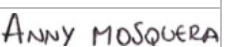
TEMA: CICLO 2, HABILIDADES, ACCIÓN COMUNITARIA Y SOSTENIBILIDAD, MODULO 8, SESION 3, PROCESO FORMATIVO REDES COMEDOR COMUNITARIO BARRIGA LLENA CORAZON CONTENTO.				
CONVOCADA POR: EBS 3 CUIDADO PARA LA VIDA.			**ACTA NO: 68**	
RESPONSABLE: EBS 3 Anny Mosquera Vente y Elizabeth Palacios.			**FECHA:** 31/07/2026	
HORA INICIO: 9:00 AM **FIN:** 11:30 AM			**LUGAR:** El vallado	
PARTICIPANTES				
No.	**NOMBRE Y APELLIDO**	**CARGO**	**UBICACIÓN**	**FIRMA**
1	Anny Mirleyi Mosquera Vente	Trabajadora Social	**Comuna 15**	
2	Elizabeth Palacios Palacios	Gestora Social		
INVITADOS: 0				
AUSENTES:0				
AGENDA DEL DIA				
1	Saludo de bienvenida y presentación del objetivo del espacio y orden del día.			
2	Desarrollo y Presentación del tema a abordar en el transcurso de la sesión.			
3	Temas: Bienestar emocional, factores de riesgo psicosocial, Ansiedad, depresión (Signos de alarma).			
3	Dudas, aclaraciones y despedida.			

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio al taller correspondiente al proceso formativo de Salud Sexual y Reproductiva con el grupo del Comedor Comunitario Barriga Llena, Corazón Contento, contando con la participación de 25 adolescentes y jóvenes, de los cuales 18 son mujeres y 7 Hombres. La jornada estuvo orientada al fortalecimiento de conocimientos y herramientas relacionadas con el bienestar emocional, la salud mental, los factores de riesgo psicosocial, la ansiedad y la depresión, así como el reconocimiento de signos de alerta que pueden indicar la necesidad de buscar apoyo y acompañamiento.

Como primer momento, se realizó una bienvenida a los participantes, generando un ambiente de confianza, respeto y disposición para el desarrollo de las actividades. Se

socializaron los temas que serían abordados durante la jornada y se explicó la importancia de hablar sobre la salud mental y emocional desde una perspectiva cercana a las experiencias cotidianas de la comunidad. Asimismo, se resaltó que el bienestar emocional hace parte integral de la salud y que reconocer, expresar y gestionar las emociones constituye una herramienta fundamental para afrontar diferentes situaciones de la vida.

Posteriormente, se inició un ejercicio participativo a partir de la pregunta “¿Para usted qué es el bienestar o la salud mental y emocional?”, con el propósito de conocer los saberes previos, percepciones y experiencias de los participantes frente al concepto. A partir de las respuestas aportadas, se construyó colectivamente una definición de bienestar emocional y salud mental, explicando que no significa estar feliz permanentemente o no experimentar emociones negativas, sino contar con recursos personales y sociales que permitan reconocer, expresar y gestionar las emociones, afrontar las situaciones cotidianas, establecer relaciones saludables y buscar ayuda cuando sea necesario.

Durante este espacio se hizo especial énfasis en que las emociones son cambiantes y hacen parte de la experiencia humana. Se explicó a los participantes que el estado emocional no es estático, por lo que una persona puede sentirse feliz, triste, cansada, preocupada, enojada o con poca motivación en diferentes momentos y circunstancias. Se destacó que experimentar una emoción determinada no constituye por sí mismo un problema de salud mental, pero que resulta importante prestar atención cuando determinadas emociones o comportamientos permanecen durante un tiempo prolongado, interfieren con las actividades cotidianas o generan un malestar significativo.

Como estrategia para favorecer la participación y la expresión emocional, se desarrolló una actividad utilizando lana para construir una red entre los participantes. Cada adolescente tuvo la oportunidad de compartir cómo se sentía en ese momento y, posteriormente, pasar la lana a otro compañero, permitiendo construir progresivamente una red colectiva. Esta actividad permitió representar de manera simbólica la importancia de los vínculos sociales, el acompañamiento y las relaciones interpersonales en el bienestar emocional.

