Salud Centro Red de Salud del Centro E.S.E.	**ACTA DE REUNIÓN GENERAL**	ACREDITACION EN SALUD 053 EVM - F - 05

ACTA

ASUNTO	Prevención del suicidio y promoción de la salud mental en el entorno universitario		
FECHA	26 AGOSTO 2026		
LUGAR	CENAL		
HORA DE INICIO	8:00 am	**HORA FINAL**	11:30 am
ASISTENTES	Anexo Listado Asistencia		
OBJETIVO REUNIÓN	Realizar intervenciones psicopedagógicas por entornos frente a las afectaciones asociadas a la salud mental, las conductas suicidas, las violencias y el consumo de sustancias psicoactivas por curso de vida.		

ORDEN DEL DÍA / PUNTOS A TRATAR

1. **Presentación**
2. **Desarrollo**
3. **Cierre**

DESARROLLO

1. Presentación

El día 26 de agosto de 2026, en las instalaciones de CENAL, se llevó a cabo un encuentro dirigido a integrantes y participantes vinculados al área de Bienestar Universitario, orientado al fortalecimiento de conocimientos y herramientas relacionadas con la promoción de la salud mental, la prevención de la conducta suicida y el reconocimiento de factores protectores en el entorno universitario.

El encuentro tuvo como propósito generar un espacio de sensibilización y reflexión frente a las situaciones emocionales, académicas y sociales que pueden presentarse durante la vida universitaria, reconociendo que factores como el estrés académico, la presión social, las dificultades familiares, los conflictos interpersonales, el aislamiento, la incertidumbre frente al futuro y las crisis personales pueden generar afectaciones en el bienestar emocional.

2. Desarrollo

La jornada inició con un ejercicio participativo de sensibilización orientado a reconocer la importancia de la salud mental dentro de los espacios educativos y en la cotidianidad de los estudiantes. A través de preguntas orientadoras y situaciones relacionadas con experiencias frecuentes en el contexto universitario, se promovió la identificación de emociones, pensamientos y comportamientos que pueden aparecer ante situaciones de presión, sobrecarga académica, dificultades personales o cambios significativos en la vida.

Durante este momento se resaltó que la salud mental no debía comprenderse únicamente desde la presencia o ausencia de una enfermedad, sino como un componente integral del bienestar que se relaciona con la manera en que las personas afrontan las dificultades, establecen vínculos, toman decisiones, desarrollan sus capacidades y solicitan apoyo cuando lo necesitan. Los participantes manifestaron diferentes experiencias relacionadas con el manejo de situaciones de ansiedad, estrés y preocupación. Uno de los participantes expresó: “Cuando yo tengo momentos de ansiedad, me pongo las manos en el pecho y trato de respirar profundo”, reconociendo la respiración consciente como una estrategia personal para recuperar la calma. Otra participante manifestó: “A veces uno piensa que tiene que poder con todo, pero cuando habla con alguien de confianza se da cuenta de que no está solo”, resaltando la importancia de contar con redes de apoyo. Asimismo, una participante indicó: “En épocas de exámenes me siento muy estresada y siento que todo se me junta; por eso he aprendido a organizar las actividades por días y no dejar todo para el último momento”, identificando la organización del tiempo como una herramienta de autocuidado y prevención del estrés. Durante este espacio también se hizo énfasis en la necesidad de reconocer cambios emocionales y comportamentales en compañeros, amigos o integrantes de la comunidad educativa, evitando minimizar expresiones de sufrimiento emocional y promoviendo una actitud de escucha y orientación.

