ACTA

ASUNTO	Capacitación pasaje a la palabra estudiantes		
FECHA	27 agosto 2026		
LUGAR	IETI Rafael Navia Varón		
HORA DE INICIO	10:30 am	**HORA FINAL**	11:50 am
ASISTENTES	Anexo Listado Asistencia		
OBJETIVO REUNIÓN	Realizar acciones de fortalecimiento en la estrategia pasaje a la palabra para la prevención del suicidio y los intentos de suicidio.		

ORDEN DEL DÍA / PUNTOS A TRATAR

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

DESARROLLO

1. Presentación

A las 10:30 a. m. del día 27 de agosto de 2026, se dio inicio de manera presencial a la jornada de capacitación dirigida a estudiantes de la IETI Rafael Navia Varón, en el marco de la estrategia Pasaje a la Palabra, como parte de las acciones de promoción de la salud mental y prevención del suicidio desarrolladas en el entorno educativo.

El Equipo Básico en Salud realizó la apertura de la jornada, presentó el propósito del espacio y explicó que las actividades estarían orientadas al reconocimiento de las emociones, la identificación de situaciones que podían generar malestar emocional, el fortalecimiento de factores protectores y el reconocimiento de personas y espacios a los cuales se podía acudir cuando se presentaran dificultades.

Se explicó a los estudiantes que la jornada tendría una metodología participativa y experiencial, en la cual podrían expresar sus ideas mediante diferentes actividades, representaciones y ejercicios de reflexión. De igual manera, se indicó que la participación en la socialización de experiencias personales sería voluntaria, promoviendo un ambiente de respeto, escucha y confianza entre los participantes.

2. Desarrollo

La jornada inició con la actividad “Así se siente mi mundo”, orientada a favorecer el reconocimiento y la expresión emocional a partir de los diferentes espacios que hacían parte de la vida cotidiana de los estudiantes. Para iniciar, el Equipo Básico en Salud formuló preguntas relacionadas con los lugares donde permanecían durante mayor parte de su

tiempo, los espacios donde se sentían cómodos y aquellos en los que experimentaban emociones importantes.

A partir de las preguntas orientadoras, los estudiantes identificaron diferentes espacios significativos, entre ellos el hogar, la institución educativa, el barrio, los grupos de amigos, los escenarios deportivos y las redes sociales. Durante este momento se observó que un mismo espacio podía generar emociones diferentes dependiendo de las situaciones que se presentaran y de las relaciones establecidas con las demás personas.

Uno de los estudiantes manifestó: “Uno a veces está en el colegio con los amigos y se ríe, pero igual puede estar pensando en otras cosas que le preocupan”. Otro participante expresó: “En la casa uno puede sentirse tranquilo, pero si hay problemas familiares también es donde más piensa en lo que está pasando”. Estas intervenciones permitieron al Equipo Básico en Salud explicar que las emociones podían cambiar de acuerdo con las circunstancias y que reconocerlas permitía comprender mejor aquello que se estaba experimentando.

Posteriormente, se desarrolló la creación de estaciones emocionales. Los estudiantes participaron en diferentes puntos de trabajo en los cuales expresaron, mediante palabras, dibujos, frases, símbolos y colores, las emociones que relacionaban con los espacios previamente identificados.

Durante el ejercicio se observaron representaciones asociadas con alegría, tranquilidad, entusiasmo, preocupación, miedo, tristeza, enojo y frustración. Algunos estudiantes relacionaron emociones positivas con compartir con amigos, practicar deportes y realizar actividades de interés, mientras que otros identificaron situaciones académicas, familiares y sociales como posibles generadoras de tensión o preocupación.

Uno de los participantes comentó: “Cuando estoy con mis amigos casi siempre me siento mejor porque puedo distraerme y dejar de pensar un rato en los problemas”. Otro estudiante señaló: “A veces uno está en el salón y parece que está bien, pero por dentro está preocupado por algo que pasó en la casa”. A partir de estas expresiones, el Equipo Básico en Salud explicó que no siempre era posible identificar a simple vista cómo se encontraba emocionalmente una persona y que, por esta razón, la escucha y la empatía eran importantes en las relaciones cotidianas.

