	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 1 DE 4
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

FECHA: 7 de Julio 2025	
ACTA No: 009	LUGAR: Puesto de Salud de Higueroncito
HORA DE INICIO: 8:00 a.m.	HORA FINAL: 4:00 p.m.
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad de la vereda de Higueroncito

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 7 de julio del 2025 se llevó a cabo una jornada de bienestar psicosocial con la comunidad del corregimiento Higueroncito, en las instalaciones del Puesto de Salud. Esta actividad fue liderada por la psicóloga Sharon Andrea Gómez García, del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, y tuvo como objetivo principal fomentar el aprovechamiento positivo del tiempo libre a través del desarrollo de habilidades para la vida, dentro del proyecto salud mental para todos.


La metodología se desarrolló de forma participativa mediante preguntas abiertas, La profesional de salud mental contextualizó la actividad explicando que, aunque muchas veces se cree que el tiempo libre solo debe usarse para descansar, también puede convertirse en una oportunidad para mejorar la salud emocional, fortalecer vínculos y descubrir talentos personales.

Se propició una conversación reflexiva donde los asistentes compartieron cómo ocupan actualmente su tiempo libre. Muchos manifestaron que suelen dedicarlo a actividades del hogar o a responsabilidades familiares, dejando poco espacio para el autocuidado. Una señora expresó: “Desde que soy mamá no he vuelto a pensar en mí. Esta actividad me recordó que también tengo derecho a tener un rato solo para mí.”

La jornada continuó centrándose en el fortalecimiento de habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la empatía, la toma de decisiones y el manejo de emociones; entregando estrategias como aprender a realizar actividades lúdicas, juegos de roles, lluvia de ideas y dinámicas creativas, conllevando a los participantes reflexionar sobre estas habilidades y como influyen en su día a día e incluyéndolas a la práctica.

Para reforzar el conocimiento se realizó una actividad denominada “círculo del bienestar”, consistente en que cada persona comparta una actividad que disfruta; Hubo respuestas variadas como tejer, bailar, caminar, cuidar plantas o leer. Uno de los hombres asistentes comentó: “Siempre me ha gustado dibujar, pero con el trabajo y las preocupaciones lo fui dejando. Me voy con la motivación de volver a hacerlo.”

Se resaltó que el tiempo libre no es un una pérdida de tiempo , sino una ganancia para mantener una vida equilibrada, donde se subrayó que cuando el tiempo libre se gestiona con conciencia, se convierte en un espacio para fortalecer la

 Municipio de Roldanillo Alcaldía	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 2 DE 4
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

autoestima, prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión, permitiendo tomar mejores decisiones y mejorar la convivencia. Los participantes también aprendieron que no se necesita dinero para disfrutar del tiempo libre, sino creatividad, disposición y reconocimiento del propio valor.

Durante la jornada se creó un ambiente cálido y participativo. Varias personas manifestaron sentirse escuchadas y agradecidas por contar con un espacio diferente.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD				ZONA			
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	60 y +	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO ARMA	RURAL	URBANA
0	0	0	0	7	8	0	0	0	15	11	4	0	0	0	15	1	0	0	0	0	0	15	0

Durante la jornada realizada con la comunidad de la vereda de Higueroncito, se aplicó caracterización a quince (15) personas participantes. En cuanto a la edad, la mayor proporción de los asistentes correspondió al grupo de mayores de 60 años, con ocho (8) personas, lo que equivale al 53.3% del total. Le sigue el grupo de 27 a 59 años, con siete (7) personas, correspondiente al 46.7%. No se registraron personas menores de 27 años. Respecto a la orientación sexual, el 100% de los participantes (15 personas) se identificó como heterosexual, sin reportarse personas con orientación lesbiana, gay o bisexual. En relación con el género, se evidenció una amplia mayoría femenina, con once (11) personas, lo que representa el 73.3%, mientras que cuatro (4) personas se identificaron como masculinas, equivalentes al 26.7%. En cuanto a la pertenencia étnica, el 100% de los asistentes se registró dentro de la categoría "otro", correspondiente a población mestiza, sin reportarse personas afrodescendientes, indígenas ni ROM. Respecto a la condición de discapacidad, una (1) persona manifestó presentar una discapacidad física, lo que representa el 6.7% del total. Las demás catorce (14) personas, es decir el 93.3%, no reportaron ninguna condición de discapacidad física, visual, auditiva ni cognitiva. Tampoco se identificaron mujeres cabeza de hogar ni personas víctimas del conflicto armado. Finalmente, la totalidad de los participantes, es decir el 100% (15 personas), manifestó residir en zona rural, sin participación de personas provenientes de zona urbana.