Posteriormente, se desarrolló una actividad vivencial orientada a la identificación de factores protectores presentes en la vida cotidiana de los participantes. Mediante ejercicios grupales y reflexiones guiadas, se abordaron factores relacionados con las redes de apoyo, comunicación, escucha, actividades de bienestar, participación social, proyecto de vida, autocuidado y búsqueda oportuna de ayuda. Los participantes fueron invitados a identificar aquellas personas, espacios, actividades y recursos que les permitían afrontar momentos de dificultad. A partir de las respuestas compartidas se reconoció que los factores protectores no necesariamente corresponden a acciones complejas, sino que pueden encontrarse en actividades cotidianas como conversar con una persona de confianza, realizar actividad física, descansar adecuadamente, organizar las responsabilidades, participar en actividades institucionales, desarrollar hobbies, mantener vínculos familiares y solicitar orientación profesional.

Una participante señaló: “Para mí hablar con mi mamá o con una amiga cuando estoy preocupada me ayuda a no quedarme pensando sola en el problema”, destacando el valor de las redes de apoyo. Otro participante expresó: “Cuando estoy muy cargado trato de salir a caminar o hacer ejercicio porque siento que me ayuda a despejar la mente”, identificando la actividad física como una estrategia de regulación emocional. De igual manera, una participante manifestó: “Me parece importante que en la universidad existan espacios donde uno pueda hablar sin sentir que lo van a juzgar”, resaltando la necesidad de fortalecer ambientes seguros de escucha. Durante la reflexión se destacó que las acciones de Bienestar Universitario pueden constituirse en factores protectores al facilitar espacios de orientación, acompañamiento, integración, participación y promoción del bienestar emocional.

Como parte del desarrollo de la jornada se realizaron ejercicios participativos orientados a fortalecer el reconocimiento de señales de alerta y estrategias de afrontamiento frente a situaciones emocionalmente difíciles. Se trabajaron situaciones cotidianas relacionadas con cambios en el estado de ánimo, aislamiento, dificultades académicas, conflictos interpersonales, pérdida de interés por actividades habituales, desesperanza y sobrecarga emocional. Los participantes analizaron las situaciones propuestas y reflexionaron sobre la importancia de no normalizar aquellos cambios que puedan representar un deterioro significativo del bienestar emocional.

En este espacio se promovió la reflexión sobre la diferencia entre acompañar y asumir el rol de profesional de salud mental, resaltando que las personas cercanas pueden brindar escucha, contención y orientación, pero deben reconocer sus propios límites y favorecer la búsqueda de atención profesional cuando la situación lo requiera. Una participante comentó: “A veces uno escucha a un compañero y quiere solucionarle todo, pero también hay que saber cuándo decirle que busque ayuda profesional”, evidenciando la apropiación de la importancia de una adecuada orientación. Otra participante manifestó: “Si veo que alguien que normalmente participa empieza a aislarse y deja de hacer cosas que antes disfrutaba, creo que sí es importante preguntarle cómo está y no simplemente asumir que está ocupado”, relacionando los cambios comportamentales con la detección temprana de posibles señales de alerta. También se compartió la experiencia de una participante quien indicó: “Para mí escribir lo que estoy sintiendo me ayuda a ordenar las ideas y entender mejor lo que me está pasando”, identificando la escritura reflexiva como una estrategia de autocuidado. A partir de las intervenciones se reforzó la importancia de promover una cultura institucional basada en el cuidado colectivo, donde preguntar por el estado emocional de otra persona no sea considerado una intromisión, sino una oportunidad para brindar apoyo y orientar hacia los recursos disponibles.

En la última parte de la jornada se realizó la socialización de mecanismos institucionales y territoriales relacionados con la atención en salud mental. Se brindó información sobre la Línea 106, destacando su utilidad como mecanismo de orientación y escucha en situaciones relacionadas con salud mental. Se enfatizó que la búsqueda de ayuda debía realizarse de manera oportuna y que solicitar apoyo no constituye una señal de debilidad, sino una acción de autocuidado y protección. Asimismo, se abordaron aspectos generales relacionados con la activación del Código Dorado ante situaciones de riesgo asociadas a conducta suicida, haciendo énfasis en la importancia de reconocer señales de alerta, actuar de manera oportuna y facilitar el acceso a los servicios de atención correspondientes.