Durante la dinámica, algunos participantes manifestaron sentirse felices, mientras que otros expresaron sentirse cansados debido a las diferentes actividades que habían realizado durante el día. También se presentaron respuestas relacionadas con la pereza . A partir de estas expresiones, se generó una reflexión sobre la importancia de reconocer

el estado emocional propio sin juzgarlo, comprendiendo que las emociones pueden cambiar de acuerdo con las experiencias, las circunstancias y las condiciones particulares de cada persona.

Asimismo, se resaltó que la red construida con la lana permitía visualizar cómo las personas se encuentran conectadas y cómo el apoyo de familiares, amigos, compañeros, docentes y otras personas significativas puede convertirse en un factor protector frente a diferentes situaciones que afectan el bienestar emocional. Se enfatizó que pedir ayuda no representa una debilidad, sino una forma responsable de cuidar la salud mental.

En un segundo momento, se desarrolló una actividad de reflexión denominada “Una frase para mí”, en la cual se entregó un papel a cada participante para que escribiera una frase relacionada con sus emociones, pensamientos, experiencias o mensajes que considerara importantes para sí mismo o para los demás. Posteriormente, cada adolescente compartió su frase con el grupo y explicó las razones que lo llevaron a seleccionarla o escribirla.

Este ejercicio permitió generar un espacio de expresión personal y escucha activa, favoreciendo que los participantes reconocieran pensamientos, sentimientos y situaciones que hacen parte de su vida cotidiana. Además, permitió evidenciar la importancia de contar con espacios donde los adolescentes puedan expresarse libremente, sentirse escuchados y reconocer que otras personas también pueden atravesar situaciones similares.

Posteriormente, se realizó la explicación de los contenidos relacionados con los factores de riesgo psicosocial. De manera participativa, se abordaron aquellas situaciones personales, familiares, escolares, comunitarias y sociales que pueden generar estrés, afectar el bienestar emocional o aumentar la vulnerabilidad de una persona. Entre los factores abordados se mencionaron los conflictos familiares, dificultades en las relaciones interpersonales, violencia, acoso escolar, aislamiento social, presión de grupo, problemas económicos, consumo de sustancias psicoactivas, discriminación, experiencias de pérdida, dificultades académicas y otras situaciones que pueden generar preocupación, tensión o malestar emocional.

Durante la explicación se resaltó que los factores de riesgo no necesariamente producen por sí solos un problema de salud mental, pero pueden influir en el bienestar de las personas, especialmente cuando se presentan de manera frecuente, intensa o simultánea. De igual manera, se identificó la importancia de reconocer los factores

protectores, tales como contar con redes de apoyo, mantener relaciones saludables, desarrollar habilidades para afrontar las dificultades, practicar actividades de interés, comunicarse de manera asertiva, solicitar orientación profesional y participar en espacios comunitarios y familiares positivos.

Seguidamente, se abordaron los conceptos relacionados con la ansiedad y la depresión, procurando brindar información clara y comprensible para los participantes. Se explicó que la ansiedad puede presentarse como una respuesta ante situaciones percibidas como amenazantes o preocupantes y que puede manifestarse mediante pensamientos constantes de preocupación, nerviosismo, miedo, inquietud, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño o diferentes manifestaciones físicas.

En relación con la depresión, se explicó que no debe confundirse simplemente con estar triste o tener un mal día. Se abordó como una condición que puede involucrar cambios persistentes en el estado de ánimo, pérdida de interés o disfrute por actividades, aislamiento, cansancio, dificultades para concentrarse, cambios en los hábitos de sueño o alimentación y sentimientos negativos frente a sí mismo o frente a las situaciones cotidianas. Se enfatizó la importancia de evitar la estigmatización y de comprender que las dificultades relacionadas con la salud mental requieren atención, acompañamiento y, cuando corresponda, orientación de profesionales.