También se abordó la influencia de las redes sociales sobre el estado emocional. Los estudiantes reconocieron que estos espacios podían ser utilizados para entretenerse, comunicarse y compartir intereses, pero también podían generar comparación, presión social o sentimientos de inconformidad.

Una estudiante expresó: “Uno entra a las redes para distraerse y termina comparándose con los demás sin darse cuenta”. Otro participante manifestó: “A veces uno ve que todos

están bien y que tienen una vida súper chévere, pero uno no sabe realmente cómo se sienten ellos". El Equipo Básico en Salud retomó estas opiniones para reflexionar sobre la importancia de hacer un uso consciente de las redes sociales y reconocer cuándo determinados contenidos podían estar generando malestar.

Una vez finalizadas las estaciones, se realizó un recorrido colectivo para observar las diferentes representaciones. El Equipo Básico en Salud orientó preguntas relacionadas con las emociones que aparecían con mayor frecuencia, los espacios que generaban bienestar y aquellos que podían relacionarse con tensión, miedo o tristeza.

Durante este momento, algunos estudiantes reconocieron que podían experimentar emociones similares a las de sus compañeros, aunque las situaciones que las generaban fueran diferentes. Un participante manifestó: "Me pareció chévere ver que a otros también les pasan cosas parecidas, aunque cada uno lo viva de una manera diferente". Otra estudiante señaló: "A veces uno cree que es el único que se siente así, pero cuando escucha a los demás se da cuenta de que no necesariamente es así".

Estas intervenciones permitieron fortalecer la reflexión sobre la diversidad de experiencias emocionales y la importancia de evitar juzgar a otras personas por la manera en que expresaban o afrontaban sus emociones.

Posteriormente, se abrió el espacio denominado "Pasaje a la Palabra", en el cual los estudiantes pudieron compartir voluntariamente aquello que habían identificado durante la actividad. El Equipo Básico en Salud orientó la conversación hacia las formas en que cada persona podía reconocer que estaba atravesando un momento emocionalmente difícil.

Uno de los estudiantes expresó: "Cuando estoy preocupado prefiero quedarme callado porque no siempre sé cómo explicar lo que me pasa". Otro participante manifestó: "Cuando estoy muy estresado me pongo de mal genio por cualquier cosa, aunque después me doy cuenta de que realmente estaba preocupado por otra situación". Estas intervenciones permitieron abordar la importancia de reconocer cambios en el estado emocional y comprender que algunas reacciones podían estar relacionadas con situaciones de tensión o preocupación.

Posteriormente, se desarrolló la actividad "Mi red sí existe", cuyo propósito estuvo orientado a fortalecer el reconocimiento de redes de apoyo y factores protectores en la vida cotidiana. El Equipo Básico en Salud explicó que las redes de apoyo podían estar conformadas por familiares, amigos, docentes, compañeros, orientadores, actividades, espacios e instituciones que brindaran acompañamiento, orientación o bienestar.

Cada estudiante elaboró una representación individual de su red de apoyo, ubicando en el centro su nombre o una representación personal y, alrededor, las personas, actividades, espacios e instituciones que consideraba importantes para su bienestar emocional.

Durante el ejercicio, los estudiantes identificaron diferentes figuras de apoyo. Algunos mencionaron a padres, madres, hermanos y otros familiares, mientras que otros reconocieron amigos, docentes, compañeros, entrenadores y personas de confianza. También fueron identificadas actividades como practicar algún deporte, escuchar música, dibujar, jugar, compartir con amigos y participar en espacios recreativos.

Una estudiante manifestó: “Yo puse a mi hermana porque cuando tengo un problema me escucha y no empieza a decirme de una vez qué tengo que hacer”. Otro participante comentó: “Hay cosas que uno sí le cuenta a los amigos, pero si es algo muy serio creo que es mejor hablar con un adulto”. El Equipo Básico en Salud resaltó que las redes podían ser diferentes para cada persona y que era importante reconocer con anticipación a quién acudir dependiendo de la situación.

Posteriormente, los estudiantes utilizaron lana para conectar los diferentes elementos identificados con el centro de su representación. La actividad permitió visualizar de manera simbólica las relaciones y apoyos presentes en sus vidas.