4. COMPROMISOS

- El PIC Municipal continuará articulando actividades para fortalecer estos espacios comunitarios que promueven el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades psicosociales.
- Los participantes se comprometieron a reservar al menos un momento a la semana para realizar actividades recreativas que les generen bienestar.

 Municipio de Roldanillo Alcaldía	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 3 DE 4
	ACTA DE REUNIÓN	CÓDIGO: DE-FR-05
		VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

- Se impulsará, desde la comunidad, la creación de pequeños grupos de interés para realizar actividades colectivas como caminatas, talleres de manualidades, lecturas compartidas o espacios de conversación.

5. OBSERVACIONES

- La jornada fue muy bien recibida por la comunidad, con participación activa, respeto y motivación.
- Los temas tratados generaron reflexión profunda sobre el uso del tiempo libre y la importancia del autocuidado emocional concluyendo que ese momento de espera de la prestación de servicios se pueda convertir en una estrategia para fortalecer las relaciones interpersonales con la comunidad teniendo en cuenta que no se cuenta con espacios definidos para estos encuentros.
- Se evidenció una necesidad de continuar abordando temas relacionados con salud mental, manejo del estrés y relaciones familiares.
- Se recomienda continuar con una segunda jornada enfocada en autoestima y bienestar emocional.

La jornada se termina a las 4:00 p.m.

6. ANEXOS

- Registro fotográfico



100.9

- Listados de asistencia

SECRETARÍA DE SALUD MUNICIPAL		REGISTRO DE ASISTENCIA		MUNICIPIO DE ROLDANILLO		VALLE DEL CAUCA	
FECHA: 7 de Julio de 2025		MUNICIPIO: Roldanillo		MUNICIPIO: Roldanillo		MUNICIPIO: Roldanillo	
MATERIA: Atención Psicológica		ACTIVIDAD: Asesoramiento del trabajo social		FORMA: (1110)		MUNICIPIO: Roldanillo	
PRESENCIA	ASISTENTE	NOMBRE DEL ASISTENTE	IDENTIFICACION	EDAD	SEXO	ESTADO CIVIL	ESTADO LABORAL
		Florez Ana Constanza	38780 257	59	J	casada	Atencional
		Melida ———	44850 213	65	J	casada	Atencional
		Caldwell ———	46004 924	65	J	casada	Atencional
		Roa ———	24776 625	43	J	casada	Atencional
		Rene ———	44700 3009	77	J	casada	Atencional
		Nancy Gada ———	38780 250	59	J	casada	Atencional
		Gloria ———	28780 140	66	J	casada	Atencional
		Gloria Gith ———	38780 213	64	J	casada	Atencional
		Olivera ———	38780 465	65	J	casada	Atencional
		Sara ———	38780 213	63	J	casada	Atencional
		Silvia Patricia Gomez Pizarro	40484 614	30	J	casada	Atencional
		Archiea ———	60877 070	48	J	casada	Atencional
		Edelmira ———	38780 359	81	J	casada	Atencional
		Nancy Alexandra Venegas	44850 213	28	J	casada	Atencional
		Rosa ———	38780 213	64	J	casada	Atencional



Sharon Andrea Gomez Garcia
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez Garcia
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025