Posteriormente, se trabajó el reconocimiento de signos de alerta en salud mental, explicando a los participantes que existen cambios emocionales, conductuales y sociales a los cuales se debe prestar atención, especialmente cuando son persistentes o representan una modificación significativa respecto al comportamiento habitual de una persona.

Entre los signos de alerta abordados se destacaron los cambios marcados y persistentes en el estado de ánimo, aislamiento de familiares o amigos, pérdida de interés por actividades que anteriormente resultaban agradables, cambios importantes en los hábitos de sueño o alimentación, dificultades constantes para concentrarse, irritabilidad frecuente, sentimientos intensos de desesperanza, preocupación excesiva, disminución significativa del rendimiento académico o abandono de actividades cotidianas. También se resaltó que cualquier manifestación relacionada con autolesiones, deseos de morir o pensamientos suicidas debe tomarse con seriedad, evitando minimizarla y procurando activar oportunamente las redes de apoyo y las rutas de atención correspondientes.

A lo largo de la explicación se promovió la participación activa de los adolescentes mediante preguntas, comentarios y ejemplos relacionados con situaciones de la vida cotidiana. Esto permitió aclarar dudas y fortalecer la comprensión de que cuidar la salud mental implica reconocer las propias emociones, identificar situaciones que generan malestar, fortalecer las redes de apoyo y buscar ayuda oportunamente cuando una situación supera los recursos personales.

De igual manera, se enfatizó en la importancia de no realizar diagnósticos entre compañeros, evitar etiquetas y no asumir que una persona presenta ansiedad o depresión únicamente por observar un cambio emocional. Se explicó que la identificación de signos de alerta permite reconocer la necesidad de brindar apoyo y orientación, pero que la valoración y diagnóstico corresponden a profesionales capacitados.

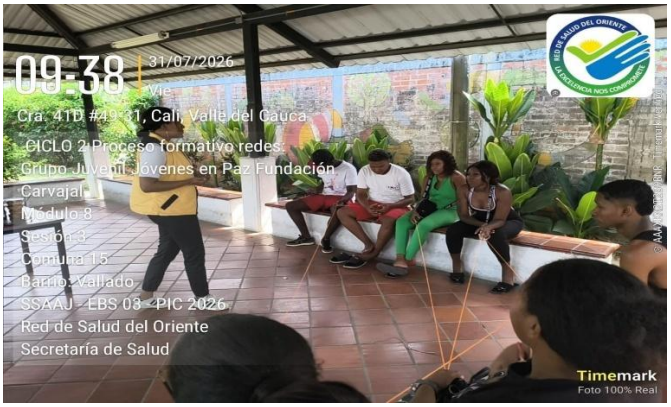
Como parte del cierre reflexivo, se retomaron los aprendizajes construidos durante la jornada y se invitó a los participantes a identificar una idea o enseñanza que pudieran llevar consigo después de la sesión. Se resaltó que el bienestar emocional requiere un cuidado permanente y que es completamente válido experimentar diferentes emociones. También se reforzó el mensaje de que hablar de lo que se siente, buscar apoyo y pedir ayuda a tiempo son acciones de cuidado y protección.

Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de fortalecer las redes de apoyo y generar espacios seguros de escucha dentro de la familia, las instituciones educativas, los grupos de pares y la comunidad. Se reconoció la participación activa de los adolescentes, quienes demostraron disposición para compartir sus experiencias, expresar sus emociones y participar en las diferentes actividades propuestas.