Se resaltó que ante una situación de riesgo no se debía dejar sola a la persona, minimizar lo que expresaba ni asumir que las manifestaciones de desesperanza o ideación suicida correspondían únicamente a una búsqueda de atención. Por el contrario, se indicó la importancia de escuchar sin juzgar, mantener una actitud empática y activar los mecanismos de atención disponibles. Una participante expresó: “Antes pensaba que preguntar

directamente si alguien estaba pensando en hacerse daño podía empeorar la situación, pero ahora entiendo que preguntar puede ayudar a identificar que necesita apoyo", evidenciando un cambio favorable en la comprensión de la detección temprana. Otro participante señaló: "Es importante que nosotros sepamos a dónde orientar a un estudiante, porque muchas veces uno quiere ayudar pero no conoce la ruta", resaltando la necesidad de fortalecer el conocimiento de los mecanismos institucionales de atención.

Durante la jornada se evidenció una participación activa de los asistentes, quienes compartieron experiencias relacionadas con el manejo del estrés, la ansiedad, las dificultades académicas y la importancia de las relaciones interpersonales. Los aportes permitieron reconocer como factores protectores las redes de apoyo, la comunicación, la escucha activa, la participación en actividades institucionales, la actividad física, la organización del tiempo, las estrategias de regulación emocional, el proyecto de vida y el acceso oportuno a servicios de orientación y atención. De igual manera, se reconoció la importancia de generar espacios institucionales de escucha donde los estudiantes puedan expresar sus dificultades sin sentirse juzgados, así como fortalecer la capacidad de los integrantes de la comunidad educativa para identificar cambios significativos en el comportamiento de sus compañeros y orientar adecuadamente hacia los servicios profesionales cuando sea necesario.

Como resultado del encuentro quienes participaron activamente en las actividades de sensibilización, reconocimiento de factores protectores, ejercicios reflexivos y socialización de mecanismos de atención. Se fortaleció el reconocimiento de la salud mental como un componente fundamental del bienestar integral y se promovió la identificación de factores de riesgo y factores protectores presentes en el contexto universitario. Asimismo, se fortaleció la comprensión de las redes de apoyo, la comunicación, la escucha activa, el autocuidado, el proyecto de vida, la participación social y la búsqueda oportuna de ayuda como elementos que pueden contribuir a la prevención de situaciones de riesgo relacionadas con la conducta suicida. La jornada permitió igualmente posicionar las acciones desarrolladas desde Bienestar Universitario como oportunidades para fortalecer los vínculos, generar espacios protectores y facilitar la orientación de los estudiantes hacia los mecanismos de atención disponibles.

3. Cierre

Finalmente, se realizó el cierre de la jornada, retomando los principales aprendizajes sobre la importancia de promover la salud mental desde la cotidianidad, fortalecer la escucha, reconocer señales de alerta y orientar oportunamente hacia los servicios disponibles. Se destacó la necesidad de mantener acciones articuladas y permanentes de prevención del suicidio en el entorno universitario. Los participantes manifestaron disposición para continuar fortaleciendo estas acciones y ampliar sus herramientas para el acompañamiento y la detección temprana. Se logró la participación de 40 personas, correspondientes a 34 mujeres y 6 hombres.

Anexo Registro Fotográfico y Listado Asistencia:





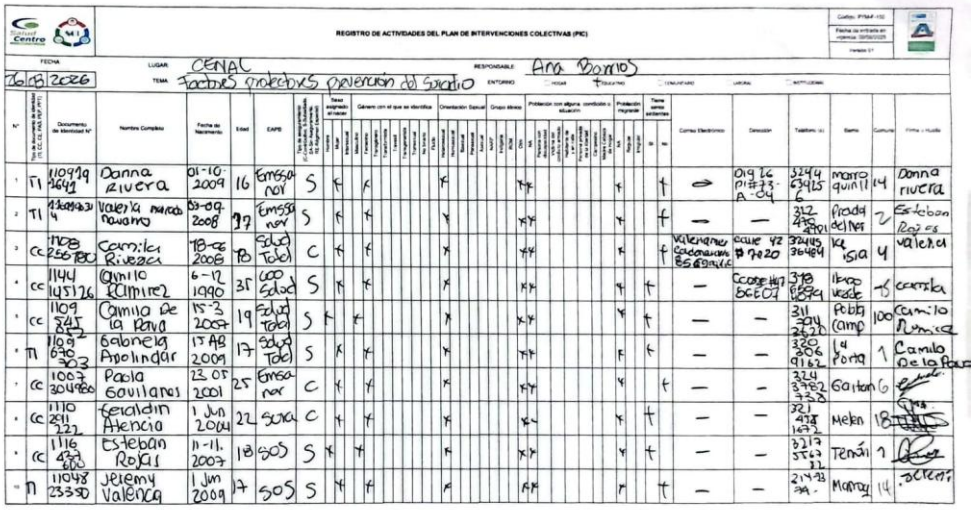

Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
09:08
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: K9WY9BEMDBPGKK
K9WY9BEMDBPGKK Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Brilla
Financia con Brilla
Salud Centro
09:04
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: XYPP3CMTLWBDPD


Timemark
Foto 100% Real
Brilla
Financia con Brilla
Salud Centro
08:48
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: MTB2W6DCNBHNDY


Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
08:41
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: CKKBWMA2P6NUME
Timemark Verified
Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
08:41
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: K2BC4EWLYMH13M
Timemark Verified

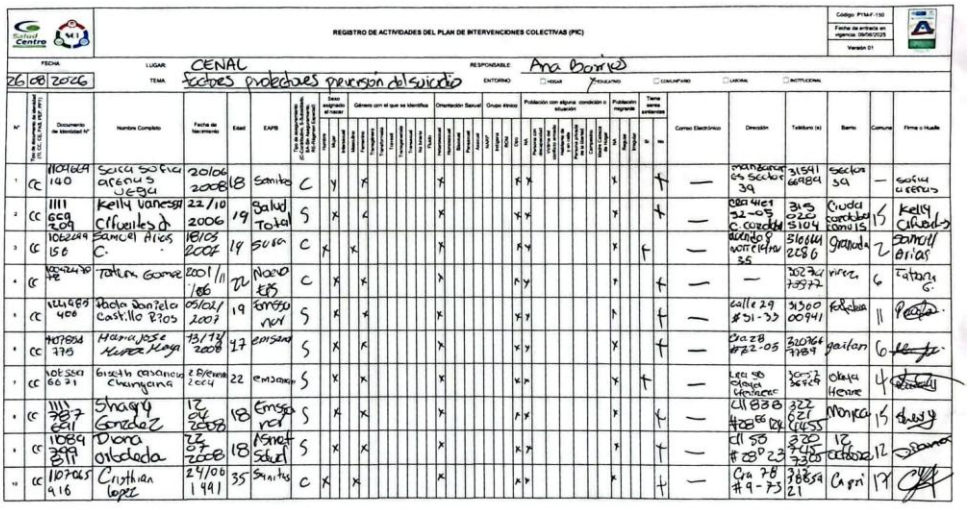

Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
08:38
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: GBR99BUA6LHEWU
Timemark Verified
Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
08:18
26 de ago 2026
Mié
Cl. 34 Nte. # 2B-38, San Vicente, Cali, Valle del Cauca
Código de Foto: 1KATN6G39DBBWG
Timemark Verified



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 26/08/2026 | LUGAR: CENAL | TEMA: Factores protectores prevencion del suicidio | RESPONSABLE: Ana Barrios | ENTORNO: HOGAR, EDUCATIVO, COMUNITARIO, LABORAL, INSTITUCIONAL

