente a la pregunta "¿Acepta a su pareja tal como es, con sus cualidades y defectos?", los adultos mayores destacaron que una relación estable implica reconocer tanto los aspectos positivos como las dificultades propias de cada persona. Mencionaron que la convivencia permite conocer profundamente a la pareja y comprender que el amor requiere aceptación, tolerancia y disposición para convivir con diferencias, fortalezas y limitaciones.

Al abordar la pregunta "¿Considera que su relación se basa en la solidaridad, el respeto y el apoyo mutuo?", surgieron reflexiones significativas relacionadas con las experiencias de vida de los participantes. Algunos manifestaron haber construido relaciones fundamentadas en el respeto, el apoyo y la colaboración; sin embargo, otros compartieron experiencias marcadas por diferentes formas de violencia y maltrato. Particularmente las mujeres relataron situaciones de violencia psicológica, física e incluso sexual vividas durante etapas anteriores de sus vidas, señalando que estas dinámicas eran más frecuentes y socialmente normalizadas en contextos donde predominaban creencias machistas. Estas reflexiones permitieron generar espacios de validación emocional y reconocimiento de las transformaciones sociales que han favorecido relaciones más equitativas y respetuosas.

INFORME

En relación con la pregunta “¿Qué estrategias puede implementar para fortalecer la convivencia y disfrutar de una compañía más satisfactoria?”, los participantes coincidieron en que la comunicación constituye el principal elemento para el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Asimismo, destacaron la importancia de compartir tiempo de calidad, expresar sentimientos de manera respetuosa, escuchar activamente y mantener el interés por acompañar y comprender a la otra persona.

A partir de las respuestas consignadas por los participantes del formato “Relación de pareja que existe” , se evidenció que las experiencias de pareja son comprendidas desde dos perspectivas diferentes. Por una parte, varios adultos mayores realizaron sus reflexiones desde relaciones que hicieron parte de su historia de vida y que actualmente han finalizado debido a procesos de separación o fallecimiento de la pareja. En estos casos, las respuestas estuvieron marcadas por recuerdos significativos asociados al cariño, la compañía, la responsabilidad y el apoyo recibido durante los años compartidos. Por otra parte, quienes actualmente mantienen una relación de pareja describieron aspectos relacionados con la convivencia cotidiana, resaltando la importancia del acompañamiento mutuo frente a los cambios propios del envejecimiento.

Las respuestas permitieron identificar que la percepción de la relación se encuentra fuertemente vinculada a valores como el respeto, la responsabilidad, el trabajo conjunto, la tolerancia y el cuidado mutuo. Los participantes describieron a sus parejas como personas trabajadoras, colaboradoras y comprometidas con el bienestar familiar, evidenciando que el afecto en esta etapa de la vida se encuentra estrechamente relacionado con las acciones de apoyo y cuidado cotidiano.

Asimismo, se observó una importante valoración de la imagen que la pareja proyecta hacia los demás. Varios participantes manifestaron sentirse orgullosos de ser percibidos por familiares y conocidos como parejas unidas, respetuosas y ejemplares. Sin embargo, algunas respuestas permitieron identificar que, detrás de esta percepción positiva, existieron conflictos y dificultades que no siempre fueron visibles para el entorno. Esto evidencia cómo, para muchos adultos mayores, mantener una imagen de estabilidad familiar constituyó un elemento importante dentro de la dinámica relacional.

De igual manera, las respuestas reflejan que la concepción del amor se transforma con el paso de los años. Más allá del enamoramiento, los participantes resaltan aspectos como la compañía, la confianza, el apoyo emocional y la construcción conjunta de una vida compartida. En este sentido, la pareja es percibida como una figura significativa para afrontar los desafíos propios de la adultez mayor, así como una fuente de seguridad y bienestar emocional.

INFORME

Particularmente en los participantes que realizaron el ejercicio desde el recuerdo de una pareja ausente, se evidenció un importante componente de memoria afectiva. La evocación de experiencias positivas, aprendizajes compartidos y cualidades de la persona significativa permitió identificar procesos de gratitud, resignificación y valoración de los vínculos construidos a lo largo de la vida.

Por otro lado, a partir del análisis del formato “Condiciones para una relación satisfactoria en la convivencia de pareja” se identificó que el respeto constituye el principal elemento asociado a una relación satisfactoria. La mayoría de los participantes manifestó sentirse valorados como personas dentro de la relación y consideró que el reconocimiento mutuo es una condición fundamental para mantener una convivencia positiva y duradera.

Igualmente, se evidenció una alta valoración de aspectos como la comprensión, la confianza, la sinceridad, la comunicación y la capacidad de brindar apoyo emocional. Los participantes reconocen que estos elementos favorecen la construcción de relaciones más estables y satisfactorias, especialmente durante la adultez mayor, etapa en la que las necesidades de acompañamiento y apoyo adquieren una relevancia significativa.

No obstante, las respuestas también permitieron identificar la presencia de experiencias ambivalentes dentro de la convivencia. Algunos participantes reconocieron que el bienestar dentro de la relación no siempre fue constante, señalando momentos de desacuerdo, dificultades en la comunicación y situaciones asociadas a la falta de sinceridad. Estas respuestas reflejan una visión realista de las relaciones de pareja, reconociendo tanto sus fortalezas como las dificultades que pueden surgir durante la convivencia.

Otro aspecto relevante identificado fue la tendencia a evitar o silenciar los conflictos. Varias respuestas evidenciaron que, ante situaciones problemáticas, era común recurrir al silencio, la resignación o la evitación como estrategias para mantener la estabilidad familiar. Este hallazgo permite comprender la influencia de los contextos socioculturales en los que crecieron los participantes, donde la expresión abierta de emociones y desacuerdos no siempre era promovida dentro de las relaciones de pareja.

Finalmente, algunos participantes manifestaron preocupaciones relacionadas con el deterioro de la salud y la dependencia que puede surgir durante el envejecimiento. Estas respuestas evidencian que la convivencia en la adultez mayor implica afrontar conjuntamente desafíos físicos, emocionales y sociales, fortaleciendo la importancia del apoyo mutuo como recurso protector frente a las dificultades propias de esta etapa del ciclo vital.

De manera general, las respuestas reflejan que el significado del amor en la adultez mayor se transforma y adquiere características diferentes a las observadas en etapas anteriores de la vida. Los participantes conciben la pareja principalmente como una fuente de compañía, apoyo emocional, seguridad y afrontamiento conjunto de las dificultades propias del envejecimiento. En este sentido, el amor se encuentra menos asociado al enamoramiento y más vinculado con la construcción de proyectos compartidos, la solidaridad y la decisión consciente de permanecer junto al otro.

Finalmente, en aquellos participantes que realizaron sus respuestas desde experiencias de pareja ya finalizadas por separación o fallecimiento, se evidenció que el ejercicio favoreció procesos de evocación y resignificación de recuerdos positivos. La posibilidad de recordar experiencias compartidas, reconocer aprendizajes y expresar gratitud hacia personas significativas permitió fortalecer espacios de reflexión emocional y valoración de los vínculos que han marcado sus trayectorias de vida.

CONCLUSIONES

La sesión permitió evidenciar que en la adultez mayor el significado del amor y la relación de pareja experimenta procesos de transformación y resignificación. Los participantes conciben los vínculos afectivos desde dimensiones asociadas al acompañamiento, el cuidado mutuo, la confianza y el apoyo emocional, aspectos que adquieren mayor relevancia que las manifestaciones románticas propias de etapas anteriores del ciclo vital. Esto refleja procesos de madurez emocional y adaptación frente a las necesidades propias del envejecimiento.

Se identificó que las experiencias relacionales vividas a lo largo de la vida continúan teniendo un impacto significativo en el bienestar emocional de los participantes. Tanto los recuerdos positivos asociados a relaciones satisfactorias como las experiencias de violencia, maltrato o conflictos no resueltos permanecen presentes en la narrativa personal de los adultos mayores, evidenciando la importancia de generar espacios de reflexión que favorezcan la resignificación de dichas vivencias y el fortalecimiento de recursos de afrontamiento emocional.

La actividad permitió reconocer la importancia de las relaciones significativas como factor protector de la salud mental durante la vejez. Los participantes destacaron la necesidad de contar con redes de apoyo basadas en el respeto, la comunicación, la comprensión y la compañía, identificando que tanto las relaciones

de pareja como los vínculos familiares y de amistad contribuyen al mantenimiento del bienestar psicológico, la percepción de apoyo social y la reducción de sentimientos asociados a la soledad y el aislamiento.

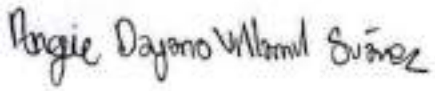
OBSERVACIONES

Fue necesario realizar ajustes metodológicos durante el desarrollo de la sesión debido a las limitaciones de movilidad manifestadas por varios participantes, priorizando actividades de diálogo, reflexión y análisis grupal sobre aquellas que implicaban desplazamientos físicos.

Se observó una participación activa y receptiva por parte de los adultos mayores, quienes compartieron experiencias personales relacionadas con sus relaciones de pareja, facilitando la construcción de espacios de confianza, escucha y validación emocional dentro del grupo.

Durante la sesión emergieron relatos asociados a experiencias de duelo, separación y situaciones de violencia vividas en relaciones pasadas, especialmente entre las participantes mujeres, evidenciando la necesidad de continuar fortaleciendo espacios que promuevan la expresión emocional, la resignificación de experiencias de vida y el fortalecimiento de redes de apoyo en la adultez mayor.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 1 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	El arte de cultivar la salud mental - Adulto Mayor. Taller 2. Vida Familiar (Mito referencia)		
LUGAR	Teatro Municipal	RESPONSABLE	Angie Dayana Vilbert Suárez
FECHA	20/5/2026	HORA	10:25 am a 12:25 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Luis La Rochea	4680702	3158241102	Arcabuco	
2	Rafael Elvia Rico de Soto	24144524	3133911966	Centro	
3	Hernán Becerra Cano	1300836	4170836		
4	Hilduin Acero M.	83273.270	3209096500	Arcabuco	
5	Diosselina Rueda	41674334	3148058038	Centro	
6	Cecilia Mesa Moreno	22-375697	3123630220	Quebrada y	
7	Maria Isabel Rodriguez	1000 [illegible]	3123311022	Arcabuco	
8	Gisela Elvira Rubio B	23815612	3138180442	Arcabuco	
9	Luis Fe Pinto	23274297	3219147654	Arcabuco	
10	Maria Cecilia Rubio	23375506	3743669086	Quebrada	
11	Alcibia Carbonel	41559913	3232418291	Centro	
12	Wilson Cristiano Vargas	5172457	3103242084	Arcabuco	
13	Gabriela Matilde Pérez de Páez	27983595	3132309204	Centro	
14	Claudia Patricia Rubio G	64480604	3138299468		
15	ERNESTO ENRIQUE Agudelo	4-0506940	3203436946	ARCABUCO	
16	JORGE ELIECER OTALORA	19205315	3152629769	ARCABUCO	
17	Beatriz Rojas	23689721	3111467	Arcabuco	
18	Ana Gladys Rivera H	23284863	3102823335	Arcabuco	
19	Diosselina Rueda de Cancelor	41674334	3143058038	Centro	
20	Francisco de Leon	19202558	3122106384	Centro	

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Vilbert Suárez	NOMBRE	Dana Camacho
CARGO	Psicóloga PIC Municipal	CARGO	Secretaria Gobierno
CONTACTO	3117106747	CONTACTO	3153050119

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN				
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad).			
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 4: Autobiografia.			
OBJETIVO	Hacer el análisis de la realidad circundante, a partir de los parámetros de la vida llevada para fomentar las tareas propias de la vejez saludable. Analizar la influencia positiva o negativa del proyecto de vida en su proceso de desarrollo humano.			
FECHA	22 de julio de 2026		**HORA**	10: 00 a.m. a 12:00 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez			
LUGAR: Teatro Mayor - Alcaldia Municipal de Arcabuco				
N° PERSONAS INTERVENIDAS	20		**GRUPO**	Adulto mayor del municipio de Arcabuco
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL				
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo del área de planeación de la Alcaldía Municipal de Arcabuco y el programa Plan de Intervenciones Colectivas -PIC, siendo el día 27 de abril de 2026 en las horas de la tarde, que se establece el cronograma de actividades del mes de abril. Esta estructuración se desarrolló con el apoyo del área de planeación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de la población y los tiempos para el desarrollo de la jornada.				
INTRODUCCIÓN				

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: El Arte de Cultivar la Salud Mental, que busca Implementar ciclos formativos en en la etapa de vida en la que se encuentre la persona, brindar talleres que afronten problemáticas que se experimentan en esos ciclos de vida y que permitan el desarrollo de habilidades socio- emocionales que permitan el afrontamiento de problemáticas que se presenten en los habitantes del municipio de Arcabuco. En este segundo ciclo, se desarrollará una serie de 5 talleres para población en etapa de vida adultez mayor, la cual está establecido en la quinta parte de la cartilla, llamada Etapa de envejecimiento: Integridad vs desesperanza (más de 65 años de edad); esta etapa desarrolla ciclos formativos a adultos mayores que promuevan la vejez saludable, como estrategia preventiva frente a la crisis de salud mental en la vejez, mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan el reconocimiento personal, fortalecer las relaciones familiares y de pareja, el desarrollo de una autobiografía y el manejo del dueño

En esta cuarta sesión llamada: “Autobiografía”, la cual busca hacer el análisis de la realidad circundante, a partir, a partir de los parámetros de la vida llevada para fomentar las tareas de la vejez saludable; al tiempo que se analiza la influencia positiva o negativa del proyecto de vida en su proceso de desarrollo humano, esto a partir de ejercicios participativos que les permitan realizar un análisis de sus experiencias de vida.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento del autoconocimiento, la resignificación de la historia de vida y el reconocimiento de los aprendizajes construidos a lo largo del ciclo vital, promoviendo la reflexión sobre el proyecto de vida como un elemento fundamental para favorecer un envejecimiento activo, saludable y con propósito. La metodología se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo del taller. Posteriormente, se realizó la presentación de la profesional encargada y de la estrategia "El arte de cultivar la salud mental", introduciendo la temática relacionada con la importancia de reflexionar sobre la historia personal y el proyecto de vida como herramientas que permiten comprender el camino recorrido, reconocer los aprendizajes obtenidos y proyectar acciones orientadas a vivir una vejez con mayor bienestar físico, emocional y social.

Seguidamente, se desarrolló el espacio "Reflexiono mi actitud", en el que se invitó a los participantes a revisar su proyecto de vida y a reflexionar sobre la manera en que lo han construido hasta el momento actual. Este ejercicio permitió analizar cómo las decisiones, experiencias y acciones desarrolladas a lo largo de la vida han influido positiva o negativamente en su desarrollo humano y en la forma como enfrentan la etapa de la adultez y la vejez. Asimismo, se promovió el análisis de la realidad personal y de las metas futuras, resaltando la importancia de continuar fortaleciendo aquellas áreas que favorecen una vejez saludable.

Actividad 1: Dinámica de integración "Conociendo nuevas historias"

Como actividad inicial de integración, los participantes se ubicaron formando un gran círculo, observándose entre sí en silencio con el propósito de identificar a la persona del grupo con quien tuvieran menor nivel de conocimiento o interacción. Posteriormente, cada participante seleccionó una segunda opción como respaldo, para garantizar la conformación de las parejas.

Una vez organizadas las parejas, los participantes dialogaron durante aproximadamente diez minutos alrededor de preguntas orientadoras relacionadas con los acontecimientos más significativos de sus vidas, entre ellas:

- ¿Cuáles han sido mis más grandes alegrías en la vida, ya sea en el ámbito familiar, de pareja o social?
- ¿Cuál ha sido la mayor satisfacción obtenida en el trabajo?
- ¿Cuáles considero que son mis principales cualidades personales?
- Compartir una experiencia especial que haya marcado mi vida.

Finalizado el diálogo, los participantes regresaron a la plenaria y, de manera voluntaria, tres parejas compartieron con el grupo los aspectos más significativos de sus conversaciones. Esta actividad permitió romper barreras iniciales, favorecer la integración grupal, fortalecer la confianza entre los participantes y reconocer el valor de las experiencias personales como fuente de aprendizaje.

Actividad 2: Ejercicio reflexivo "Autobiografía"

Posteriormente, se entregó a cada participante una hoja con el cuestionario "Autobiografía" y un lápiz, invitándolos a desarrollar un ejercicio de reflexión individual sobre las diferentes dimensiones que han conformado su historia de vida.

INFORME

El instrumento orientó a los participantes a analizar aspectos relacionados con sus relaciones familiares, las amistades, el uso del tiempo libre, sus cualidades y aspectos por fortalecer, los principales éxitos y fracasos, las esperanzas y temores actuales, los valores que orientan su vida, las personas que han influido positiva y negativamente en su desarrollo, las decisiones más importantes tomadas a lo largo de su existencia, las dificultades enfrentadas, las metas futuras y el sentido que actualmente le atribuyen a su vida.

A Continuación el cuestionario:

Cuestionario: Autobiografía y Reflexión Personal

1. En mi familia:

- Me relaciono poco con:
- Me relaciono bien con:
- Mis mayores dificultades en la relación con mi familia son:

2. Amistades:

- En cuanto a mis amistades tengo: Muchas ( ) Pocas ( ) Ninguna ( )
- ¿Qué es lo que más aprecio en la amistad?
- Mis mejores amigos se llaman:
- En mis relaciones tengo dificultades con:

3. Mi tiempo libre:

- ¿Qué es para mí el tiempo libre?
- Lo ocupo en:
- Mis diversiones preferidas son:
- Pasatiempos:
- Lo que más me relaja:

4. Cualidades y defectos:

- Mis cinco mejores cualidades son:
- Mis defectos más notables son:

5. Éxitos y fracasos:

- Mi mayor éxito ha sido:
- Mi principal fracaso ha sido:

6. Esperanzas y temores:

- Mis tres mayores esperanzas en este momento son: (¿Por qué?)
- Mis tres preocupaciones o temores actuales son: (¿Por qué?)

7. Valores:

- Los valores (por ejemplo, la honestidad, el amor, la tolerancia, etc.) que considero fundamentales para mí son:
- El lema de mi vida es:

8. Sobre mi vida:

- Las personas que más han influido en mi vida positivamente son: (¿En qué han contribuido?)
- Las personas que más han influido en mi vida negativamente son: (¿En qué han contribuido?)
- ¿Cuáles han sido dos sucesos o experiencias más importantes de mi vida?
- Las grandes decisiones de mi vida han sido:
- Las personas que me han ayudado a tomar las grandes decisiones de mi vida han sido:
- Las mayores dificultades o problemas que he tenido en mi vida han sido:
- Respecto a los aspectos de mi vida con los cuales no estoy satisfecho, ¿cómo deseo que fueran en el futuro?
- ¿Qué estoy haciendo para lograrlo?
- ¿Cuáles son las decisiones que debo tomar ahora para lograr un mejor porvenir?

9. El sentido de la vida:

- ¿Cuál es, hasta el momento, el sentido de mi existencia y del modo de llevar mi vida? ¿Para qué he vivido?
- ¿Qué finalidad quiero darle a mi vida?
- De las personas y situaciones que han influido en mí, ¿cuáles me han ayudado a darle sentido a mi vida? ¿Por qué?

- ¿Qué es lo mejor que tengo de mí mismo para brindarle a los demás?

Durante el desarrollo del ejercicio, la profesional brindó acompañamiento permanente, resolviendo inquietudes y favoreciendo un ambiente de confianza y confidencialidad que permitiera a cada participante realizar una reflexión sincera sobre su trayectoria vital, identificando fortalezas, oportunidades de crecimiento y aspectos susceptibles de transformación para continuar construyendo un proyecto de vida saludable.

Actividad 3: Plenaria de reflexión

Una vez finalizado el diligenciamiento de la autobiografía, se desarrolló una plenaria grupal en la que tres participantes, de manera voluntaria, compartieron algunos aspectos significativos de su historia de vida y de las reflexiones surgidas durante el ejercicio.

A partir de las experiencias compartidas, se promovió un espacio de diálogo orientado al reconocimiento de los aprendizajes obtenidos a lo largo del ciclo vital, la importancia de las relaciones familiares y sociales, el valor de los principios personales, la resiliencia frente a las dificultades y la posibilidad de continuar construyendo un proyecto de vida con sentido durante la adultez y la vejez. Asimismo, se favoreció el intercambio de experiencias como estrategia para fortalecer el apoyo mutuo y el aprendizaje colectivo.

Cierre

Para finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación grupal mediante una lluvia de ideas, invitando a los participantes a identificar los aspectos más importantes y útiles del ejercicio de autobiografía y las reflexiones obtenidas durante el desarrollo del taller. Posteriormente, cada participante expresó un compromiso personal relacionado con la continuidad de su proyecto de vida y las acciones que desea implementar para favorecer una vejez más saludable, activa y significativa.

Finalmente, se invitó a los participantes a despedirse entre sí mediante un ejercicio simbólico de integración, intercambiando ocho abrazos de diferentes estilos, con el propósito de fortalecer los vínculos afectivos, promover la expresión de emociones positivas y cerrar la jornada en un ambiente de cercanía, reconocimiento y bienestar grupal.

INFORME CUALITATIVO

INFORME

Durante el desarrollo de la sesión se evidenció una adecuada disposición de los participantes para involucrarse en las actividades propuestas. Desde el inicio, la dinámica de integración favoreció un ambiente de confianza, respeto y cercanía, permitiendo que los adultos mayores compartieran experiencias significativas de su historia de vida con personas con quienes previamente tenían poca interacción. Este espacio promovió el fortalecimiento de los vínculos grupales y facilitó la expresión de recuerdos asociados a momentos de satisfacción, logros personales, experiencias familiares y acontecimientos que marcaron su trayectoria vital.

En el ejercicio "Reflexiono mi actitud"**,** los participantes realizaron un análisis de las decisiones tomadas a lo largo de su vida y de la manera en que estas han influido en su situación actual. Se observó una actitud introspectiva frente al proceso de envejecimiento, identificando tanto fortalezas como aspectos susceptibles de fortalecimiento para continuar construyendo un proyecto de vida con sentido. Durante este espacio surgieron reflexiones relacionadas con la importancia de mantener una actitud positiva frente a los cambios propios de la adultez mayor y continuar estableciendo metas personales acordes con sus capacidades e intereses.

La dinámica "Conociendo nuevas historias" permitió reconocer el valor de las experiencias individuales como fuente de aprendizaje colectivo. Los participantes expresaron con facilidad acontecimientos significativos relacionados con su familia, el trabajo y las relaciones sociales, evidenciando sentimientos de orgullo al recordar los esfuerzos realizados para sacar adelante a sus hijos, conformar un hogar y superar diferentes dificultades. Asimismo, el ejercicio fortaleció la empatía y el reconocimiento mutuo, favoreciendo la cohesión grupal.

A continuación se presenta el análisis detallado de la información recolectada en las respuestas de los participantes.

Tabla 1

Pregunta 1: ¿Cuáles han sido mis más grandes alegrías en la vida?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Familia e Hijos	Tener hijos, verlos profesionales, llegada de nietos, matrimonio y pareja.	45.5%

Hogar y Vivienda	Construir, comprar o consolidar la casa propia y el hogar.	27.3%
Vida Social y Trabajo	Compartir con amigos, vecinos, entorno social, compañeros y el trabajo.	18.2%
Espiritualidad y Salud	Agradecimiento a Dios por la vida y conservar la salud.	9.0%

Nota**:** Las respuestas de los participantes evidencian que centran sus alegrías vitales principalmente en el núcleo familiar. Destacan la llegada y crecimiento de sus hijos y nietos, el matrimonio o vida en pareja, la consecución del hogar/vivienda propia, la salud y la gratitud hacia Dios. En el ámbito social, valoran el compartir con vecinos, amigos y los espacios de integración comunitaria.

Tabla 2

Pregunta 2: ¿Cuál ha sido o fue la mayor satisfacción en el trabajo?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Sostén y Educación Familiar	Lograr educar a los hijos, darles estudio y sacarlos adelante.	38.9%
Logro de Patrimonio propio	Comprar/construir la vivienda ("ranchito", casa) o adquirir vehículo/lote.	33.3%
Estabilidad y Derechos Laborales	Cotizar/alcanzar la pensión, independencia laboral o tener trabajo propio.	16.7%
Relaciones y Trabajo en Equipo	Compartir con compañeros de trabajo, comerciar productos e integración.	11.1%

Nota: Las respuestas de los participantes evidencian que el trabajo es percibido con un sentido instrumental y de logro personal/familiar. La satisfacción principal radica en la capacidad de sacar adelante a los hijos (educación/profesión), la adquisición de bienes materiales significativos (construir o comprar casa propia, vehículo o terreno), lograr la independencia económica y cotizar/alcanzar la pensión.

Tabla 3

Pregunta 3: ¿Cuáles son mis mayores cualidades personales?

Categoría de respuesta	**Aspectos clave**	**Porcentaje de menciones (%)**
Laboriosidad y Responsabilidad	Ser trabajadores/as, independientes y responsables en el hogar y trabajo.	36.0%
Servicio y Empatía	Ser serviciales, ayudar a quien lo necesita, ser amables y colaborativos.	32.0%
Valores y Modelaje Social	Ser honestos, correctos, respetuosos (respetar el hogar) y dar buen ejemplo.	24.0%
Autocuidado y Afecto	Amor propio, buenos hábitos alimenticios y brindar afecto a la familia.	8.0%

Nota: las respuestas de los participantes destacan de manera predominante el valor del trabajo y la responsabilidad (autodefinirse como personas trabajadoras, responsables y cumplidoras), seguidos de la vocación de servicio (ayudar al necesitado, ser amables y serviciales) y virtudes morales/relacionales (honestidad, respeto al hogar/familia, ser buen ejemplo y brindar afecto).

Una vez finalizado este ejercicio, se les entrega el Cuestionario: Autobiografía y reflexión Personal, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

1. En mi familia

- **Me relaciono poco con:**
  - Hermanos / Sobrinos / Familia distanciada:(52.94%).
  - Poca relación general o baja interacción: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).
- **Me relaciono bien con:**
  - Hijos / Nietos / Esposo(a): (82.35%).
  - Vecinos y amigos: (17.65%).
- **Mis mayores dificultades en la relación con mi familia son:**
  - Problemas de comunicación / Falta de tiempo: (17.65%).
  - Distancia o lejanía física: (11.76%).
  - Mal genio / Dificultades de carácter:(17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (52.94%).

Las respuestas de los participantes evidencian una concentración de afecto en el núcleo descendiente (hijos y nietos) como eje primario de seguridad socioemocional, coherente con el estrechamiento de redes en la adultez mayor. La omisión frecuente de fricciones intrafamiliares sugiere mecanismos de deseabilidad social o una evitación consciente del conflicto para conservar la percepción de estabilidad y cohesión dentro del hogar.

2. Amistades

- **Cantidad de amistades:**
  - Muchas: (17.65%).
  - Pocas / Muy pocas: (47.06%).
  - Ninguna / Regular: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (23.53%).
- **Lo que más aprecio en la amistad:**
  - Sinceridad / Honestidad / Fidelidad: (47.06%).

- Respeto / Apoyo / Confianza: (35.29%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

· **Mis mejores amigos se llaman:**

- Mencionan nombres específicos o grupos de apoyo (canitas, compañeros): (52.94%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (47.06%).

· **Dificultades en las relaciones de amistad:**

- Personas envidiosas / Mentira / Personas odiosas: (35.29%).
- Ninguna dificultad: (17.65%).
- Salud propia o falta de tiempo:(11.76%).
- **No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:** (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian la valoración cualitativa sobre la cantidad de vínculos sociales. La sinceridad se establece como la barrera protectora principal frente al temor al rechazo o al engaño. Los grupos de pares estructurados actúan como amortiguadores frente a la soledad, facilitando la validación mutua.

3. Mi tiempo libre

· **¿Qué es para mí el tiempo libre?**

- Descanso / Espacio de esparcimiento / Estar en casa: (70.59%).
- Salir o desocuparse: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (11.76%).

· **Lo ocupo en / Mis diversiones preferidas / Pasatiempos / Lo que me relaja:**

- Actividades recreativas (caminar, ejercicio, bailar, paseos): (64.71%).
- Juegos mentales (Sudokus, sopas de letras, crucigramas): (29.41%).
- Manualidades / Oficios del hogar / Ver TV / Escuchar música: (52.94%).
- Ir a la iglesia / Orar / Grupos comunitarios: (29.41%).

Las respuestas de los participantes evidencian que el tiempo libre es significado como una oportunidad de descanso reparador. La adopción de hábitos activos y ejercicios cognitivos refleja estrategias adaptativas para conservar la autonomía funcional y el bienestar psíquico a través de la estimulación y la espiritualidad.

4. Cualidades y defectos

- **Principales cualidades reportadas:**
  - Servicial / Colaborador / Amable / Sencillo: (70.59%).
  - Honesto / Respetuoso / Disciplinado: (35.29%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).
- **Defectos más notables:**
  - Mal genio / Intolerancia / Explosivo / Impaciente: (64.71%).
  - Ninguno manifestado: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (23.53%).

Las respuestas de los participantes evidencian que existe un autoconcepto fuertemente sustentado en la prosocialidad y el valor del servicio comunitarios. Por otro lado, la identificación reiterada del "mal genio" muestra dificultades en la autorregulación emocional o respuestas reactivas ante pérdidas de control en el entorno cotidiano.

5. Éxitos y fracasos

- **Mi mayor éxito ha sido:**
  - Sacar adelante a la familia / Educar a los hijos / Apoyarlos: (47.06%).
  - Pensionarse / Logros laborales o tener empresa propia: (29.41%).
  - Salvar una vida / Superar enfermedades: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:
- **Principal fracaso o pérdida ha sido:**
  - Separación / Divorcio / Problemas conyugales: (29.41%).
  - Pérdida/Muerte del cónyuge o familiares: (17.65%).

- Problemas de salud / Limitaciones físicas: (17.65%).
- Robo / Muerte de paciente: (11.76%).
- Ninguno: (11.76%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (11.76%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la realización vital se fundamenta en el cumplimiento del rol generativo y el desarrollo de los descendientes. Las vivencias interpretadas como fracasos corresponden predominantemente a pérdidas afectivas, rupturas de pareja y la irrupción del deterioro físico, eventos que demandan un continuo procesamiento del duelo.

6. Esperanzas y temores

- **Tres mayores esperanzas:**
  - Ver realizarse / Triunfar a los hijos y nietos: (52.94%).
  - Tener buena salud / Bienestar personal y comunitario: (47.06%).
  - Tener negocio o trabajo propio: (11.76%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).
- **Preocupaciones o temores actuales:**
  - Enfermedades / Perder la salud o la movilidad: (47.06%).
  - Soledad / No poder atender las propias necesidades: (29.41%).
  - Que los hijos fracasen o sufran accidentes: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la perspectiva de futuro combina el deseo vicario por el bienestar de la descendencia con la ansiedad de vulnerabilidad física. El miedo a perder la valía personal a través de la dependencia física o la soledad constituye el principal foco de estrés psíquico.

7. Valores y lema de vida

- **Valores fundamentales:**
  - Honestidad / Honradez: (52.94%).

- Respeto / Tolerancia / Amor: (47.06%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes:(17.65%).

· **El lema de mi vida:**

- Ser feliz / Vivir en tranquilidad / Amar a la familia: (47.06%).
- Servir / Dar buen ejemplo: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian que en el marco de valores tradicional ofrece coherencia y sentido ético a la narrativa individual. La tranquilidad emocional y la convivencia pacífica surgen como guías existenciales en esta etapa vital.

8. Sobre mi vida (Historia e Influencias)

· **Personas con influencia positiva:**

- Hijos / Nieto / Esposo / Familiares:(70.59%).
- Jefes / Médicos / Amigos: (11.76%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (17.65%).

· **Personas con influencia negativa:**

- Expareja / Maltrato de pareja: (29.41%).
- Malas amistades / Malos familiares: (17.65%).
- Ninguna: (17.65%).
- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (35.29%).

· **Decisiones / Dificultades importantes:**

- Impacto del conflicto armado / Desplazamiento: (11.76%).
- Separarse debido a maltrato o fracaso de hogar: (29.41%).
- Independizarse laboralmente / Negocio:(17.65%).
- Dificultades graves de salud (17.65%).

- No se obtuvo respuesta por parte de los participantes en este apartado específico: (35.29%).

Las respuestas de los participantes evidencian que la trayectoria biográfica refleja resiliencia ante contingencias traumáticas como la violencia de pareja, el desplazamiento o quebrantos de salud. La toma de decisiones orientada a la autonomía personal resalta el desarrollo de afrontamiento activo.

9. El sentido de la vida

- **Sentido de existencia / Para qué he vivido:**
  - Estar con tranquilidad en familia y educar/guiar: (52.94%).
  - Ayudar a los demás / Servir: (17.65%).
  - Agradecimiento a Dios y fe: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (29.41%).
- **Lo mejor que tengo de mí para brindar a los demás:**
  - Cariño / Amistad / Comprensión / Fortaleza: (35.29%).
  - Salud, prosperidad y ejemplo: (17.65%).
  - Paciencia y amabilidad: (17.65%).
  - No se obtuvo respuesta por parte de los participantes: (29.41%).

Las respuestas de los participantes evidencian que en la resolución de la etapa de integración vital, la búsqueda de significado se satisface mediante el legado afectivo transmitido a la familia y la orientación espiritual, mitigando la desesperanza a través de la reconciliación con la propia historia.

A partir del desarrollo del cuestionario "Autobiografía", los participantes realizaron un proceso de reflexión profunda sobre diferentes dimensiones de su historia de vida. Las respuestas obtenidas evidenciaron que las principales fuentes de satisfacción se encuentran en el ámbito familiar, especialmente en la crianza de los hijos, el crecimiento de los nietos y la consolidación del hogar, aspectos que representaron las mayores alegrías para el 45,5 % de los participantes. De igual manera, el trabajo fue significado como un medio para brindar bienestar a la familia, permitiendo educar a los hijos, adquirir vivienda propia y alcanzar estabilidad económica.