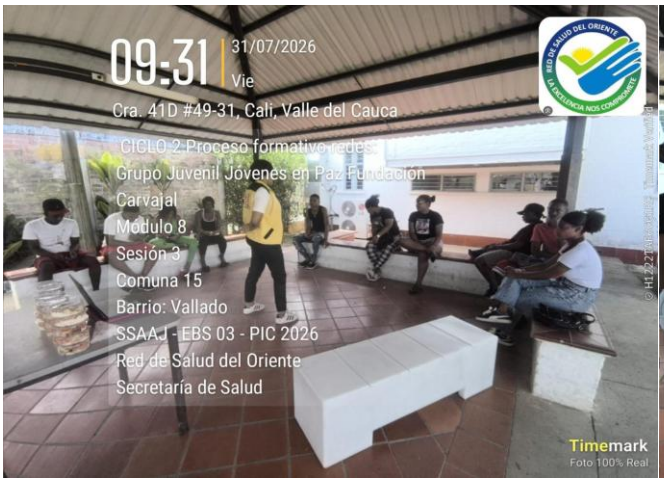
Como mecanismo de evaluación se compartió la encuesta de satisfacción, con el propósito de conocer la percepción de los participantes frente a la metodología, los contenidos desarrollados y el espacio formativo. Asimismo, se realizó el registro correspondiente en EpiCollect, como soporte de la actividad y mecanismo para documentar la participación y el desarrollo de la jornada.

De esta manera, se dio cierre al taller, destacando la importancia de continuar fortaleciendo conocimientos y habilidades relacionadas con el cuidado de la salud mental y emocional.

Evidencias Fotográficas:



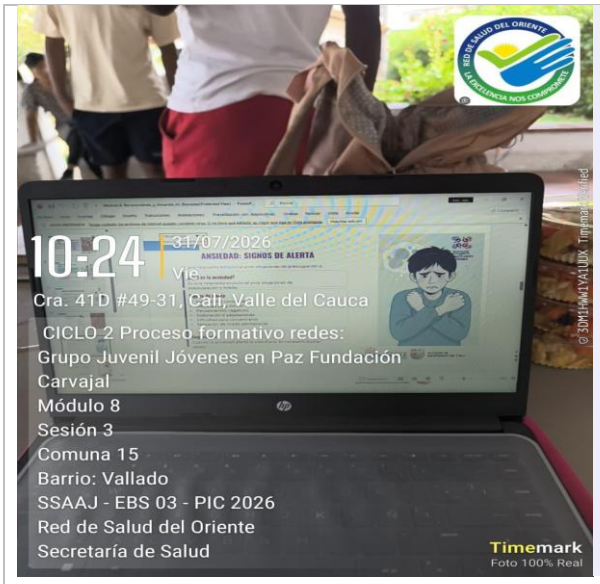






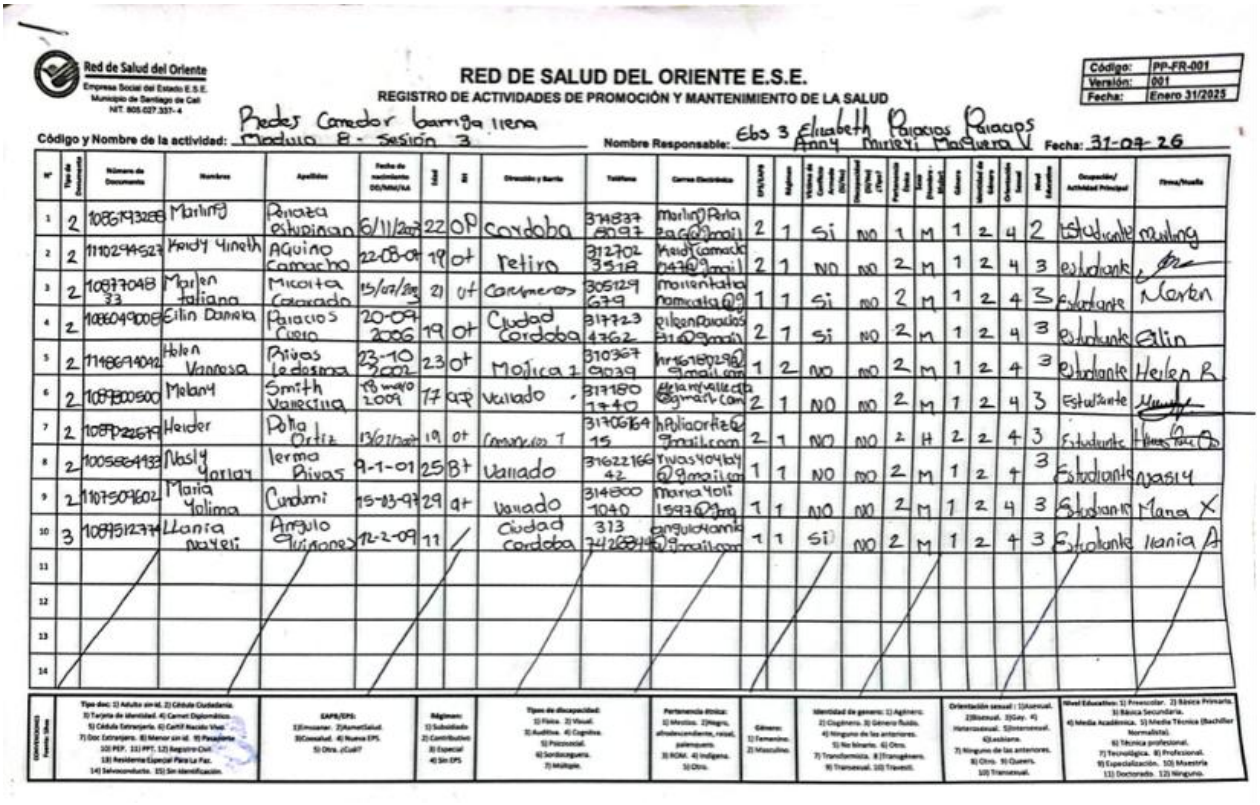








Listado de asistencia:



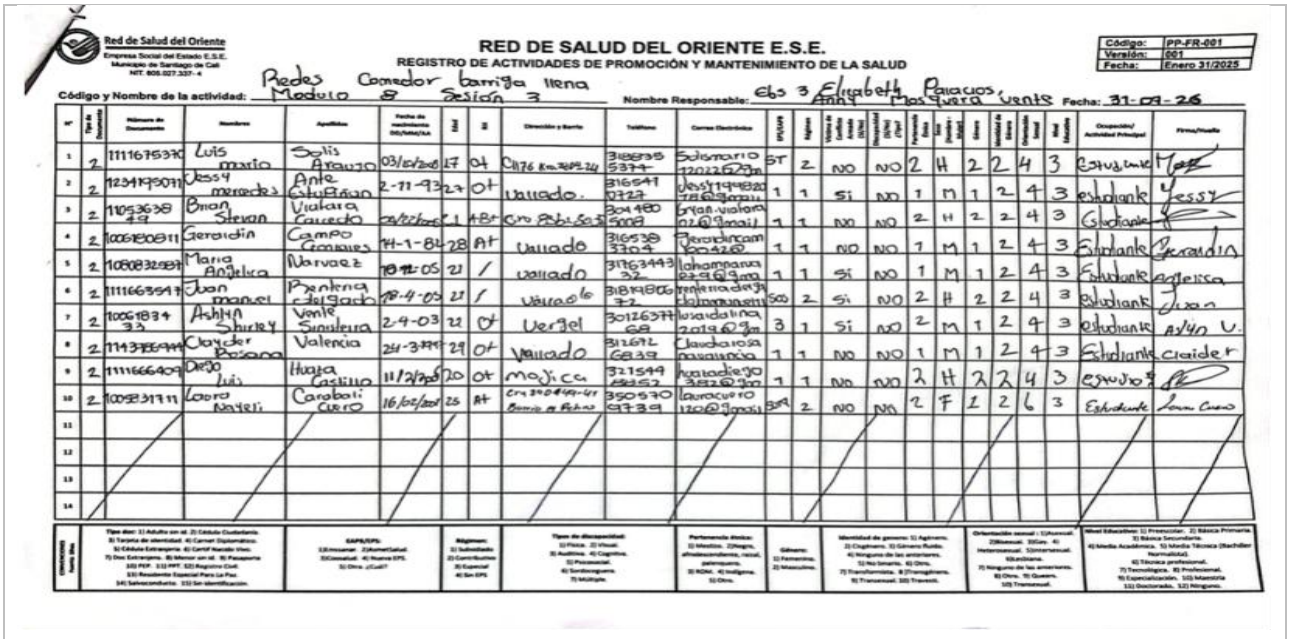
Red de Salud del Oriente
Empresa Social del Estado E.S.E.
Municipio de Santiago de Cali
NIT. 805.027.337-4