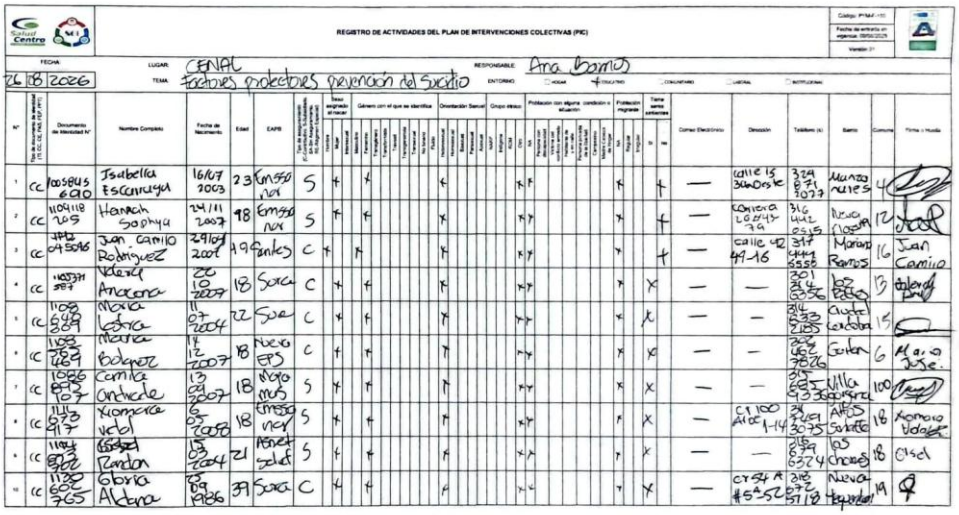
N°	Tipo de documento de identidad	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene otros entornos	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	TI	1109939641	Danna Rivera	01-10-2009	16	Emssanar	S	M	H					—	Dg 26 D#73-A-04	3244634256	Marco quintil	14	Danna rivera
2	TI	1209439304	Valeria marcela navarro	09-09-2008	17	Emssanar	S	M	H					—	—	312 4782901	Prado del Mar	2	Esteban Rojas
3	CC	1108256780	Camila Rivera	18-06-2008	18	Salud Total	C	M	H					Valeriamarcelacolmenares@gmail.com	Calle 42 # 7820	3244536464	La isla	4	valeria
4	CC	1144145126	Camilo Ramirez	6-12-1990	35	Coosalud	S	M	H					—	Cra 68 #7 B66C4	318 8854	Ikapo verde	15	camila
5	CC	1109 841 852	Camila de la Rava	15-3-2007	19	Salud Total	S	M	H					—	—	311 794 2622	Pablo camp	100	Camilo Ramirez
6	TI	1109 690 303	Gabriela Apolinar	17 AB 2009	17	Salud Total	S	M	H					—	—	3220 306 9162	La Paima	1	Camilo de la Rava
7	CC	1007 304980	Paola Gavilanes	23 05 2001	25	Emssanar	C	M	H					—	—	324 3782 3758	Gaitan	6	
8	CC	1110 241 227	Geraldin Atencia	1 Jun 2004	22	Sura	C	M	H					—	—	321 478 1672	Meleh	18	
9	CC	1116 433 600	Esteban Rojas	11-11-2007	18	SOS	S	M	H					—	—	3213 5562 11	Tenäl	1	
10	TI	11048 23350	Jeremy Valencia	1 Jun 2009	17	SOS	S	M	H					—	—	214 73 39	Marey	14	Jcreats



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 26/08/2026 | LUGAR: CENAL | TEMA: factores protectores prevencion del suicidio | RESPONSABLE: Ana Barrios | ENTORNO: HOGAR, EDUCATIVO, COMUNITARIO, LABORAL, INSTITUCIONAL