Durante este ejercicio, uno de los participantes comentó: “Al principio pensé que iba a poner solo dos personas, pero después me acordé de más gente que también está pendiente de mí”. Otra estudiante expresó: “Uno a veces siente que está solo porque no habla con nadie de lo que le pasa, pero sí hay personas a las que puede acudir”. A partir de estas reflexiones, el Equipo Básico en Salud explicó que reconocer las redes de apoyo era importante incluso antes de atravesar una situación de dificultad.

Posteriormente, se orientó una conversación sobre las situaciones en las cuales los estudiantes podían preocuparse por un compañero. Se planteó cómo actuar cuando se identificaban cambios importantes en el comportamiento, aislamiento o pérdida de interés en actividades que anteriormente resultaban significativas.

Una estudiante manifestó: “Si un amigo cambia mucho, deja de hablar con todos y ya no quiere hacer las cosas que antes le gustaban, yo sí le preguntaría qué le pasa”. Otro participante señaló: “Uno puede escuchar al amigo, pero si ve que la situación es muy complicada puede buscar a un profesor o a alguien de confianza”.

El Equipo Básico en Salud retomó estas intervenciones para reforzar que acompañar a un compañero no significaba asumir la responsabilidad de solucionar sus problemas, sino escuchar sin juzgar, mostrar disponibilidad y acudir a una persona adulta o a las instancias institucionales correspondientes cuando la situación lo requiriera.

También se conversó sobre las dificultades que podían presentarse al momento de pedir ayuda. Algunos estudiantes señalaron que podían sentir temor de ser juzgados, recibir burlas o que la información fuera compartida con otras personas.

Uno de los participantes expresó: “A veces uno no cuenta lo que le pasa porque piensa que después los demás se van a enterar y empiezan a preguntar”. Otra estudiante manifestó: “También puede dar pena decir que uno no está bien porque parece que los demás esperan que uno pueda con todo”. Frente a estas intervenciones, el Equipo Básico en Salud destacó la importancia de identificar personas confiables y espacios seguros para solicitar orientación, especialmente cuando el malestar emocional fuera persistente o aumentara su intensidad.

Posteriormente, se conversó sobre algunas acciones que los estudiantes podían realizar para favorecer su bienestar emocional. Entre las respuestas se identificaron compartir con personas de confianza, realizar actividad física, escuchar música, descansar, desarrollar actividades de interés, organizar las responsabilidades académicas y buscar orientación cuando una situación superara los recursos personales.

Un estudiante expresó: “Cuando tengo muchas cosas pendientes me estreso más, entonces trato de organizarme porque si dejo todo para el final siento que no puedo con nada”. Otra participante manifestó: “A mí me ayuda salir, escuchar música o hablar con alguien, porque quedarme pensando sola hace que el problema se sienta más grande”.

El Equipo Básico en Salud retomó estas respuestas para resaltar que cada persona podía identificar diferentes estrategias de cuidado y que reconocer aquellas que contribuían al bienestar permitía fortalecer los factores protectores.

Finalmente, se realizó una reflexión conjunta sobre los principales aprendizajes desarrollados durante la jornada, retomando el reconocimiento emocional, la expresión de las emociones, la identificación de espacios significativos, las redes de apoyo y la importancia de solicitar acompañamiento oportunamente.

El Equipo Básico en Salud enfatizó que hablar sobre lo que se sentía, escuchar a otras personas y pedir ayuda constituían acciones de cuidado y protección. Asimismo, se reforzó que ninguna persona debía enfrentar sola, situaciones que generaran un malestar significativo y que existían personas, espacios e instituciones a los cuales se podía acudir para recibir orientación y acompañamiento.

3. Cierre

La jornada finalizó a las 11:50 a. m., dando cumplimiento a los objetivos establecidos para la sesión. Mediante una metodología participativa, creativa y experiencial, se fortalecieron herramientas para el reconocimiento y expresión emocional, la identificación de situaciones que podían influir en el bienestar emocional, el reconocimiento de redes de apoyo y la reflexión sobre la importancia de solicitar acompañamiento oportunamente.