INFORME

En relación con las redes de apoyo, predominó una mayor cercanía afectiva con hijos, nietos y pareja, mientras que se identificó menor interacción con hermanos y otros familiares, situación asociada principalmente a la distancia o al paso del tiempo. Respecto a las amistades, aunque la mayoría manifestó contar con pocas relaciones sociales, estas fueron valoradas por características como la sinceridad, el respeto, la confianza y el apoyo mutuo, aspectos que evidencian la importancia de conservar vínculos significativos durante la vejez.

En cuanto al uso del tiempo libre, los participantes manifestaron emplearlo principalmente en actividades recreativas, caminatas, ejercicios físicos, juegos de estimulación cognitiva, labores del hogar y prácticas espirituales, lo que refleja la adopción de estrategias orientadas al mantenimiento de su bienestar físico, emocional y cognitivo. Asimismo, al describir sus cualidades personales, resaltaron el ser personas trabajadoras, serviciales, honestas y respetuosas; mientras que como principal aspecto por mejorar identificaron el manejo del mal genio, la impaciencia y algunas dificultades para regular sus emociones en determinadas situaciones.

Respecto a los logros y dificultades experimentadas a lo largo de la vida, los participantes señalaron como mayor éxito haber conformado y sostenido su familia, educar a sus hijos y alcanzar la pensión o estabilidad laboral. Entre las experiencias más difíciles mencionaron pérdidas afectivas, separación de pareja, problemas de salud y otras situaciones de duelo que marcaron significativamente su trayectoria vital. Estas vivencias permitieron reconocer procesos de resiliencia y adaptación frente a circunstancias adversas.

Finalmente, las reflexiones relacionadas con los valores personales, las personas que influyeron en su vida y el sentido de existencia evidenciaron que la honestidad, el respeto, el amor y la solidaridad continúan orientando sus decisiones. Los participantes manifestaron que el propósito de vida permanece estrechamente ligado al bienestar de su familia, el servicio hacia los demás, la espiritualidad y el deseo de mantener una vida tranquila y saludable, reafirmando la importancia de continuar construyendo un proyecto de vida significativo durante la adultez mayor.

Como aspecto relevante del proceso, se identificó que el desarrollo del cuestionario de autobiografía representó un reto metodológico, debido a su extensión y al nivel de profundidad de las preguntas, lo que ocasionó que algunos adultos mayores manifestaran cansancio físico y cognitivo durante el diligenciamiento del instrumento. No obstante, gracias al acompañamiento permanente de la profesional y al ambiente de confianza generado durante la sesión, los participantes lograron completar la actividad y expresar reflexiones significativas sobre su historia de vida. En términos generales, el taller fue exitoso, ya que permitió identificar aspectos importantes de su cotidianidad, reconocer fortalezas personales, resignificar experiencias de vida y

fortalecer la construcción de un proyecto vital orientado hacia un envejecimiento activo, saludable y con mayor sentido de propósito.

CONCLUSIONES

La sesión favoreció procesos de introspección y resignificación de la historia de vida, permitiendo que los participantes reconocieran las experiencias personales como elementos fundamentales en la construcción de su identidad y del sentido que actualmente atribuyen a la etapa de la adultez mayor. El ejercicio evidenció una adecuada capacidad para integrar aprendizajes derivados tanto de experiencias satisfactorias como de situaciones adversas, fortaleciendo la percepción de continuidad y coherencia de su trayectoria vital.

Se identificó que la familia constituye el principal factor protector para la salud mental de los participantes. Los hijos, nietos y demás familiares cercanos representan la principal fuente de apoyo emocional, motivación y propósito de vida, mientras que las relaciones sociales y comunitarias complementan la percepción de bienestar y favorecen la disminución de sentimientos de aislamiento propios de esta etapa del ciclo vital.

Las respuestas permitieron evidenciar la presencia de recursos personales asociados con la resiliencia, la responsabilidad, la solidaridad y el sentido del servicio, los cuales han facilitado procesos de afrontamiento frente a pérdidas afectivas, dificultades económicas, problemas de salud y otras situaciones significativas experimentadas a lo largo de la vida. No obstante, también se identificaron aspectos susceptibles de fortalecimiento, especialmente relacionados con la regulación emocional, el manejo de la frustración y la adaptación a los cambios propios del envejecimiento.

La reflexión sobre las esperanzas, los temores y el sentido de la vida evidenció que los participantes mantienen proyectos, motivaciones y expectativas orientadas principalmente al bienestar de sus familias, la conservación de la salud y el mantenimiento de su autonomía. Sin embargo, también emergieron preocupaciones relacionadas con la enfermedad, la dependencia física y la soledad, aspectos que resaltan la importancia de continuar fortaleciendo estrategias de promoción de la salud mental, redes de apoyo y espacios de acompañamiento psicosocial durante la adultez mayor.

OBSERVACIONES

INFORME

Los participantes mantuvieron una actitud participativa, respetuosa y receptiva durante el desarrollo de la sesión, mostrando interés por compartir experiencias significativas de su historia de vida y escuchar las vivencias de los demás.

Se evidenció un ambiente de confianza que favoreció la expresión de recuerdos, emociones y aprendizajes personales, fortaleciendo la integración grupal y el apoyo entre pares.

Durante el diligenciamiento del cuestionario "Autobiografía", algunos participantes manifestaron cansancio debido a la extensión del instrumento y al nivel de reflexión requerido, por lo que fue necesario brindar acompañamiento permanente y respetar los tiempos individuales para completar la actividad.

Profesional Responsable de la ejecución de la actividad

Firma: _____

Nombre: Angie Dayana Villamil Suárez

Gerente de la ESE

Firma: _____

Nombre: WILMAN GIOVANNI VELASCO BARON

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 4:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 4: Autobiografia.

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 3	**FOTO 4**

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 22/07/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 22/07/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 1:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 1:Reconocimiento personal

FOTO 1



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 2



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 3

FOTO 4

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 29/04/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 29/04/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 29/04/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 2:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 2: Vida Familiar (Mis relaciones).

FOTO 1



Fecha: 20/05/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 2



Fecha: 20/05/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 3



FOTO 4



REGISTRO FOTOGRAFICO

Fecha: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 5 	**FOTO 6** 
Fecha:20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 7 	**FOTO 8** 
Fecha: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 20/05/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 3:	Estrategia: El arte de cultivar la salud mental. Ciclo educativo 2: Etapa Envejecimiento: Integridad vs Desesperanza (Más de 65 años de edad). Taller 3: Cómo nos vemos - Relación de pareja.

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco
FOTO 3	**FOTO 4**

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 5



Fecha:17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 6



Fecha: 17/06/2026
Lugar: Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FOTO 7

FOTO 8

REGISTRO FOTOGRAFICO

	
Fecha: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco	**Fecha**: 17/06/2026 **Lugar:** Teatro Mayor - Alcaldía Municipio de Arcabuco

FECHA REUNIÓN	24 de abril de 2026		
LUGAR:	Institucion Educativa Alejandro de Humboldt - Oficina de Orientación Escolar		
HORA INICIO:	9:00 a.m.	**HORA FINALIZACIÓN:**	10:00 a.m.
RESPONSABLES:	Carolina Albarracin Mesa - Orientadora Escolar I.E. Alejandro de Humboldt Angie Dayana Villamil Suarez - Psicologa PIC Municipal		
ASISTENTES:	Carolina Albarracin Mesa - Orientadora Escolar I.E. Alejandro de Humboldt Angie Dayana Villamil Suarez - Psicologa PIC Municipa		
OBJETIVO:	Desarrollar una reunión para concretar los espacios intersectoriales e interinstitucionales para el desarrollo de la estrategia "Vida con Sentido"		

ORDEN DEL DÍA

1.Bienvenida e iniciación de la reunión.
2. Verificación del quórum de asistencia.
3. Presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC
4. Presentación de la estrategia "Vida con Sentido" a la institución educativa.
5. Definición de población objetivo para desarrollar la estrategia "Vida con Sentido"
6. Concertación del cronograma de actividades: tiempos y espacios en la institución.
7. Finalización de la reunión.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Siendo las 9:00 a.m. de la mañana se da inicio a la reunión de concertación con la Institución Educativa Alejandro de Humboldt y PIC Municipal para el desarrollo de la reunión planteada. Se hace la verificación del quórum de asistencia, estando presente la orientadora escolar de la institución y la psicóloga de PIC Municipal.
Se desarrolla la presentación del programa Plan De Intervenciones Colectivas (PIC), que busca impactar positivamente los determinantes sociales de la salud en el municipio, desarrollando estrategias que permitan el cambio de paradigmas e imaginarios sociales en los habitantes del municipio de Arcabuco, buscando una reestructuración de creencias y comportamientos adaptativos que permitan el mantenimiento y el desarrollo del bienestar y la salud de los estudiantes de la institución, así mismo, generar un impacto positivo para con la población en general.

Continuando con la reunión, se desarrolla la presentación de la estrategia "Vida con Sentido", la cual tiene el objetivo de desarrollar ciclos formativos dirigidos a adolescentes, enfocados a la prevención de la conducta suicida, como estrategia para la promoción de la salud mental a partir de talleres formativos que permitan el desarrollo de habilidades en el autoconocimiento, la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva y el desarrollo de proyecto de vida y la construcción del sentido de vida. Esta estrategia se desarrollará en 3 grupos de estudiantes de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt sede urbana, de mínimo 15 estudiantes, en edades de 15 a 19 años.

Se concerta con la institución el compromiso de definir grupo poblacional para desarrollar las actividades, estableciendo que la institución definirá los tiempos destinados para el desarrollo de las actividades, definiendo fechas, espacios y horas para desarrollar las actividades; esto en vista a la revisión y aprobación del programa de Plan de Intervenciones Colectivas - PIC.

Se da por finalizada la reunión de concertación, se agradece por el tiempo establecido y se queda al pendiente del cronograma de actividades

COMPROMISOS:

Definir cronograma de actividades para desarrollar 3 ciclos formativos en 3 grupos de estudiantes de la I.E. Alejandro de Humboldt.

No.	DESCRIPCIÓN DEL COMPROMISO	META	PLAZO	RESPONSABLE	FECHA DE SEGUIMIENTO	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO
1						
2						
3						
4.						

OBSERVACIONES

El desarrollo de las actividades se puede modificar por cambios en el cronograma de actividades por eventualidades institucionales.

En constancia de lo anterior firman

Nombre	Cargo	Firma
Carolina Albarracin Mesa	Orientadora Escolar	
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	Angie Dayana Villamil Suárez

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Realizar tres (3) ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigido a 3 grupo de jóvenes de 15-19 años, en la I.E. Alejandro Humboltd sede urbana , cada grupo de mínimo 15 máximo 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "VIDA CON SENTIDO" (Diligenciar base datos notificación actividad).		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Estrategia Vida con Sentido Ciclo 1		
OBJETIVO	Desarrollar ciclos formativos dirigidos a adolescentes enfocados a la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental, a partir del desarrollo de talleres enfocados al fortalecimiento de habilidades en autoconocimiento, regulación emocional, relacionamiento interpersonal, comunicación asertiva, desarrollo de proyecto de vida y construcción del sentido de vida.		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

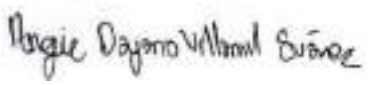
ACTIVIDAD CONTRATADA	**CICLO**	**SESIONES**	**FECHA**	**TRIMESTRE DE EJECUCIÓN**
Realizar tres (3) ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigido a 3 grupo de jóvenes de 15-19 años, en la I.E. Alejandro Humboltd sede urbana , cada grupo de mínimo 15 máximo 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "VIDA CON	Ciclo 1: Vida con Sentido 11-02	1. El sentido de la vida.	4 de mayo de 2026	Segundo Trimestre
		2. La feria de los sentidos.	12 de mayo de 2026	
		3.Crecer en la adversidad.	20 de mayo de 2026	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SENTIDO" (Diligenciar base datos notificación actividad).		4. Mi paraiso.	26 de mayo de 2026	
		5. Mi vida, mi proyecto.	2 de junio de 2026	
		6. Un rollo por vida.	9 de junio 2026	

Nota: El cronograma de actividades puede variar según cambios sugeridos por la institución educativa Alejandro de Humboldt, eventualidades del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, o por contingencias o eventualidades propias al municipio de Arcabuco.

Firma:

Nombre	**Cargo**	**Firma**
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

	FORMATO
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - VIDA CON SENTIDO 11-02	
MUNICIPIO: ARCABUCO	NOMBRE DE LA IE: I.E. ALEJANDRO DE HUMBOLDT

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Lindy Marcela Rubio Suárez	1.050.609.449	16	3125435571	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Diana Patricia García García	1.051.954.532	16	3210255978	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Walter Steven Rondón Ávila	7.049.622.160	16	3279990527	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
4	Nairo Tacamuncho Coatia	1.050.093.137	15	3013305473	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
5	Brayan Esliben Pacheco	1.050.092.979	16	3212013224	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
6	Laura Jimena Quintero B.	1.050.095.618	15	3104805220	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
7	Vanesa Cárdenas Cárdenas	1.029.283.783	16	3137264469	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
8	Sebastián Molina Benítez	1.050.606.449	16	3186809273	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
9	Jaider Sebastián Cárdenas Sánchez	1.050.096.199	15	3138239187	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
10	Jimena Andrea Carmona Pineda	1.051.068.933	15	3138194442	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
11	Camila Ixcel Buitrago Pinilla	1.050.095.671	16	3222045745	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Diego Lancheros Tovar	1.150.435.696	16	3154023092	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
13	Juan Felipe Pinilla Ruiz	1.029.521.864	16	3124066193	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
14	Natalia Aguilar Hernández	1.055.524.500	15	3125005318	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	July Alejandra Poveda	1.050.095.428	15	3118034949	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

***SEXO** H: Hombre M: Mujer I:Intersexual ***GÉNERO** F: femenino M: masculino O: otro ***ETNIA** I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Curso 3-11-02 Taller 1: El sentido de la vida		
LUGAR	I.E. Alejandro Humboldt	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	4-5-2026	HORA	11:20 a 1:30 P.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Lindy Marcela Rubio Suárez	1050609949	3125935571	Quirvaquira N°1	Lindy suárez
2	Dana Patricia García García	1051954532	5210255 9783	la Palma S.	
3	Walther Steven Rondón Avilla	1049622760	321 9460521	Rupavita	Walther R.
4	Naira Tacamucho Chotia	1050093137	3013305473	Quirvaquira N-2	
5	Brayan Esthiben Pacheco	1050092979	3217013224	Quirvaquira N° 2	
6	Laura Jimena Quintero B.	1050095618	3104805220	Quirvaquira N° 1	
7	Vanesa Cárdenas Cárdenas	1007283783	3137264464	Arcabuco Centro	
8	Sebastian Molina Benitez	1050006449	3186809273	Quirvaquira N° 1	
9	Jimena Andrea Saimona Pineda	1050096199	3138239187	Rupavita	
10	Jaider Sebastián Cárdenas Sánchez	1051068933	3138194442	Arcabucoyork	
11	Camila Ixcel Buitrago Pinilla	1050095611	3222045495	Arcabuco	Camila
12	Diego Lancheros Uran	1150435696	3154023092	Peñas Blancas	Diego
13	Juan Felipe Ruiz Pinilla	nose	3174066193	Arcabuco centro	Juan
14	Natalia Aguilar Hernandez	1053524500	3175005218	Arcabuco Centro	Natalia Aguilar
15	July Alejandra Poveda	1050095478	3180321947	Arcabuco Centro	July Poveda
16					
17					
18					
19					
20					

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie V. Villamil Suarez	NOMBRE	
CARGO	Psicologa PSE Municipal	CARGO	Docente tutor
CONTACTO	3108880747	CONTACTO	3115065262

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 1		
ACTIVIDAD EJECUTADA	1: El sentido de la vida.		
OBJETIVO	1. Conocerse y darse a conocer a los demás permitiendo un clima de apertura para el desarrollo de las sesiones 2. Que los participantes tomen conciencia de que dependiendo del problema que se les presente, busquen apoyo en diferentes personas. 3. Dar a conocer a los participantes el significado de asertividad, y que éstos adquieran las habilidades sociales adecuadas para expresar una petición y responder cuando sea otra persona quien la haga.		
FECHA	4 de mayo de 2026	**HORA**	11: 20 a.m. a 1:20 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL			
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.			
INTRODUCCIÓN			

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: “Vida con Sentido” que es una estrategia construida desde la gobernación para el desarrollo de ciclos formativos dirigidos a adolescentes enfocados en la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental, por medio de ciclos educativos que fortalezcan habilidades en los participantes de autoconocimiento, regulación emocional, relacionamiento interpersonal, comunicación asertiva, desarrollo de proyecto de vida y construcción del sentido de vida.

En esta primera sesión llamada “El sentido de vida” busca brindar a los estudiantes la posibilidad de identificar qué personas tienen en su ambiente para cuando necesiten un apoyo ante una situación grave de salud mental. También busca psicoeducación respecto a los tipos de comunicación que existen y la importancia de la comunicación asertiva, pues esta permite desarrollar mejores habilidades para la interacción con otras personas.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para el inicio de este ciclo formativo, como primer paso, se realizó el momento denominado "Pactando las pautas del encuentro grupal", donde a través de una construcción colectiva, los participantes designaron las normas de convivencia para todas las sesiones, tales como el respeto mutuo, el uso de la palabra y la escucha activa. Posteriormente, se introdujo la estrategia "Vida con Sentido" mediante la presentación de sus objetivos.

Actividad 1: Construcción de la Bitácora:

Los estudiantes deben crear un cuadernillo utilizando materiales reciclados, cuadernos viejos y elementos decorativos, que se convertiría en su libreta personal de reflexiones, la cual, servirá como herramienta de registro y expresión durante todo el proceso. También, debían decorar la portada de la bitácora de acuerdo a sus propios gustos, al tiempo que ponían su nombre, esto con el objetivo de que cada estudiante se apropie en la producción y mantenimiento de su bitácora de trabajo.

Actividad 2: Se lo cuento a: Es una actividad que busca orientar a los estudiantes para identificar sus redes de apoyo en las personas cercanas a su alrededor, por lo que, debían registrar en sus bitácoras, a las personas más significativas de su entorno y analizaron, a través de situaciones hipotéticas (conflictos familiares o presión de

grupo), a quién recurriría según el tipo de apoyo necesario: material, de consejo o de compañía. El ejercicio busca reconocer la importancia de contar con otros y la capacidad propia de ser soporte para los demás

Actividad 3: Dar y Recibir:

Se da inicio a esta actividad con una explicación teórica sobre los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) utilizando una línea continua en el tablero para visualizar las diferencias en la expresión de necesidades. Para llevar este concepto a la práctica, se seleccionaron parejas de estudiantes para dramatizar tres historias distintas, el resto del grupo participó activamente identificando los comportamientos observados en cada representación, analizando los estilos de comunicación de cada pareja, comparando cada forma de comunicarse e identificando cual seria la mas adecuada.

Cierre de la sesión:

Desarrolladas las actividades, se realizó una retroalimentación final sobre el sentido de vida como una construcción individual constante y la relevancia de la comunicación asertiva en los vínculos familiares y sociales. Se asignan las siguientes actividades de tarea que deben llevar los estudiantes a la siguiente sesión:

1. Traer en un octavo de cartulina un dibujo de cuerpo entero de cada uno, escribiendo una frase que los represente.
2. Mediante el uso de plastilina, crear una figura que representara su esencia para ser socializada al inicio de la siguiente sesión.

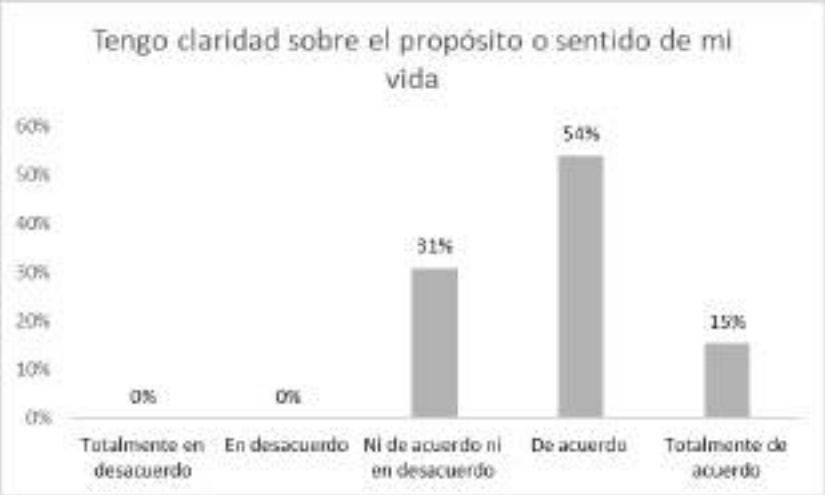
Finalmente, se da por concluida la sesión promoviendo el uso de los espacios de escucha y resaltando el valor de la autonomía en el proyecto de vida.

INFORME CUANTITATIVO

Con el objetivo de identificar los conocimientos previos en los estudiantes seleccionados para desarrollar las actividades, y en base a las sesiones establecidas y diseñadas por la estrategia, incluidas en la cartilla: “Vida con Sentido” , desarrollada por la gobernación de Boyacá, se construyó el formulario PreTest “*Pretest: Vida Con Sentido*”, que busca identificar los conocimientos previos en los estudiantes a partir de un formulario de 5 preguntas con tipo de respuesta likert aplicados en la primera sesión del programa. Los resultados se encuentran a continuación:

Tabla 1

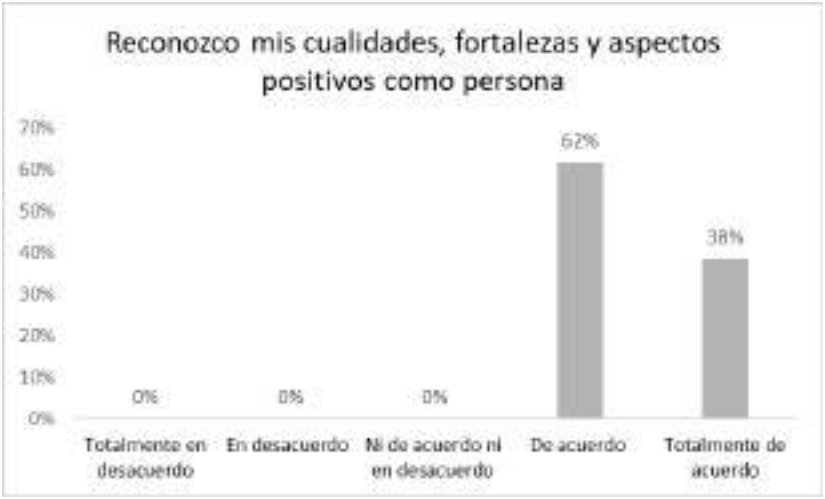
Tengo claridad sobre el propósito o sentido de mi vida



Nota: De acuerdo a las respuestas de los estudiantes, se identifica que la mayoría de participantes muestran una percepción positiva frente al sentido y propósito de vida, pues el (69%) de las respuestas dejan ver que los estudiantes tienen claridad sobre la afirmación planteada. No obstante, se identifica que el (31%) de los estudiantes no tiene claridad sobre su propósito o sentido de vida, lo que representa un aspecto importante que abordar en los estudiantes, pues este tipo de dudas es el reflejo de que existen factores que pudiesen estar afectando su libre desarrollo y bienestar emocional.

Tabla 2

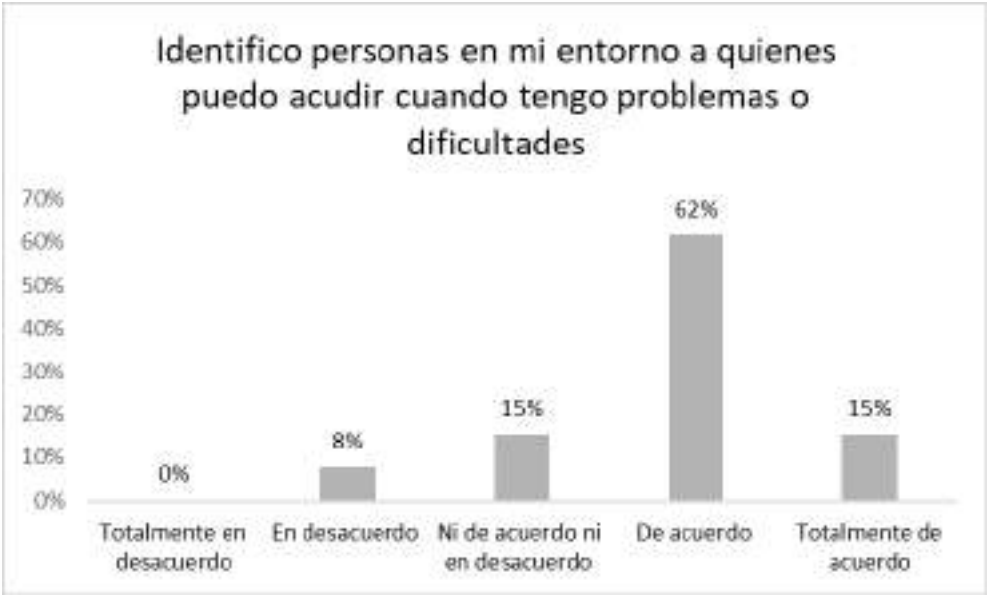
Reconozco mis cualidades, fortalezas y aspectos positivos como persona.



Nota: Los resultados evidencian que el (100%) de los estudiantes reconocen sus cualidades, fortalezas y aspectos positivos como personas, reflejando una posible buena relación consigo mismo, lo cual, resulta positivo para con esta población. Aun así, es necesario fortalecer este tema en los estudiantes para mejorar sus habilidades para la vida.

Tabla 3

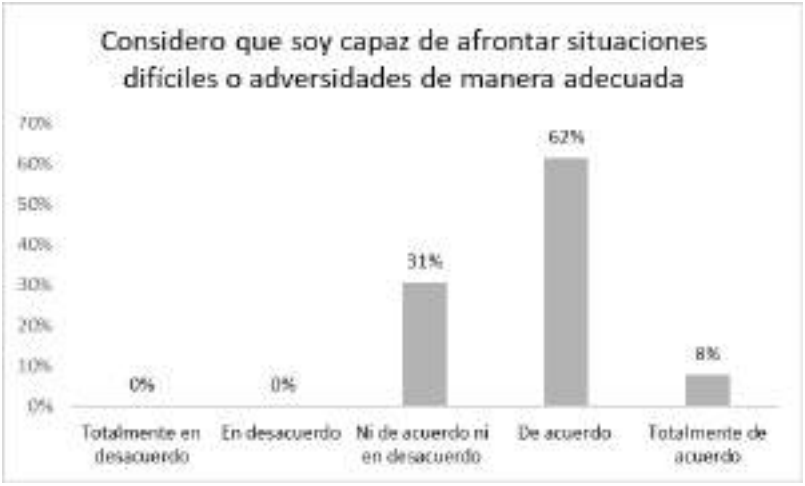
Identifico personas en mi entorno a quienes puedo acudir cuando tengo problemas o dificultades.



Nota: Los resultados evidencian, que el (77%) los estudiantes identifican personas a las que pueden acudir cuando tienen problemas o dificultades, reflejando la existencia de redes de apoyo y acompañamiento, lo cual, resulta beneficioso para ellos. No obstante, se evidencia que el (23%) de las respuestas de los estudiantes, reflejan que no cuentan con buenas redes de apoyo para acudir cuando se les presenta alguna situación que los esté afectando, lo cual, representa un factor de riesgo para los estudiantes, quienes se encuentran en una etapa de vida en la que se presentan muchas problemáticas y requieren del apoyo de otras personas. Es importante abordar este tema y brindar sugerencias institucionales y municipales a donde ellos pudiesen acudir en dado caso de requerir ayuda o acompañamiento.

Tabla 4

Considero que soy capaz de afrontar situaciones difíciles o adversidades de manera adecuada.



Nota: La mayoría considera poseer habilidades para afrontar situaciones difíciles, aunque algunos reflejan inseguridad moderada.

Tabla 5

Tengo metas claras y estoy construyendo activamente mi proyecto de vida.



INFORME

Nota: Las respuestas muestran una tendencia positiva hacia la construcción del proyecto de vida y metas personales.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 11:20 a.m. del día 5 de mayo de 2026, se da inició a la primera sesión de la estrategia “El sentido de la vida”, llamado “El sentido de la vida” para con el curso 11-02. El ingreso se desarrolla con normalidad a la biblioteca de la Institución Educativa Técnica Alejandro de Humboldt, los estudiantes ingresan con actitud tímida y se ubican con parsimonia en las sillas de la instalación. Se realiza la correspondiente presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, de la estrategia Vida con Sentido, del primer taller que se va a desarrollar: “El sentido de la vida” y de la profesional que va a desarrollar el ciclo educativo para con los estudiantes.

A continuación, se desarrolla la aplicación del formulario Pre-Test, con el objetivo de identificar sus opiniones respecto a su estado de salud mental. Una vez desarrollado el formulario, se da inicio al desarrollo de las actividades planteadas en la sesión, por lo que, cada uno de los integrantes construye su bitácora con los materiales que se les entregó: octavos de cartulina, hojas blancas y lana para construir su propia bitácora. Cada uno de los integrantes decora su propia bitácora, con su nombre y el curso.

En un primer momento se evidenció un grupo caracterizado por una actitud respetuosa y participativa desde la escucha, aunque con una marcada tendencia a la timidez durante las actividades grupales. Los estudiantes se mostraron receptivos frente a las orientaciones brindadas, pero en general expresaron pocas opiniones de manera voluntaria y requirieron acompañamiento constante para promover la participación y la socialización de sus reflexiones.

Durante la actividad de construcción de la bitácora, los estudiantes dedicaron una cantidad considerable de tiempo a la elaboración y personalización de este recurso. Se observó interés por los detalles estéticos y por la organización de los materiales, reflejando un proceso cuidadoso y significativo de apropiación de la herramienta. Las decoraciones incluyeron nombres personalizados, dibujos, frases motivacionales, símbolos relacionados con sus intereses personales y diferentes elementos creativos que permiten evidenciar aspectos de su identidad y personalidad. Aunque el ritmo de trabajo fue más pausado que en otros grupos, se destacó el compromiso mostrado por los estudiantes en la elaboración de sus bitácoras, las cuales se constituyen en un espacio personal de reflexión y expresión a lo largo del proceso.

En la actividad “Se lo cuento a…”, los estudiantes identificaron principalmente a sus familiares más cercanos como figuras de confianza y apoyo. Las personas más mencionadas fueron las madres, seguidas de padres,

hermanos y otros familiares significativos. También aparecieron algunos amigos cercanos como referentes importantes para compartir dificultades o solicitar orientación. Estos resultados evidencian la presencia de redes de apoyo familiares sólidas, las cuales representan un importante factor de protección para la salud mental, dado que facilitan la expresión emocional, el acompañamiento en situaciones difíciles y la búsqueda de ayuda cuando enfrentan problemas personales; la identificación de estas personas de confianza contribuye además a la prevención de conductas autolesivas, al fortalecer los vínculos afectivos y disminuir la posibilidad de afrontar las dificultades de manera aislada.

Debido al tiempo empleado en la construcción de las bitácoras y en el desarrollo de las actividades de reflexión, no fue posible realizar la actividad de dramatización correspondiente a “Dar y Recibir”. Sin embargo, sí se llevó a cabo la explicación de los tres estilos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Durante este espacio se observó que los estudiantes comprendieron conceptualmente las diferencias entre cada estilo, aunque participaron de manera limitada en la discusión grupal. La escasa intervención verbal parece estar relacionada con las características generales del curso, donde predomina la reserva al momento de expresar opiniones personales frente al grupo.

En términos generales, el grupo presenta dinámicas de interacción adecuadas y respetuosas, aunque se observa una participación moderada en espacios de socialización colectiva. La timidez identificada en varios estudiantes puede constituir un aspecto importante a fortalecer durante las siguientes sesiones, especialmente en actividades orientadas al reconocimiento emocional, la expresión de opiniones y el fortalecimiento de habilidades sociales y comunicativas.

Finalmente, la actividad Plastic Creativos quedó asignada como tarea para ser desarrollada y socializada en la siguiente sesión. De igual manera, se dejó como compromiso la elaboración de la actividad “Así soy yo”, en la que cada estudiante deberá realizar una representación de sí mismo en una cartulina, acompañada de una frase significativa, con el propósito de compartirla posteriormente con sus compañeros y continuar fortaleciendo los procesos de autoconocimiento, identidad y construcción de sentido de vida promovidos por la estrategia. Se finaliza la sesión, dando gracias por el tiempo invertido y la disposición para desarrollar las actividades.

CONCLUSIONES

La primera sesión de la estrategia Vida con Sentido permitió identificar en el curso 11-02 importantes factores protectores relacionados con el autoconcepto, las redes de apoyo y la proyección hacia el futuro. Los resultados del pretest evidencian que la mayoría de los estudiantes perciben tener un propósito de vida definido,

reconocen sus fortalezas personales, identifican personas significativas a quienes acudir en momentos de dificultad y consideran que poseen recursos para afrontar situaciones adversas, aspectos que favorecen el bienestar psicológico y la capacidad de adaptación frente a los desafíos propios de la adolescencia.

Se observa también, que el grupo cuenta con una base favorable para el fortalecimiento de factores protectores asociados a la prevención de conductas autolesivas y al desarrollo de la salud mental. La identificación predominante de figuras familiares como principales fuentes de apoyo evidencia la existencia de vínculos afectivos significativos, los cuales constituyen un elemento fundamental para la regulación emocional, la búsqueda de ayuda y la construcción de un sentido de pertenencia.

No obstante, durante el desarrollo de la sesión se evidenció una marcada tendencia a la timidez y a la baja participación verbal, situación que podría estar relacionada con dificultades para la expresión abierta de pensamientos, emociones y opiniones en contextos grupales. Aunque los estudiantes demostraron disposición, respeto y capacidad de escucha, se identificó la necesidad de continuar fortaleciendo habilidades de comunicación, confianza interpersonal y expresión emocional, con el fin de favorecer una participación más activa y una mayor apropiación de los espacios reflexivos propuestos por la estrategia.