RED DE SALUD DEL ORIENTE E.S.E.
REGISTRO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Código:	PP-FR-001
Versión:	001
Fecha:	Enero 31/2025

Código y Nombre de la actividad: Redes Comedor barriga llena Modulo 8 - Sesión 3
Nombre Responsable: Ebs 3 Elizabeth Palacios Palacios Anny Mirley Maguera V
Fecha: 31-07-26

Nº	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombres	Apellidos	Fecha de nacimiento DD/MM/AA	Edad	S	Dirección y Barrio	Teléfono	Correo Electrónico	EPS/EPS	Régimen	Víctima de Conflicto Armado (Si/No)	Discapacidad (Tipo)	Pertenencia Étnica	Sexo (Hombre - Mujer)	Género	Identidad de Género	Orientación Sexual	Nivel Educativo	Ocupación/ Actividad Principal	Firma/Huella
1	2	1088493288	Marling	Pinaza Estupiñan	6/11/2007	22	OP	Cordoba	3148370097	Marling Pinaza 2a@gmail	2	1	Si	NO	1	M	1	2	4	2	Estudiante	marling
2	2	1110294527	Kreidy Yineth	Aguino Camacho	22-08-04	19	ot	Retiro	3127023518	Kreid Camacho 0478@gmail	2	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	estudiante	
3	2	1087704833	Marlen Tatiana	Micolta Caicedo	15/02/2006	21	ot	Comuneros	3051296379	marlentatiana micolta@	1	1	Si	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Marlen
4	2	1088049008	Eilin Daniela	Palacios Cueio	20-09-2006	19	ot	Ciudad Cordoba	3177234362	eilenPalacios 2140@gmail	2	1	Si	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Eilin
5	2	1148694042	Helen Vanesa	Rivas Ledesma	23-10-2003	23	ot	Mojica 1	3103679039	hrs6189298@Gmail.com	1	2	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Helen R.
6	2	1089800500	Melany	Smith Valencia	18 mayo 2009	17	ap	Vallado	3197801740	Melanysmithvalencia@gmail.com	2	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	
7	2	1089P22674	Heider	Peña Ortiz	13/07/2006	19	ot	Comuneros 1	3170676915	hPalaortiz@Gmail.com	2	1	NO	NO	2	H	2	2	4	3	Estudiante	
8	2	1005864133	Nasly Yarlay	Ierma Rivas	9-1-01	25	BT	Vallado	3162216642	Rivas40484@gmail.com	1	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	nyasly
9	2	1107507602	Maria Yalima	Cundumi	15-03-97	29	at	Vallado	3148001040	Maria401 1597@gmail	1	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Maria X
10	3	1089512774	Llania Mayeli	Angulo Quinones	12-2-09	11		Ciudad cordoba	313 7426814	angulollania@gmail.com	1	1	Si	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	llania A
11																						
12																						
13																						
14																						