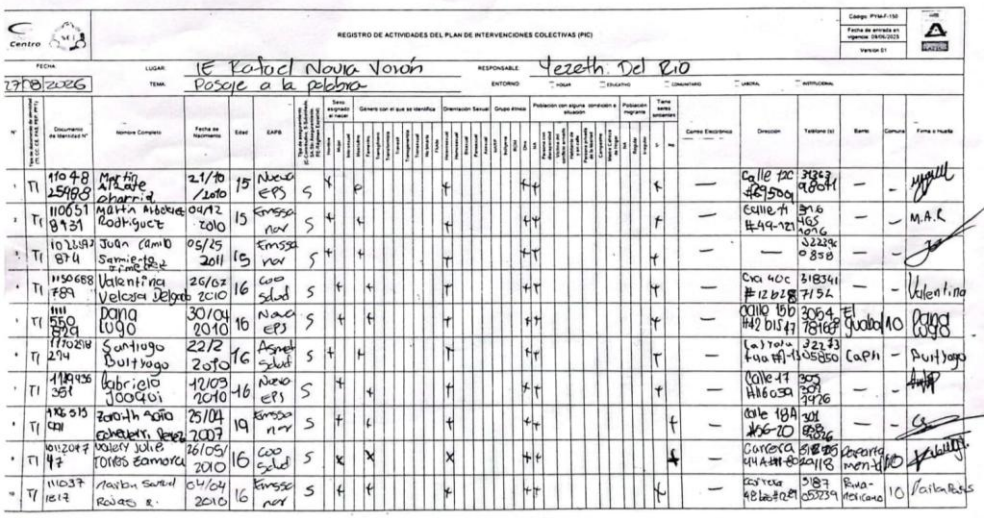
La actividad contó con la participación de 30 estudiantes, correspondientes a 17 mujeres y 13 hombres.

Anexo Registro Fotográfico y Listado Asistencia:







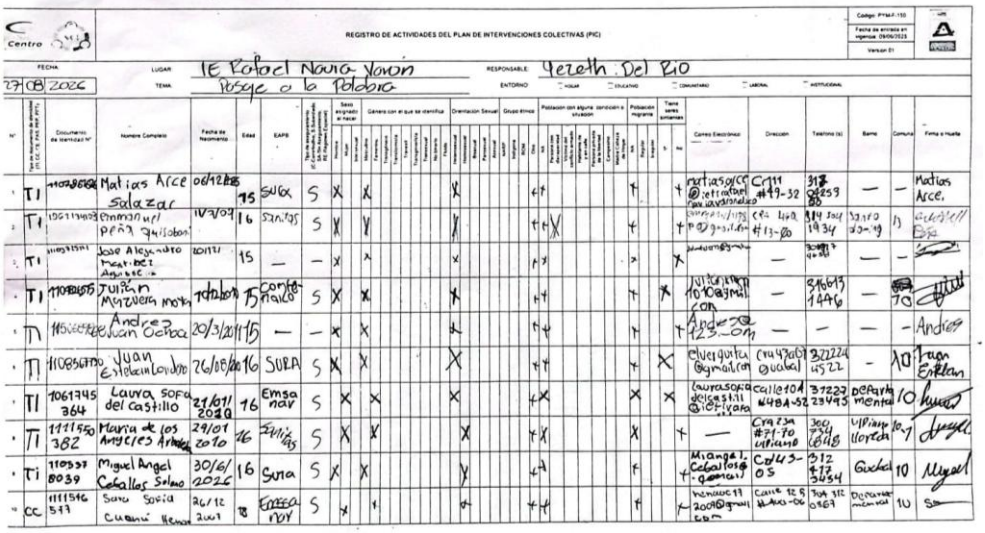


REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 27/8/2026 — LUGAR: IE Rafael Navia Varón — RESPONSABLE: Yezeth Del Rio