La construcción de las bitácoras constituyó una actividad significativa para el grupo, permitiendo observar procesos de autoexpresión, creatividad e identificación personal. El tiempo y dedicación invertidos en esta actividad sugieren que los estudiantes encuentran mayor comodidad en formas de expresión individuales y simbólicas, aspecto que puede ser aprovechado en futuras sesiones para facilitar procesos de introspección, reconocimiento emocional y construcción de identidad.

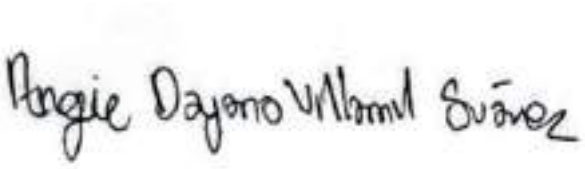
Finalmente, se concluye que el curso presenta condiciones favorables para el desarrollo de los objetivos de la estrategia; sin embargo, resulta pertinente continuar implementando actividades que promuevan la participación grupal, el fortalecimiento de la comunicación asertiva y la consolidación de redes de apoyo, favoreciendo así el desarrollo de habilidades para la vida, la construcción de un proyecto vital significativo y la promoción de factores protectores frente a riesgos asociados a la salud mental durante la adolescencia.

OBSERVACIONES

Este grupo se caracteriza por mantener una actitud muy reservada para con el desarrollo de las actividades, es necesario en las próximas sesiones, desarrollar actividades que permitan la interacción y el diálogo en los estudiantes, pues es importante asegurarse que no existan diferencias entre los estudiantes que hagan que no puedan expresarse libremente entre ellos.

INFORME

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	[illegible]	NOMBRE	[illegible]
CARGO	[illegible]	CARGO	[illegible]
CONTACTO	[illegible]	CONTACTO	[illegible]

Powered by CamScanner

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
REGISTRO FIRMAS		

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido. Ciclo 1. Taller 2: La fonia de los sentidos		
LUGAR	I.E.T. Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	12 / mayo / 2026	**HORA**	8:20 am a 10:20 am

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Walter Steven Rondón Avila	1049622760	3219490521	11-02	Walter R.
2	Diego Lancheros Urian	1150435696	3154023092	11-02	Diego L
3	Camila Jxcel Buitrago	1050095671	3222045145	11-02	Camila B
4	Juan Felipe Ruiz Pinilla	no se	312 4066193	11-02	Juan Felipe Ruiz P
5	Brayan Esteben Pacheco P.	1050092979	3212013224	11-02	
6	Jimena Andrea Caimona P	1050096199	3138239187	11-02	Andrea Caimona
7	Sebastian Molina Benitez	1050605449	3186809773	11-02	
8	Naiva Tarquinder Castro	1050093137	3013305473	11-02	Naiva Tarquinder
9	Vanesa Cardenas Cárdenas	1092838783	3219006830	11-02	Vanesa Cardenas
10	Diana Patricia Garcia Garcia	1051954532	3202559783	11-02	
11	Lindy Marcela Rubio suárez	1050609149	3123135591	11-02	Lindy Suárez
12	Nicole Ascanio Navas	33108225	3758121513	11-02	Nicole A
13	Juan Felipe Pinilla	no se	3129066193	11-02	Juan Pinilla
14	Natalia Aguilar Hernandez	1055924300	312 3008348	11-02	Natalia Aguilar
15	July Alejandra Poveda	1050095128	3-118034949	11-02	July Poveda
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 2: “La feria de los sentidos”		
OBJETIVO	Promover la reflexión sobre la percepción que tienen los participantes sobre sí mismos. Generar contacto con otro miembro de la comunidad fortaleciendo la confianza y el manejo de relaciones interpersonales que faciliten el establecimiento de vínculos y construcción de tejido social.		
FECHA	12 de mayo de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida

como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta segunda sesión llamada “La feria de los sentidos”, que está diseñada para la promoción de la reflexión que tienen los participantes sobre sí mismos, de modo, para el desarrollo de esta sesión se busca que los estudiantes comprendan que existen una diversidad de valores humanos que no se pueden comprar o vender, sino que se generan a partir del trabajo consigo mismo, procurando sus propios deseos y necesidades.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento del sentido de vida, el reconocimiento de las propias fortalezas y la construcción de redes de apoyo significativas como factores protectores de la salud mental. La sesión se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación del objetivo del taller denominado “La feria de los sentidos”, orientado a promover la reflexión sobre la percepción que cada participante tiene de sí mismo, fortalecer las relaciones interpersonales y favorecer la construcción de vínculos significativos dentro de la comunidad.

A continuación, se realizó una retroalimentación de la actividad desarrollada durante la semana anterior, invitando a los participantes a socializar la cartelera “Así soy yo”, elaborada como actividad para el hogar. Se promovió un espacio de diálogo en el que los asistentes compartieron las emociones, pensamientos y aprendizajes surgidos durante el ejercicio.

Actividad 1: Reflexión inicial sobre el amor propio y los vínculos comunitarios

Seguidamente, se desarrolló un espacio de reflexión orientado al reconocimiento del valor personal y la importancia de los vínculos afectivos y comunitarios en la construcción del sentido de vida. Retomando uno de los preceptos relacionados con el amor propio, se promovió una conversación en torno a la importancia de reconocer las cualidades personales y valorar el papel que desempeñan las relaciones significativas en el

bienestar emocional. A través de la metáfora del tejido, se invitó a los participantes a reflexionar sobre la manera en que las relaciones humanas se construyen y fortalecen a partir del reconocimiento de las cualidades propias y ajenas, comprendiendo que cada persona ocupa un lugar importante dentro de su familia, comunidad y red de apoyo.

Actividad 2: Dinámica vivencial “La feria de los sentidos”

Se desarrolló la actividad central denominada “La feria de los sentidos”, para la cual se desarrolló la convocatoria correspondiente a los entes y actores instituciones y comunitarios para el desarrollo de la actividad, no obstante, las diferentes entidades notificaron que por ausencia de espacios en sus cronogramas de actividades no podían presentarse para el desarrollo de las actividades. Debido a esto la metodología de la actividades tuvo que modificar construyendo los espacios de intercambio de cualidades, deseos, experiencias, sentimientos y habilidades entre los mismos estudiantes, sin tener el apoyo de los entes institucionales como principalmente se había planteado en la metodología de la estrategia.

Se le explicó a los estudiantes que, durante la feria, los participantes podrían adquirir aquello que consideraban valioso para sus vidas mediante la modalidad de trueque, sin utilizar dinero ni objetos materiales. Cada participante debía identificar un deseo, una cualidad o un recurso personal que quisiera obtener, ofreciendo a cambio alguna fortaleza, capacidad o aspecto significativo de sí mismo, para esto, cada estudiante debía “vender” un valor importante para sí mismos, y así mismo, poder elegir entre los valores presentados por sus compañeros.

Durante el proceso de intercambio, los responsables de cada stand promovieron la reflexión a través de preguntas orientadoras cómo: ¿Para qué necesitas aquello que deseas obtener?, ¿Qué harás con ello en tu vida?, ¿Por qué consideras que es valioso?, ¿Lo que ofreces a cambio tiene el mismo valor? y ¿Estarías dispuesto a esforzarte o afrontar dificultades para conseguirlo?

Esta actividad tuvo como propósito favorecer el reconocimiento de las fortalezas personales, la identificación de necesidades emocionales, la valoración de los propios recursos y la reflexión sobre las decisiones que se toman para alcanzar metas y propósitos de vida. Asimismo, permitió fortalecer la confianza, la interacción social y la construcción de redes de apoyo.

Posteriormente, se promovió un espacio de reflexión grupal en torno a las experiencias vividas durante la actividad, mediante preguntas orientadoras relacionadas con el valor de aquello que se entrega y se recibe, la

importancia de reconocer los recursos personales y la capacidad de priorizar aquello que resulta verdaderamente significativo para la vida.

Actividad 3: Socialización de la oferta institucional

Finalizada la dinámica, se desarrolla una pequeña exposición de la oferta institucional y comunitaria disponible para la población, brindando información sobre los programas, recursos y rutas de atención existentes en el municipio. Este espacio tuvo como propósito fortalecer el conocimiento y acceso a las redes de apoyo formales, promoviendo la búsqueda de ayuda oportuna ante situaciones de dificultad emocional o social.

Cierre

Finalmente, se difundió el espacio de escucha individual, se presentaron las rutas de atención y la oferta institucional disponible, y se entregó el volante de autorreflexión para la evaluación del taller, invitando a los participantes a continuar fortaleciendo sus redes de apoyo y a reconocer el valor de compartir sus experiencias y emociones con personas significativas.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 8:20 a.m. del día 12 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-02 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la segunda sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “La feria de los sentidos”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Durante el desarrollo de la sesión con el curso 11-02 se evidenció una adecuada disposición por parte de los estudiantes, quienes mantuvieron una actitud respetuosa y participativa tanto con sus compañeros como con los docentes presentes y la profesional de psicología del PIC municipal. El grupo mostró apertura frente a las actividades propuestas, favoreciendo un ambiente de confianza, escucha activa y reflexión colectiva.

Al iniciar la jornada, se realizó la verificación de la actividad previa denominada “Así soy yo”, encontrándose que la mayoría de los estudiantes no la habían desarrollado. Frente a esta situación, los participantes manifestaron que olvidaron realizarla y que la carga académica derivada de las diferentes asignaturas limita significativamente el tiempo disponible para cumplir con actividades complementarias. Esta situación permitió generar un espacio de diálogo en torno al equilibrio entre las exigencias académicas y el cuidado de la salud

mental, resaltando la importancia de destinar momentos para el autoconocimiento y el fortalecimiento del bienestar emocional.

Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión centrado en el amor propio y los vínculos comunitarios, orientado a promover el reconocimiento de las fortalezas personales y la importancia de las relaciones interpersonales saludables. Durante este ejercicio, los estudiantes manifestaron mantener una percepción positiva de sí mismos y refirieron contar con relaciones favorables con sus compañeros, familiares y personas significativas de su entorno. Sus intervenciones evidenciaron un adecuado sentido de pertenencia grupal y una valoración positiva de las redes de apoyo con las que cuentan en la actualidad.

En continuidad con la metodología de la sesión, se llevó a cabo la actividad relacionada con la identificación, intercambio y reflexión sobre los valores personales. A través del ejercicio de “Feria de los Sentidos”, los estudiantes participaron activamente en dinámicas de negociación, argumentación y análisis crítico, identificando aquellos valores que consideran fundamentales para afrontar la transición hacia la vida adulta.

Los participantes expresaron que los valores que más desearían adquirir o fortalecer son la honestidad, la disciplina, el liderazgo, la resiliencia y la prudencia, argumentando que estas cualidades serán fundamentales en la etapa de cambios que próximamente enfrentarán al culminar su educación media e iniciar proyectos de formación superior o experiencias laborales.

El análisis de las respuestas proporcionadas por los estudiantes permitió identificar una comprensión madura y orientada al futuro sobre la función de los valores en la construcción del proyecto de vida.

Ante la pregunta “¿Para qué se necesita este valor?”, los estudiantes señalaron que estos les permitirán tomar mejores decisiones, enfrentar dificultades, relacionarse de manera adecuada con otras personas y alcanzar sus metas personales, académicas y laborales. Sus respuestas reflejan una visión instrumental y adaptativa de los valores como herramientas para afrontar los desafíos propios de la transición a la adultez.

Frente a la pregunta “¿Qué es lo más importante de este valor?”, los participantes destacaron aspectos relacionados con la capacidad de actuar de forma coherente, generar confianza, mantener el compromiso con sus objetivos y responder de manera responsable ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Este análisis evidencia que los estudiantes reconocen la importancia de los valores como elementos orientadores de la conducta y reguladores del comportamiento social.

En relación con la pregunta **“¿Qué harías con este valor?”, la**s respuestas estuvieron orientadas al fortalecimiento del proyecto de vida, el logro de metas académicas y profesionales, la construcción de

relaciones interpersonales saludables y el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones adversas. Los estudiantes manifestaron su intención de aplicar estos valores en escenarios futuros, reconociendo su importancia para alcanzar bienestar personal y éxito en diferentes ámbitos de su vida.

Desde una perspectiva psicológica, estas respuestas evidencian un adecuado nivel de introspección, pensamiento prospectivo y conciencia sobre la relación existente entre las características personales y las metas de desarrollo individual. Asimismo, reflejan la consolidación progresiva de la identidad y la construcción de un sentido de propósito acorde con la etapa evolutiva que atraviesan.

Finalmente, se desarrolló el ejercicio denominado “Presentación de Oferta de Servicios”, en el cual se realizó una exposición participativa sobre las diferentes rutas de atención y redes de apoyo institucionales disponibles para la protección y garantía de derechos. Durante este espacio, los estudiantes identificaron y reconocieron entidades como la Policía Nacional y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) como instituciones de referencia a las cuales pueden acudir en situaciones que representen riesgo para su integridad física, emocional o social.

La socialización permitió fortalecer el conocimiento sobre los mecanismos de protección existentes y promover la búsqueda de ayuda oportuna ante situaciones de vulnerabilidad. Los participantes manifestaron comprender la importancia de solicitar apoyo cuando se encuentren enfrentando circunstancias que superen sus recursos personales o pongan en riesgo su bienestar. En términos generales, la sesión favoreció la reflexión sobre el autoconocimiento, la importancia de los valores personales y el reconocimiento de las redes de apoyo comunitarias e institucionales, fortaleciendo factores protectores asociados al bienestar emocional y a la construcción de proyectos de vida saludables.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la sesión con el curso 11-02 permitió identificar la presencia de importantes factores protectores asociados al bienestar emocional y al fortalecimiento de la salud mental. Durante las actividades, los estudiantes evidenciaron habilidades adecuadas para la interacción social, manteniendo relaciones basadas en el respeto, la escucha activa y la cooperación, aspectos que favorecen la consolidación de vínculos comunitarios positivos y el fortalecimiento del sentido de pertenencia al grupo.

A nivel individual, los participantes manifestaron una percepción favorable de sí mismos y de sus relaciones interpersonales, reflejando indicadores positivos de autoestima, autoconcepto y reconocimiento de sus redes de apoyo, así mismo, la capacidad de expresar abiertamente que mantienen una buena relación emocional

consigo mismos y con las personas de su entorno evidencia recursos personales que actúan como elementos protectores frente a situaciones de riesgo psicosocial.

La actividad de intercambio de valores permitió evidenciar un adecuado nivel de introspección y reflexión sobre las competencias personales que consideran necesarias para afrontar los retos propios de la transición hacia la vida adulta. La elección de valores como la honestidad, la disciplina, el liderazgo, la resiliencia y la prudencia pone de manifiesto la capacidad del grupo para reconocer sus fortalezas y necesidades de crecimiento, así como su interés por fortalecer herramientas que favorezcan la construcción de proyectos de vida saludables y sostenibles.

Las respuestas brindadas por los estudiantes frente a las preguntas orientadoras permitieron identificar un pensamiento prospectivo acorde con la etapa evolutiva que atraviesan, evidenciando la capacidad de relacionar los valores personales con la toma de decisiones, el logro de metas y la adaptación a nuevos contextos académicos, laborales y sociales. Este aspecto refleja un adecuado desarrollo de procesos de autorregulación, planificación y proyección hacia el futuro.

Asimismo, se observó una comprensión significativa del papel que desempeñan las redes de apoyo institucionales en la protección de la salud mental y la garantía de derechos. El reconocimiento de entidades de atención y protección como recursos accesibles ante situaciones de riesgo fortalece la percepción de apoyo social y promueve conductas de búsqueda de ayuda oportunas, constituyéndose en un factor protector relevante durante la adolescencia.

Finalmente, aunque los estudiantes manifiestan dificultades para desarrollar la actividad previa debido a la alta carga académica, esta situación no afectó su compromiso ni participación durante la sesión. Por el contrario, sus intervenciones permitieron identificar una actitud reflexiva frente a la necesidad de equilibrar las demandas escolares con el cuidado de su bienestar emocional, aspecto que evidencia una creciente conciencia sobre la importancia del autocuidado y la gestión saludable de las responsabilidades cotidianas.

OBSERVACIONES

Los estudiantes evidenciaron una adecuada capacidad de reflexión sobre las habilidades y valores que consideran necesarios para afrontar la transición hacia la educación superior o el ámbito laboral, demostrando interés por fortalecer aspectos relacionados con su proyecto de vida.

INFORME

Se recomienda continuar promoviendo espacios de orientación psicosocial enfocados en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, la gestión del tiempo y el reconocimiento de las redes de apoyo institucionales disponibles.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma:

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 3: Crecer en la adversidad.		
OBJETIVO	Generar un espacio de confianza entre los y las participantes, e iniciar el camino a la reflexión en torno a la manera que percibimos las adversidades y cómo afrontarlas.		
FECHA	20 de mayo de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación

emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta tercera sesión llamada: “Crecer en la adversidad” busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a la manera en la que percibimos las adversidades y cómo afrontarlas. Esta sesión fomentará la identificación de herramientas propias y actores alternos que pueden ayudarlos a afrontar situaciones problemáticas y así, prevenir que caigan en comportamientos autolesivos que los afecten gravemente.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para el inicio de este ciclo formativo, se le solicita a unos de los estudiantes que recuerde que pautas de encuentro de grupo se establecieron en la sesión anterior, al tiempo que se le solicita que mencionen qué temáticas se abordaron en la sesión anterior. Posteriormente, se da inicio a la primera actividad

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo:

Esta actividad se da inicio recordando uno de los aportes teóricos de Victor Franck: “*si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes el sufrimiento”*, buscando que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de elegir las batallas que valen la pena ser luchadas, para así, no sumar afectaciones ni alteraciones al diario vivir.

Actividad 2: Construyendo tejido:

Esta actividad consiste en ubicar a los estudiantes en un círculo en el piso y se entrega un ovillo de lana a una persona, esta persona debe atarla a su dedo índice de la mano derecha y luego lanzar a la otra persona en el círculo, quien la toma debe hacer el mismo ejercicio. Antes de lanzar la lana a otra persona, cada participante compartirá con el grupo su respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué actitudes has tomado ante las adversidades que te ha tocado vivir?, luego dirá cómo le gustaría cambiar estas actitudes.

Una vez todo atados con la lana, se realizarán las siguientes preguntas a los participantes: ¿Que pudieron ver en el ejercicio? ¿Qué características tienen las actitudes que tomamos frente a la adversidad?, ¿Qué aprendizajes

nos han dejado estas adversidades? ¿Cómo podría enfrentar la adversidad en el futuro?. A partir de estas preguntas, se desarrollará una pequeña reflexión entre los estudiantes para promover la identificación de aprendizaje a partir de las adversidades.

Actividad 3: Una carta para el futuro:

Se entrega una hoja en blanco por estudiante luego se les da la indicación de escribir una carta escrita para ellos mismos, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Escribir lo que he logrado: deberán escribir sus logros, aquello por lo que se sienten orgullosos, felices, exitosos o reconocidos.
2. No estoy solo: reconocer e identificar las personas mas significativas de su vida, escribir las personas en la comunidad que puede apoyarte, incluyendo las entidades institucionales a las que se pueden acudir cuando existe alguna problemática.
3. Lo que me queda por descubrir: escribirán todo aquello por lo que quiere vivir y experimentar en el futuro, como estudiar, trabajar o viajar.
4. Agradecimiento: Escribir aspectos por los que están agradecidos con la vida, como cosas personales o de su entorno.

Mencionar que deben guardar esta carta y escribir: “abreme cuando te sientas mal”, para asi recordar todas aquellas cosas que

Cierre de la sesión:

Desarrolladas las actividades, se les indica a los estudiantes que deben explorar la historia familiar para la próxima sesión, identificando valores y principios y reflexionar sobre aquellos aspectos que les gustaría cultivar en su propia vida. se da por concluida la sesión promoviendo el uso de los espacios de escucha y resaltando el valor de la autonomía en el proyecto de vida.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 8:20 a.m. del día miércoles 20 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-02 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la tercera sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Crecer en la Adversidad”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se

requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Primero, se les solicita que se ubiquen en un círculo en medio del salon todos sentados para dar desarrollo a la actividad construyendo tejido, ellos toman su tiempo para tomar orden y se les solicita que comenten cómo se sienten el dia de hoy, mencionan de manera tímida que se sienten bien, que están tranquilos. Se les solicita que recuerden que temas se abordaron la sesiones anteriores, a lo que, ellos mencionan que en la sesión anterior se construyó la bitácora, donde describieron cualidades de sí mismos, reconocieron a las personas que tienen en sus vidas que son importantes para ellos; se les agradece por la participación brindada y se da inicio a la actividad diseñada.

A continuación, la actividad toma bastante tiempo en iniciar, pues los estudiantes toman bastante tiempo para abrirse ante sus compañeros para expresar lo que han experimentado y les ha generado afectación en su vida personal, pero una vez explicada la actividad y la importancia de reconocer los obstáculos que hemos superado, ellos empiezan a expresar las situaciones que han experimentado. Entre las situaciones que han vivido, relatan problemáticas relacionadas al consumo de sustancias psicoactivas, pelea de golpes con compañeras, peleas familiares que concluyeron en expulsión de sus hogares, enfermedades familiares, fallecimiento de familiares, migración desde Venezuela a Colombia, y discusiones entre amigas, hermanos y familiares.

Entre sus estrategias de afrontamiento, se identifican emociones asociadas a la rabia, el miedo y la vergüenza al momento de reaccionar ante estas situaciones. Al momento de abordar estas situaciones, los estudiantes menciona que todas estas situaciones generaron grandes consecuencias en sus vidas, que les generaron problemas con sus padres, con las autoridades o incluso consigo mismos, por lo que, consideran que han obtenido aprendizajes significativos, pues mencionan que si la situación se volviera a presentar actuarían de una manera diferente, tendrán presente las consecuencias de sus actos y pensarían en aquellas personas que puedan afectar. Algunas de las participaciones de los estudiantes, recalcan la importancia de valorar a las personas en sus vidas, especialmente los familiares que se pueden ir en cualquier momento.

Al momento de expresar estas situaciones los estudiantes se ven notablemente afectados y al mismo tiempo, los estudiantes relatan que estas experiencias marcaron significativamente su comportamiento, pues al haber sido situaciones graves con consecuencias que impactaron su vida, estas los llevaron a tomar cierto nivel de conciencia respecto a cómo sus acciones y comportamiento podrían afectar su propia vida y la vida de los demás; este nivel de conciencia construye el nivel de madurez que se va formando junto con la identidad en la etapa de la adolescencia.

INFORME

Se retroalimenta sus intervenciones, mencionando que muchos aprendizajes de la vida vienen desde situaciones complicadas en la vida y que errar brinda conocimientos significativos para poder afrontar problemas más grandes en el futuro. Se les recalca la importancia de construir estrategias de afrontamiento positivas que les permitan abordar las situaciones desde la madurez, buscando siempre la comunicación asertiva y la consecución de objetivos comunes; varios estudiantes mencionan que de acuerdo a lo expresado por el mismo y sus compañeros, todos abordaron la situación buscando el diálogo, cambiando su comportamiento cuando estaban actuando bien y buscando ayuda de otros cuando lo requieren, lo cual, les resulta positivo.

En concordancia con lo expresado por el estudiante, se les reconoce que las estrategias de afrontamiento que abordaron ante estas problemáticas, mencionando que todos pudieron gestionar estas problemáticas y salir adelante de estas y que este aprendizaje que obtuvieron de estas situaciones seguramente se mantendrán en su mente para tomar decisiones en un futuro, a lo que ellos mencionan que si, que a a partir de esas situaciones se toman con más calma las situaciones y buscan solucionarlas de la manera más pacífica y asertiva posible.

Desarrollado el ejercicio, se les comunica a los estudiantes que se desarrollará un ejercicio de Mindfulness para que puedan conectar con aquellos sentimientos que tienen sobre sí mismos y puedan cuestionarse cuál es el sentido de sus vidas. El ejercicio se desarrolló con el apoyo de musica relajante, y se hicieron preguntas en torno a identificar las cualidades que hay en cada uno, en recordar la presencia de personas que los aman y los aprecian en su vida, en la identificación del sentido de su vida, sus metas y deseos para su vida futura. Según sus comentarios, el ejercicio les pareció muy significativo y los motivó a reflexionar sobre su propia vida, sus sueños y la importancia de valorar a las personas que se tienen en la vida.

A continuación, se les solicita que adecuen sus puestos en el mismo orden en el que estaban antes de iniciar la actividad anterior, y se les indica que se va a desarrollar la siguiente actividad llamada: Carta para el Futuro, en el que escribirían aspectos importantes de sus vidas para que puedan recordar por qué es importante vivir y por que vale la pena vivir cuando estén experimentando situaciones que los afecten bastante o cuando tengan días donde sientan que nada en sus vidas tiene sentido o vale la pena. El desarrollo de esta actividad toma más tiempo del contemplado, pues los estudiantes toman su tiempo para responder a las indicaciones que se les brindan para el desarrollo de las actividades.

A partir de la actividad de la carta, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Lo que he logrado:

INFORME

Los estudiantes identificaron logros relacionados con el crecimiento personal, académico y emocional. Algunos destacaron haber superado dificultades emocionales, afrontar situaciones adversas y construir un proyecto de vida, mientras que otros resaltaron logros académicos, deportivos y familiares. Esto refleja una adecuada capacidad de autoevaluación y reconocimiento de fortalezas personales. Además, se observa la presencia de factores protectores como la perseverancia, la responsabilidad, la resiliencia y la confianza en sus capacidades para enfrentar las dificultades.

2. No estoy solo:

En las cuatro cartas se identificó una red de apoyo significativa compuesta principalmente por la familia, amigos cercanos y figuras espirituales. La madre aparece como una de las figuras de mayor relevancia afectiva, seguida por padres, hermanos, abuelos y amigos. También se evidencia que algunos estudiantes encuentran apoyo en sus creencias religiosas, reconociendo a Dios como una fuente de fortaleza emocional. Esto permite inferir que los participantes cuentan con vínculos afectivos que les brindan acompañamiento, orientación y seguridad frente a situaciones difíciles.

3. Lo que me queda por descubrir:

Los estudiantes expresaron expectativas positivas frente al futuro, relacionadas con el desarrollo profesional, la educación superior, la independencia, los viajes, las relaciones interpersonales y la posibilidad de vivir nuevas experiencias. Se observa la construcción de metas concretas, como estudiar medicina, gastronomía o ingresar a instituciones específicas, así como el deseo de continuar creciendo personal y emocionalmente. La presencia de proyectos de vida definidos constituye un factor protector importante frente a situaciones de riesgo, al proporcionar sentido, dirección y motivación.

4. Agradecimiento:

En todas las cartas se identifican manifestaciones de gratitud dirigidas principalmente hacia la familia, Dios y las oportunidades que han tenido en la vida. Los estudiantes reconocen el esfuerzo de sus padres, el apoyo recibido por familiares cercanos y las cualidades personales que les han permitido avanzar. Este ejercicio evidencia la capacidad de valorar los recursos presentes en su entorno y reconocer aspectos positivos de su historia personal, fortaleciendo emociones asociadas al bienestar psicológico y la esperanza.

Desarrolladas las cartas, se le solicita a tres estudiantes que brinden su opinión respecto a lo que aprendieron de la sesión, a lo que respondieron que ahora que son más conscientes de que tienen mejores estrategias de afrontamiento de lo que creían, aprendieron a valorarse más a sí mismos a entender sus propios procesos y a

valorar a todas aquellas personas que están en sus vidas, pues su acompañamiento y guía los ayuda a salir adelante ante situaciones adversas de la vida. Esto evidencia cómo, aunque algunos estudiantes no participan en las actividades de manera activa, si se llevan aprendizajes significativos para su vida diaria.

Desarrolladas las actividades planteadas, se da por finalizada la actividad dando las gracias por la apertura a la actividad y dando las gracias por las participaciones y la atención prestada.

CONCLUSIONES

La sesión permitió identificar que los estudiantes cuentan con una capacidad significativa para reflexionar sobre sus experiencias de vida y extraer aprendizajes de situaciones adversas, pues aunque inicialmente se observó timidez y resistencia para compartir aspectos personales de varios estudiantes para con sus compañeros, progresivamente lograron generar un ambiente de confianza que facilitó la expresión emocional y el reconocimiento de experiencias que han marcado su desarrollo personal.

Las situaciones relatadas evidencian la presencia de experiencias potencialmente estresantes y adversas, tales como: conflictos familiares, pérdidas significativas, migración, consumo de sustancias psicoactivas y problemáticas relacionales. Sin embargo, los estudiantes demostraron habilidades de resiliencia al reconocer que dichas experiencias, además de generar afectación emocional, les permitieron desarrollar aprendizajes importantes sobre las consecuencias de sus decisiones y la importancia de asumir una actitud más reflexiva frente a los problemas.

Se observa un adecuado proceso de construcción de conciencia emocional, ya que los participantes lograron identificar emociones como la rabia, el miedo y la vergüenza asociadas a las situaciones vividas. Asimismo, evidenciaron capacidad para analizar retrospectivamente sus conductas, reconociendo acciones que actualmente realizarían de manera diferente, lo cual, refleja avances en procesos de autorregulación, pensamiento crítico y madurez emocional propios del desarrollo adolescente.

Las intervenciones realizadas permitieron fortalecer la percepción de autoeficacia de los estudiantes, al reconocer que, pese a las dificultades enfrentadas, lograron implementar estrategias de afrontamiento que les permitieron superar las situaciones experimentadas. De igual manera, se evidenció una valoración positiva de mismos y las de estrategias implementadas, tales como el diálogo, la búsqueda de apoyo social, la modificación de conductas inadecuadas y la resolución pacífica de conflictos, que son elementos que constituyen factores protectores para su bienestar psicológico.

INFORME

La sesión también favoreció el fortalecimiento de la empatía y la valoración de los vínculos afectivos, especialmente hacia las figuras familiares y personas significativas de su entorno, ya que, los estudiantes manifestaron una mayor conciencia sobre la importancia de valorar a las personas que forman parte de sus vidas, reconociendo que las pérdidas y dificultades experimentadas han contribuido a resignificar sus relaciones interpersonales.

Además, el ejercicio de mindfulness promovió procesos de introspección, autoconocimiento y conexión con aspectos positivos de sí mismos, permitiendo que los estudiantes reflexionaran sobre sus cualidades, sus redes de apoyo, sus metas futuras y el sentido que otorgan a sus vidas. Esto evidencia la presencia de recursos psicológicos asociados a la esperanza, la proyección hacia el futuro y la construcción de un proyecto de vida, aspectos fundamentales para el fortalecimiento de la salud mental y el desarrollo integral durante la adolescencia.

Finalmente el ejercicio de la carta para sí mismo, dejó ver que los estudiantes poseen buenos recursos internos y externos que se convierten en factores protectores y potencializadores para que se esfuercen para el cumplimiento de sus metas y sueños; las respuestas permitieron identificar que los estudiantes poseen una percepción positiva de sus capacidades, cuentan con redes de apoyo emocional significativas y mantienen expectativas favorables hacia su futuro. Asimismo, se evidencia la presencia de factores protectores asociados a la resiliencia, el sentido de pertenencia familiar, la gratitud, la espiritualidad y la construcción de proyectos de vida. La actividad favoreció la identificación de recursos internos y externos que pueden ser utilizados como elementos de apoyo ante situaciones de dificultad emocional.

OBSERVACIONES

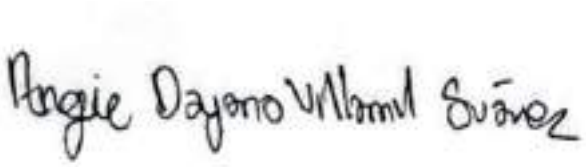
Los estudiantes refieren haber obtenido aprendizajes significativos a partir de las situaciones que experimentaron que se caracterizan por ser situaciones fuertes, que estuvieron acompañadas por consecuencias grandes que los llevaron a decidir cambiar su comportamiento y aprender de estas situaciones.

El grupo es bastante callado, por lo que, se requiere acudir a técnicas pedagógicas que contribuyan a la participación y diálogo de los estudiantes.