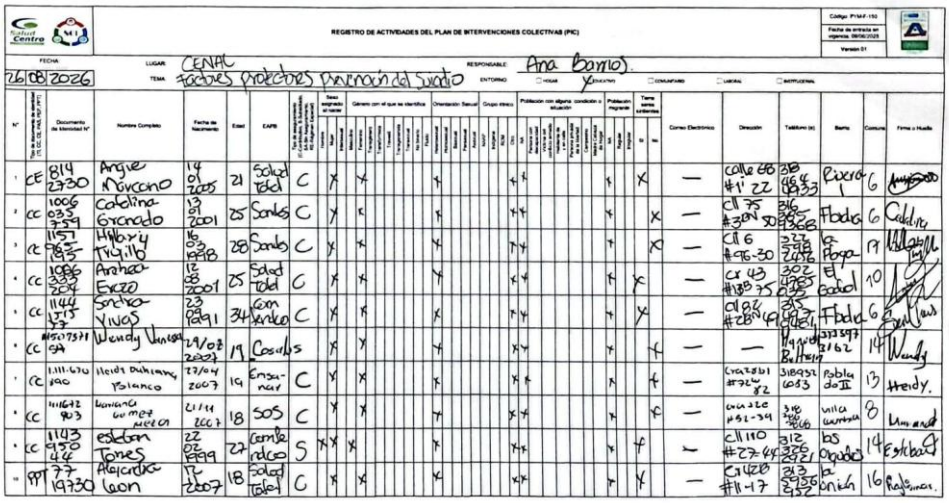
N°	Tipo de documento de identidad	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene otros entornos	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	CC	1107664140	Sofia Sofia arenas Jegu	20/06/2008	18	Sanitas	C	M	H					—	Manzana 6 casa Sector 39	31541 664864	sector 39	—	sofia arenas
2	CC	1111659309	Kelly Vanessa Cifuentes A	22/10/2006	19	Salud Total	S	M	H					—	Cra 4 #1 32-05 Q Ciudad	345 6222 3124	Ciudad comfaboy comuna 15	15	Kelly Cifuentes
3	CC	1062249156	Samuel Arias C.	18/03/2004	19	Sura	C	M	H					—	Ciudad de Montevideo 35	316644 2580	Granada	2	Samuel Arias
4	CC	1092249478	Tatiana Gomez	2001/11/06	22	Nueva EPS	C	M	H					—	—	302 241 7577	rincon	6	Tatiana G.
5	CC	1116689400	Maria Angelo Castillo Rios	05/02/2007	19	Emssanar	S	M	H					—	Calle 29 #31-33	31300 00941	Fatima	11	
6	CC	1107826779	Maria Jose Kuper Kaya	13/12/2008	17	Emssanar	S	M	H					—	Cra 28 #72-05	320766 7784	gaitan	6	
7	CC	1065586621	Gisseth casanova Chamorro	2 Febrero 2004	22	Emssanar	S	M	H					—	Lote 50 Colonia Venecia	3045 36424	Colonia Venecia	4	
8	CC	1111 787 621	Shagry Gonzalez	12 04 2008	18	Emssanar	S	M	H					—	Cll 83 B #66 B4	322 621 4455	Monkeda	15	
9	CC	1089 309 811	Dora Arboleda	22 07 2008	18	Asmet Salud	S	M	H					—	Cll 50 # 28 B 23	320 345 3300	12 octubre	12	
10	CC	1107665 416	Cristhian Lopez	24/06/1991	35	Sanitas	C	M	H					—	Cra 78 #9-73	318 78859 21	Capri	17	



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 26/08/2026 LUGAR: CENAL TEMA: Factores protectores prevención del suicidio RESPONSABLE: Ana Barrios ENTORNO: ☐ HOGAR ☐ EDUCATIVO ☐ COMUNITARIO ☐ LABORAL ☐ INSTITUCIONAL