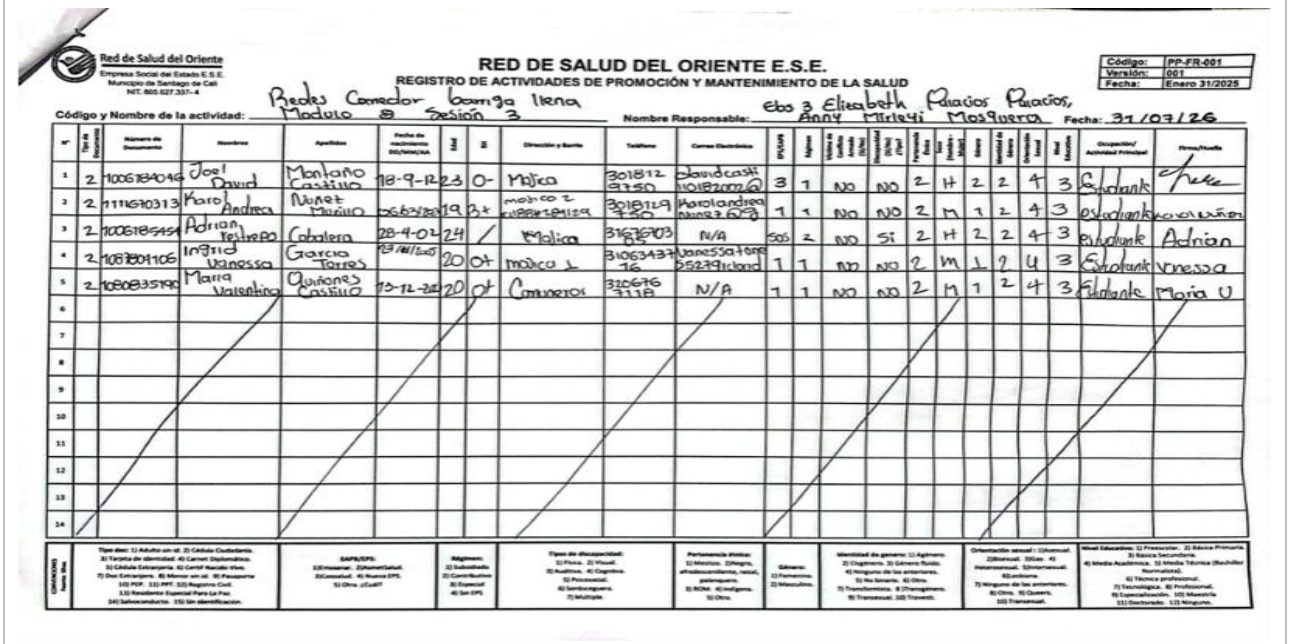
RED DE SALUD DEL ORIENTE E.S.E.
REGISTRO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Código: PP-FR-001 | Versión: 001 | Fecha: Enero 31/2025