Todos los estudiantes del salón realizaron la actividad de la “carta para yo del futuro”, a excepción de un estudiante que solamente puso su nombre y el curso en la hoja que se le entregó, se le pregunta que por que no desarrollo la actividad, a lo que respondió que no tenía nada que escribir; se identifica entonces un caso

especial que se debe remitir a orientación y acompañamiento psicológico que permita identificar qué afectaciones puede estar experimentando el estudiante.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 2 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Daysee Villamil Suárez	NOMBRE	Luis Eduardo Silva Ortiz
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Coordinador
CONTACTO	3108287479	CONTACTO	3102325219

Powered by CamScanner

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido - Ciclo 2. Taller 3. Creeer en la diversidad - 11-02		
LUGAR	I.E.T. Alejandro Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	20 mayo de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Brayan Esteban Pacheco	1050092979	3212013224	Diversidad N° 2	
2	Walter Steven Rondón Avila	1049622760	3216490521	Nuevavita	Walter R.
3	Diana Patricia García García	1051954532	3202559783	La Palma S.	
4	Katherine Nicole Ascanio N	1121082225	5715851210 3	Peñas blancas	Nicole A
5	Camilo Ixcel Buitrago Pinilla	1050095671	3222045795	Arcabuco Centro	Camila
6	Jimena Andrea Cárdenas	1050096199	3138239182	Nuevavita	Andrea Cárdenas
7	Jaider Cardenas Sánchez	1051068933	3138194442	Arcabuco	
8	Diego Lancheros Ulloa	1150435696	3158801497	Peñas Blancas	Diego L
9	Juan Manuel Avila Fajardo	1051069128	3183786187	Centro rural	Avila
10	Diana Tocancipa Cortes	1050093137	3013305473	Quintaginia N°2	
11	Juan Felipe Ruiz Pinilla	[illegible]	3124066195	Arcabuco Centro	Juan Felipe Ruiz
12	Vanesa Cárdenas Cárdenas	1023283783	3214006930	Arcabuco centro	
13	Sebastian Molina Benitez	1050606449	3188809273	Quintaginia N° 2	
14	Natalia Aguilar Hernandez	1050524300	3125003318	Arcabuco - Centro	Natalia Aguilar
15	Ady Alejandra Pineda	1050095428	3118059949	Arcabuco - Centro	Ady Pineda
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner



Fecha:
Lugar:



Fecha:
Lugar:

Fecha:
Lugar:

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 2 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
REGISTRO FIRMAS		

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Velasco Suarez	NOMBRE	Cristina Alvarez P
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Oficina Archivo
CONTACTO	3108810747	CONTACTO	3115005262

Powered by CamScanner

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido 11-02 Taller 4: Mi propósito.		
LUGAR I.E.T.	Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Báez
FECHA	26/02/2026	**HORA**	8:20 am a 10:20 am

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Naira Tacarrencho Castro	1050073137	3013305473	11-02	Naira Tacarrencho
2	Sebastian Molina Benitez	1050606449	3186809273	11-02	
3	Jimena Andrea Carmona P.	1050096199	3138239187	11-02	Andrea Carmona
4	Vanesa Cárdenas Cárdenas	1029283783	3179006835	11-02	Vanesa Cárdenas
5	Brayan Esteben pacheco p.	1050092979	3212013224	11-02	
6	Katherine Nicole Ascanio	2370822S	3158562103	11-02	Nicole A.
7	Lindy Narrela Rubio	1050609949	3125435571	11-02	Lindy Suárez
8	Juan Felipe Ruiz Pinilla		3124066193	11-02	Juan Felipe Ruiz P
9	Camila Ixcel Buitrago Pinilla	1050095671	3222045945	11-02	Camila
10	Walter Steven Rondón Avila	1099 622 760	3219490524	11-02	Walter R.A.
11	Diego Sanchez Urian	1150435696	3154023092	11-02	Diego L
12	Diana Patricia García García	1057954538	3202559783	11-02	
13	Laura Jimena Quintero	1050095618	3109802220	11-02	Laura Quintero
14	Natalia Aguilar Hernandez	1055924000	3123605318	11-02	Natalia Hernandez
15	Jully Alejandra Poveda	1000095428	3118034999	11-02	Jully Poveda.
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 4: “Mi paraiso”		
OBJETIVO	El objetivo es conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida. Propiciar una sana aceptación de sí mismo y de las circunstancias que lo rodean, sin que ello quiera decir que deba reconocer todo lo que pueda ser superado.		
FECHA	26 de mayo de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida

como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta cuarta sesión llamada: “Mi paraíso” busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a la construcción del proyecto de vida que deben ir construyendo cada uno de los estudiantes, propiciando la sana aceptación de sí mismos y de sus condiciones de vida buscando resaltar los recursos que tienen a su disponibilidad al tiempo que se promueve reconocimiento de los obstáculos que han superado.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para continuar el proceso formativo. Posteriormente, se solicitó a algunos participantes recordar las pautas de encuentro establecidas en las sesiones anteriores, promoviendo el reconocimiento de los acuerdos de convivencia que favorecen la participación, el respeto y la escucha activa dentro del grupo.

Seguidamente, se realizó una retroalimentación de la actividad desarrollada en casa, invitando a los estudiantes a socializar las reflexiones registradas en la bitácora de sentidos. Se indagó acerca de los sentimientos y emociones que surgieron durante la elaboración de la actividad, así como sobre las personas significativas que participaron en este proceso.

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo – “Los dos paraísos”

La actividad inició con una reflexión orientada a reconocer que la construcción del proyecto de vida implica comprender quiénes somos, cuáles son nuestros sueños y con quiénes contamos para alcanzarlos, resaltando la importancia de las redes de apoyo conformadas por la familia, los amigos y la comunidad.

Posteriormente, se conformaron grupos de trabajo y se entregaron fragmentos del relato *"Los dos paraísos"*, adaptado de las parábolas de Mamerto Menapace. Cada grupo realizó la lectura y el análisis de su fragmento, compartiendo las emociones, pensamientos y reflexiones suscitadas por el texto.

Una vez finalizada esta etapa, los estudiantes reconstruyeron colectivamente la historia, organizando los fragmentos de manera coherente y socializando el resultado con el grupo. Posteriormente, se realizó la lectura del cuento original y se promovió un espacio de reflexión a partir de preguntas orientadoras como: ¿Cómo te imaginas ese árbol?, ¿Por qué estos árboles eran sus paraísos?, ¿Cómo es tu propio paraíso?, favoreciendo la identificación de las personas, lugares y experiencias que brindan apoyo, bienestar y sentido a la vida.

Actividad 2: El árbol de la vida

Para el desarrollo de esta actividad, se entregó a cada estudiante medio pliego de papel, invitándolos a representar gráficamente su propio árbol de la vida y asignarle un nombre significativo.

Durante el ejercicio, se orientó la construcción del árbol a partir de sus diferentes componentes simbólicos: las raíces representaron la historia personal, la familia, las tradiciones y las experiencias significativas; el tronco simbolizó el presente, las convicciones y las relaciones que actualmente brindan estabilidad; las ramas y las hojas reflejaron los proyectos, metas y sueños; los pájaros representaron las personas importantes en su vida; los frutos, los logros alcanzados; las flores, las cualidades personales que desean compartir con los demás; y las plagas o parásitos, aquellas situaciones, pensamientos o conductas que dificultan su crecimiento personal.

Asimismo, se invitó a complementar el dibujo con otros elementos simbólicos, como nubes, sol, aves o gusanos, favoreciendo la identificación de los recursos y necesidades que contribuyen al fortalecimiento de su proyecto de vida.

Posteriormente, los estudiantes socializaron sus creaciones y participaron en una reflexión grupal orientada por preguntas como: ¿En qué terreno está plantado tu árbol?, ¿De qué se está alimentando?, ¿A dónde llegan sus raíces?, ¿Qué representan sus frutos, aves, nidos o parásitos?, y ¿De quién o de qué necesitas para podar o limpiar tu árbol?, promoviendo la identificación de fortalezas, redes de apoyo y aspectos susceptibles de cambio.

Cierre de la sesión:

INFORME

Para finalizar, se desarrolló una plenaria en la que los estudiantes compartieron los principales aprendizajes y reflexiones construidas durante la jornada, enfatizando la importancia de reconocer la propia historia, fortalecer las redes de apoyo y asumir un papel activo en la construcción del proyecto de vida.

Como actividad para la próxima sesión, se invitó a los participantes a dialogar con personas significativas de su entorno acerca de las estrategias que han utilizado para afrontar las dificultades y fortalecer sus proyectos de vida, registrando estas reflexiones en la bitácora de sentidos.

Finalmente, se promovió el uso de los espacios de escucha disponibles en la institución, resaltando la importancia de solicitar apoyo cuando sea necesario y fortaleciendo el reconocimiento de los recursos personales y comunitarios para el cuidado de la salud mental.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 8:20 a.m. del día 26 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-02 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la cuarta sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Mi Paraiso”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Desde el inicio de la jornada, el grupo 11-02 se caracterizó por mantener una actitud tranquila y reservada. Aunque la participación verbal espontánea fue limitada, los estudiantes evidenciaron una disposición favorable hacia las actividades propuestas, especialmente en aquellos espacios que favorecían la introspección y la expresión personal a través de recursos escritos y gráficos.

Durante la apertura, los participantes lograron recordar las pautas de encuentro construidas en sesiones anteriores, destacando la importancia del respeto, la escucha activa, la confidencialidad y la participación voluntaria. Asimismo, compartieron aspectos significativos de las actividades desarrolladas en casa, haciendo referencia a experiencias familiares y a la importancia de reconocer las personas que han influido positivamente en sus vidas.

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo – “Los dos paraísos”

INFORME

La lectura y reconstrucción colectiva del relato *"Los dos paraísos"* generó un espacio de reflexión profunda en torno a las personas, experiencias y lugares que otorgan sentido a la vida.

Aunque el grupo se mostró reservado durante la socialización, las intervenciones realizadas evidenciaron una importante capacidad de introspección y análisis. Frente a las preguntas orientadoras, los estudiantes asociaron el concepto de "paraíso" con sentimientos de seguridad, bienestar, tranquilidad y pertenencia. Entre las respuestas compartidas, se identificaron expresiones relacionadas con la familia como principal fuente de apoyo emocional, así como el reconocimiento de amistades significativas, espacios de esparcimiento y metas personales como elementos fundamentales para su bienestar. Algunos estudiantes manifestaron que su propio "paraíso" estaba representado por su hogar, el tiempo compartido con sus seres queridos, las experiencias de superación personal y las oportunidades futuras asociadas con sus proyectos académicos y laborales.

De manera general, se evidenció una valoración positiva de sus propias vidas, así como una percepción esperanzadora frente al futuro. Los participantes reconocieron la importancia de las relaciones interpersonales y de las experiencias significativas como factores protectores frente a las dificultades cotidianas.

Actividad 2: El árbol de la vida

La construcción del árbol de la vida constituyó el momento de mayor participación y profundidad reflexiva de la sesión. A través de los dibujos, los estudiantes lograron expresar aspectos significativos de su historia personal, sus recursos internos, sus metas y las situaciones que perciben como obstáculos para su desarrollo.

El análisis global de los árboles elaborados permitió identificar los siguientes aspectos:

1. Raíces: historia personal y vínculos familiares

La mayoría de los estudiantes representó raíces amplias y definidas, asociándolas principalmente con la familia, los valores aprendidos en el hogar, las tradiciones y las experiencias de vida que han contribuido a la construcción de su identidad. Se observó una presencia recurrente de figuras familiares significativas, especialmente padres, madres, hermanos y abuelos, lo que evidencia el reconocimiento de la familia como principal red de apoyo y factor de protección. Asimismo, algunos estudiantes destacaron valores como el respeto, la responsabilidad, la perseverancia, la solidaridad y el amor como elementos fundamentales heredados de su contexto familiar.

2. Tronco: recursos personales y situación actual

Los troncos representados reflejaron una percepción relativamente estable de sí mismos. Los estudiantes utilizaron expresiones asociadas con fortalezas personales como la resiliencia, la empatía, la alegría, la responsabilidad, la capacidad de superación y la disposición para ayudar a los demás. En varios casos, se identificó una autoimagen positiva y una adecuada capacidad de reconocimiento de recursos internos, lo que sugiere la presencia de factores protectores relacionados con la autoestima, el sentido de competencia personal y la percepción de autoeficacia. No obstante, algunos participantes manifestaron inseguridades relacionadas con el miedo al fracaso, la preocupación por no cumplir sus metas, el temor a perder personas significativas o la dificultad para manejar ciertas emociones, aspectos que resultan esperables en esta etapa del desarrollo.

3. Ramas y hojas: proyectos y expectativas de futuro

Las ramas evidenciaron una clara orientación hacia el futuro. La mayoría de los estudiantes expresó metas relacionadas con el acceso a la educación superior, el desarrollo profesional, la estabilidad económica, los viajes, la conformación de una familia y el logro del bienestar personal. Se identificó una percepción esperanzadora frente al proyecto de vida, acompañada de expectativas realistas y una disposición favorable hacia la construcción de metas a largo plazo. Este aspecto constituye un importante factor protector, al evidenciar la presencia de propósitos personales definidos y motivaciones orientadas al desarrollo.

4. Frutos: logros alcanzados

Los estudiantes reconocieron diversos logros personales, académicos y familiares, entre los que se destacaron el esfuerzo realizado para avanzar en sus estudios, el fortalecimiento de habilidades personales, la superación de situaciones difíciles y la consolidación de vínculos significativos. La capacidad para identificar y valorar sus propios logros evidencia un adecuado nivel de autoconocimiento y fortalece la construcción de una identidad positiva.

5. Pájaros y redes de apoyo

La mayoría de los árboles incluyó múltiples figuras representativas de personas importantes en sus vidas, principalmente familiares, amistades y docentes. Esta representación evidencia la existencia de redes de apoyo percibidas como accesibles y confiables, constituyendo uno de los principales factores protectores identificados durante la sesión. Los estudiantes reconocieron que, ante situaciones de dificultad, cuentan con personas dispuestas a brindar orientación, apoyo emocional y acompañamiento.

6. Flores: cualidades personales

Entre las cualidades personales más frecuentemente identificadas se encontraron la alegría, la amabilidad, la empatía, la solidaridad, la responsabilidad y la capacidad para brindar afecto a los demás. La presencia de estas características sugiere recursos personales significativos que favorecen la construcción de relaciones interpersonales saludables y el afrontamiento adaptativo de las adversidades.

7. Plagas o parásitos: factores de riesgo

Aunque predominó una visión positiva de sí mismos y de su entorno, los estudiantes lograron identificar algunos elementos que perciben como obstáculos para su crecimiento personal.Entre los factores de riesgo mencionados se encontraron el miedo al fracaso, la inseguridad, la preocupación excesiva, la procrastinación, la pereza, la dificultad para gestionar emociones, el temor a la pérdida de seres queridos y la presión asociada a las decisiones sobre el futuro. En algunos dibujos también se evidenció preocupación por cumplir las expectativas personales y familiares, así como incertidumbre frente a los cambios propios de la transición hacia la vida adulta. No obstante, resulta relevante destacar que estos factores fueron identificados por los propios estudiantes como aspectos susceptibles de transformación, lo que evidencia una adecuada capacidad de reflexión y una disposición al cambio.

Finalmente, los estudiantes manifestaron que la actividad les permitió reconocer aspectos valiosos de sus vidas, fortalecer la conciencia sobre sus recursos personales y valorar la importancia de las personas que los acompañan en su proceso de crecimiento. A pesar de tratarse de un grupo reservado, el curso 11-02 demostró una importante capacidad de introspección, análisis y autorreflexión, logrando establecer conexiones significativas entre su historia personal, sus recursos actuales y sus proyectos futuros. La sesión favoreció el fortalecimiento del sentido de vida, la identificación de factores protectores y el reconocimiento de estrategias para afrontar las dificultades desde una perspectiva de crecimiento personal.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la sesión permitió identificar que los estudiantes del curso 11-02 cuentan con importantes recursos personales y sociales que favorecen la construcción de un proyecto de vida con sentido, evidenciándose una percepción positiva de sí mismos, de sus vínculos significativos y de sus posibilidades de desarrollo futuro.

INFORME

A nivel grupal, se observó una marcada capacidad de introspección y autorreflexión, característica que, aunque no siempre se traduce en una participación verbal espontánea, facilita procesos de análisis personal profundos y una adecuada elaboración de experiencias vitales. Los estudiantes lograron identificar de manera consciente aspectos relevantes de su historia de vida, reconociendo la influencia de sus experiencias, valores y aprendizajes en la construcción de su identidad.

El ejercicio de activación de redes de apoyo evidenció que la familia continúa siendo percibida como la principal fuente de seguridad emocional, acompañamiento y orientación. Asimismo, los estudiantes reconocieron la importancia de las amistades, docentes y otros referentes significativos como recursos de apoyo ante situaciones de dificultad, lo que constituye un factor protector relevante para su bienestar psicológico.

Se identificó una adecuada valoración de la propia vida, reflejada en la capacidad de reconocer logros personales, fortalezas individuales y experiencias significativas que han contribuido a su crecimiento. De igual manera, los estudiantes manifestaron expectativas positivas frente al futuro, expresando metas académicas, ocupacionales y personales coherentes con sus intereses y proyectos de vida.

El análisis del ejercicio del árbol de la vida permitió evidenciar una integración saludable entre la historia personal, la vivencia del presente y la proyección hacia el futuro. Los estudiantes identificaron recursos internos asociados con la resiliencia, la responsabilidad, la perseverancia, la empatía y la capacidad de adaptación, demostrando una percepción de autoeficacia que favorece el afrontamiento de las demandas propias de la etapa evolutiva.

Aunque emergieron preocupaciones relacionadas con la incertidumbre frente al futuro, el temor al fracaso y la presión asociada a las expectativas personales y familiares, estos elementos fueron reconocidos por los propios estudiantes como aspectos susceptibles de transformación y crecimiento. Lo anterior refleja una adecuada conciencia de sí mismos, así como una disposición favorable hacia el cambio y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento adaptativas.

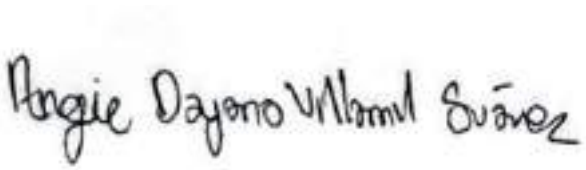
En términos generales, la sesión favoreció el fortalecimiento del sentido de vida, la consolidación de factores protectores individuales y relacionales, y el reconocimiento de recursos personales y comunitarios para el cuidado de la salud mental, contribuyendo al desarrollo de una visión esperanzadora y proactiva frente a su proyecto de vida.

OBSERVACIONES

INFORME

1. Se recomienda continuar implementando metodologías centradas en la introspección, la escritura reflexiva y las actividades vivenciales, dado que estas facilitan una mayor participación y favorecen la expresión emocional del grupo.
2. Es pertinente fortalecer en próximas sesiones habilidades relacionadas con la regulación emocional, la toma de decisiones, la gestión de la incertidumbre y el afrontamiento de las exigencias asociadas a la transición hacia la vida adulta.
3. No se identificaron manifestaciones de riesgo inminente que requirieran activación de rutas de atención; no obstante, se recomienda mantener seguimiento preventivo sobre aquellos estudiantes que expresan preocupaciones asociadas al futuro, la autoexigencia y el manejo emocional.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 2 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Lopez	NOMBRE	[illegible]
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	[illegible]
CONTACTO	3108820747	CONTACTO	3115065262

Powered by CamScanner

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
REGISTRO FIRMAS		

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido. Ciclo 1. Taller 1: "Mi vida, Mi Proyecto"		
LUGAR	I.E. Megnolio de Uvital	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Bohórquez
FECHA	2 junio 2026	**HORA**	8:30 am a 10:20 am

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Naira Tamaranche Castro	1052093137	3013305473	11-02	Naira Tamaranche
2	Sebastian Molina Beltrán	1050606449	3186809273	11-02	
3	Jimena Andrea Carmona	1050096199	3138239187	11-02	Andrea Carmona
4	Vanesa Cárdenas C.	1029283783	3219006830	11-02	Vanesa Cárdenas
5	Brayan Pacheco Pinzón	1050092999	3212013224	11-02	
6	Katherine Nicole Ascanio N	33108225	3158121913	11-02	Nicole A
7	Diana Patricia García García	1051954532	3202559783	11-02	
8	Lindy Marcela Rubio Suárez	1050609449	3125435571	11-02	Lindy Suárez
9	Juan Felipe Ruiz Pinilla	[illegible]	3124006123	11-02	Juan Felipe Ruiz P
10	Camila Itzel Buitrago Pinilla	1050095671	3222045745	11-02	
11	Diego Sanchez Ubaque	1150435696	3154023092	11-02	Diego S.
12	Walter Steven Heredia Avila	1049622760	3219990521	11-02	Walter H.
13	Laura Jimena Quintero	1030095618	3104805220	11-02	Laura Quintero
14	Natalia Aguilar Hernandez	1055524300	3123003318	11-02	Natalia Hernandez
15	Joly Alejandra Poveda	1050090428	3118039919	11-02	Joly Poveda
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 5: “Mi vida, Mi proyecto”		
OBJETIVO	Evaluar los logros y dificultades en la construcción de proyecto de vida desde la infancia.		
FECHA	2 de junio de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación

emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta quinta sesión llamada: “Mi vida, Mi proyecto” busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a evaluar los logros y dificultades en la construcción de proyecto de vida desde la infancia a partir de actividades lúdicas que les permitan el análisis de estos factores protectores en ellos.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, orientado al reconocimiento de los logros, dificultades y redes de apoyo en la construcción del proyecto de vida de los estudiantes, estructurándose en los siguientes momentos:

Apertura:
Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para continuar con el proceso formativo. Posteriormente, se socializó el nombre y objetivo del taller, y se solicitó a algunos participantes recordar las pautas de encuentro establecidas en sesiones anteriores, promoviendo el reconocimiento de los acuerdos de convivencia, el respeto por la palabra y la escucha activa dentro del grupo.

Seguidamente, se realizó un espacio de retroalimentación de la bitácora de sentidos, invitando a los estudiantes a socializar las estrategias identificadas para retirar o transformar aquellos elementos que pueden afectar el crecimiento de su árbol de la vida. Asimismo, se indagó sobre los sentimientos y emociones experimentados durante el desarrollo de las actividades previas, así como sobre las personas significativas que han participado o acompañado su proceso de construcción, favoreciendo la identificación de redes de apoyo emocional, familiar y social.

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo – “Para días grises, paraguas de colores”
La actividad inició con una reflexión orientada a reconocer que la construcción del proyecto de vida implica comprender quién soy, hacia dónde voy y con quiénes cuento para alcanzar mis metas, resaltando la importancia de la familia, los amigos y la comunidad como sistemas fundamentales de apoyo.

Posteriormente, por decisión pedagógica y con el fin de facilitar la comprensión y el desarrollo de la actividad en el tiempo establecido, el ejercicio del paraguas no se realizó mediante origami, sino a través de una representación gráfica en dibujo. En este sentido, cada estudiante elaboró en una hoja la ilustración de un

paraguas, siguiendo la consigna orientada a la identificación de recursos personales y sociales de protección frente a la adversidad.

Una vez finalizados los dibujos, se realizó una reflexión grupal en la que se explicó que, así como el paraguas no evita la tormenta, pero sí protege de la lluvia, en la vida contamos con habilidades, estrategias internas y personas significativas que nos permiten afrontar situaciones difíciles. A partir de ello, los estudiantes escribieron dentro de su dibujo aquellas personas, capacidades, valores y redes de apoyo que consideran protectoras en su vida, fortaleciendo el reconocimiento de factores de resiliencia y afrontamiento.

Actividad 2: El trascurrir de nuestra vida
Para el desarrollo de esta actividad, se invitó a los estudiantes a dibujar una línea de tiempo en una hoja, dividiéndola en las etapas del ciclo vital: niñez, adolescencia, adultez y vejez. En la parte superior de la línea, registraron los logros más significativos de cada etapa y las personas que han representado apoyo en dichos procesos. En la parte inferior, consignaron las dificultades vividas y los apoyos recibidos durante esos momentos.

Este ejercicio favoreció un proceso de autorreflexión sobre la trayectoria vital, permitiendo la identificación de recursos personales, redes de apoyo y aprendizajes derivados de las experiencias vividas. Posteriormente, tres estudiantes socializaron voluntariamente su ejercicio, promoviendo el reconocimiento de experiencias comunes y la empatía dentro del grupo.

Finalmente, se orientó una reflexión a partir de preguntas guía como: ¿Qué me está impidiendo realizar mis proyectos?, ¿En qué aspectos de mi vida siento ausencia de proyecto (afectivo, espiritual, académico o laboral)?, ¿En qué personas puedo confiar para apoyar mis proyectos de vida?, y ¿Cuáles son mis objetivos más importantes en este momento?, promoviendo la clarificación del proyecto de vida personal.

Cierre de la sesión:
Para finalizar, se desarrolló una reflexión grupal enfatizando que en la construcción del proyecto de vida siempre han existido obstáculos, pero también recursos internos y externos que han permitido superarlos, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento y resiliencia.

Finalmente, se socializa el espacio de escucha institucional como recurso de apoyo emocional y se entregó el volante de autorreflexión para la evaluación de la sesión, promoviendo el reconocimiento del autocuidado, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo oportuno cuando sea necesario.

INFORME

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 8:20 a.m. del día 2 de junio de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-02 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la quinta sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Mi Vida, Miproyecto”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Durante el desarrollo de la jornada se evidenció una adecuada disposición, participación y compromiso por parte del grupo. Los estudiantes lograron involucrarse activamente en las actividades propuestas, mostrando apertura para reflexionar sobre aspectos personales de su historia de vida, sus metas y las personas significativas que han acompañado sus procesos. Se observó un ambiente de respeto, escucha y receptividad frente a las experiencias compartidas por sus compañeros, favoreciendo el fortalecimiento de la empatía y el reconocimiento de experiencias comunes.

A partir de los ejercicios realizados en el paraguas, se identificó una tendencia general hacia el reconocimiento de múltiples factores protectores presentes en la vida de los participantes. En el apartado correspondiente a las personas que los apoyan, predominó el reconocimiento de la familia como principal red de apoyo, especialmente madres, padres, hermanos, abuelos y otros familiares cercanos. Asimismo, algunos estudiantes incluyeron amistades significativas, evidenciando la importancia que adquieren los vínculos afectivos durante la adolescencia. Este hallazgo refleja la existencia de referentes emocionales estables que constituyen una fuente de acompañamiento, orientación y contención frente a situaciones difíciles.

En relación con las fortalezas personales, los estudiantes identificaron características asociadas a la perseverancia, responsabilidad, respeto, disciplina, creatividad, amabilidad, empatía, esfuerzo, compromiso, capacidad para aprender y habilidades sociales. De manera significativa, varios participantes reconocieron capacidades relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la persistencia frente a las dificultades. Este reconocimiento evidencia un adecuado nivel de autoconocimiento y una percepción positiva de sus recursos internos, aspectos fundamentales para el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de proyectos de vida realistas.

Respecto a los recursos personales, las respuestas permitieron identificar estrategias de afrontamiento orientadas al manejo emocional, la comunicación, la reflexión personal y la búsqueda de apoyo cuando enfrentan situaciones complejas. Algunos estudiantes reconocieron habilidades para controlar sus emociones,

expresar sus pensamientos, mantener una actitud positiva o buscar soluciones ante los problemas. Estos elementos constituyen factores protectores importantes para la salud mental, en la medida en que facilitan la adaptación a situaciones adversas y fortalecen la capacidad de resiliencia.

En cuanto a las motivaciones, se evidenció una marcada orientación hacia metas académicas, laborales y familiares. Los estudiantes manifestaron deseos relacionados con culminar sus estudios, acceder a la educación superior, obtener estabilidad económica, brindar apoyo a sus familias y alcanzar logros personales. Igualmente, aparecieron motivaciones asociadas al bienestar personal, el cumplimiento de sueños y la construcción de una vida satisfactoria. Este aspecto refleja la presencia de expectativas positivas hacia el futuro y la existencia de propósitos que orientan sus esfuerzos actuales.

De manera global, el ejercicio permitió evidenciar que los estudiantes cuentan con una red significativa de recursos protectores, tanto internos como externos. Aunque reconocen la existencia de dificultades y desafíos en sus vidas, también identifican personas, capacidades y motivaciones que les permiten enfrentar dichas situaciones y continuar avanzando en la construcción de sus proyectos personales.

Por otro lado, la actividad de línea de tiempo favoreció procesos profundos de reflexión sobre la historia personal de los participantes, permitiendo reconocer eventos significativos, aprendizajes, apoyos y retos experimentados en diferentes momentos de su vida.

En la parte superior de las líneas de tiempo, correspondiente a los logros, éxitos y personas significativas, se identificaron principalmente acontecimientos relacionados con el ingreso y avance en el sistema educativo, logros académicos, participación en actividades deportivas, artísticas o recreativas, aprendizajes importantes y metas alcanzadas durante la infancia y adolescencia. Algunos estudiantes destacaron momentos asociados a reconocimientos personales, superación de retos específicos y experiencias que fortalecieron su autoestima y confianza.

Resultó especialmente relevante que, junto a estos logros, los estudiantes reconocieran la presencia constante de figuras de apoyo. Las madres, padres, hermanos, abuelos y otros familiares fueron mencionados de manera recurrente como personas que han contribuido al logro de objetivos y al afrontamiento de situaciones difíciles. De igual manera, algunos participantes resaltaron el papel de docentes, amigos y otras figuras significativas que han influido positivamente en su desarrollo personal y académico.

INFORME

Este reconocimiento evidencia que los estudiantes no perciben sus logros como procesos exclusivamente individuales, sino como experiencias construidas también a partir del acompañamiento y apoyo de otros, fortaleciendo la noción de redes de apoyo y sentido de pertenencia.

Por otra parte, en la sección inferior de las líneas de tiempo, correspondiente a las dificultades, crisis y obstáculos, emergieron situaciones relacionadas con conflictos familiares, pérdidas afectivas, dificultades económicas, cambios de residencia, problemas académicos, experiencias de rechazo, situaciones de enfermedad y otros acontecimientos que generaron impacto emocional en diferentes momentos de sus vidas.

A pesar de la identificación de estas experiencias adversas, se observó que la mayoría de los estudiantes logró reconocer los recursos y apoyos que les permitieron afrontarlas. En numerosos ejercicios se evidenció una narrativa de superación, en la que las dificultades son comprendidas no solamente como experiencias dolorosas, sino también como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.

Un aspecto particularmente significativo fue la capacidad de varios participantes para reconocer que los momentos difíciles han contribuido al desarrollo de fortalezas como la resiliencia, la madurez, la responsabilidad y la capacidad para valorar las relaciones significativas. Esto evidencia procesos de resignificación positiva de las experiencias adversas y una adecuada capacidad reflexiva frente a los acontecimientos vividos.

Asimismo, las proyecciones hacia la adultez y la vejez reflejaron expectativas predominantemente positivas, relacionadas con la culminación de estudios, el acceso al trabajo, la conformación de una familia, el logro de estabilidad económica y el cumplimiento de metas personales. Estas respuestas permiten identificar la presencia de aspiraciones futuras que otorgan sentido y dirección a sus proyectos de vida.

De manera general, la sesión permitió evidenciar que los estudiantes poseen una importante capacidad para reconocer tanto sus fortalezas como los factores protectores presentes en su entorno. Las actividades desarrolladas facilitaron procesos de autoconocimiento, valoración personal y reflexión sobre la propia historia de vida, fortaleciendo la identificación de recursos emocionales, familiares y sociales que favorecen el bienestar psicológico.

Los entregables muestran que, a pesar de las dificultades y situaciones adversas que algunos estudiantes han experimentado, existe una percepción predominante de esperanza, superación y proyección hacia el futuro. Se evidenció la presencia de metas claras, redes de apoyo significativas y recursos personales que actúan como elementos protectores frente a situaciones de riesgo.

En este sentido, la sesión cumplió con el propósito de promover la reflexión sobre el proyecto de vida, fortaleciendo la capacidad de los participantes para reconocer sus logros, afrontar las dificultades desde una perspectiva resiliente y visualizar posibilidades de desarrollo personal, académico y social. Asimismo, permitió consolidar factores protectores relacionados con el sentido de vida, la autoestima, el apoyo social y la construcción de expectativas positivas hacia el futuro, elementos fundamentales dentro de las acciones de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida.

CONCLUSIONES

La sesión permitió fortalecer procesos de autoconocimiento y autorreflexión en los estudiantes, favoreciendo la identificación de recursos personales, fortalezas individuales y redes de apoyo significativas que actúan como factores protectores frente a situaciones de riesgo psicosocial. El reconocimiento consciente de estas herramientas evidencia avances en la construcción de una percepción más positiva de sí mismos y de sus capacidades para afrontar las dificultades presentes y futuras.

A través de las actividades desarrolladas, se observó que los participantes lograron establecer conexiones entre las experiencias vividas, los aprendizajes adquiridos y las metas que proyectan para su futuro, fortaleciendo así la construcción de un sentido de vida orientado hacia objetivos personales, académicos, familiares y ocupacionales. Este proceso favorece el desarrollo de expectativas positivas y la generación de motivaciones que contribuyen al bienestar psicológico y emocional.

Los ejercicios permitieron identificar que, aunque varios estudiantes han enfrentado situaciones adversas a nivel familiar, social, económico o emocional, la mayoría cuenta con recursos de afrontamiento y figuras significativas de apoyo que han facilitado la superación de dichas experiencias. Desde una perspectiva psicológica, esto evidencia la presencia de factores de resiliencia que favorecen la adaptación positiva frente a contextos de dificultad.

Se evidenció una adecuada capacidad para reconocer tanto los eventos satisfactorios como las situaciones complejas que han marcado su trayectoria vital, favoreciendo procesos de resignificación de experiencias y elaboración de aprendizajes derivados de las mismas. Este ejercicio reflexivo contribuye al fortalecimiento de la identidad personal y a la integración de la historia de vida como un elemento fundamental en la construcción del proyecto vital.

La identificación recurrente de familiares, amigos y figuras institucionales como fuentes de apoyo refleja la importancia que tienen las relaciones significativas en el bienestar emocional de los adolescentes. Este hallazgo

resalta la necesidad de continuar fortaleciendo los vínculos protectores y los espacios de comunicación, confianza y acompañamiento que favorecen la salud mental y la búsqueda oportuna de ayuda ante situaciones de crisis.

Las respuestas obtenidas permitieron evidenciar una visión predominantemente esperanzadora frente al futuro, caracterizada por metas concretas, deseos de superación personal y expectativas de desarrollo académico y laboral. Estos elementos constituyen indicadores positivos en la construcción del proyecto de vida y actúan como factores protectores frente a conductas asociadas a la desesperanza, la desmotivación o la pérdida de sentido vital.

En términos generales, la sesión contribuyó al fortalecimiento de factores protectores relacionados con la autoestima, la resiliencia, la percepción de apoyo social, la capacidad de afrontamiento y la proyección hacia el futuro, aspectos que se consideran fundamentales dentro de los procesos de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida en población adolescente. Asimismo, permitió consolidar espacios seguros de reflexión donde los estudiantes pudieron reconocer que, aunque las dificultades forman parte de la vida, también poseen recursos personales y sociales que les permiten enfrentarlas y continuar avanzando en la construcción de sus proyectos vitales.

OBSERVACIONES

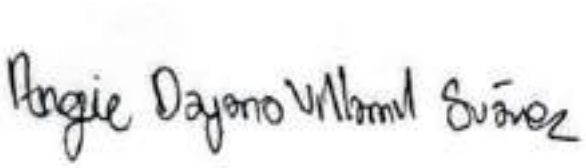
Se evidenció una adecuada participación y disposición por parte de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades, observándose interés en los ejercicios de autorreflexión y reconocimiento de experiencias personales. La mayoría logró identificar con facilidad sus redes de apoyo, fortalezas y metas futuras, mostrando apertura frente al análisis de su proyecto de vida.

Durante la construcción de la línea de tiempo, algunos estudiantes manifestaron dificultades iniciales para reconocer logros personales, tendiendo a centrar su atención en eventos negativos o dificultades vividas. Sin embargo, mediante la orientación brindada durante la sesión, lograron identificar experiencias de éxito, aprendizajes significativos y capacidades desarrolladas a partir de las situaciones adversas enfrentadas.