N°	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene seres sintientes	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	CC 1005845690	Isabella Escarraga	16/07/2003	23	Sanitas nueva	S	X	X		X	X	X	—	calle 15 36A-05 Este	324 871 7077	Nuevo Horizonte	4	
2	CC 1104118705	Hanach Sophya	24/11/2007	18	Emssanar nueva	S	X	X		X	X	X	—	Carrera 1 66#15-79	316 4412 0515	Nuevo Horizonte	12	
3	CC 1102045506	Juan Camilo Rodriguez	29/07/2007	19	Sanitas	C	X	X		X	X	X	—	Calle 42 49-16	317 444 5538	Mariano Ramos	16	Juan Camilo
4	CC 1005371389	Valeria Ancheno	22/10/2007	18	Savia	C	X	X		X	X	X	—	—	321 354 6356	los Pinos	13	
5	CC 1108602529	Maria Gloria	17/07/2004	22	Savia	C	X	X		X	X	X	—	—	316 633 5185	Cluster Cordoba	13	
6	CC 1108 7829 1269	Maria Bolaños	17/12/2007	18	Nueva EPS	C	X	X		X	X	X	—	—	3206 462 7826	Centro	6	Maria Jose.
7	CC 1006 853 107	Camila Andrade	13/04/2007	18	Mayo mas	S	X	X		X	X	X	—	—	316 845 5133	Villa Campestre	100	
8	CC 1144 973 917	Yomaira Vidal	6/05/2008	18	Emssanar	S	X	X		X	X	X	—	Cr 100 Aloc 1-14	324 2451 3235	Altos Sahara	18	Yomaira Vidal
9	CC 1104 [illegible] Rondon	[illegible]	15/03/2004	21	Nueva salud	S	X	X		X	X	X	—	—	315 879 6324	los Cocos	18	Cindi
10	CC 1130 652 765	Gloria Alzate	29/09/1986	39	Savia	C	X	X		X	X	X	—	Cr 54 A #5A-52	315 897 5718	Nueva Esperanza	19	



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 26/08/2026 LUGAR: CENAL TEMA: Factores protectores prevención del suicidio RESPONSABLE: Ana Barrios. ENTORNO: ☐ HOGAR X EDUCATIVO ☐ COMUNITARIO ☐ LABORAL ☐ INSTITUCIONAL

N°	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene seres sintientes	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	CE 814 2930	Angie Vivenco	14/01/2005	21	Salud total	C	X	X		X	X	X	—	calle 66 #1' 22	318 [illegible]	Riveras 1	6	
2	CC 1006 035 7574	Catalina Granado	13/01/2001	25	Sanitas	C	X	X		X	X	X	—	Cll 75 #3BN 30	316 [illegible]	Flandes	6	Catalina
3	CC 1157 [illegible] 1915	Hellen Yuquilla	16/03/1998	28	Sanitas	C	X	X		X	X	X	—	Cll 6 #96-30	323 [illegible] 2476	La Popa	17	
4	CC 1088 [illegible] 2004	Arantza Enzzo	12/08/2001	25	Salud total	C	X	X		X	X	X	—	cr 43 #138 75	302 [illegible]	El Socorro	10	
5	CC 1144 1715 [illegible]	Sandra Vivas	23/09/1991	34	Comfenalco	C	X	X		X	X	X	—	Cll 82 #28B [illegible]	315 [illegible]	Flandes	6	
6	CC [illegible] 624	Wendy Vanessa	29/08/2003	19	Casados		X	X		X	X	X	—	—	[illegible]	Bellavista	14	Wendy
7	CC 1.111.670 [illegible]	Heidy Daniela Polanco	22/04/2007	19	Ensanar	C	X	X		X	X	X	—	Cra 28 bis #32 bis 82	318 931 6033	Pablo VI	13	Heidy.
8	CC [illegible] 903	Vanessa Gomez Mejia	21/11/2007	18	SOS	C	X	X		X	X	X	—	Cra 22C #52-34	316 [illegible]	villa campestre	8	
9	CC 1103 [illegible] 44	esteban Torres	22/02/1999	27	Comfenalco	S	X	X		X	X	X	—	Cll 110 #27-44	312 326 2521	los Naranjos	14	
10	PPT 77 19730	Alejandra Leon	17/2007	18	Salud Total	C	X	X		X	X	X	—	Cll 42B #11-47	313 [illegible] 4152	la Cinta	16	

Ana Cristina Barrios

Ana Cristina Barrios Chila
Psicóloga
Agremiada AGESOC
Red de Salud del Centro E.S.E.