TEMA: Posoje a la pebba

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	Toma sexto semestre	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	TI	1104825988	Martin Arcade charrid	21/10/2010	15	Nueva EPS	S	M					—	Calle 120 #85-50	3126291	—	—	
2	TI	1106519931	Martin Alberto Rodriguez	04/12/2010	15	Emssanar	S	M					—	Calle 71 #49-121	316 465 3926	—	—	M.A.R
3	TI	1022187874	Juan camilo Samiento Jimenez	05/25/2011	15	Emssanar	S	M					—	—	322398 0858	—	—	
4	TI	1150688789	Valentina Velasco Delgado	26/07/2010	16	Coosalud	S	M					—	Cra 40c #12b28	318341 7152	—	—	Valentina
5	TI	1111550 8229	Dana Lugo	30/04/2010	16	Nueva EPS	S	M					—	Calle 15D #42 D15 #7	3064 78168	El Guabal	10	Dana Lugo
6	TI	1170218294	Santiago Buitrago	22/2/2010	16	Asmet Salud	S	M					—	(a) Torre 4 Apto 11	322 33 355350	CaPii	—	Buitrago
7	TI	1129436351	Gabriela Jaramillo	12/09/2010	16	Nueva EPS	S	M					—	Calle 17 #16 050	305 201 2926	—	—	
8	TI	1126515	Samantha Nicole Echeverri Perez	25/04/2007	19	Emssanar	S	M					—	Calle 18A #56-20	301 [illegible]	—	—	
9	TI	1011207747	Valery Julie Torres Zamora	26/09/2010	16	Coosalud	S	X					—	Carrera [illegible]	[illegible]	Reserva mon-[illegible]	10	
10	TI	1110371817	Nicolas Samuel Rojas R.	04/04/2010	16	Emssanar	S	M					—	Carrera [illegible]	3187 65739	Pueblo Nuevo	10	Nicolas Rojas

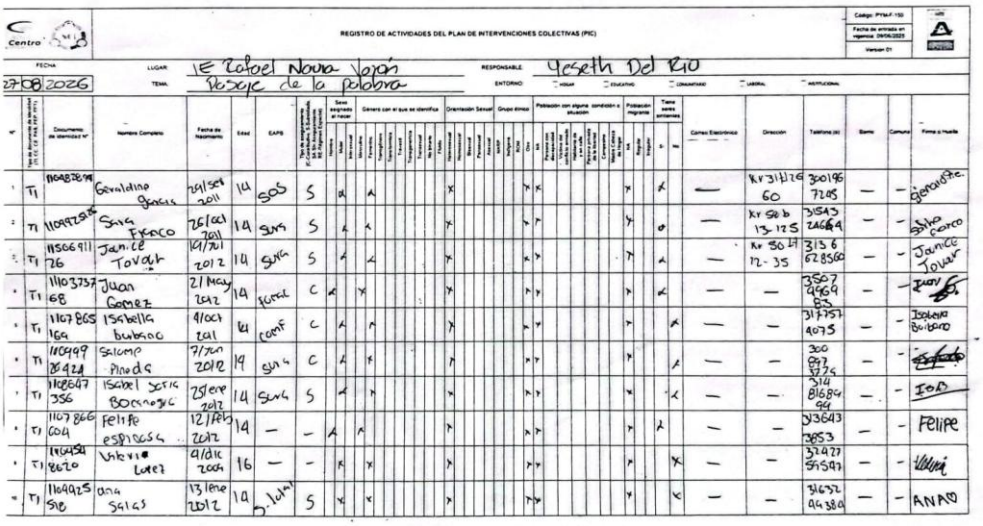


REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

Centro

FECHA 27/08/2026 LUGAR IE Rafael Navia Varon TEMA Rosque de la Palabra RESPONSABLE Yeseth Del Rio ENTORNO HOGAR EDUCATIVO COMUNITARIO LABORAL INSTITUCIONAL