Se observó que las figuras familiares continúan representando el principal factor protector para la mayoría de los participantes, especialmente las madres y abuelos, quienes fueron mencionados de manera recurrente como fuentes de apoyo emocional y acompañamiento. Este hallazgo resalta la importancia de continuar

fortaleciendo estrategias que involucren a la familia como agente protector dentro de los procesos de promoción de la salud mental y prevención de conductas de riesgo.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	**E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO** **PROCESOS MISIONALES** **ENFERMERIA**	Código: ENF-FR-024 Página 2 de 2 Versión 2 Vigente a partir de: Enero 2026
REGISTRO FIRMAS		

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Duque	NOMBRE	
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	
CONTACTO	3108880747	CONTACTO	

Powered by CamScanner

E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO	Codigo: ENF-FR-024
	Página 1 de 2
PROCESOS MISIONALES	Versión: 2
ENFERMERIA	Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia vida con sentido. -11-02 Taller 6: Un rollo por la vida.		
LUGAR I.E.	Mejoracho Humboldt	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	9 junio de 2026	HORA	8:20 am a 10:20 am

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Walter Steven Dorado Avila	1029 [illegible] 200	3276460527	11-02	Walter D.
2	Diego Sanchez Orjuela	1150435696	3154023092	11-02	Diego S.
3	Camila Ixcel Buitrago Pinilla	1050095671	3204327819	11-02	Camila
4	Juan Felipe Ruiz Pinilla	[illegible]	3124066193	11-02	Juan Felipe Ruiz Pinilla
5	Lindy Marcela Rubio	1050609499	3125435571	11-02	Lindy Suárez
6	Katherine Nicole Ascanio	1315856[illegible]			
7	Diana Patricia García García	1057954532	3202559783	11-02	
8	Brayan Esteban Pacheco	1050092979	3212013224	11-02	
9	Jimena Andrea Carmona	1050096199	3138239187	11-02	Andrea Carmona
10	Vanesa Cardenas Cardenas	1029283783	3214006830	11-02	Vanesa Cardenas
11	Sebastian Molina Benitez	1050606449	3186809273	11-02	
12	Naira Tocarruncho Castro	1050093138	3013305473	11-02	Naira Tocarruncho
13	Laura Jimena Quintero	1030090618	3107802220	11-02	Laura Quintero
14	Natalia Aguilar Hernandez	1033527000	3125003316	11-02	Natalia Hernandez
15	Jely Alejandra Pineda	1050093428	3178034449	11-02	Jely Pineda
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 6: “Un rollo por la vida”		
OBJETIVO	Facilitar un espacio de intercambio personal y comunitario para la construcción de vínculos solidarios en familia y comunidad que promuevan la salud mental y el sentido de la vida.		
FECHA	9 de junio de 2026	**HORA**	8:20 a.m. a 10:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	15	**GRUPO**	Curso 11-02

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación

emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta sexta sesión llamada: “Un rollo por la vida” busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a facilitar un espacio de intercambio personal y comunitario para la construcción de vínculos solidarios en familia y comunidad que promuevan la salud mental y el sentido de la vida.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y comunitario, orientado al fortalecimiento de los vínculos familiares, sociales y afectivos como factores protectores de la salud mental y promotores del sentido de vida. La metodología permitió integrar a los estudiantes con personas significativas de su entorno, favoreciendo espacios de reconocimiento, intercambio de experiencias y valoración del proceso vivido durante la implementación de la estrategia. La sesión se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, familiares, docentes e invitados presentes, agradeciendo su participación y disposición para acompañar el cierre del proceso formativo. Posteriormente, se socializó el objetivo del taller y se realizó una breve contextualización de la estrategia *Vida con Sentido*, resaltando la importancia de la promoción de la salud mental, la prevención de conductas de riesgo y el fortalecimiento de proyectos de vida significativos.

Como actividad inicial, se proyectó el video institucional de la estrategia, permitiendo a los asistentes conocer el propósito general del proceso desarrollado. Seguidamente, se invitó a algunos estudiantes a compartir los poemas construidos mediante la técnica de recortes durante sesiones anteriores, generando un espacio de expresión emocional y reflexión colectiva. A partir de estas lecturas, se promovió el diálogo sobre los sentimientos, aprendizajes y experiencias que surgieron a lo largo del proceso, facilitando la expresión de emociones y el reconocimiento de los cambios percibidos por los participantes.

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo – “Un rollo por la vida”

La actividad inició con una reflexión orientada a comprender la vida como una historia en permanente construcción, compuesta por experiencias, aprendizajes, relaciones significativas y desafíos que contribuyen al desarrollo personal. Se enfatizó que, al igual que una película está conformada por diferentes escenas, cada

persona construye su propia narrativa vital, otorgando significado a las experiencias vividas y proyectando nuevas metas hacia el futuro.

Posteriormente, se proyectó un cortometraje seleccionado previamente por su contenido relacionado con la valoración de la vida, el cuidado de la salud mental, la resiliencia y la importancia de las redes de apoyo. Una vez finalizada la proyección, se desarrolló un espacio de diálogo guiado mediante preguntas reflexivas que permitieron a los participantes analizar el mensaje central del material audiovisual, identificar situaciones relacionadas con sus propias experiencias y reconocer la importancia del acompañamiento familiar, escolar y comunitario en la construcción del proyecto de vida.

Durante la discusión grupal, se promovió la participación activa de estudiantes e invitados, favoreciendo el intercambio de perspectivas sobre el sentido de la vida, los factores que fortalecen el bienestar emocional y el papel que desempeñan las personas significativas en momentos de dificultad. Este ejercicio permitió visibilizar recursos de apoyo presentes en el entorno cercano y fortalecer la percepción de acompañamiento y pertenencia.

En el lineamiento establecen una exposición de los elementos generados por los estudiantes acompañados por los padres y acudientes, no obstante por las dificultades para poder reunir a los acudientes se modificó esta actividad. En cambio, se les entregó un formulario a los estudiantes en donde debían contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendieron de ustedes mismos?
2. ¿Qué actividad los impactó más?
3. ¿Qué se lleva de este proceso?
4. ¿Qué quieren fortalecer en su vida?

Cierre de la sesión:

Para finalizar, se realizó un espacio de reconocimiento individual, destacando cualidades, fortalezas y actitudes observadas en cada participante a lo largo del proceso formativo. Este ejercicio buscó fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la valoración de los recursos personales identificados durante los talleres.

Posteriormente, se socializó información relacionada con los servicios institucionales y comunitarios de apoyo emocional, incluyendo los canales de orientación y escucha disponibles para estudiantes, familias y comunidad educativa. Finalmente, se entregó el volante de reflexión y evaluación de la estrategia, invitando a los asistentes

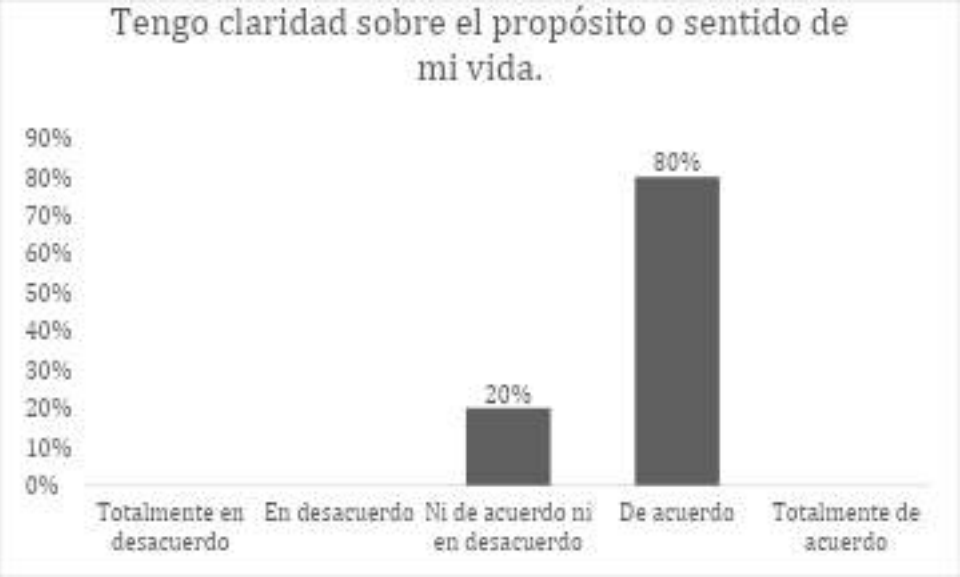
a expresar sus percepciones sobre la experiencia vivida y a continuar fortaleciendo prácticas de autocuidado, apoyo mutuo y construcción de proyectos de vida con sentido.

INFORME CUANTITATIVO

A partir de los resultados obtenidos a partir del formato de Post – Test realizados a los estudiantes se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1

Tengo claridad sobre el propósito o sentido de mi vida.



Nota: Las respuestas muestran una tendencia muy favorable, donde el 80% de los estudiantes se encuentra de acuerdo con poseer claridad sobre su propósito vital. Un 20% manifiesta neutralidad, indicando estabilidad grupal sin alertas de vacío existencial severo.

Tabla 2

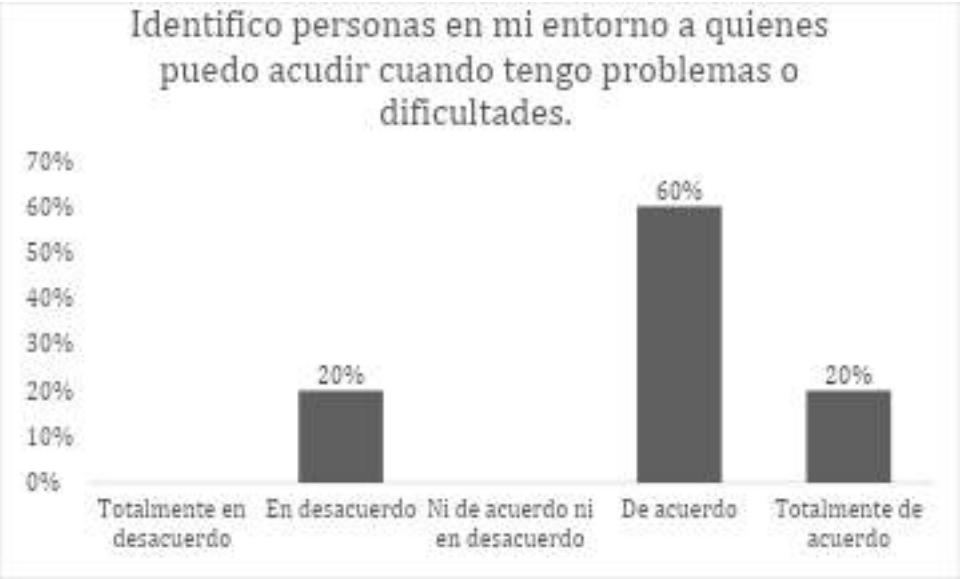
Reconozco mis cualidades, fortalezas y aspectos positivos como persona.



Nota: El autoconcepto muestra una distribución idéntica a la primera pregunta, con un 80% de favorabilidad. Esto ratifica que la gran mayoría de los estudiantes logran reconocer activamente sus recursos internos y fortalezas personales.

Tabla 3

Identifico personas en mi entorno a quienes puedo acudir cuando tengo problemas o dificultades.



Nota: La mayoría de las respuestas de los estudiantes (80%) evidencian una red de apoyo confiable entre las opciones 'De acuerdo' y 'Totalmente de acuerdo', surge una alerta temprana con un 20% en desacuerdo, lo que señala riesgo de aislamiento en casos particulares, lo cual, debe tenerse presente pues evidencia que existen estudiantes que tienen apoyo en sus entornos próximos.

Tabla 4

Considero que soy capaz de afrontar situaciones difíciles o adversidades de manera adecuada.

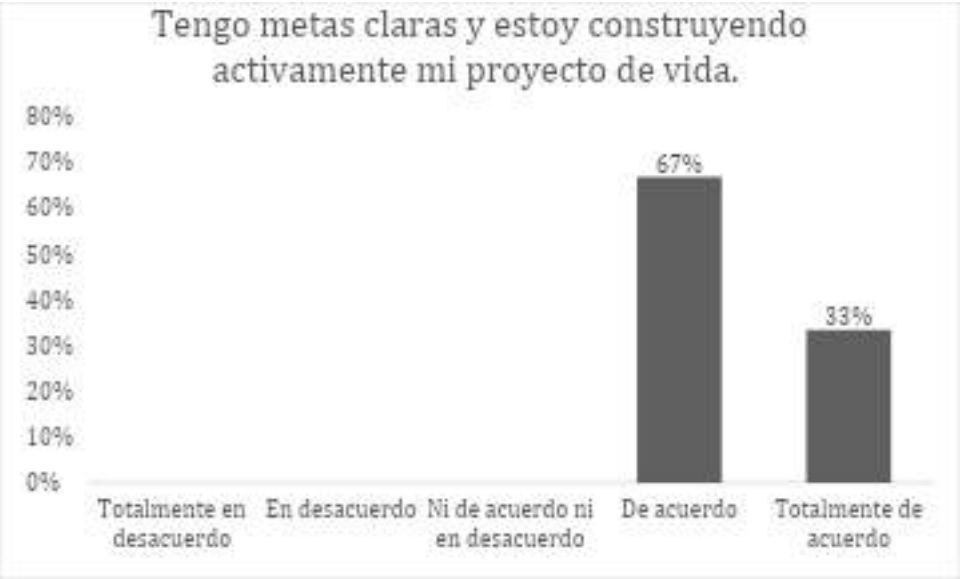


Nota: Un 80% de las respuestas evidencian que los estudiantes confían en sus capacidades de afrontamiento, pero un 20% admite dificultades para gestionar de forma adecuada las adversidades.

Tabla 5

Tengo metas claras y estoy construyendo activamente mi proyecto de vida.

INFORME



Nota: Para los estudiantes que completaron este indicador, la tendencia es plenamente positiva (100% de favorabilidad acumulada), demostrando una orientación proactiva hacia la estructuración de su futuro, lo cual, representa un factor protector significativo en los estudiantes.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 8:20 a.m. del día 9 de junio de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-02 de la Institución Educativa Técnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la sexta sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Un rollo por la vida”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

La sesión "Un rollo por la vida" constituyó el espacio de cierre del proceso formativo de la estrategia Vida con Sentido, permitiendo a los estudiantes realizar una reflexión integradora sobre los aprendizajes construidos durante los talleres, las transformaciones percibidas a nivel personal y la importancia de las redes de apoyo en la construcción de proyectos de vida saludables.

Durante el momento de apertura se evidenció una actitud receptiva y participativa por parte de los estudiantes. La proyección del video institucional y la contextualización de la estrategia facilitaron el

reconocimiento del camino recorrido durante las seis sesiones, permitiendo que los participantes recordaran los temas abordados y establecieran conexiones entre las actividades desarrolladas y sus propias experiencias de vida. Asimismo, la lectura voluntaria de los poemas elaborados en sesiones anteriores generó un espacio de expresión emocional en el que los estudiantes lograron compartir sentimientos, pensamientos y reflexiones personales. Este ejercicio favoreció el fortalecimiento de la confianza grupal y evidenció avances en la capacidad para expresar emociones y comunicar experiencias significativas frente a sus compañeros.

En la actividad central "Un rollo por la vida", la proyección del cortometraje permitió movilizar procesos de reflexión relacionados con el valor de la vida, la importancia del cuidado de la salud mental, la resiliencia y el papel de las relaciones significativas como factores protectores. Durante el diálogo posterior, los estudiantes participaron activamente compartiendo opiniones, experiencias y puntos de vista frente a las situaciones observadas en el material audiovisual. Se identificó una comprensión adecuada de los mensajes asociados al afrontamiento de las dificultades, la búsqueda de apoyo en momentos de crisis y la necesidad de reconocer que cada experiencia de vida contribuye a la construcción de la identidad y del proyecto personal.

Las intervenciones realizadas durante la discusión grupal evidenciaron que los participantes lograron reconocer la importancia de contar con personas significativas en sus entornos familiares, sociales y escolares. De igual manera, se observó una mayor sensibilización frente a la necesidad de expresar emociones, buscar ayuda cuando sea necesario y fortalecer estrategias de autocuidado emocional. Los estudiantes mostraron capacidad para relacionar los contenidos abordados en el cortometraje con situaciones de su vida cotidiana, identificando aprendizajes aplicables a sus procesos personales y académicos.

Debido a las dificultades para garantizar la participación de padres y acudientes, la actividad de exposición de los productos elaborados durante el proceso fue adaptada mediante la aplicación de un formulario individual de reflexión final. Esta modificación permitió recoger de manera sistemática las percepciones de los estudiantes respecto a los aprendizajes obtenidos durante la estrategia.

En relación con la pregunta "¿Qué aprendieron de ustedes mismos?", las respuestas evidenciaron un fortalecimiento significativo del autoconocimiento. Los estudiantes manifestaron haber identificado capacidades personales, fortalezas emocionales, habilidades para afrontar dificultades y aspectos positivos de su personalidad que anteriormente no reconocían con claridad. Varias respuestas hicieron referencia a la importancia de valorarse a sí mismos, confiar en sus capacidades y reconocer que poseen recursos internos para superar situaciones complejas. Estos hallazgos reflejan avances en la construcción de una autoimagen más positiva y en el fortalecimiento de la autoestima.

INFORME

Respecto a la pregunta "¿Qué actividad los impactó más?", las respuestas señalaron principalmente aquellas actividades que promovieron la reflexión sobre la historia personal, las emociones y las experiencias significativas de vida. Los estudiantes destacaron ejercicios relacionados con la identificación de fortalezas, la línea de tiempo, el árbol de la vida y las actividades orientadas al reconocimiento de las redes de apoyo. Esto permite inferir que las estrategias metodológicas basadas en la exploración de experiencias personales generaron mayores niveles de conexión emocional y favorecieron procesos de introspección y resignificación de vivencias.

Frente a la pregunta "¿Qué se lleva de este proceso?", se identificaron respuestas asociadas al aprendizaje personal, el fortalecimiento de la confianza en sí mismos y la adquisición de herramientas para afrontar situaciones difíciles. Los participantes manifestaron llevarse enseñanzas relacionadas con la importancia de valorar la vida, reconocer sus capacidades, fortalecer sus metas y comprender que no están solos frente a las dificultades. Asimismo, varios estudiantes destacaron el aprendizaje obtenido a partir de las experiencias compartidas por sus compañeros, evidenciando procesos de empatía y reconocimiento mutuo.

En cuanto a la pregunta "¿Qué quieren fortalecer en su vida?", los estudiantes expresaron interés por continuar desarrollando habilidades relacionadas con el manejo de emociones, la disciplina, la responsabilidad, la confianza personal, la perseverancia y el cumplimiento de metas. Estas respuestas reflejan capacidad de autoevaluación y proyección hacia el futuro, elementos fundamentales en la consolidación de proyectos de vida con sentido.

De manera general, la sesión permitió consolidar los aprendizajes desarrollados durante todo el ciclo formativo, evidenciándose avances en el reconocimiento de fortalezas personales, la identificación de redes de apoyo, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la construcción de una visión más positiva y esperanzadora del futuro. Los estudiantes demostraron una apropiación significativa de los contenidos trabajados, especialmente aquellos relacionados con el autoconocimiento, la regulación emocional, la resiliencia y la construcción del sentido de vida. Mediante un espacio de diálogo, retroalimentación y reconocimiento de los aprendizajes construidos durante el desarrollo de las sesiones; los estudiantes compartieron sus experiencias y reflexionaron sobre la importancia de reconocer el valor de la vida, fortalecer sus recursos personales, expresar sus emociones, identificar redes de apoyo y construir propósitos que contribuyan a su bienestar. Como acto simbólico de cierre, se realizó la entrega de diplomas de reconocimiento a los participantes, destacando su compromiso, participación, disposición y acompañamiento durante el proceso. Este momento permitió finalizar la estrategia de manera significativa, reconociendo los aprendizajes, avances y aportes individuales y grupales alcanzados durante el proceso.

Finalmente, el espacio de reconocimiento individual desarrollado durante el cierre favoreció el fortalecimiento de la autoestima y del sentido de pertenencia al grupo, permitiendo que cada participante identificara cualidades y recursos personales observados a lo largo del proceso. Asimismo, la socialización de las rutas institucionales de apoyo emocional contribuyó a reforzar la importancia de buscar ayuda oportunamente y mantener activas las redes de apoyo como factores protectores de la salud mental.

CONCLUSIONES

A lo largo del proceso formativo y particularmente en la sesión de cierre, los estudiantes evidenciaron una mayor capacidad para reconocer sus fortalezas, habilidades, recursos emocionales y características personales positivas. Desde una perspectiva psicológica, este hallazgo refleja avances en la consolidación de la identidad y en la construcción de una autoimagen más positiva, aspectos fundamentales durante la adolescencia. El reconocimiento de capacidades personales favorece el desarrollo de la autoestima y fortalece la percepción de autoeficacia, incrementando la confianza para afrontar los desafíos propios de esta etapa del desarrollo.

Las reflexiones generadas durante las actividades y las respuestas consignadas en los formularios evidencian que los estudiantes lograron resignificar experiencias difíciles, identificando aprendizajes y oportunidades de crecimiento derivadas de situaciones adversas. Psicológicamente, este proceso se relaciona con el fortalecimiento de la resiliencia, entendida como la capacidad para adaptarse positivamente frente a las dificultades. Asimismo, se observa una mayor conciencia sobre la importancia de expresar emociones, buscar apoyo y utilizar estrategias saludables de afrontamiento, elementos que actúan como factores protectores frente al malestar emocional y las conductas de riesgo.

Los participantes manifestaron interés por fortalecer aspectos relacionados con sus metas, proyectos personales, habilidades emocionales y desarrollo integral. Este resultado evidencia avances en la construcción del proyecto de vida y en la capacidad de proyectarse hacia el futuro con expectativas más claras y positivas. Desde el enfoque psicológico de la promoción de la salud mental, la presencia de objetivos, propósitos y motivaciones personales constituye un factor protector que favorece el bienestar emocional, fortalece la esperanza y disminuye la vulnerabilidad frente a situaciones de desesperanza o desmotivación.

OBSERVACIONES

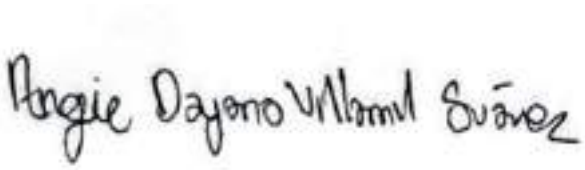
INFORME

Los estudiantes mostraron mayor disposición para participar en espacios de reflexión personal y expresión emocional en comparación con las primeras sesiones, evidenciando un incremento en la confianza grupal y en la capacidad de compartir experiencias significativas.

Las actividades relacionadas con la historia de vida, el reconocimiento de fortalezas personales y la identificación de redes de apoyo fueron las que generaron mayor impacto emocional y recordación entre los participantes.

Aunque no fue posible desarrollar la actividad de socialización con padres y acudientes según lo planteado inicialmente en el lineamiento, la adaptación metodológica mediante el formulario de reflexión permitió recoger información valiosa sobre los aprendizajes, percepciones y proyecciones personales de los estudiantes, garantizando el cumplimiento de los objetivos propuestos para la sesión.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 1:	Estrategia Vida de Sentido Taller 1: “El sentido de la vida”

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 5/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 5/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 3	**FOTO 4**
	
Fecha: 5/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 5/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 5	**FOTO 6**

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fecha: 5/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt



Fecha: 5/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 7



Fecha: 5/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 8



Fecha: 5/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO **PROCESOS MISIONALES** **PSICOLOGÍA**	Código: ENF-FR-021 Página **1** de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 2:	Estrategia Vida de Sentido Taller 2: “La feria de los Sentidos”

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 3	**FOTO 4**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 5	**FOTO 6**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 7	**FOTO 8**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO **PROCESOS MISIONALES** **PSICOLOGÍA**	Código: ENF-FR-021 Página **1** de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 2:	Estrategia Vida de Sentido Taller 2: “La feria de los Sentidos”

FOTO 1	**FOTO 2**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 3	**FOTO 4**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 5	**FOTO 6**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 7	**FOTO 8**
	
Fecha: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 12/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 4:	Estrategia Vida de Sentido Taller 4: "Mi paraiso" Curso 11-02

FOTO 1



Fecha: 26/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 2



Fecha: 26/05/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 3



FOTO 4



REGISTRO FOTOGRAFICO

Fecha: 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha:** 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 5 	**FOTO 6** 
Fecha: 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 7 	**FOTO 8** 
Fecha: 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 26/05/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 5:	Estrategia Vida de Sentido Taller 5: "Mi vida, Mi proyecto" Curso 11-02

FOTO 1



Fecha: 2/06/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 2



Fecha: 2/06/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 3



FOTO 4



REGISTRO FOTOGRAFICO

Fecha: 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha:** 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 5 	**FOTO 6** 
Fecha: 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 7 	**FOTO 8** 
Fecha: 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 2/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO **PROCESOS MISIONALES** **PSICOLOGÍA**	Código: ENF-FR-021 Página **1** de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD No. 6:	Estrategia Vida de Sentido Taller 6: “Un rollo por la vida” Curso 11-02

FOTO 1



Fecha: 9/06/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 2



Fecha: 9/06/2026
Lugar: Institución Educativa Alejandro de Humboldt

FOTO 3



FOTO 4



REGISTRO FOTOGRAFICO

Fecha: 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha:** 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 5 	**FOTO 6** 
Fecha: 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt
FOTO 7 	**FOTO 8** 
Fecha: 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt	**Fecha**: 9/06/2026 **Lugar:** Institución Educativa Alejandro de Humboldt

INFORME FINAL
Metodologia VIDA CON SENTIDO CICLO 1

La estrategia *"Vida con Sentido"*, desarrollada en el marco de la estrategia departamental de prevención del suicidio y promoción de la salud mental con sentido, se implementó mediante un ciclo educativo compuesto por seis sesiones dirigidas a estudiantes del curso 11-02 de la Institución Educativa Técnica Alejandro de Humboldt - Sede Urbana Bachillerato. El proceso tuvo como propósito promover la salud mental y la prevención de la conducta suicida mediante el fortalecimiento del autoconocimiento, la identificación de fortalezas personales, la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el reconocimiento de redes de apoyo, el afrontamiento de las adversidades, la construcción del proyecto de vida y el fortalecimiento del sentido de vida.

El proceso se desarrolló desde una metodología participativa, experiencial, reflexiva y psicoeducativa, procurando que los estudiantes fueran participantes activos en la construcción de los aprendizajes y pudieran relacionar los contenidos abordados con sus propias experiencias, emociones, pensamientos, capacidades y proyectos personales. Para ello, se utilizaron actividades lúdicas y vivenciales, ejercicios de expresión gráfica y escrita, lecturas reflexivas, análisis de situaciones, material audiovisual, ejercicios de mindfulness, construcción de la bitácora de sentidos, elaboración del árbol de la vida, líneas de tiempo, dinámicas grupales y espacios permanentes de diálogo y retroalimentación.

La secuencia metodológica permitió desarrollar progresivamente diferentes dimensiones relacionadas con la construcción de una vida con sentido. En el primer taller, "El sentido de la vida", se inició un proceso de reflexión orientado al reconocimiento del propósito de vida, el autoconcepto, las fortalezas personales, las expectativas frente al futuro y las redes de apoyo. En esta etapa también se realizó la valoración inicial mediante el Pretest, permitiendo identificar las percepciones de los estudiantes frente al sentido de vida, sus fortalezas, redes de apoyo, capacidad de afrontamiento y construcción del proyecto de vida.

En el segundo taller, *"La Feria de los Sentidos"*, se promovió la reflexión sobre la percepción que los participantes tienen de sí mismos, fortaleciendo el reconocimiento del propio valor y el establecimiento de vínculos significativos con otras personas. El encuentro inició con la bienvenida, la socialización del objetivo y la recuperación de las pautas de convivencia construidas por el grupo. Posteriormente, se realizó una retroalimentación de la actividad *"Así soy yo"*, en la que los estudiantes compartieron aspectos de su identidad y reflexionaron sobre los comentarios, emociones y sentimientos que surgieron.

En el tercer taller, *"Crecer en la adversidad"*, se generó un espacio de confianza para reflexionar sobre la manera en que los estudiantes perciben y afrontan las situaciones difíciles. Se trabajó alrededor de las experiencias adversas, los aprendizajes derivados de ellas, la expresión emocional, el control de impulsos, la toma de decisiones, la comunicación asertiva y la búsqueda de soluciones mediante el diálogo y el apoyo de otras personas. La metodología permitió fortalecer la comprensión de la adversidad como una experiencia que puede generar aprendizajes y favorecer el desarrollo de recursos de afrontamiento y resiliencia.

En el cuarto taller, *"Mi paraíso"*, se continuó el proceso de construcción del proyecto de vida mediante actividades orientadas a reconocer quiénes son los estudiantes, cuáles son sus sueños y con quiénes cuentan para alcanzarlos. A través de la actividad **"Los dos paraísos"**, se promovió el reconocimiento de las redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias, así como la aceptación de sí mismos y de las circunstancias que los rodean. También se favoreció la identificación de recursos disponibles y de obstáculos que han logrado superar a lo largo de su historia personal.

En el quinto taller, *"Mi vida, mi proyecto"*, se orientó la reflexión hacia los logros y dificultades presentes en la construcción del proyecto de vida desde la infancia. Mediante actividades como *"Para días grises, paraguas de colores"* y *"El transcurrir de nuestra vida"*, los estudiantes identificaron personas significativas, capacidades, valores y recursos protectores, así como logros, dificultades y apoyos recibidos durante diferentes etapas de su vida. Estas actividades permitieron relacionar la historia personal con las metas presentes y futuras y reconocer la importancia de contar con recursos personales y redes de apoyo para alcanzar los objetivos propuestos.

En el sexto taller se realizó el cierre e integración del proceso educativo, retomando los principales aprendizajes construidos durante las sesiones y promoviendo una reflexión sobre los cambios percibidos a nivel personal, las fortalezas desarrolladas y los compromisos para continuar fortaleciendo el bienestar emocional, las redes de apoyo y la construcción de proyectos de vida con sentido. Como parte de este cierre se aplicó el Postest, utilizando el mismo instrumento empleado al inicio, con el propósito de identificar los cambios generados durante la implementación de la estrategia. La comparación entre ambas mediciones permitió evidenciar un fortalecimiento general en aspectos relacionados con la claridad sobre el propósito de vida, el reconocimiento de recursos personales, la identificación de redes de apoyo, las estrategias de afrontamiento y la construcción de metas personales, académicas y laborales.

De manera transversal durante las seis sesiones se promovieron principios de participación voluntaria, respeto por la diferencia, escucha activa, confidencialidad y comunicación asertiva, favoreciendo progresivamente la construcción de un ambiente de confianza. Este aspecto fue especialmente importante debido a que durante las primeras sesiones algunos estudiantes presentaban una participación más reservada; sin embargo, a medida que avanzó el proceso se observó mayor confianza, expresión de emociones, disposición para compartir experiencias personales y respeto por las intervenciones de sus compañeros.

Asimismo, durante el desarrollo de la estrategia se fortaleció el reconocimiento de las redes de apoyo familiares, escolares, institucionales y comunitarias, permitiendo que los estudiantes identificaran personas significativas a quienes pueden acudir cuando enfrentan dificultades emocionales o personales. De igual manera, se socializaron los servicios institucionales y comunitarios disponibles para la atención en salud mental y las rutas de apoyo, promoviendo la búsqueda oportuna de acompañamiento como un factor protector.

Como parte del cierre de la estrategia "Vida con Sentido", se realizó un espacio final de diálogo, integración y retroalimentación, en el cual los estudiantes pudieron expresar sus principales aprendizajes, percepciones y experiencias construidas durante el proceso. Este espacio permitió reconocer los avances alcanzados en el autoconocimiento, identificación de fortalezas, reconocimiento de redes de apoyo, afrontamiento de adversidades, construcción

de metas y fortalecimiento del sentido de vida. Los estudiantes también pudieron reflexionar sobre aquellos aspectos personales que desean continuar fortaleciendo para favorecer su bienestar emocional y su desarrollo integral.

Como estrategia de incentivo y reconocimiento, a cada estudiante participante se le hizo entrega de un diploma de reconocimiento de la estrategia "Vida con Sentido", resaltando en cada estudiante su valiosa participación, compromiso y acompañamiento en el desarrollo de las actividades de la estrategia "Vida con Sentido". En este reconocimiento se destacó y agradeció su actitud abierta, respeto y disposición para la construcción de un espacio inclusivo, lleno de confianza y aprendizaje para todos y todas, valorando el aporte individual realizado durante el proceso.

La entrega de los diplomas constituyó un reconocimiento simbólico al compromiso y participación de los estudiantes, permitiendo valorar el proceso recorrido y los aprendizajes construidos durante las seis sesiones. De esta manera, el incentivo no solo representó un elemento de motivación, sino también una forma de reconocer el compromiso de los participantes con su propio proceso de reflexión y con la construcción colectiva de un espacio protector y de promoción de la salud mental.

Finalmente, se realizó el acto de clausura de la estrategia "Vida con Sentido" con éxito, generando un espacio de cierre y reconocimiento en el que se resaltaron los principales aprendizajes alcanzados, las fortalezas identificadas y la importancia de continuar fortaleciendo el autocuidado, la expresión emocional, las redes de apoyo, las estrategias de afrontamiento y la construcción de proyectos de vida con sentido.

De esta manera, la metodología permitió desarrollar un proceso progresivo de reflexión, autoconocimiento, reconocimiento de recursos, afrontamiento y proyección hacia el futuro, consolidando la estrategia "Vida con Sentido" como un espacio protector que contribuyó al fortalecimiento de competencias personales, emocionales y sociales y a la promoción de factores protectores para la salud mental y la prevención de la conducta suicida.