Código y Nombre de la actividad: Redes Comedor barriga llena Modulo 8 Sesión 3

Nombre Responsable: Ebs 3 Elizabeth Palacios, Anny Mosquera Fecha: 31-09-26

Nº	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombres	Apellidos	Fecha de nacimiento DD/MM/AA	Edad	Sexo	Dirección y Barrio	Teléfono	Correo Electrónico	EPS/IPS	Régimen	Victima de conflicto armado (SI/NO)	Desplazado (SI/NO) /Port	Pertenencia Étnica	Nivel Educativo	Ocupación	Grado	Grupo	Jornada	Nivel Educativo	Ocupación/ Actividad Principal	Firma/Huella
1	2	1111675370	Luis mario	Solis Arauzo	03/10/2006	17	01	Cll 76 Km 385-24	3188935377	Solismario1202@gmail.com	ST	2	NO	NO	2	H	2	2	4	3	Estudiante	Estudiante	
2	2	1234195011	Jessy mercedes	Ante Estupiñan	2-11-93	29	01	Ulladó.	3165410723	Jessy1198@gmail.com	1	1	Si	NO	1	M	1	2	4	3	estudiante	Jessy	
3	2	1105363848	Brian Stiven	Viafara Caicedo	26/12/2001	21	Ab	Cra 86 #36-53	3044805008	brian.viafara07@gmail.com	1	1	NO	NO	2	H	2	2	4	3	Estudiante	Estudiante	
4	2	1006180811	Geraldin	Campo Gonzalez	14-1-84	28	At	Ulladó	3165383704	Geraldincampo1004@	1	1	NO	NO	1	M	1	2	4	3	Estudiante	Geraldin	
5	2	1080832091	Maria Angelica	Narvaez	10-11-05	21	/	ulladó	3176344332	lahamparaa@gmail.com	1	1	Si	NO	1	M	1	2	4	3	Estudiante	Angelica	
6	2	1111663517	Juan manuel	Bonilla delgado	18-4-05	21	/	Ulladó	3184986772	juanmanuel0434@hotmail.com	500	2	Si	NO	2	H	2	2	4	3	Estudiante	Juan	
7	2	1006183433	Ashlyn Shirley	Vante Sinisterra	2-9-03	22	01	Ulladó	3012637768	luisvalina2019@gmail.com	3	1	Si	NO	2	M	1	2	4	3	estudiante	Ashlyn V.	
8	2	1143866494	Claycder Rosana	Valencia	24-3-04	21	01	Ulladó	3126926838	Claudiaros@gmail.com	1	1	NO	NO	1	M	1	2	4	3	Estudiante	Claider	
9	2	1111666409	Diego Luis	Hurtado Castillo	11/2/2006	20	01	Malica	3215494915	hurtadodiego3822@gmail.com	1	1	NO	NO	2	H	2	2	4	3	estudio		
10	2	1005231791	Laura Nayeli	Carabali Cuero	16/02/2001	25	At	Cra 3 #04-49-41 Barrio la Playa	3505709739	lauracuero120@gmail.com	SM	2	NO	NO	2	F	1	2	6	3	Estudiante	Laura Cuero	
11																							
12																							
13																							
14																							



RED DE SALUD DEL ORIENTE E.S.E.
REGISTRO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Código: PP-FR-001 | Versión: 001 | Fecha: Enero 31/2025

Código y Nombre de la actividad: Redes Comedor barriga llena Modulo 8 Sesión 3

Nombre Responsable: Ebs 3 Elizabeth Palacios Palacios, Anny Mirleyi Mosquera Fecha: 31/07/26

Nº	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombres	Apellidos	Fecha de nacimiento DD/MM/AA	Edad	Sexo	Dirección y Barrio	Teléfono	Correo Electrónico	EPS/IPS	Régimen	Victima de conflicto armado (SI/NO)	Desplazado (SI/NO) /Port	Pertenencia Étnica	Nivel Educativo	Ocupación	Grado	Grupo	Jornada	Nivel Educativo	Ocupación/ Actividad Principal	Firma/Huella
1	2	1006184046	Joel David	Montaño Castillo	18-9-12	23	0-	Malica	3018129750	davidcast1018@gmail.com	3	1	NO	NO	2	H	2	2	4	3	Estudiante		
2	2	1111610313	Karol Andrea	Nuñez Murillo	06/02/2001	19	3+	malica 2 [illegible]	3018129750	Karolandrea[illegible]@gmail.com	1	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	estudiante	[illegible]	
3	2	1006185454	Adrian Tejiredo	Cabalera	28-9-01	24	/	Malica	3167619305	N/A	505	2	NO	Si	2	H	2	2	4	3	Estudiante	Adrian	
4	2	1087801106	Ingrid Vanessa	Garcia Torres	23/11/2005	20	01	malica 1	3106343716	Vanessa1[illegible]5529@icloud	1	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Vanessa	
5	2	1080835740	Maria Valentina	Quiñones Castillo	13-12-2001	20	01	Comuneros	3126763118	N/A	1	1	NO	NO	2	M	1	2	4	3	Estudiante	Maria V	
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							

COMPROMISOS

No.	Tarea	Responsable	Periodo de cumplimiento	Observaciones
1	Realización de acta	Elizabeth Palacios	3 días	N/A

2	Registro de asistencia y evidencias	Equipo EBS 3 PIC	Cada sesión	N/A

Proyectada por: EBS 3 PIC 2026 – Elizabeth Palacios Palacios.
Copia a: Plan de intervenciones colectivas 2026.

Firma: 