ACTA DE ACTIVIDADES GRUPAL

Fecha: 04/08/2025	**Hora de inicio:** 9:00a.m.	**Hora de cierre:** 12:00
Municipio: Nivel central-regional		
Tipo de Actividad: (marque con una **X**) 1. Conformación de grupo ☐ 2. Seguimiento a Cronograma de actividades ☐ 3. Capacitación ☐ Tema: Psicología del Bienestar 4. Otros ☐ ¿Cuál?		
Nombre del facilitador	Yanina Cabeza Tous	
Cargo: Coordinador de Participación Social	**Empresa:** Ser Social IPS	
Grupo objetivo: Equipo PS	**Empresa:** Mutual Ser EPS	
Desarrollo:		
La actividad se propone: Fortalecer las competencias de los asistentes de Participación Social mediante la identificación de acciones preventivas y educativas en salud mental, con enfoque en los cuatro pilares del bienestar: sueño, alimentación, ejercicio físico y salud mental, promoviendo estrategias de promoción del bienestar psicológico, prevención de problemas de salud mental y el desarrollo de habilidades en primeros auxilios psicológicos.		
Metodología. La capacitación se desarrolló bajo una metodología participativa e interactiva, que incluyó: • Aplicación de pretest y postest. • Exposición dialogada del tema con apoyo audiovisual. • Desarrollo de actividades prácticas y reflexivas. • Espacios de participación, análisis y construcción colectiva.		

Contenidos abordados • Concepto de bienestar psicológico. • Promoción de la salud mental a lo largo del curso de vida. • Prevención de problemas de salud mental. • Primeros auxilios psicológicos. • Autoaceptación y dominio del entorno. • Estrategias prácticas de autocuidado y bienestar emocional.
Desarrollo de la capacitación La jornada inició con la bienvenida y presentación de los objetivos y metodología. Posteriormente se aplicó un pretest diagnóstico. Se realizó la socialización de la temática mediante una presentación interactiva, promoviendo la reflexión y el diálogo con los participantes. Se desarrollaron las siguientes actividades prácticas: • Construcción del Botiquín de Primeros Auxilios Psicológicos. • Ejercicio reflexivo sobre la autoaceptación. • Actividad de dominio del entorno. • Cartas del Yo Mismo. • Elaboración del calendario semanal del bienestar. Las actividades 1, 2 y 3 fueron ejecutadas con evidencias. Se realizó un receso y posteriormente se aplicó el postest y la actividad de cierre orientada a la autorreflexión guiada.
Resultados: • Participantes identifican acciones preventivas y educativas en salud mental.

• Fortalecimiento de habilidades en primeros auxilios psicológicos. • Formulación de acciones de bienestar psicológico para familias y comunidades.
Seguimiento a Cronograma de actividades:
• Cada participante implementará al menos una acción de prevención y educación en salud mental en su familia o comunidad. • Entrega de evidencias de las actividades realizadas en los formatos establecidos.
Seguimiento a acta anterior:
No aplica
Compromisos:

Actividad	Fecha	Responsable
Cada participante implementará al menos una acción de prevención y educación en salud mental en su familia o comunidad.	20/09/2025	Equipo PS
Entrega de evidencias de las actividades realizadas en los formatos establecidos.	20/09/2025	Equipo PS
Ejecutar Plan de capacitación a los grupos específicos	20/09/2025	Equipo PS
Enviar agenda metodológica y anexos de la temática.	05/08/2025	Yanina Cabeza Tous

Para mayor constancia se anexa firma de los asistentes

VIGILADO Supersalud

N°	Nombres y Apellidos	Número de Identificación	Municipio origen (Aplica para actividades grupales)	Firma
1	Rosalba Guzmán Martínez		Cartagena	
2	Jellen Vergara Serrano		El Carmen de Bolívar	
3	Milena Estrada Rodriguez		Magangué	
4	Harry Garay Charris		Barranquilla	
5	Esperanza Balaguera		Santa Marta	
6	Laudtih Payares		Sincelejo	
7	Claudia Fuentes		Montería	
8	Maria Claudia Mogrovejo		Montería	
9	Yanina Cabeza Tous		Cartagena	
10	María Camila Guardo		Cartagena	
11				
12				

VIGILADO Supersalud

13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

VIGILADO Supersalud