INDICADORES DE SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD	$\frac{15}{15}$ **X 100 =**
RESULTADOS ESPERADOS:	Fortalecer en los adolescentes habilidades para la vida relacionadas con el autoconocimiento, reconocimiento de fortalezas personales, regulación emocional, comunicación asertiva, relacionamiento interpersonal, identificación y activación de redes de apoyo, afrontamiento de situaciones adversas, construcción del proyecto de vida y fortalecimiento del sentido de vida, como factores protectores para la promoción de la salud mental y la prevención de la conducta suicida.

	Al finalizar el ciclo se esperaba que los participantes reconocieran recursos personales y sociales, identificaran personas e instituciones a las cuales acudir ante situaciones de dificultad, desarrollaran estrategias de afrontamiento más adaptativas y fortalecieran la construcción de metas y propósitos personales.
ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA REALIZADAS:	Las acciones de convocatoria se realizaron mediante articulación con la Institución Educativa Técnica Alejandro de Humboldt, especialmente con coordinación, psicorientación y personal encargado de facilitar los espacios institucionales. Se realizó la concertación del cronograma de actividades, organización de los estudiantes y disponibilidad de los espacios físicos para garantizar el desarrollo de las seis sesiones. De manera permanente se mantuvo coordinación institucional para facilitar la asistencia y participación de los estudiantes. Asimismo, durante el proceso se socializaron los servicios institucionales y comunitarios disponibles para la atención en salud mental y los espacios de escucha, promoviendo el conocimiento de las rutas de apoyo y la búsqueda oportuna de acompañamiento.
ACTIVIDADES PREPARATORIAS PARA LAS SESIONES:	Como parte del proceso preparatorio se realizó la revisión y adaptación de las actividades propuestas por la metodología departamental de "Vida con Sentido", teniendo en cuenta las características del grupo, los tiempos institucionales y las condiciones del contexto. Se prepararon materiales para ejercicios de expresión gráfica y escrita, bitácora de sentidos, árbol de la vida, líneas de tiempo, actividades de reflexión, análisis de situaciones, material audiovisual y ejercicios participativos. De igual manera, se establecieron acuerdos de convivencia orientados al respeto por la palabra, escucha activa, confidencialidad, participación voluntaria y respeto por las experiencias y opiniones de los demás. La metodología implementada durante las seis sesiones permitió desarrollar actividades vivenciales, lúdicas, reflexivas y psicoeducativas dirigidas al autoconocimiento, reconocimiento de fortalezas, redes de apoyo, afrontamiento, regulación emocional, proyecto de vida y sentido de vida.

ASPECTOS RELEVANTES PRESENTADOS DURANTE LAS SESIONES:	Uno de los principales aspectos observados fue la evolución progresiva de la participación del grupo. Al inicio se evidenció una actitud más tímida y reservada, especialmente frente a actividades que implicaban compartir experiencias personales; sin embargo, a medida que avanzaron las sesiones se observó un incremento en la confianza, la participación voluntaria, la escucha activa y el respeto por las intervenciones de los compañeros. Los estudiantes lograron reconocer cualidades y fortalezas relacionadas con la responsabilidad, perseverancia, empatía, solidaridad, creatividad, disciplina, esfuerzo y capacidad para superar situaciones difíciles. Este reconocimiento favoreció una valoración más positiva de sus recursos personales. También fue significativo el reconocimiento de las redes de apoyo. Al finalizar el proceso, los participantes lograron identificar con mayor claridad a familiares, amigos, docentes y profesionales de la institución como personas a quienes pueden acudir cuando atraviesan situaciones de dificultad emocional o personal. En las actividades relacionadas con la historia de vida y las adversidades, los estudiantes pudieron identificar experiencias difíciles, aprendizajes derivados de ellas y recursos que les han permitido continuar avanzando. Se evidenció una tendencia hacia la resignificación de las dificultades como experiencias de aprendizaje y crecimiento personal. Otro aspecto relevante fue la consolidación de expectativas positivas frente al futuro. Los estudiantes identificaron metas relacionadas principalmente con la culminación de sus estudios, educación superior, trabajo, estabilidad económica, apoyo a sus familias y cumplimiento de proyectos personales.
ANÁLISIS DE APORTES DE PARTICIPANTES DURANTE EL CIERRE DE LAS SESIONES:	Durante el cierre se desarrolló un espacio de diálogo y retroalimentación en el que los estudiantes pudieron expresar sus percepciones sobre el proceso y los aprendizajes construidos. Los participantes manifestaron haber aprendido aspectos de sí mismos que anteriormente no reconocían con claridad, identificando fortalezas, capacidades personales, recursos emocionales y habilidades para afrontar situaciones difíciles.

	También señalaron la importancia de valorarse, confiar en sus capacidades y reconocer que cuentan con recursos para superar diferentes situaciones. Entre las actividades que generaron mayor impacto se destacaron aquellas relacionadas con la historia de vida, la identificación de fortalezas, la línea de tiempo, el árbol de la vida y el reconocimiento de las redes de apoyo. Estas actividades favorecieron una mayor conexión con sus experiencias personales y facilitaron procesos de introspección y reflexión. Al responder qué se llevaban del proceso, los estudiantes hicieron referencia al aprendizaje personal, el fortalecimiento de la confianza en sí mismos, la importancia de valorar la vida, reconocer sus capacidades, fortalecer sus metas y comprender que no deben afrontar solos las dificultades. Frente a aquello que desean continuar fortaleciendo, expresaron interés en mejorar aspectos relacionados con el manejo de las emociones, disciplina, responsabilidad, confianza personal, perseverancia y cumplimiento de metas. El espacio de cierre permitió evidenciar una apropiación significativa de los contenidos trabajados y una mayor capacidad para relacionar las actividades desarrolladas con sus propias experiencias de vida.

ANÁLISIS DEL ABORDAJE REALIZADO A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA

La metodología utilizada fue de carácter **participativo, vivencial, reflexivo y psicoeducativo**, permitiendo que los estudiantes construyeran aprendizajes a partir de sus propias experiencias, del diálogo y de la reflexión individual y colectiva.

El desarrollo de seis sesiones permitió realizar un proceso progresivo en el que los contenidos fueron abordados de manera articulada, pasando por el reconocimiento personal, las fortalezas, las experiencias de vida, las adversidades, las redes de apoyo, el afrontamiento, las metas y finalmente la construcción del sentido y proyecto de vida.

Se utilizaron diferentes estrategias como actividades lúdicas, ejercicios de expresión gráfica y escrita, análisis de casos, lecturas reflexivas, material audiovisual, ejercicios de mindfulness, construcción de la bitácora de sentidos, árbol de la vida, líneas de tiempo y espacios de diálogo.

La metodología permitió adaptar algunas actividades cuando las condiciones del contexto lo requirieron, sin afectar el cumplimiento de los objetivos. Un ejemplo fue la adaptación de actividades inicialmente planteadas para desarrollarse con padres y acudientes, debido a dificultades de asistencia. En este caso, se implementaron

ejercicios individuales de reflexión con los estudiantes, permitiendo recoger información sobre sus aprendizajes, percepciones y proyecciones personales.

De manera transversal se promovieron la escucha activa, comunicación asertiva, respeto por la diferencia, confidencialidad y participación voluntaria, contribuyendo a la consolidación de un ambiente de confianza para la expresión emocional.

Los resultados obtenidos evidenciaron avances en las dimensiones trabajadas. La comparación entre el pretest y el postest mostró un fortalecimiento general en la claridad frente al propósito de vida, reconocimiento de fortalezas, identificación de redes de apoyo, estrategias de afrontamiento y construcción del proyecto de vida.

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE ESTAS ACTIVIDADES EN VIGENCIAS FUTURAS:	Se recomienda continuar implementando espacios grupales de promoción de la salud mental que permitan a los adolescentes fortalecer habilidades socioemocionales y factores protectores. Es pertinente mantener metodologías participativas, vivenciales y reflexivas, especialmente aquellas que involucren escritura, expresión gráfica, análisis de experiencias, diálogo y actividades de introspección, debido a que facilitaron la participación y la expresión emocional. Se recomienda continuar fortaleciendo habilidades relacionadas con la regulación emocional, toma de decisiones, manejo de la incertidumbre, comunicación asertiva y afrontamiento de las exigencias propias de la transición hacia la vida adulta.
RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE ESTAS ACTIVIDADES EN VIGENCIAS FUTURAS:	Se recomienda mantener la articulación permanente con las instituciones educativas para garantizar la continuidad de los procesos y facilitar la asistencia de los participantes.
DIFICULTADES:	1. En algunas actividades se evidenció participación moderada y reserva por parte de determinados estudiantes, especialmente cuando las dinámicas implicaban expresar experiencias personales o emociones frente al grupo. 2. Se identificó la necesidad de continuar fortaleciendo habilidades relacionadas con regulación emocional, toma de decisiones, gestión de la incertidumbre y afrontamiento de las exigencias asociadas a la transición hacia la vida adulta.
ANEXOS:	

Profesional Responsable de la ejecución de la actividad

Firma: _____

Nombre: Angie Dayana Villamil Arias

Gerente de la ESE

Firma: _____

Nombre: WILMAN GIOVANNI VELASCO BARON

FECHA REUNIÓN	24 de abril de 2026		
LUGAR:	Institucion Educativa Alejandro de Humboldt - Oficina de Orientación Escolar		
HORA INICIO:	9:00 a.m.	**HORA FINALIZACIÓN:**	10:00 a.m.
RESPONSABLES:	Carolina Albarracin Mesa - Orientadora Escolar I.E. Alejandro de Humboldt Angie Dayana Villamil Suarez - Psicologa PIC Municipal		
ASISTENTES:	Carolina Albarracin Mesa - Orientadora Escolar I.E. Alejandro de Humboldt Angie Dayana Villamil Suarez - Psicologa PIC Municipa		
OBJETIVO:	Desarrollar una reunión para concretar los espacios intersectoriales e interinstitucionales para el desarrollo de la estrategia "Vida con Sentido"		

ORDEN DEL DÍA

1.Bienvenida e iniciación de la reunión.
2. Verificación del quórum de asistencia.
3. Presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC
4. Presentación de la estrategia "Vida con Sentido" a la institución educativa.
5. Definición de población objetivo para desarrollar la estrategia "Vida con Sentido"
6. Concertación del cronograma de actividades: tiempos y espacios en la institución.
7. Finalización de la reunión.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Siendo las 9:00 a.m. de la mañana se da inicio a la reunión de concertación con la Institución Educativa Alejandro de Humboldt y PIC Municipal para el desarrollo de la reunión planteada. Se hace la verificación del quórum de asistencia, estando presente la orientadora escolar de la institución y la psicóloga de PIC Municipal.
Se desarrolla la presentación del programa Plan De Intervenciones Colectivas (PIC), que busca impactar positivamente los determinantes sociales de la salud en el municipio, desarrollando estrategias que permitan el cambio de paradigmas e imaginarios sociales en los habitantes del municipio de Arcabuco, buscando una reestructuración de creencias y comportamientos adaptativos que permitan el mantenimiento y el desarrollo del bienestar y la salud de los estudiantes de la institución, así mismo, generar un impacto positivo para con la población en general.

Continuando con la reunión, se desarrolla la presentación de la estrategia "Vida con Sentido", la cual tiene el objetivo de desarrollar ciclos formativos dirigidos a adolescentes, enfocados a la prevención de la conducta suicida, como estrategia para la promoción de la salud mental a partir de talleres formativos que permitan el desarrollo de habilidades en el autoconocimiento, la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva y el desarrollo de proyecto de vida y la construcción del sentido de vida. Esta estrategia se desarrollará en 3 grupos de estudiantes de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt sede urbana, de mínimo 15 estudiantes, en edades de 15 a 19 años.

Se concerta con la institución el compromiso de definir grupo poblacional para desarrollar las actividades, estableciendo que la institución definirá los tiempos destinados para el desarrollo de las actividades, definiendo fechas, espacios y horas para desarrollar las actividades; esto en vista a la revisión y aprobación del programa de Plan de Intervenciones Colectivas - PIC.

Se da por finalizada la reunión de concertación, se agradece por el tiempo establecido y se queda al pendiente del cronograma de actividades

COMPROMISOS:

Definir cronograma de actividades para desarrollar 3 ciclos formativos en 3 grupos de estudiantes de la I.E. Alejandro de Humboldt.

No.	DESCRIPCIÓN DEL COMPROMISO	META	PLAZO	RESPONSABLE	FECHA DE SEGUIMIENTO	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO
1						
2						
3						
4.						

OBSERVACIONES

El desarrollo de las actividades se puede modificar por cambios en el cronograma de actividades por eventualidades institucionales.

En constancia de lo anterior firman

Nombre	Cargo	Firma
Carolina Albarracin Mesa	Orientadora Escolar	
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	Angie Dayana Villamil Suárez

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Realizar tres (3) ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigido a 3 grupo de jóvenes de 15-19 años, en la I.E. Alejandro Humboltd sede urbana , cada grupo de mínimo 15 máximo 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "VIDA CON SENTIDO" (Diligenciar base datos notificación actividad).		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Estrategia Vida con Sentido Ciclo 2		
OBJETIVO	Desarrollar ciclos formativos dirigidos a adolescentes enfocados a la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental, a partir del desarrollo de talleres enfocados al fortalecimiento de habilidades en autoconocimiento, regulación emocional, relacionamiento interpersonal, comunicación asertiva, desarrollo de proyecto de vida y construcción del sentido de vida.		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	22	**GRUPO**	Curso 11-03

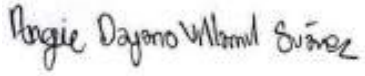
ACTIVIDAD CONTRATADA	**CICLO**	**SESIONES**	**FECHA**	**TRIMESTRE DE EJECUCIÓN**
Realizar tres (3) ciclo educativo en prevención del suicidio de 6 sesiones, dirigido a 3 grupo de jóvenes de 15-19 años, en la I.E. Alejandro Humboltd sede urbana , cada grupo de mínimo 15 máximo 25 jóvenes que serán los mismos en todas las sesiones, cada sesión tendrá una duración de 2 horas, aplicando la metodología "VIDA CON	Ciclo 2: Vida con Sentido 11-03	1. El sentido de la vida.	5 de mayo de 2026	Segundo Trimestre
		2. La feria de los sentidos.	12 de mayo de 2026	
		3.Crecer en la adversidad.	20 de mayo de 2026	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SENTIDO" (Diligenciar base datos notificación actividad).		4. Mi paraiso.	26 de mayo de 2026	
		5. Mi vida, mi proyecto.	2 de junio de 2026	
		6. Un rollo por vida.	9 de junio 2026	

Nota: El cronograma de actividades puede variar según cambios sugeridos por la institución educativa Alejandro de Humboldt, eventualidades del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, o por contingencias o eventualidades propias al municipio de Arcabuco.

Firma:

Nombre	**Cargo**	**Firma**
Angie Dayana Villamil Suárez	Psicóloga PIC Municipal	

	FORMATO
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - IGUALES EN LA DIFERENCIA 11-03	
MUNICIPIO: ARCABUCO	**NOMBRE DE LA IE:** I.E. ALEJANDRO DE HUMBOLDT

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Zaira Manuela Rodríguez Pinilla	1.150.435.289	16	3208520504	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Wendy Vanessa Mejía Torres	1.029.521.444	15	3208518038	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Andrés Camilo Sánchez Rincón	1.064.838.352	16	312 611 7039	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
4	Sofy Alejandra Guerrero G.	1.049.627.299	16	3228236774	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Evanna Michell Aguilar	1.050.613.073	16	3213334807	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
6	Wendy Dayana Carmona P.	1.050.093.226	15	3142487865	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
7	Sara Liseth García Numpaque	1.050.095.488	16	3162506649	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
8	Eulay Malaver Rojas	1.051.954.636	15	3204531755	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
9	María Paula Silva Castelblanco	1.051.070.196	16	3127171699	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
10	Laura García Rojas	1.050.611.416	16	3202180810	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
11	María Isabella Poveda	1.051.060.881	16	3209410233	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
12	Robinson Ferro Rubio	1.056.709.152	15	3229417155	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
13	Karen Juliana Alba García	1.050.611.617	15	3209192014	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
14	Natalia Aguilar Hernández	1.055.524.500	15	312 500 5318	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
15	July Alejandra Poveda	1.050.095.428	15	3118034949	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

***SEXO** H: Hombre M: Mujer I:Intersexual ***GÉNERO** F: femenino M: masculino O: otro ***ETNIA** I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna

	FORMATO
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN - IGUALES EN LA DIFERENCIA 11-03	
MUNICIPIO: ARCABUCO	**NOMBRE DE LA IE:** I.E. ALEJANDRO DE HUMBOLDT

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	TELÉFONO	NACIONALIDAD	ÁREA RESIDENCIA (Urbano - Rural)	SEXO	GÉNERO	POBLACIÓN LGTBIQ+	DISCAPACIDAD	PERTENENCIA ETNICA I-G-R-P-N- NA
							M. H. I.	F. M. O.	(SI - NO)	(SI - NO)	
1	Valeri Alexandrica Sánchez León	1.050.611.196	16	3118705415	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
2	Karen Liseth Rubio Rubio	1.050.670.917	15	3207640184	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
3	Ginna Lizedth Montañez R.	1.050.095.740	16	3222127154	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
4	Lina Contreras Ramos	1.051.954.574	16	311 218 8468	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
5	Julián Santiago Vega S.	1.050.093.468	16	3212010361	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
6	Acero Bustos Thomas	1.121.092.118	15	3132759004	Colombiana	Urbana	H	M	NO	NO	NA
7	Paola Andrea Pacajuca Acero	1.050.611.449	16	3204147071	Colombiana	Urbana	M	F	NO	NO	NA
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Adicione las casillas necesarias, de acuerdo al número de participantes de la actividad.

***SEXO** H: Hombre M: Mujer I:Intersexual ***GÉNERO** F: femenino M: masculino O: otro ***ETNIA** I: indígena G:gitano R: raizal P: palenquero N: Negro, mulato, afrocolombiano NA:ninguna

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: Vida con Sentido Curso: 11-03 Taller 1: El sentido de la vida		
LUGAR	I.E. Alejandro Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	5-5-2026	**HORA**	9:00 a.m a 11:00 a.m

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Zaira Manuela Rodríguez Parilla	1150435294	3108520504	11-03	Zaira
2	Wendy Vanessa Mejía Torres	1029521449	3005518038	11-03	Wendy
3	Andrés Camilo Sánchez Rincón	1064838352	3126117039	11-03	Andrés
4	Sofy Alejandra Guerrero G.	1049627 299	3228236174	11-03	Alejandra G.
5	Evanna Michell Aguilar Q	1050613073	3213334807	11-03	Evanna Q
6	Wendy Dayana Carmona P.	1050393.226	3142487865	11-03	Wendy C.
7	Sara Lizeth García Numpaque	1050095488	3162506649	11-03	Sara García
8	Zuley Malagón Rojas	1651954636	3204531755	11-03	Zuley M.
9	María Paula Silva Castellanos	1051070196	3127171699	11-03	Paula S.
10	Laura García Rojas	1050611416	3202180810	11-03	Lau G
11	María Isabella Poveda	1051040880	3209210233	11-03	Isabella P.
12	Robinson Ferro Rubio	1056709152	3229417155	11-03	
13	Karen Juliana Alba García	1050611617	3209197294	11-03	Juliana A.
14	Natalia Aguilar Hernandez	1055524508	3125005538	11-03	Natalia A.
15	Yuly Alejandra Poveda	1050095428	3118034949	11-03	Yuly
16	Valeri Alexandra Sánchez León	1050611496	3118705415	11-03	Karen.
17	Karen Lizeth Rubio Rubio	1050610917	3107640184	11-03	Karen.
18	Ginna Lizedth Montañez R.	1050095740	3222123154	11-03	Ginna Robles
19	Lina Contreras Ramos	1051964574	3112188468	11-03	Lina C.
20	Julian Santiago Vega S.	1050093468	3132501085	11-03	

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	**E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO** **PROCESOS MISIONALES** **ENFERMERIA**	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		**VEEDOR DE LA ACTIVIDAD**	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	Carmen Alicia [illegible]
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Docente orientador
CONTACTO	3105880747	CONTACTO	3115065262

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia 8 Vida con Sentido Corte 11-03 Taller 1. El sentido de la vida.		
LUGAR	I. E. Alejandro Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	5-5-2026	**HORA**	9:00 a.m a 11:00 a.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Acero Bustos Thomas	1120921078	3212799004	11-03	Thomas Acero
2	PAOLA ANDREA PALOMA ACERO	1052611449	3204149071	11-03	PAOLA PALA.
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	[illegible]
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	[illegible]
CONTACTO	3108820747	CONTACTO	3115065262

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 1: El sentido de la vida.		
OBJETIVO	1. Conocerse y darse a conocer a los demás permitiendo un clima de apertura para el desarrollo de las sesiones 2. Que los participantes tomen conciencia de que dependiendo del problema que se les presente, busquen apoyo en diferentes personas. 3. Dar a conocer a los participantes el significado de asertividad, y que éstos adquieran las habilidades sociales adecuadas para expresar una petición y responder cuando sea otra persona quien la haga.		
FECHA	5 de mayo de 2026	**HORA**	9:00 a.m a 11:00 p.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	22	**GRUPO**	Curso 11-03
ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL			
Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.			
INTRODUCCIÓN			

INFORME

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: “Vida con Sentido” que es una estrategia construida desde la gobernación para el desarrollo de ciclos formativos dirigidos a adolescentes enfocados en la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental, por medio de ciclos educativos que fortalezcan habilidades en los participantes de autoconocimiento, regulación emocional, relacionamiento interpersonal, comunicación asertiva, desarrollo de proyecto de vida y construcción del sentido de vida.

En esta primera sesión llamada “El sentido de vida” busca brindar a los estudiantes la posibilidad de identificar qué personas tienen en su ambiente para cuando necesiten un apoyo ante una situación grave de salud mental. También busca psicoeducación respecto a los tipos de comunicación que existen y la importancia de la comunicación asertiva, pues esta permite desarrollar mejores habilidades para la interacción con otras personas.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para el inicio de este ciclo formativo, como primer paso, se realizó el momento denominado "Pactando las pautas del encuentro grupal", donde a través de una construcción colectiva, los participantes designaron las normas de convivencia para todas las sesiones, tales como el respeto mutuo, el uso de la palabra y la escucha activa. Posteriormente, se introdujo la estrategia "Vida con Sentido" mediante la presentación de sus objetivos.

Actividad 1: Construcción de la Bitácora:

Los estudiantes deben crear un cuadernillo utilizando materiales reciclados, cuadernos viejos y elementos decorativos, que se convertiría en su libreta personal de reflexiones, la cual, servirá como herramienta de registro y expresión durante todo el proceso. También, debían decorar la portada de la bitácora de acuerdo a sus propios gustos, al tiempo que ponían su nombre, esto con el objetivo de que cada estudiante se apropie en la producción y mantenimiento de su bitácora de trabajo.

Actividad 2: Se lo cuento a: Es una actividad que busca orientar a los estudiantes para identificar sus redes de apoyo en las personas cercanas a su alrededor, por lo que, debían registrar en sus bitácoras, a las personas más significativas de su entorno y analizaron, a través de situaciones hipotéticas (conflictos familiares o presión de

grupo), a quién recurriría según el tipo de apoyo necesario: material, de consejo o de compañía. El ejercicio busca reconocer la importancia de contar con otros y la capacidad propia de ser soporte para los demás

Actividad 3: Dar y Recibir:

Se da inicio a esta actividad con una explicación teórica sobre los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) utilizando una línea continua en el tablero para visualizar las diferencias en la expresión de necesidades. Para llevar este concepto a la práctica, se seleccionaron parejas de estudiantes para dramatizar tres historias distintas, el resto del grupo participó activamente identificando los comportamientos observados en cada representación, analizando los estilos de comunicación de cada pareja, comparando cada forma de comunicarse e identificando cual seria la mas adecuada.

Cierre de la sesión:

Desarrolladas las actividades, se realizó una retroalimentación final sobre el sentido de vida como una construcción individual constante y la relevancia de la comunicación asertiva en los vínculos familiares y sociales. Se asignan las siguientes actividades de tarea que deben llevar los estudiantes a la siguiente sesión:

1. Traer en un octavo de cartulina un dibujo de cuerpo entero de cada uno, escribiendo una frase que los represente.
2. Mediante el uso de plastilina, crear una figura que representara su esencia para ser socializada al inicio de la siguiente sesión.

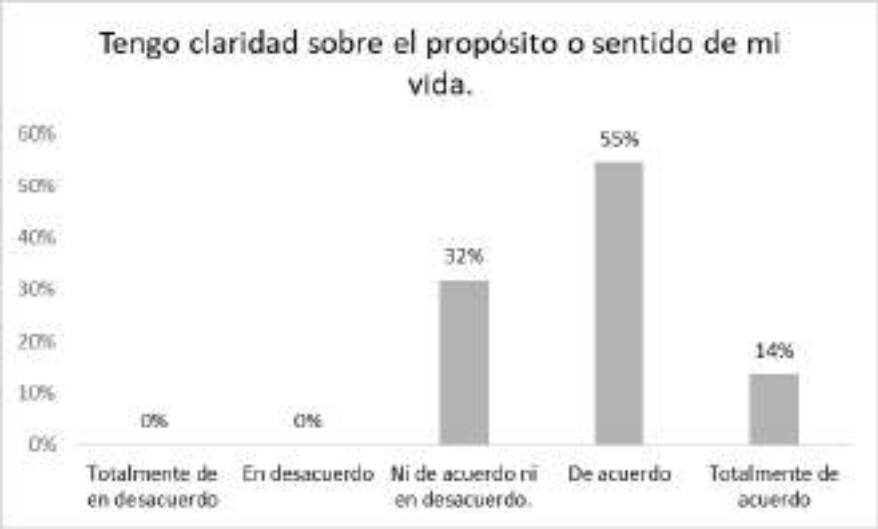
Finalmente, se da por concluida la sesión promoviendo el uso de los espacios de escucha y resaltando el valor de la autonomía en el proyecto de vida.

INFORME CUANTITATIVO

Con el objetivo de identificar los conocimientos previos en los estudiantes seleccionados para desarrollar las actividades, y en base a las sesiones establecidas y diseñadas por la estrategia, incluidas en la cartilla: “Vida con Sentido” , desarrollada por la gobernación de Boyacá, se construyó el formulario PreTest “*Pretest: Vida Con Sentido*”, que busca identificar los conocimientos previos en los estudiantes a partir de un formulario de 5 preguntas con tipo de respuesta likert aplicados en la primera sesión del programa. Los resultados se encuentran a continuación:

Tabla 1

Tengo claridad sobre el propósito o sentido de mi vida.



Nota: A partir de las respuestas de los estudiantes, se evidencia que la mayoría de participantes, es decir, el (55%) y el (14%), refieren tener claridad sobre el propósito o sentido de su vida, lo que refleja una percepción positiva sobre su propósito personal. No obstante, se identifica que el (32%) de las respuestas de los estudiantes refieren no tener claridad sobre esta afirmación, por lo que, es algo que hay que tener presente para el desarrollo de las sesiones.

Tabla 2

Reconozco mis cualidades, fortalezas y aspectos positivos como persona.

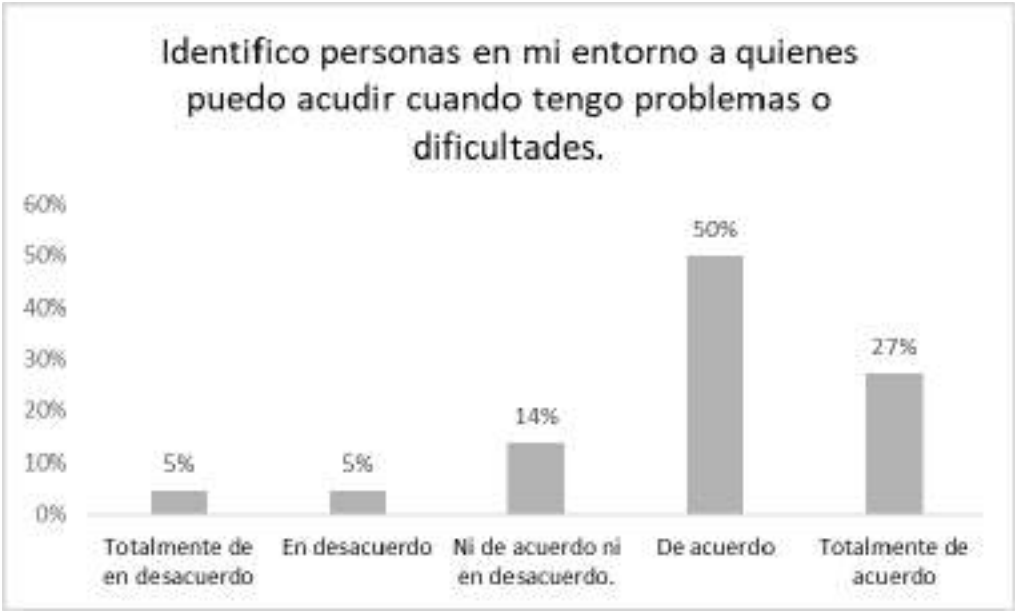


Nota: En las respuestas de los estudiantes, se identifica que la mayoría, es decir el (73%) y el (18%) de los estudiantes refieren reconocer sus cualidades, fortalezas y aspectos positivos como persona, lo cual evidencia un reconocimiento favorable de fortalezas y cualidades personales. No obstante, un porcentaje significativo de las respuestas de los estudiantes,(10%) en conjunto de las respuestas, evidencia no reconocen cualidades y fortalezas significativas en sí mismos, lo cual, es necesario abordar en las sesiones que se desarrollen con el curso.

Tabla 3

Identifico personas en mi entorno a quienes puedo acudir cuando tengo problemas o dificultades.

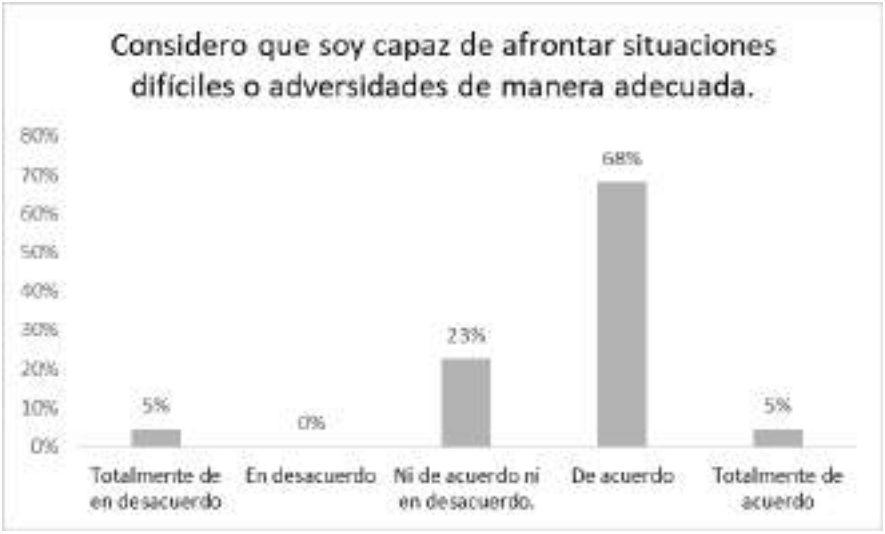
INFORME



Nota: A partir de las respuestas de los estudiantes, se evidencia que la mayoría considera que tiene personas en su entorno a las que pueden acudir cuando tiene problemas o dificultades de algún tipo, lo que evidencia una percepción positiva respecto al apoyo social y la identificación de redes de apoyo en situaciones difíciles. No obstante, se identifica que existe un porcentaje significativo, de (24%) en total de todas las respuestas de los estudiantes que evidencian que no tienen un buena red de apoyo en situaciones difíciles o problemáticas, lo cual, es importante abordar con los estudiantes, brindando otras alternativas institucionales, municipales o gubernamentales que puedan brindar ayuda o apoyo a los estudiantes en el momento en el que lo requieran y no tengan otras redes de apoyo a las que puedan acudir.

Tabla 4

Considero que soy capaz de afrontar situaciones difíciles o adversidades de manera adecuada.



Nota: De acuerdo a las respuestas de los estudiantes, la mayoría de los estudiantes considera poseer herramientas adecuadas para afrontar adversidades, pues el (73%)de las respuestas evidencian que pueden afrontar las adversidades de manera adecuada. No obstante, se evidencia que el (28%) de las respuestas de los estudiantes, evidencian que los estudiantes no poseen las herramientas para afrontar situaciones complicadas de manera adecuada; esto es importante tenerlo presente para el desarrollo de actividades que permitan el desarrollo de habilidades para la vida que les permitan tomar decisiones beneficiosas para ellos.

Tabla 5

Tengo metas claras y estoy construyendo activamente mi proyecto de vida

INFORME



Nota: De acuerdo a las respuestas brindadas por los estudiantes, se identifica que la mayoría de los estudiantes, el (73%) exactamente, consideran que tiene metas claras respecto a su futuro, lo cual refleja una tendencia favorable hacia la construcción de metas y proyecto de vida. No obstante, llama la atención que existe un (28%) de respuestas de los estudiantes que evidencian que no tienen claridad sobre sus metas y proyecto de vida, por lo que, es necesario tener en cuenta este porcentaje de la población, pues requieren el abordaje de esas temáticas para el desarrollo de su proyecto de vida.

A manera general, se identifica que la mayoría de los estudiantes que respondieron el formato de Pre - test, cuentan con buenas redes de apoyo, buena percepción de sí mismos y de su proyecto de vida, no obstante, en los resultados, se identificó que existe un porcentaje de la población que respondió las preguntas dando una postura negativa hacia la afirmación que se estaba planteando, dejando ver que el desarrollo del ciclo educativo es de vital importancia en los estudiantes, pues presentan necesidades y problemáticas que se pueden abordar desde el desarrollo de los talleres formativos.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 9:00 del día 5 de mayo de 2026, se da inició a la primera sesión de la estrategia “El sentido de la vida”, llamado “El sentido de la vida” para con el curso 11-03. El ingreso se desarrolla con normalidad a la biblioteca de la Institución Educativa Técnica Alejandro de Humboldt, los estudiantes ingresan con actitud tímida y se ubican con parsimonia en las sillas de la instalación. Se realiza la correspondiente presentación del programa Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, de la estrategia Vida con Sentido, del primer taller que se va a desarrollar: “El sentido de la vida” y de la profesional que va a desarrollar el ciclo educativo para con los estudiantes.