N°	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer: Hombre	Sexo asignado al nacer: Mujer	Sexo asignado al nacer: Intersexual	Género con el que se identifica: Hombre	Género con el que se identifica: Mujer	Género con el que se identifica: Transgenero	Género con el que se identifica: Transexual	Género con el que se identifica: Transmasculino	Género con el que se identifica: No binario	Género con el que se identifica: Otro	Orientación Sexual: Homosexual	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Pansexual	Orientación Sexual: Asexual	Grupo étnico: Indígena	Grupo étnico: Negro	Grupo étnico: Palenquero	Grupo étnico: Raizal	Grupo étnico: Rrom	Grupo étnico: Ninguno	Población con alguna condición o situación: Víctima del conflicto armado	Población con alguna condición o situación: Habitante de calle	Población con alguna condición o situación: Persona en ejercicio de prostitución	Población con alguna condición o situación: Migrante, refugiado o retornado	Población con alguna condición o situación: Privado de la libertad	Población migrante: Si	Población migrante: Regular	Tiene varias personas: Si	Tiene varias personas: No	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	TI	Matias Arce Salazar	06/12/[illegible]	15	Sura	S	X		X							X																				Matias Arce.
2	TI	Emmanuel Pena Palomo	11/7/09	16	Sanitas	S	X		X							X																					
3	TI	Jose Alejandro Martinez Agudelo	20/12/	15	—	—	X		X							X																					
4	TI	Julian Mazuera Mora	7/12/2010	15	Comfenalco	S	X		X							X																					
5	TI	Andrez Juan Ochoa	20/3/2011	15	—	—	X		X							X																					
6	TI	Juan Esteban Londoño	26/08/2010	16	SURA	S	X		X							X																					
7	TI	1061745364 Laura Sofia del Castillo	27/07/2010	16	Emsanar	S	X		X							X																					
8	TI	1111550382 Maria de los Angeles Arbelaez	29/01/2010	16	Sanitas	S	X		X							X																					
9	TI	1109397039 Miguel Angel Ceballos Salazar	30/6/2026	16	Sura	S	X		X							X																					
10	CC	1111546547 Sara Sofia Cifuentes Henao	26/12/2007	18	Famisanar	S	X		X							X																					



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

Centro

FECHA 27/08/2026 LUGAR IE Rafael Navia Varon TEMA Rosque de la Palabra RESPONSABLE Yeseth Del Rio ENTORNO HOGAR EDUCATIVO COMUNITARIO LABORAL INSTITUCIONAL

N°	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer: Hombre	Sexo asignado al nacer: Mujer	Sexo asignado al nacer: Intersexual	Género con el que se identifica: Hombre	Género con el que se identifica: Mujer	Género con el que se identifica: Transgenero	Género con el que se identifica: Transexual	Género con el que se identifica: Transmasculino	Género con el que se identifica: No binario	Género con el que se identifica: Otro	Orientación Sexual: Homosexual	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Pansexual	Orientación Sexual: Asexual	Grupo étnico: Indígena	Grupo étnico: Negro	Grupo étnico: Palenquero	Grupo étnico: Raizal	Grupo étnico: Rrom	Grupo étnico: Ninguno	Población con alguna condición o situación: Víctima del conflicto armado	Población con alguna condición o situación: Habitante de calle	Población con alguna condición o situación: Persona en ejercicio de prostitución	Población con alguna condición o situación: Migrante, refugiado o retornado	Población con alguna condición o situación: Privado de la libertad	Población migrante: Si	Población migrante: Regular	Tiene varias personas: Si	Tiene varias personas: No	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	TI	1104838[illegible] Geraldine Garces	29/5/2011	14	SOS	S	X		X							X																					
2	TI	1109925[illegible] Sara Franco	26/04/2011	14	Sura	S			X							X																					
3	TI	1150691126 Janice Tovar	29/7/2012	14	Sura	S			X							X																					
4	TI	1110375768 Juan Gomez	21/May/2012	14	Sura	C	X		X							X																					
5	TI	1167865164 Isabella Bedoya	9/Oct/2011	14	Comf	C			X							X																					
6	TI	1109998764 Salome Pinedo	7/Jan/2012	14	Sura	C			X							X																					
7	TI	1108647356 Isabel Sofia Bocanegra	25/Sept/2012	14	Sura	S			X							X																					
8	TI	1107866604 Felipe Espinosa	12/Feb/2012	14	—	—			X							X																					
9	TI	1104528620 Valeria Lopez	9/Dic/2004	16	—	—			X							X																					
10	TI	1104925518 Ana Salas	13/Sept/2012	14	[illegible]	S			X							X																					

Ana Cristina Barrios

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