INFORME

A continuación, se desarrolla la aplicación del formulario Pre-Test, con el objetivo de identificar sus opiniones respecto a su estado de salud mental. Una vez desarrollado el formulario, se da inicio al desarrollo de las actividades planteadas en la sesión, por lo que, cada uno de los integrantes construye su bitácora con los materiales que se les entregó: octavos de cartulina, hojas blancas y lana para construir su propia bitácora. Cada uno de los integrantes decora su propia bitácora, con su nombre y el curso.

A partir de la revisión de las bitácoras construidas por los estudiantes de 11-03, se observa una participación activa y una adecuada disposición frente a las actividades propuestas. Los estudiantes dedicaron un espacio importante a la construcción de sus bitácoras personales, apropiándose de este recurso como una herramienta de expresión y reflexión para el desarrollo de las sesiones posteriores. En las portadas se evidenció creatividad, interés y sentido de pertenencia por parte de los estudiantes , encontrándose decoraciones elaboradas con colores llamativos, dibujos, patrones geométricos, flores, personajes animados, nombres personalizados, frases relacionadas con valores y características personales, así como representaciones de aspectos significativos de su identidad. Estas producciones permiten observar diferentes formas de autoexpresión y constituyen un primer acercamiento al reconocimiento de sí mismos.

Respecto a la actividad “Se lo cuento a…”, el análisis de las bitácoras evidencia que las figuras más mencionadas por los estudiantes corresponden principalmente a la madre, seguida por otros familiares cercanos como padres, hermanos, abuelos, tías y primos. También aparecen de manera frecuente los amigos cercanos, parejas sentimentales y, en algunos casos, mascotas significativas. Este hallazgo resulta relevante porque muestra que la mayoría de los estudiantes identifica redes de apoyo claras y accesibles para afrontar situaciones difíciles. La presencia reiterada de figuras familiares y vínculos afectivos cercanos constituye un importante factor de protección para la salud mental, ya que facilita la búsqueda de ayuda, el acompañamiento emocional y la posibilidad de expresar preocupaciones antes de que estas se conviertan en situaciones de mayor riesgo. Del mismo modo, contar con personas de confianza favorece la prevención de conductas autolesivas, al disminuir el aislamiento y fortalecer el sentido de pertenencia y apoyo social.

Durante la actividad “Dar y Recibir”, se seleccionó intencionalmente para las representaciones a aquellos estudiantes que se encontraban más inquietos durante la sesión. A pesar de ello, participaron de manera adecuada y realizaron las dramatizaciones con compromiso y disposición. El grupo logró identificar con facilidad los tres estilos de comunicación trabajados (pasiva, agresiva y asertiva), demostrando comprensión conceptual de las diferencias entre cada uno. Sin embargo, durante el análisis posterior surgió una percepción interesante: varios estudiantes manifestaron que consideran la comunicación pasiva como la mejor alternativa, argumentando que les permite evitar problemas, conflictos, discusiones, regaños o enfrentamientos con otras personas. Evidenciando esta creencia en los estudiantes, se desarrolló un espacio de reflexión respecto a los

beneficios de la comunicación asertiva, más aún en problemáticas relacionales, no obstante, los estudiantes se mantienen firmes en su posición de que la mejor forma de solucionar los conflictos es evitarlos a toda costa, pues esto les permite enfocar su atención a otras actividades. Esto representa una oportunidad de trabajo futuro para fortalecer habilidades de comunicación asertiva, expresión emocional y resolución saludable de conflictos. En términos generales, el curso interactúa entre sí y mantiene relaciones sociales constantes; sin embargo, se evidencian subgrupos claramente marcados, con niveles de interacción diferenciados entre ellos.

Respecto a las actividades como Plastic Creativos queda asignada como tarea para ser presentada y socializada en el siguiente encuentro. Asimismo, se dejó como compromiso la elaboración de la actividad “Así soy yo”, consistente en realizar un dibujo de sí mismos en una cartulina acompañado de una frase significativa, con el propósito de compartirlo durante la próxima sesión.

En conclusión, la sesión permitió iniciar el proceso de construcción de confianza y autorreflexión propuesto por la estrategia. Las bitácoras evidencian creatividad, disposición para el trabajo personal y la existencia de redes de apoyo significativas, especialmente representadas por figuras familiares cercanas. No obstante, también se identifican necesidades relacionadas con la expresión asertiva de emociones y el manejo de conflictos interpersonales, aspectos que podrán seguir fortaleciéndose en las sesiones posteriores. Se finaliza la sesión, dando gracias por el tiempo invertido y la disposición para desarrollar las actividades.

CONCLUSIONES

La primera sesión permitió identificar tanto factores protectores significativos como necesidades psicosociales que justifican la continuidad y pertinencia del proceso formativo. Los resultados del pretest muestran que la mayoría de los estudiantes presenta una percepción favorable respecto a sus fortalezas personales, sus redes de apoyo, su capacidad para afrontar dificultades y la construcción de metas de vida, elementos que constituyen recursos psicológicos importantes para el bienestar emocional y la prevención de conductas de riesgo. Sin embargo, también se evidencia la presencia de un grupo de estudiantes que manifiesta dificultades relacionadas con la claridad de su propósito de vida, la identificación de redes de apoyo suficientes y el afrontamiento de situaciones adversas, aspectos que requieren acompañamiento y fortalecimiento progresivo durante el desarrollo de las siguientes sesiones.

Desde una perspectiva psicológica, se destaca como factor protector la identificación de redes de apoyo significativas, especialmente representadas por figuras familiares cercanas como madres, padres, hermanos y otros familiares relevantes, así como algunos amigos y vínculos afectivos importantes. La existencia de estas relaciones favorece la búsqueda de ayuda, el acompañamiento emocional y la construcción de un sentido de

pertenencia, elementos que disminuyen el riesgo de aislamiento y fortalecen la capacidad de afrontar situaciones de crisis de manera más adaptativa.

Asimismo, las bitácoras elaboradas por los estudiantes evidencian creatividad, interés y capacidad de autoexpresión, constituyéndose en una herramienta valiosa para promover procesos de autoconocimiento, reflexión personal y construcción de identidad. La apropiación de este recurso permite generar espacios seguros para la exploración emocional y el reconocimiento de aspectos significativos de sí mismos, elementos fundamentales durante la etapa adolescente.

No obstante, uno de los hallazgos más relevantes de la sesión se relaciona con las creencias que los estudiantes mantienen respecto al manejo de los conflictos interpersonales. Aunque identificaron correctamente los estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva, varios participantes manifestaron considerar la comunicación pasiva como la estrategia más adecuada debido a que les permite evitar discusiones, confrontaciones o posibles consecuencias negativas. Esta percepción puede indicar una tendencia al afrontamiento evitativo de los conflictos, estrategia que si bien puede generar alivio inmediato, limita el desarrollo de habilidades de expresión emocional, establecimiento de límites y resolución efectiva de problemas. Por lo anterior, se identifica la necesidad de fortalecer en el grupo competencias asociadas a la comunicación asertiva, la regulación emocional y la resolución saludable de conflictos.

Adicionalmente, se observaron dinámicas grupales caracterizadas por la existencia de subgrupos claramente definidos y patrones de interacción diferenciados entre los estudiantes. Aunque la convivencia general se desarrolla de manera adecuada, estas dinámicas sugieren la necesidad de promover actividades orientadas al fortalecimiento de la cohesión grupal, la empatía y el reconocimiento positivo de los demás, favoreciendo espacios de interacción más integradores y respetuosos.

En conclusión, los estudiantes del curso 11-03 cuenta con recursos personales y sociales importantes que favorecen la promoción de la salud mental y la prevención de conductas autolesivas; sin embargo, se identifican oportunidades de intervención relacionadas con la consolidación del proyecto de vida, el fortalecimiento de la comunicación asertiva, el manejo adecuado de los conflictos y el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los estudiantes afrontar de manera más saludable las situaciones propias de esta etapa del ciclo vital.

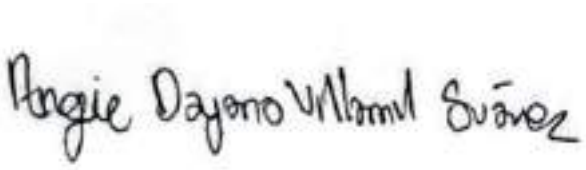
OBSERVACIONES

INFORME

Es necesario realizar un seguimiento para este curso, con el objetivo de identificar conflictos y problemáticas en los estudiantes, con el objetivo de contribuir al desarrollo de una mejor convivencia entre estudiantes.

Este grupo tiene líderes potenciales que pueden movilizar al grupo hacia una mayor participación e integración en el desarrollo de las actividades.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

(1)

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026
	REGISTRO FIRMAS	

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido. Ciclo 2. Taller 2: La feria de los sentidos.		
LUGAR	I.E.T. Alejandro Humboldt.	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suarez
FECHA	12/ mayo/ 2026	**HORA**	9:40 a.m 12:10 p.m

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Andrés Camilo Sánchez Rincón	1064838352	3226117034	11-03	Andrés
2	Zuley Malagón Rojas	1051964636	3204531755	11-03	Zuley
3	Sara Liseth García Dompaque	1050095488	3162506649	11-03	sara G
4	Zaira Manela Rodríguez	1150435284	3208520504	11-03	Zaira
5	Wendy Vanessa Mejía T.	1029521444	3208518093	11-03	Wendy
6	Thomas Acero Bustos	1102078	3232161004	11-03	
7	Ginna Lizeth Montañez R	1050095740	3227127154	1103	Ginna R.
8	Lina Contreras Ramos	1051954574	3112188468	11-03	Lina
9	Sofy Alejandra Guerrero	1049162724	3228256174	11-03	Alejandra
10	Evanna Michell A. Quintero	1050613073	3213334809	11-03	evanna Q
11	Wendy Dayana Carmona P.	1050093246	3142487865	11-03	Wendy C.
12	[illegible]	[illegible]	3008560353	11-03	[illegible]
13	Natalia Aguilar	1053369991	3142500[illegible]	11-03	Natalia
14	María Isabella Poveda Q	1051069869	3209410233	11-03	Isabella P.
15	Laura Valentina García	1050811416	3202180810	11-03	Laura
16	Julian Santiago Vega G.	1050079468	3212010361	11-03	[illegible]
17					
18					
19					
20					

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suarez	NOMBRE	
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	
CONTACTO	3108880449	CONTACTO	3115065262

1

E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Visto con sentido Ciclo 2. Taller 2: Lotería de los sentidos		
LUGAR	I.E.T. Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Daniela Villamil Suárez
FECHA	12/mayo/2026	**HORA**	10:40 a.m. a 12:40 p.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	María Alejandra Rodríguez C.	1050618751	3134531657	11-03	Alejandra
2	Dulce Amelie Cárdenas Amador	1049628942	3145644484	11-03	
3	Valeri Alexandra Sánchez León	1050611196	3181054115	11-03	
4	Karen Juliana Alba García	1050611617	3209197214	11-03	Juliana
5	Karol Sofía Páez Jiménez	1070391615	3232410604		
6	Isabella Quiroga S	1029521893	3144901855	1103	
7	Robinson Feito Rubio	1056709152	3228417153	1103	
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Bossa	NOMBRE	Edgar Adam
CARGO	Psicologa PAC Municipal	CARGO	Donde Machuca
CONTACTO	3108826747	CONTACTO	3115065262

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 2: “La feria de los sentidos”		
OBJETIVO	Promover la reflexión sobre la percepción que tienen los participantes sobre sí mismos. Generar contacto con otro miembro de la comunidad fortaleciendo la confianza y el manejo de relaciones interpersonales que faciliten el establecimiento de vínculos y construcción de tejido social.		
FECHA	12 de mayo de 2026	**HORA**	10:40 a.m. a 12:40 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	22	**GRUPO**	Curso 11-03

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida como

estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta segunda sesión llamada “La feria de los sentidos”, que está diseñada para la promoción de la reflexión que tienen los participantes sobre sí mismos, de modo, para el desarrollo de esta sesión se busca que los estudiantes comprendan que existen una diversidad de valores humanos que no se pueden comprar o vender, sino que se generan a partir del trabajo consigo mismo, procurando sus propios deseos y necesidades.

METODOLOGÍA

La presente sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado al fortalecimiento del sentido de vida, el reconocimiento de las propias fortalezas y la construcción de redes de apoyo significativas como factores protectores de la salud mental. La sesión se estructuró en los siguientes momentos:

Apertura

Se dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y disposición para participar activamente en el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se realizó la presentación del objetivo del taller denominado “La feria de los sentidos”, orientado a promover la reflexión sobre la percepción que cada participante tiene de sí mismo, fortalecer las relaciones interpersonales y favorecer la construcción de vínculos significativos dentro de la comunidad.

A continuación, se realizó una retroalimentación de la actividad desarrollada durante la semana anterior, invitando a los participantes a socializar la cartelera “Así soy yo”, elaborada como actividad para el hogar. Se promovió un espacio de diálogo en el que los asistentes compartieron las emociones, pensamientos y aprendizajes surgidos durante el ejercicio.

Actividad 1: Reflexión inicial sobre el amor propio y los vínculos comunitarios

Seguidamente, se desarrolló un espacio de reflexión orientado al reconocimiento del valor personal y la importancia de los vínculos afectivos y comunitarios en la construcción del sentido de vida. Retomando uno de los preceptos relacionados con el amor propio, se promovió una conversación en torno a la importancia de reconocer las cualidades personales y valorar el papel que desempeñan las relaciones significativas en el bienestar emocional. A través de la metáfora del tejido, se invitó a los participantes a reflexionar sobre la manera en que las relaciones

humanas se construyen y fortalecen a partir del reconocimiento de las cualidades propias y ajenas, comprendiendo que cada persona ocupa un lugar importante dentro de su familia, comunidad y red de apoyo.

Actividad 2: Dinámica vivencial “La feria de los sentidos”

Se desarrolló la actividad central denominada “La feria de los sentidos”, para la cual se desarrolló la convocatoria correspondiente a los entes y actores instituciones y comunitarios para el desarrollo de la actividad, no obstante, las diferentes entidades notificaron que por ausencia de espacios en sus cronogramas de actividades no podían presentarse para el desarrollo de las actividades. Debido a esto la metodología de la actividades tuvo que modificar construyendo los espacios de intercambio de cualidades, deseos, experiencias, sentimientos y habilidades entre los mismos estudiantes, sin tener el apoyo de los entes institucionales como principalmente se había planteado en la metodología de la estrategia.

Se le explicó a los estudiantes que, durante la feria, los participantes podrían adquirir aquello que consideraban valioso para sus vidas mediante la modalidad de trueque, sin utilizar dinero ni objetos materiales. Cada participante debía identificar un deseo, una cualidad o un recurso personal que quisiera obtener, ofreciendo a cambio alguna fortaleza, capacidad o aspecto significativo de sí mismo, para esto, cada estudiante debía “vender” un valor importante para sí mismos, y así mismo, poder elegir entre los valores presentados por sus compañeros.

Durante el proceso de intercambio, los responsables de cada stand promovieron la reflexión a través de preguntas orientadoras cómo: ¿Para qué necesitas aquello que deseas obtener?, ¿Qué harás con ello en tu vida?, ¿Por qué consideras que es valioso?, ¿Lo que ofreces a cambio tiene el mismo valor? y ¿Estarías dispuesto a esforzarte o afrontar dificultades para conseguirlo?

Esta actividad tuvo como propósito favorecer el reconocimiento de las fortalezas personales, la identificación de necesidades emocionales, la valoración de los propios recursos y la reflexión sobre las decisiones que se toman para alcanzar metas y propósitos de vida. Asimismo, permitió fortalecer la confianza, la interacción social y la construcción de redes de apoyo.

Posteriormente, se promovió un espacio de reflexión grupal en torno a las experiencias vividas durante la actividad, mediante preguntas orientadoras relacionadas con el valor de aquello que se entrega y se recibe, la importancia de reconocer los recursos personales y la capacidad de priorizar aquello que resulta verdaderamente significativo para la vida.

Actividad 3: Socialización de la oferta institucional

INFORME

Finalizada la dinámica, se desarrolla una pequeña exposición de la oferta institucional y comunitaria disponible para la población, brindando información sobre los programas, recursos y rutas de atención existentes en el municipio. Este espacio tuvo como propósito fortalecer el conocimiento y acceso a las redes de apoyo formales, promoviendo la búsqueda de ayuda oportuna ante situaciones de dificultad emocional o social.

Cierre

Finalmente, se difundió el espacio de escucha individual, se presentaron las rutas de atención y la oferta institucional disponible, y se entregó el volante de autorreflexión para la evaluación del taller, invitando a los participantes a continuar fortaleciendo sus redes de apoyo y a reconocer el valor de compartir sus experiencias y emociones con personas significativas.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:40 a.m. del día 12 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-03 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la segunda de la estrategia Vida con Sentido, llamada “La feria de los sentidos”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Durante el desarrollo de la sesión con el curso, se evidenció una disposición variable por parte de los estudiantes frente a las actividades propuestas, pues aunque algunos participantes mostraron interés y participaron activamente en determinados momentos de la jornada, de manera general se observó una baja motivación y una limitada disposición para el desarrollo de las actividades, situación que podría estar asociada al cansancio acumulado por la jornada académica.

En varios momentos de la sesión fue necesario realizar llamados de atención para favorecer la escucha activa y el seguimiento de las indicaciones, debido a que algunos estudiantes presentaban dificultades para mantener la concentración y la participación continua. No obstante, una vez orientados nuevamente hacia la actividad, el grupo logró integrarse progresivamente a los ejercicios propuestos.

Al iniciar la jornada, se realizó la verificación de la actividad previa denominada “Así soy yo”, encontrando que la mayoría de los estudiantes no la había desarrollado. Frente a esta situación, los participantes manifestaron que no recordaron realizar la actividad asignada. Este aspecto permitió generar un espacio de reflexión sobre la importancia

del compromiso personal, la responsabilidad y la organización del tiempo como elementos fundamentales para el fortalecimiento del autocuidado y el desarrollo de habilidades para la vida.

Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión orientado al reconocimiento del amor propio y la importancia de los vínculos comunitarios como factores protectores para la salud mental. A través del diálogo grupal, se promovió el reconocimiento de las relaciones significativas y de las redes de apoyo presentes en el entorno cercano de los estudiantes.

En continuidad con la metodología de la sesión, se llevó a cabo la actividad de intercambio y socialización de valores, en la que los participantes identificaron aquellos aspectos que consideran fundamentales para su desarrollo personal y su proyecto de vida. A pesar de la disposición inicial limitada, el ejercicio favoreció una participación más activa, evidenciándose interés y reflexión frente a los valores seleccionados.

Durante la dinámica, los estudiantes destacaron valores como la confianza, la amistad, la persistencia, la valentía, la disciplina y la prudencia como los valores que consideran más importantes para afrontar las diferentes situaciones de su vida cotidiana y los retos que enfrentarán en el futuro. El análisis de las respuestas brindadas por los estudiantes permitió identificar una comprensión significativa del papel de los valores como elementos orientadores de la conducta y del proyecto de vida.

Ante la pregunta “¿Para qué necesitas este valor?”, los participantes manifestaron que estos les permiten fortalecer sus relaciones interpersonales, superar dificultades, tomar decisiones adecuadas y alcanzar las metas propuestas. Sus respuestas reflejan el reconocimiento de los valores como herramientas que facilitan la adaptación a los diferentes contextos sociales, académicos y personales.

Frente a la pregunta “¿Qué es lo más importante de este valor?”, los estudiantes resaltaron aspectos relacionados con la generación de confianza, la capacidad de perseverar ante las dificultades, el mantenimiento de relaciones saludables y la posibilidad de actuar de manera responsable frente a las situaciones que enfrentan cotidianamente. Estas respuestas evidencian una comprensión de los valores como principios que orientan el comportamiento y favorecen la convivencia.

En relación con la pregunta “¿Qué harías con ello?”, los participantes expresaron que aplicarían estos valores para fortalecer su proyecto de vida, alcanzar objetivos académicos y personales, construir relaciones basadas en el respeto y la confianza, y afrontar con mayor seguridad los desafíos futuros. Asimismo, manifestaron que este tipo de talleres les permite reflexionar sobre aspectos que consideran relevantes para su desarrollo integral y para la toma de decisiones responsables.

Desde una perspectiva psicológica, las respuestas obtenidas permiten identificar procesos de reflexión orientados hacia el futuro, capacidad de introspección y reconocimiento de recursos personales que favorecen la construcción de la identidad y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales propias de la adolescencia tardía.

Finalmente, se desarrolló el ejercicio denominado “oferta de servicios”, en el cual se realizó una exposición participativa sobre las diferentes rutas de atención y redes de apoyo institucionales a las que pueden acudir en situaciones de vulnerabilidad o riesgo. Durante este espacio, los estudiantes identificaron a la Policía Nacional y al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) como entidades de apoyo relevantes para la protección de sus derechos y la atención de situaciones que puedan comprometer su integridad física, emocional o social.

La socialización de estas rutas de atención permitió fortalecer el conocimiento sobre los mecanismos de protección existentes y promover la búsqueda de ayuda oportuna, favoreciendo la identificación de recursos institucionales disponibles para la atención integral de situaciones que afecten su bienestar. En términos generales, la sesión facilitó la reflexión sobre la importancia de los valores personales, el reconocimiento de las redes de apoyo y la identificación de recursos institucionales de protección, fortaleciendo factores protectores asociados al bienestar emocional y al desarrollo de proyectos de vida saludables.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la sesión con el curso 11-03 permitió identificar la presencia de factores protectores asociados al reconocimiento de valores personales y a la construcción del proyecto de vida, aun cuando el grupo evidenció una disposición inicial limitada frente a las actividades propuestas. La participación progresiva de los estudiantes durante la dinámica de intercambio de valores demuestra que, cuando se generan espacios experienciales y cercanos a su realidad cotidiana, aumentan los niveles de interés, reflexión y vinculación con los procesos de promoción de la salud mental.

La selección de valores como la confianza, la amistad, la persistencia, la valentía, la disciplina y la prudencia evidencia la importancia que los estudiantes otorgan a las habilidades socioemocionales y relacionales para afrontar los desafíos propios de la adolescencia tardía y la transición hacia nuevos escenarios académicos, personales y sociales. Estos hallazgos reflejan una comprensión significativa de los recursos internos que consideran necesarios para fortalecer su bienestar y alcanzar sus metas futuras.

Las respuestas brindadas frente a las preguntas orientadoras permitieron identificar un adecuado nivel de pensamiento prospectivo, reconociendo la relación existente entre los valores personales, la toma de decisiones y el logro de objetivos. Asimismo, se evidenció la capacidad del grupo para analizar la utilidad de los valores en la

resolución de dificultades, la construcción de relaciones interpersonales saludables y la consolidación de proyectos de vida acordes con sus expectativas y necesidades.

Desde una perspectiva psicológica, la actividad favoreció procesos de introspección y autorreflexión, permitiendo que los estudiantes identificaran fortalezas personales y necesidades de desarrollo que pueden convertirse en recursos protectores frente a situaciones de vulnerabilidad psicosocial. De igual manera, el reconocimiento de la persistencia, la valentía y la disciplina como valores prioritarios sugiere una disposición hacia el fortalecimiento de la autorregulación, la tolerancia a la frustración y la capacidad de adaptación ante los cambios propios de esta etapa del ciclo vital.

Aunque se identificaron dificultades relacionadas con la atención sostenida, el seguimiento de instrucciones y el cumplimiento de la actividad asignada para el hogar, estas conductas parecen estar asociadas a factores contextuales, como el cansancio derivado de la jornada académica y la percepción de sobrecarga escolar, más que a una falta de interés por los contenidos abordados. Esto se evidenció en la calidad de las reflexiones desarrolladas durante la sesión y en la capacidad de los estudiantes para reconocer la importancia de estos espacios para su vida personal y cotidiana.

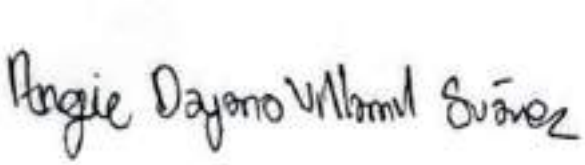
Finalmente, la socialización de las rutas de atención y de las redes de apoyo institucionales fortaleció el conocimiento de los estudiantes sobre los recursos disponibles para la protección de sus derechos y la búsqueda de ayuda oportuna, favoreciendo la percepción de apoyo social y el desarrollo de estrategias de afrontamiento basadas en la solicitud de acompañamiento ante situaciones de riesgo.

OBSERVACIONES

1. Los estudiantes manifestaron no haber desarrollado la actividad para el hogar debido a que no la recordaron, identificándose la necesidad de fortalecer estrategias relacionadas con la organización del tiempo, la responsabilidad y el compromiso frente a las actividades de promoción de la salud mental.
2. A pesar de la baja motivación inicial, se evidenció una participación progresiva durante la dinámica de intercambio de valores, favoreciendo procesos de reflexión significativos sobre el proyecto de vida y las habilidades personales que consideran necesarias para su futuro.
3. Se recomienda continuar implementando estrategias participativas y experienciales que faciliten el mantenimiento de la atención, promuevan una mayor vinculación con los contenidos y favorezcan el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

INFORME

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: Vida con Sentido – Ciclo educativo 2 Taller 3: Crecer en la adversidad – 11-03		
LUGAR	I.E.T. Alejandro de Humboldt	RESPONSABLE	Angie Dayana Villamil Báez
FECHA	19/05/2026	HORA	9:20 am. a 11:20 a.m

Nº	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Wendy Vanessa Mejía T.	1029521444	3208518038	11-03	Wendy
2	Laura Manuela Rodríguez P	1150435284	3208520504	11-03	
3	Thomas Acero Bustos	1126021078	9232194024	11-03	
4	Sara Ingeth Garcia	1050095988	3162506649	11-03	Sara G.
5	Zuley Malagón Bayas	1051964636	3204631755	11-03	Zuley
6	Valery Alexandra Sánchez León	1050611196	3118705415	11-03	
7	Karen Juliana Alba Garcia	1050011617	3209107294	11-03	Juliana Alba
8	Robinson Tejo Rubio	1056709152	3228417155	11-03	Robinson T.
9	Isabella Quiroga S	1029521093	312 458 7345	11-03	
10	Natalia Aguilar	1051954084	3142580538	11-03	Natalia A.
11	PAOLA ARCINIEGA	1050611999	3204151707	11-03	Paola Arc
12	Laura Garcia Rojas	1050611916	320 2180610	11-03	laura Garcia
13	Julian Santiago Vega S.	1050093468	321.2010361	11-03	
14	Isabella Poveda Quintana	1051069889	3209410233	11-03	Isa Poveda
15	María Paula Silva Castellanos	1051070196	312 7171699	11-03	Paula S.
16	Karol Sofía Páez Jiménez	1070391615	323 2490604	11-03	Karol P.
17	María Alejandra Rodríguez C.	1050618791	3134531657	11-03	Alejandra R.
18	Yuly Alejandra Poveda Vidal	1050045428	3138034999	11-03	Yuly
19	Dulce Amelia Cárdenas Acosta	1049 678 948	3145644484	11-03	
20	Andrés camilo sánchez	1064838352	3120117039	11-03	Andrés

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Daiana Velandia Suarez	NOMBRE	
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	
CONTACTO	3108686749	CONTACTO	3115062562

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia: Vida con Sentido - Ciclo educativo 2. Taller 3: Crecer en la adversidad - 11-03		
LUGAR	I.E. Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Tavera
FECHA	19/03/2026	**HORA**	9:20 am a 11:20 a.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	CAMILA VARGAS MUÑOZ	1050610846	3105931764	11-03	
2	Lina Contreras Ramos	1051954574	3112188468	11-03	
3	Karen Lizeth Rubio Rubio	1050610913	3124928993	11-03	
4	Evanna Michell Aguilar Quintero	1060613073	3213334809	11-03	
5	SOFY Alejandra Guerrero G	1049627299	3228236174	11-03	
6	Dylan Ayala Tavar.	1021314123	3026889908	11-03	
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	**E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO** **PROCESOS MISIONALES** **ENFERMERIA**	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		**VEEDOR DE LA ACTIVIDAD**	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	[illegible]
CARGO	Psicóloga PIC Municipal	CARGO	Docente Orientadora
CONTACTO	3108920747.	CONTACTO	3115065262

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 3: “Crecer en la adversidad.”		
OBJETIVO	Generar un espacio de confianza entre los y las participantes, e iniciar el camino a la reflexión en torno a la manera que percibimos las adversidades y cómo afrontarlas.		
FECHA	19 de mayo de 2026	**HORA**	9:20 a.m. a 11:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	22	**GRUPO**	Curso 11-03

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación

emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta tercera sesión llamada: "Crecer en la adversidad" busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a la manera en la que percibimos las adversidades y cómo afrontarlas. Esta sesión fomentará la identificación de herramientas propias y actores alternos que pueden ayudarlos a afrontar situaciones problemáticas y así, prevenir que caigan en comportamientos autolesivos que los afecten gravemente.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para el inicio de este ciclo formativo, se le solicita a unos de los estudiantes que recuerde que pautas de encuentro de grupo se establecieron en la sesión anterior, al tiempo que se le solicita que mencionen qué temáticas se abordaron en la sesión anterior. Posteriormente, se da inicio a la primera actividad

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo:

Esta actividad se da inicio recordando uno de los aportes teóricos de Victor Franck: "*si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes el sufrimiento"*, buscando que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de elegir las batallas que valen la pena ser luchadas, para así, no sumar afectaciones ni alteraciones al diario vivir.

Actividad 2: Construyendo tejido:

Esta actividad consiste en ubicar a los estudiantes en un círculo en el piso y se entrega un ovillo de lana a una persona, esta persona debe atarla a su dedo índice de la mano derecha y luego lanzar a la otra persona en el círculo, quien la toma debe hacer el mismo ejercicio. Antes de lanzar la lana a otra persona, cada participante compartirá con el grupo su respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué actitudes has tomado ante las adversidades que te ha tocado vivir?, luego dirá cómo le gustaría cambiar estas actitudes.

Una vez todo atados con la lana, se realizarán las siguientes preguntas a los participantes: ¿Que pudieron ver en el ejercicio? ¿Qué características tienen las actitudes que tomamos frente a la adversidad?, ¿Qué aprendizajes

nos han dejado estas adversidades? ¿Cómo podría enfrentar la adversidad en el futuro?. A partir de estas preguntas, se desarrollará una pequeña reflexión entre los estudiantes para promover la identificación de aprendizaje a partir de las adversidades.

Actividad 3: Una carta para el futuro:

Se entrega una hoja en blanco por estudiante luego se les da la indicación de escribir una carta escrita para ellos mismos, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Escribir lo que he logrado: deberán escribir sus logros, aquello por lo que se sienten orgullosos, felices, exitosos o reconocidos.
2. No estoy solo: reconocer e identificar las personas mas significativas de su vida, escribir las personas en la comunidad que puede apoyarte, incluyendo las entidades institucionales a las que se pueden acudir cuando existe alguna problemática.
3. Lo que me queda por descubrir: escribirán todo aquello por lo que quiere vivir y experimentar en el futuro, como estudiar, trabajar o viajar.
4. Agradecimiento: Escribir aspectos por los que están agradecidos con la vida, como cosas personales o de su entorno.

Mencionar que deben guardar esta carta y escribir: “abreme cuando te sientas mal”, para asi recordar todas aquellas cosas que

Cierre de la sesión:

Desarrolladas las actividades, se les indica a los estudiantes que deben explorar la historia familiar para la próxima sesión, identificando valores y principios y reflexionar sobre aquellos aspectos que les gustaría cultivar en su propia vida. se da por concluida la sesión promoviendo el uso de los espacios de escucha y resaltando el valor de la autonomía en el proyecto de vida.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 9:20 a.m. del día martes 19 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-03 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la tercera sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Crecer en la Adversidad”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus

compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Primero, se les solicita que se ubiquen en un círculo en medio del salon todos sentados para dar desarrollo a la actividad construyendo tejido, pero antes de dar inicio a esta, se les solicita los estudiantes que recuerden lo visto en anteriores sesiones, a lo que, ellos mencionan sobre lo visto en la primera sesión, lo asociado a la comunicación y los tipos de comunicación que se pueden desarrollar entre las personas, recordando la comunicación asertiva, pasiva y agresiva y el numerar y mencionar las personas importantes que existen en nuestra vida y que nos hacen querer luchar para lograr los sueños y metas que ellos se imponen para sus vidas.

A continuación, se les indica a los estudiantes cómo será la actividad que se va a desarrollar con ellos, se les indica que cada persona debe atar su dedo un ovillo de lana y mencionar una situación adversa que haya experimentado, qué sentimientos experimentaron, cómo la gestionan y que aprendizaje obtuvieron de esas situaciones. Una vez explicadas las condiciones de la actividad, esta se lleva a cabo, en un primer momento los estudiantes mencionan situaciones académicas, relacionadas a perder materias, perder el año, perder elementos importantes como el cuaderno de clase; estas situaciones generaron en ellos estrés y algo de angustia en el momento, pero en relación a la consecuencia que obtendrían por esta situación, relacionada con el regaño o el problema con sus padres, no obstante mencionan, que no les generó muchos más conflictos. En sus respuestas coinciden que aprendieron de estas situaciones a ser más responsables, comprometidos y responsables con su proceso académico.

En medio de la actividad, se identificaron otro tipo de respuestas, relacionadas a conflictos interpersonales, específicamente, en torno a relaciones de amistad en el salón, qué se fracturaron y que ya no existen. De acuerdo a las respuestas de los estudiantes, se identifica que dentro del salón de clases, se presentaron dificultades entre algunas estudiantes, lo que generó, que en la actividad de construyendo se expresaran sus sentimientos y experiencias en torno a estas situaciones. En las participaciones de los estudiantes, se identificó que la situación que experimentaron les afectó bastante en su momento, pues algunos involucrados intentaron en diferentes momentos trabajar y salvar la relación que estaba en juego, no obstante, no llegaron a acuerdo y esto ocasionó la ruptura total de las amistades existentes.

Respecto a cómo se sintieron, algunos aceptaron que la situación les afectó en el momento, pero que con el tiempo aprendieron a gestionar sus emociones y en el momento actual no les afecta en absoluto, no obstante, al momento de hablarlo, todos lo mencionan con evidente remordimiento ante lo vivido, esto permitió que se presentaran respuestas en los compañeros a partir de murmullos, risas y chiflidos, que dejan ver que la situación presentada impacto de manera significativa el desarrollo de la dinámica de grupo. Respecto a que aprendieron de la situación, todas mencionan que aprendieron a relacionarse de mejor manera con sus

compañeros, a no llamar a cualquier persona amigo y aprender a soltar las situaciones que afectan, para centrarse en objetivos propios, lo cual, puede representar un factor protector en los estudiantes, que no mantiene relaciones interpersonales que no les benefician y priorizan su propio bienestar.

En medio de la actividad, se identificó otro tipo de respuestas más profundas, relacionadas a temas familiares, tales como discusiones importantes o separaciones con padres de familia, rupturas familiares, fallecimientos de familiares y mascotas importantes y unión en grupos deportivos tras la pérdida de partidos importantes. En estas participaciones, se resalta la conexión de lo que mencionan los estudiantes con un sentimiento de afectación significativo, pues aunque son situaciones impactantes que generaron reacciones emocionales fuerte en su momento, al día de hoy, hablan de esas situaciones desde una posición de aceptación, resaltando el aprendizaje de esas situaciones: aprender de la pérdida, dejar ir a aquello que se ama si es lo mejor para ese otro, aprender a trabajar en equipo y mantener relaciones maduras con las personas que se aman aunque se mantengan alejadas de ellos. Sus respuestas están acompañadas de cierta madurez y consciencia de las situaciones y hablan desde la aceptación con un lenguaje elaborado, que deja ver como esta situaciones efectivamente les brindó aprendizajes significativos para su vida.

Otro grupo de respuestas, viene de algunos estudiantes que evadieron el ejercicio con respuestas cortas y concretas, mencionando que nunca les ha ocurrido ningún tipo de situación adversa, lo cual, evidencia su desinterés por participar en la actividad, y probablemente, su deseo de no comunicar experiencias personales o vulnerables ante el salon de clases, lo cual, podría representar que en general la dinámica escolar puede, pues existen grupos formados en los que existen competencia y rencillas personales que hacen que el salon no sea un lugar seguro para comunicar sus opiniones personales.

Viendo que el ejercicio despertó algunos sentimientos en los estudiantes, se desarrolla una técnica de relajación de Mindfulness apoyada por música relajante, para fomentar la conexión de cada uno de los estudiantes con su sentido de vida , con sus motivaciones y sueños, buscando que dejaran atrás todas aquellas dolencias que pudiesen estar afectandolos. En el ejercicio, algunos estudiantes conectaron con sus sentimientos y se permitieron llorar, otros reaccionaron con calma y algunos otros, no conectaron con el ejercicio y se mantuvieron distraídos y riéndose en la actividad. Esto evidencia, la diversidad de personalidades que existen dentro del grupo de trabajo y la importancia que perciben en este tipo de talleres.

Finalizado este ejercicio, se les indica que se desarrollara la siguiente actividad, por lo que, se les solicita que ordenen los puestos y se sienten en ellos para desarrollar la actividad de: Carta para el futuro, en el que se obtuvieron los siguientes resultados de las indicaciones brindadas:

INFORME

1. Lo que he logrado

Los estudiantes reconocieron logros relacionados principalmente con el crecimiento personal y emocional, entre sus respuestas se destacan aspectos como mejorar el comportamiento, desarrollar cualidades como la amabilidad, la responsabilidad y el respeto, superar situaciones difíciles, aumentar la confianza en sí mismos y mejorar su desempeño académico. Algunos participantes también reconocieron haber enfrentado adversidades personales y familiares, identificando en estas experiencias una oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento. Esto evidencia una adecuada capacidad de autoevaluación y una percepción positiva de los recursos personales desarrollados a lo largo de su historia de vida.

2. No estoy solo:

Las redes de apoyo identificadas se concentran principalmente en la familia, especialmente en madres, padres, hermanos, abuelos y tíos. Asimismo, los estudiantes reconocen la importancia de los amigos como figuras de confianza y acompañamiento emocional; en algunos casos también aparecen mascotas, parejas y figuras espirituales como Dios, lo que demuestra la diversidad de fuentes de apoyo percibidas por los participantes. Este reconocimiento refleja la existencia de vínculos afectivos significativos que pueden funcionar como factores protectores frente a situaciones de estrés, crisis o vulnerabilidad emocional.

3. Lo que me queda por descubrir:

Las respuestas evidencian una orientación positiva hacia el futuro, pues los estudiantes expresan deseos relacionados con viajar, conocer nuevos lugares, estudiar en la universidad, desarrollar proyectos personales, construir refugios para animales, ayudar a otras personas, fortalecer relaciones familiares y descubrir nuevas experiencias. Se observa la presencia de metas tanto individuales como sociales, lo que refleja la construcción progresiva de un proyecto de vida y una percepción esperanzadora sobre las oportunidades futuras. La capacidad de proyectarse hacia el futuro constituye un indicador importante de motivación, esperanza y sentido de propósito.

4. Agradecimientos:

Los estudiantes manifiestan agradecimiento principalmente hacia sus familias, la salud, las oportunidades de vida, sus cualidades personales y las experiencias que les han permitido crecer. También se identifican expresiones de gratitud hacia sí mismos por su capacidad de resiliencia, esfuerzo y perseverancia frente a las dificultades. Algunos participantes reconocen el valor de estar vivos, contar con apoyo emocional y haber

superado momentos complejos. Estas respuestas reflejan una capacidad de valoración positiva de la propia historia y de los recursos presentes en su entorno, fortaleciendo emociones asociadas al bienestar psicológico y la satisfacción con sus decisiones.

Desarrolladas las cartas, se le solicita a tres estudiantes que brinden su opinión respecto a lo que aprendieron de la sesión, una de las estudiantes menciona que la actividad les pareció muy interesante pues les ayudó a reconocer cómo han mejorado al momento de tomar decisiones o al momento de integrar a personas nuevas en su vida personal. Otro estudiante menciona que la actividad le ayudó a ser consciente de la cantidad de personas valiosas que tiene en su vida, por las que valen la pena esforzarse y lograr los objetivos.

Completadas las actividades y observando que los estudiantes no desean dar mas opiniones, se les agradece por la atención prestada y la disposición para desarrollar las actividades y se da por terminada la sesión.

CONCLUSIONES

La sesión permitió generar espacios de reflexión en torno a la manera en que los estudiantes perciben y afrontan las situaciones adversas que han experimentado a lo largo de sus vidas. A través de las actividades desarrolladas, se evidenció que la mayoría de los participantes posee la capacidad de identificar aprendizajes derivados de experiencias difíciles, reconociendo cómo estas han contribuido a la construcción de habilidades personales, emocionales y sociales que actualmente forman parte de su proceso de desarrollo.

Se identificó que los estudiantes cuentan con recursos de afrontamiento asociados a la reflexión, la adaptación y la búsqueda de soluciones ante las dificultades. Aunque algunas experiencias relatadas generaron afectación emocional significativa en su momento, los participantes lograron expresar aprendizajes relacionados con la responsabilidad, la aceptación, la resiliencia, el trabajo en equipo y la importancia de establecer relaciones interpersonales saludables. Esto evidencia procesos de maduración emocional y construcción de identidad acordes con la etapa de desarrollo en la que se encuentran: la adolescencia.

Asimismo, se observó que las redes de apoyo constituyen un factor protector importante para el grupo, ya que la mayoría de los estudiantes reconoce la presencia de familiares, amigos y otras figuras significativas que les brindan acompañamiento emocional frente a situaciones difíciles. De igual manera, las respuestas obtenidas en la actividad de la carta para el futuro reflejan la existencia de proyectos de vida, metas personales y expectativas positivas frente al futuro, elementos que fortalecen el sentido de vida y favorecen la salud mental.

INFORME

La actividad permitió además fortalecer procesos de autoconocimiento y valoración personal, evidenciándose que los estudiantes reconocen logros, cualidades y recursos propios que les han permitido superar diversas dificultades. El reconocimiento de estos aspectos favorece el fortalecimiento de la autoestima, la autoeficacia y la confianza en las propias capacidades para afrontar situaciones futuras.

Por otro lado, las cartas escritas para sí mismos permiten identificar una adecuada presencia de factores protectores relacionados con la autoestima, la resiliencia, la esperanza, el apoyo social y la construcción de proyectos de vida en los estudiantes, pues estos demuestran capacidad para reconocer aprendizajes derivados de experiencias difíciles, valorar los vínculos afectivos que poseen y visualizar metas futuras que orientan sus esfuerzos y motivaciones. Asimismo, se evidencia un fortalecimiento del autoconocimiento, ya que los participantes no solo identifican aspectos positivos de sí mismos, sino que también reconocen aspectos que desean seguir desarrollando.

Estas actividades favorecieron a la reflexión sobre el sentido de vida, el reconocimiento de recursos internos y externos para afrontar situaciones adversas y la consolidación de una narrativa personal basada en la superación, el crecimiento y la proyección hacia el futuro. Además las respuestas sugieren que el grupo de estudiantes, a pesar de haber enfrentado diversas dificultades personales y familiares, conserva expectativas positivas frente a su futuro, mantiene vínculos afectivos significativos y dispone de recursos emocionales que contribuyen a su bienestar psicológico y a la construcción saludable de su identidad durante la adolescencia.

Finalmente se identificó que existe un grupo de algunos estudiantes que mantienen resistencia para compartir experiencias personales dentro del grupo, pero este comportamiento puede estar asociado a dinámicas de comportamiento entre los estudiantes, más que en las metodologías desarrolladas en la estrategia, pues esta se construyó de modo que fuera lo más participativa y experiencial posible, lo cual de hecho, facilitó una mayor apertura emocional y participación entre los estudiantes en comparación con sesiones anteriores. Esto resalta la importancia de continuar implementando estrategias vivenciales que promuevan la expresión emocional, la comunicación asertiva y la construcción de espacios seguros de interacción, contribuyendo al fortalecimiento de factores protectores para la prevención de conductas de riesgo y la promoción de la salud mental.

OBSERVACIONES

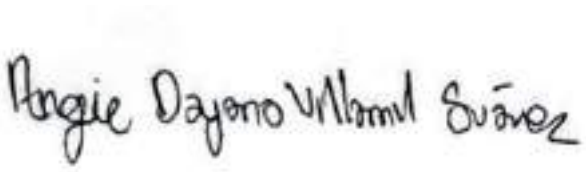
Resulta importante resaltar que la mayoría de los estudiantes mantiene una actitud bastante independiente respecto a la opinión y aprobación de otros sobre sí mismos, lo cual, resulta un factor protector, porque parece que sus acciones no son regidas por la aprobación de sus pares. No obstante, es necesario realizar seguimiento

de esta actitud de los participantes que se mantienen firmes en no querer compartir nada de sí mismos con los demás.

En esta actividad, los estudiantes se mostraron con mayor apertura en comparación a otras sesiones, evidenciando que ejercicios de comunicación e interacción resultan pedagógicamente más funcionales que aquellos donde se les dan las temáticas con el modelo de clase magistral.

Es un grupo que presenta evidentes conflictos entre ellos, pues mantienen una comunicación pasivo agresiva, y aunque en la primera sesión el tema se abordó con los estudiantes, se observa que no existe el deseo de relacionarse nuevamente lo cual interfiere en él su actitud para el desarrollo de actividades grupales.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma: 

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Vida 2. Taller 4: Mi proyecto.		
LUGAR	I.E. Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamizar
FECHA	26 de mayo de 2026	**HORA**	10:20 am a 12:20 Pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Laura Valentina Garcia	1050677416	3202180810	11-03	Laura Garcia
2	Julian Santiago Vega Segura	1050013468	3216010361	11-03	
3	María Isabella Poveda Quintana	1051069889	3209410233	11-03	Isabella P.
4	CAMILA VARGAS MUÑOZ	1050610846	3105731769	11-03	Camila V
5	Dimary Catalina Rivera Chaviv	1018434323	3213661026	11-03	Catalina R.
6	Andrés camilo sánchez Bicón	1064833352	3126117019	11-03	Andrés
7	Dylan Rueda Tovar	1027516121	3143152024		Dylan Rueda
8	María Alejandra Rodríguez C	1050618751	3134536157	11-03	Alejandra R
9	Karol Sofía Páez Jiménez	1070391615	3132490604	11-03	Karol P.
10	Alice Amelie Cárdenas A	1049628427	3145684484	11-03	
11	Valeri Alexandra Sánchez León	1050611196	3187039415	11-03	
12	Karen Juliana Alba García	1050611617	3209197294	11-03	Juliana
13	Isabella Cavirogas S	1029521893	3144401855	1103	
14	Robinson Feria Rubio	1050709152	3228417155	11-03	
15	Evanna Michell A Q	1050613079	3213334807	11-03	Evanna Q
16	Wendy Dayana Carmona P.	1050093226	3142487865	11-03	Wendy C.
17	Sofy Alejandra Guerrero	1049627299	3228236174	11-03	Alejandra.
18					
19					
20					

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		VEEDOR DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	
CARGO	Psicologa PIC Municipal	CARGO	Docente orientador
CONTACTO	3108280747	CONTACTO	3115065262

E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido - Cielos Taller 4: Mi proyecto		
LUGAR	I.E.T. Alejandro de Humboldt	RESPONSABLE	Angie Dayana Jaimes Suárez
FECHA	26 / marzo / 2026	HORA	10:20 a.m. a 12:20 p.m.

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	María Alejandra Rodríguez C.	1050618751	3134531657	11-03	Alejandra R
2	Julieth Natalia Aguja V	1055613956	3142580338	11-03	No Calling
3	Paola Andrea Herrera Ach	1050619419	3008360333	11-03	Paola Andrea.
4	Ginna Lizeth Montañez R	1050095740	3222127154	11 03	Ginna R
5	Lina Contreras Ramos	1051954574	3112188469	11-03	Lina
6	Thomas Arcos Botos	1120401078	3232159002	11-03	
7	Sara Lucth Garcia Umbaque	1050098458	3162566649	11-03	Sara.
8	Zaira Manuela Rodríguez	1150435384	3208520504	11-03	Zaira.
9	Wendy Vanessa Mejía T	1029521444	3208518038	11-03	Wendy
10	Eylay Malagón Rojas	1051954636	3204531755	11-03	Eylay
11	Dylan Avila Tovar	1027314725	3026889909	11-03	Dylan Avila
12	CAMILA VARGAS	1050610846	3204555123	11-03	
13	Dimary Catalina Rivera Chirivi	1018434323	3213661026	11-03	Catalina R.
14	Andrés Camilo Sánchez Pinzón	1006883 1064 833352	3216217039	11-03	Andrés
15					
16					
17					
18					
19					
20					

E.S.E Centro de Salud Arcabuco	**E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO** **PROCESOS MISIONALES** **ENFERMERIA**	Código: ENF-FR-024 Página **2** de **2** Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD		**VEEDOR DE LA ACTIVIDAD**	
NOMBRE	Angie Dayana Villamil Suárez	NOMBRE	
CARGO	Paredaco PIC Municipal	CARGO	
CONTACTO	3108680747	CONTACTO	3115065262

INFORME

INFORME DE SESIÓN			
ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido Estrategia Departamental de prevención del suividio y promoción de la salud mental con sentido Ciclo educativo 2		
ACTIVIDAD EJECUTADA	Taller 4: “Mi paraiso”		
OBJETIVO	El objetivo es conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida. Propiciar una sana aceptación de sí mismo y de las circunstancias que lo rodean, sin que ello quiera decir que deba reconocer todo lo que pueda ser superado.		
FECHA	26 de mayo de 2026	**HORA**	10:20 a.m. a 12:20 a.m.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Psicóloga PIC Municipal Angie Dayana Villamil Suárez		
LUGAR: Biblioteca de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt – Sede Urbana Bachillerato			
N° PERSONAS INTERVENIDAS	22	**GRUPO**	Curso 11-03

ACCIONES DE CONVOCATORIA Y GESTIÓN INTERSECTORIAL

Las acciones de convocatoria y gestión intersectorial se desarrollaron con el apoyo de la Institución Educativa Alejandro de Humboldt, donde se estableció el cronograma de actividades a desarrollar. Esta estructuración se implemento con el apoyo del personal de psicorientación y coordinación de la institución, quienes facilitaron el espacio físico, la organización de los estudiantes y los tiempos para el desarrollo de la jornada.

INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se desarrolla la estrategia: Vida con Sentido que busca Implementar ciclos formativos a adolescentes, enfocados en la prevención de la conducta suicida

como estrategia para la prevención de la conducta suicida, como estrategia para promover la salud mental a partir de talleres que promuevan el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades que permitan la regulación emocional, el relacionamiento interpersonal, la comunicación asertiva, el desarrollo del proyecto de vida y la construcción del sentido de vida.

En esta cuarta sesión llamada: “Mi paraíso” busca generar un espacio de confianza entre los y las participantes, al tiempo que se inicia un camino de reflexión en torno a la construcción del proyecto de vida que deben ir construyendo cada uno de los estudiantes, propiciando la sana aceptación de sí mismos y de sus condiciones de vida buscando resaltar los recursos que tienen a su disponibilidad al tiempo que se promueve reconocimiento de los obstáculos que han superado.

METODOLOGÍA

Esta sesión se desarrolló bajo un enfoque participativo, vivencial y reflexivo, estructurado en los siguientes momentos:

Apertura:

Se dio la bienvenida a los estudiantes, agradeciendo su asistencia y disposición para continuar el proceso formativo. Posteriormente, se solicitó a algunos participantes recordar las pautas de encuentro establecidas en las sesiones anteriores, promoviendo el reconocimiento de los acuerdos de convivencia que favorecen la participación, el respeto y la escucha activa dentro del grupo.

Seguidamente, se realizó una retroalimentación de la actividad desarrollada en casa, invitando a los estudiantes a socializar las reflexiones registradas en la bitácora de sentidos. Se indagó acerca de los sentimientos y emociones que surgieron durante la elaboración de la actividad, así como sobre las personas significativas que participaron en este proceso.

Actividad 1: Actividad de sentido y activación de redes de apoyo – “Los dos paraísos”

La actividad inició con una reflexión orientada a reconocer que la construcción del proyecto de vida implica comprender quiénes somos, cuáles son nuestros sueños y con quiénes contamos para alcanzarlos, resaltando la importancia de las redes de apoyo conformadas por la familia, los amigos y la comunidad.

Posteriormente, se conformaron grupos de trabajo y se entregaron fragmentos del relato *"Los dos paraísos"*, adaptado de las parábolas de Mamerto Menapace. Cada grupo realizó la lectura y el análisis de su fragmento, compartiendo las emociones, pensamientos y reflexiones suscitadas por el texto.

Una vez finalizada esta etapa, los estudiantes reconstruyeron colectivamente la historia, organizando los fragmentos de manera coherente y socializando el resultado con el grupo. Posteriormente, se realizó la lectura del cuento original y se promovió un espacio de reflexión a partir de preguntas orientadoras como: ¿Cómo te imaginas ese árbol?, ¿Por qué estos árboles eran sus paraísos?, ¿Cómo es tu propio paraíso?, favoreciendo la identificación de las personas, lugares y experiencias que brindan apoyo, bienestar y sentido a la vida.

Actividad 2: El árbol de la vida

Para el desarrollo de esta actividad, se entregó a cada estudiante medio pliego de papel, invitándolos a representar gráficamente su propio árbol de la vida y asignarle un nombre significativo.

Durante el ejercicio, se orientó la construcción del árbol a partir de sus diferentes componentes simbólicos: las raíces representaron la historia personal, la familia, las tradiciones y las experiencias significativas; el tronco simbolizó el presente, las convicciones y las relaciones que actualmente brindan estabilidad; las ramas y las hojas reflejaron los proyectos, metas y sueños; los pájaros representaron las personas importantes en su vida; los frutos, los logros alcanzados; las flores, las cualidades personales que desean compartir con los demás; y las plagas o parásitos, aquellas situaciones, pensamientos o conductas que dificultan su crecimiento personal.

Asimismo, se invitó a complementar el dibujo con otros elementos simbólicos, como nubes, sol, aves o gusanos, favoreciendo la identificación de los recursos y necesidades que contribuyen al fortalecimiento de su proyecto de vida.

Posteriormente, los estudiantes socializaron sus creaciones y participaron en una reflexión grupal orientada por preguntas como: ¿En qué terreno está plantado tu árbol?, ¿De qué se está alimentando?, ¿A dónde llegan sus raíces?, ¿Qué representan sus frutos, aves, nidos o parásitos?, y ¿De quién o de qué necesitas para podar o limpiar tu árbol?, promoviendo la identificación de fortalezas, redes de apoyo y aspectos susceptibles de cambio.

Cierre de la sesión:

INFORME

Para finalizar, se desarrolló una plenaria en la que los estudiantes compartieron los principales aprendizajes y reflexiones construidas durante la jornada, enfatizando la importancia de reconocer la propia historia, fortalecer las redes de apoyo y asumir un papel activo en la construcción del proyecto de vida.

Como actividad para la próxima sesión, se invitó a los participantes a dialogar con personas significativas de su entorno acerca de las estrategias que han utilizado para afrontar las dificultades y fortalecer sus proyectos de vida, registrando estas reflexiones en la bitácora de sentidos.

Finalmente, se promovió el uso de los espacios de escucha disponibles en la institución, resaltando la importancia de solicitar apoyo cuando sea necesario y fortaleciendo el reconocimiento de los recursos personales y comunitarios para el cuidado de la salud mental.

INFORME CUALITATIVO

Siendo las 10:20 a.m. del día 26 de mayo de 2026, se ingresa al salón con los estudiantes del curso 11-03 de la Institucion Educativa Tecnica Alejandro de Humboldt para desarrollar la cuarta sesión de la estrategia Vida con Sentido, llamada “Mi Paraiso”. Se hace la respectiva presentación de la profesional y de la sesión que se va desarrollar en ese momento; se les recuerda la importancia de respetar la opinión de sus compañeros en clase y que todo lo que se diga deberá ser tratado con el respeto que se requiere, ellos toman su tiempo ubicarse en sus lugares en el recinto y se da inicio al desarrollo de las actividades.

Desde el inicio de la jornada, el curso 11-03 se caracterizó por mantener una actitud respetuosa y receptiva frente a las actividades propuestas. Aunque la participación verbal fue moderada, los estudiantes mostraron disposición para el desarrollo de los ejercicios, especialmente en aquellos que promovían la reflexión individual y la expresión de experiencias significativas. Durante la apertura, los estudiantes recordaron las pautas de encuentro establecidas en sesiones anteriores y compartieron algunas reflexiones derivadas de las actividades desarrolladas en casa, evidenciando una adecuada comprensión de los contenidos abordados en el proceso formativo.

La lectura y reconstrucción colectiva del relato *“Los dos paraísos”* facilitó la reflexión en torno a las personas, experiencias y espacios que otorgan sentido a la vida. Frente a las preguntas orientadoras, los estudiantes identificaron principalmente a sus familias como su principal fuente de apoyo emocional, protección y orientación. De manera particular, destacaron el acompañamiento de sus padres, madres, hermanos y otros familiares significativos, reconociendo su papel en la construcción de valores, la toma de decisiones y el afrontamiento de situaciones difíciles.

Asimismo, se evidenció una tendencia a reconocer los recursos personales como una fuente importante de apoyo. Varios estudiantes manifestaron confiar en sus propias capacidades, resaltando características como la autonomía, la perseverancia y la capacidad para afrontar los desafíos de manera independiente. En contraste, se observó un menor nivel de apego hacia las amistades, las cuales fueron percibidas como vínculos transitorios que pueden modificarse a lo largo del tiempo. Los estudiantes expresaron una visión realista sobre la naturaleza cambiante de las relaciones sociales durante la adolescencia, priorizando los vínculos familiares y el fortalecimiento de recursos internos como elementos centrales para su bienestar.

Actividad 2: El árbol de la vida

La construcción del árbol de la vida representó un ejercicio de alta exigencia reflexiva para el grupo. Inicialmente, algunos estudiantes manifestaron dudas e incertidumbre frente a la organización de la información en cada uno de los componentes del árbol, expresando dificultad para identificar qué aspectos de su historia personal, presente y proyecto de vida correspondían a cada apartado. No obstante, a medida que se brindaron orientaciones adicionales y ejemplos, los participantes lograron desarrollar la actividad de manera satisfactoria, evidenciando una progresiva comprensión del significado simbólico de cada elemento y una adecuada disposición para la exploración personal.

El análisis de los árboles elaborados permitió identificar los siguientes aspectos:

1. Raíces: historia personal y referentes significativos

La mayoría de los estudiantes representó raíces asociadas a la familia, los valores adquiridos en el hogar y las experiencias que han marcado su proceso de crecimiento. Se observó un reconocimiento constante de principios como la responsabilidad, el respeto, la disciplina, la honestidad y el esfuerzo como pilares fundamentales en la construcción de su identidad. La presencia recurrente de figuras familiares significativas evidencia vínculos afectivos percibidos como estables y protectores, constituyendo uno de los principales recursos para el afrontamiento de las dificultades.

2. Tronco: recursos personales y percepción del presente

Los estudiantes identificaron en el tronco características relacionadas con la fortaleza personal, la capacidad de adaptación, la responsabilidad y la autonomía. Se evidenció una percepción de sí mismos orientada hacia la autosuficiencia y la confianza en las propias capacidades, aspecto que favorece la construcción de una identidad sólida y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. No obstante, en algunos casos también emergieron expresiones relacionadas con la dificultad para expresar emociones, la necesidad de

mantener el control frente a las situaciones adversas y la tendencia a resolver los problemas de manera individual, lo que puede limitar la búsqueda oportuna de apoyo emocional.

3. Ramas y hojas: metas y proyección de futuro

Las ramas reflejaron una orientación clara hacia el logro académico, el ingreso a la educación superior, la estabilidad económica y el desarrollo profesional. Los estudiantes evidenciaron expectativas positivas frente al futuro y una adecuada capacidad para establecer metas personales, identificando el esfuerzo y la constancia como elementos necesarios para alcanzar sus objetivos. La presencia de proyectos de vida estructurados constituye un importante factor protector, al favorecer la motivación, el sentido de propósito y la percepción de control sobre el futuro.

4. Frutos: logros alcanzados

La mayoría de los estudiantes logró reconocer y valorar sus propios logros, destacando avances académicos, aprendizajes personales, el fortalecimiento de habilidades y la superación de situaciones difíciles.Este reconocimiento evidencia una adecuada percepción de autoeficacia y fortalece la construcción de una identidad positiva.

5. Pájaros y redes de apoyo

Los pájaros estuvieron representados principalmente por familiares cercanos y, en menor medida, por amistades y docentes. La limitada presencia de pares en este apartado sugiere una mayor tendencia a depositar la confianza y el apoyo emocional en el núcleo familiar y en los propios recursos internos, priorizando relaciones percibidas como más estables y permanentes.

6. Flores: fortalezas personales

Entre las fortalezas más frecuentemente identificadas se encontraron la amabilidad, la empatía, la responsabilidad, la perseverancia, la resiliencia y la capacidad de adaptación. La identificación de estas cualidades refleja un adecuado nivel de autoconocimiento y reconocimiento de recursos internos para afrontar las demandas propias de esta etapa del desarrollo.

7. Plagas o parásitos: factores de riesgo

INFORME

Los estudiantes identificaron como principales obstáculos el miedo al fracaso, la inseguridad frente al futuro, la procrastinación, la presión por cumplir expectativas personales y familiares, la dificultad para expresar emociones y la tendencia al aislamiento ante situaciones de malestar. Aunque estos elementos pueden constituirse en factores de riesgo para el bienestar psicológico, resulta significativo que los participantes lograran reconocerlos y reflexionar sobre la necesidad de transformarlos, evidenciando una adecuada capacidad de autocrítica y disposición al cambio.

Finalmente, los estudiantes manifestaron que la actividad les permitió reconocer aspectos de sí mismos que no habían reflexionado previamente, identificar las personas que han influido positivamente en sus vidas y fortalecer la comprensión de sus metas personales. En términos generales, el curso 11-03 evidenció una adecuada capacidad de introspección y análisis personal, así como una valoración positiva de sus recursos internos y familiares. La sesión favoreció el fortalecimiento del sentido de vida, la consolidación de factores protectores y el reconocimiento de estrategias para afrontar las dificultades desde una perspectiva de crecimiento personal.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la sesión permitió identificar que los estudiantes del curso 11-03 cuentan con recursos personales y familiares significativos que favorecen la construcción de un proyecto de vida con sentido, evidenciándose una adecuada capacidad de introspección, análisis personal y reconocimiento de los elementos que orientan su bienestar psicológico.

A nivel grupal, se observó una tendencia a depositar la confianza y el apoyo emocional principalmente en el núcleo familiar y en las propias capacidades personales. Los estudiantes reconocieron a sus familias como su principal red de apoyo, atribuyéndoles un papel fundamental en la transmisión de valores, la toma de decisiones y el afrontamiento de situaciones adversas. De manera complementaria, se evidenció una percepción positiva de la autonomía y la autoeficacia, reflejada en la confianza depositada en sus propios recursos para resolver las dificultades.

En relación con los vínculos sociales, se identificó una visión realista respecto al carácter dinámico y cambiante de las amistades durante la adolescencia, lo que favorece una comprensión ajustada de las relaciones interpersonales. No obstante, esta tendencia a priorizar los recursos internos y familiares sobre las redes de pares hace necesario continuar fortaleciendo habilidades asociadas a la expresión emocional, la construcción de vínculos significativos y la búsqueda de apoyo en contextos distintos al familiar.

INFORME

El ejercicio del árbol de la vida representó un desafío reflexivo para el grupo, evidenciándose inicialmente dificultades para organizar y categorizar aspectos relacionados con la historia personal, el presente y la proyección futura. Sin embargo, la capacidad de los estudiantes para superar estas dificultades y completar exitosamente la actividad permitió identificar adecuados niveles de flexibilidad cognitiva, disposición al aprendizaje y apertura a procesos de autoconocimiento.

El análisis de los árboles elaborados evidenció una integración coherente entre las experiencias del pasado, los recursos del presente y las expectativas de futuro. Los estudiantes identificaron valores, aprendizajes y experiencias significativas que han contribuido a la construcción de su identidad, así como fortalezas personales relacionadas con la responsabilidad, la perseverancia, la resiliencia y la capacidad de adaptación. Asimismo, se observó una orientación positiva hacia el futuro, expresada a través de metas académicas, ocupacionales y personales claras, lo que constituye un importante factor protector frente a conductas de riesgo y favorece la consolidación del sentido de vida.

Entre los factores de riesgo identificados se encuentran el temor al fracaso, la incertidumbre frente al futuro, la presión asociada a las expectativas personales y familiares, la dificultad para expresar emociones y la tendencia a afrontar las dificultades de manera individual. Aunque estos aspectos pueden generar vulnerabilidad emocional, los estudiantes demostraron una adecuada capacidad para reconocerlos y reflexionar sobre la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento más adaptativas.

En términos generales, la sesión contribuyó al fortalecimiento de factores protectores relacionados con el autoconocimiento, la percepción de autoeficacia, la consolidación de la identidad, el reconocimiento de redes de apoyo y la construcción de proyectos de vida significativos, favoreciendo una visión esperanzadora y proactiva frente a su desarrollo personal.

OBSERVACIONES

1. Se evidenció una valoración positiva de los recursos personales, destacándose la autonomía, la responsabilidad y la perseverancia como fortalezas relevantes para el afrontamiento de las demandas propias de la etapa evolutiva.

2. Se recomienda continuar fortaleciendo espacios que favorezcan la expresión emocional, la identificación y ampliación de redes de apoyo, así como el desarrollo de habilidades relacionadas con la búsqueda de ayuda y la construcción de vínculos significativos con sus pares.

3. Resulta pertinente continuar implementando estrategias metodológicas basadas en recursos gráficos, narrativos y vivenciales, acompañadas de orientaciones claras y ejemplos concretos, dado que estas facilitan la participación activa y la elaboración de reflexiones significativas en el grupo.

Profesional responsable de la ejecución de la actividad

Firma:

Nombre Completo: ANGIE DAYANA VILLAMIL SUÁREZ

(3)

	E.S.E. CENTRO DE SALUD DE ARCABUCO PROCESOS MISIONALES ENFERMERIA	Código: ENF-FR-024 Página 1 de 2 Versión: 2 Vigente a partir de: Enero 2026

REGISTRO FIRMAS

ACTIVIDAD CONTRATADA	Estrategia Vida con Sentido – Orden 2. Taller 5. Mi vida Mi proyecto		
LUGAR	I.E. Alejandro de Humboldt	**RESPONSABLE**	Angie Dayana Villamil Suárez
FECHA	2/6/2026	**HORA**	10:40 am a 12:40 pm

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	CONTACTO	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Thomas Acero Bustos	1176010718	3232194004	11-09	
2	Ginna Lizeth Montañez Robles	1050095740	3222127154	1103	Ginna R
3	Lina Contreras Ramos	1061954514	3112188468	11-03	Lina
4	Sofy Alejandra Guerrero G	1049627299	3228236174	11-03	Alejandra
5	Evanna Michell A. Quintero	1050613073	3213334807	11-03	Evanna Q
6	Wendy Dayana Carmona P	1050093226	3142487865	11-03	Wendy Ci
7	PAOLA ANDREA PINZON A.	1052611440	3208520353	11-03	
8	Karol Sofía Páez Jiménez	1070391615	3232490604	11-02	Karol P.
9	Valeri Alexa Sanchez	1050611106	3118705415	11-03	Vale
10	Juliana Alba Garcia	1050611617	3209119729	11-03	JULIS
11	Zaira Manuela Rodriguez	1150436284	3208520504	11-03	Zaira.
12	Laura Valentina Garcia R	1050611416	3202180810	11-03	Lau
13	Julian Santiago Vega S.	1050934688	3216010365	11-03	
14	María Isabella Poveda Q	1051069189	320 9410233	11-03	Isabella P.
15					
16					
17					
18					
19					
20					