TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización [ ] Capacitación [X] Acompañamiento [ ] Seguimiento [ ] Jornada [ ]

Otro, Cuál:

Virtual: [ ] Presencial: [X] Individual: [ ] Colectiva: [ ]

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: [ ] Comunitario: [ ] Laboral: [X] Institucional: [ ] Otro:

FECHA: 23/abr/2025 - Hora Inicial: 02:00 pm – Hora Final: 03:00 pm

LUGAR: Panadería La Kuty

Nombre Representante del Escenario: Alejandra Sinisterra

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
03	Panadería La Kuty	San Nicolas

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

En el contexto de la Política Pública de Salud Mental (PPSM) y con el objetivo de mejorar las capacidades para prevenir situaciones de violencia, suicidio, pensamientos suicidas, trastornos y el consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral, el subgrupo encargado de la salud mental y la convivencia realiza diversas actividades orientadas a fortalecer habilidades sociales y capacidades para gestionar y prevenir los riesgos psicosociales que afectan la salud mental en este entorno.

2. OBJETIVO:

Realizar capacitación de prevención y promoción de la salud mental (SPA, Violencias, Trastornos) en el entorno laboral, dirigida a los colaboradores de panadería La Kuty.

3. CONTENIDOS:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Inicio
- Desarrollo
- Cierre

4. METODOLOGÍA: Exposición magistral y actividad dinámica para propiciar la participación activa.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Inicio

  Siendo las 02:00 pm, las contratistas Vanessa Viveros y María Isabel Méndez, pertenecientes al Subgrupo de Salud Mental y Convivencia de la Secretaría Distrital de Salud, se presentaron en las instalaciones de la panadería La Kuty. Al llegar, saludaron cordialmente a los colaboradores del establecimiento y procedieron a presentarse, explicando el propósito de la jornada: una capacitación orientada a fortalecer el conocimiento y la conciencia en torno a la salud mental, el autocuidado y la importancia del bienestar emocional en los entornos laborales.

- Desarrollo:

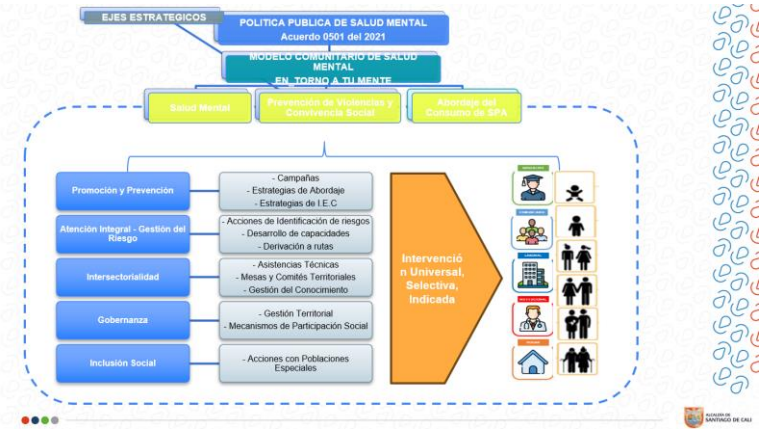
La contratista Vanessa Viveros dio inicio a su intervención con una pregunta para romper el hielo: "¿Qué es para ustedes la salud mental o con qué asocian ese concepto?". Los participantes compartieron diversas respuestas, entre las cuales destacaron frases como: “Es un estado de paz mental” o “Es la capacidad de afrontar situaciones difíciles y seguir adelante a pesar de lo complicado que pueda ser”, entre otras reflexiones personales. Posteriormente, la contratista Vanessa Viveros reconoció que todas las respuestas eran válidas, ya que reflejan vivencias y percepciones individuales que forman parte de la comprensión cotidiana de la salud mental. No obstante, para ampliar la perspectiva y brindar una base conceptual sólida, presentó la definición de salud mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

De acuerdo con la OMS, la salud mental es:

- La capacidad de reconocer las fortalezas personales y las áreas que requieren mejora.
- El desarrollo de habilidades de afrontamiento para gestionar las dificultades que surgen en la vida cotidiana.
- La habilidad de mantener un rendimiento productivo incluso frente a situaciones adversas.
- El compromiso con el bienestar de la comunidad a través de acciones concretas.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Posteriormente, la contratista Vanessa Viveros enfatizó la existencia de una normativa que garantiza los derechos de las personas en relación con la salud mental. Mencionó específicamente la Ley 1616 de 2013, que establece el marco legal a nivel nacional, así como el Acuerdo 0105 de 2021, que regula la Política Municipal en este ámbito.



La contratista Vanessa Viveros enfatizó que todas las personas poseen derechos fundamentales en materia de salud mental, los cuales deben garantizar el acceso equitativo, oportuno y libre de barreras a los servicios de atención psicológica y psiquiátrica. Enfatizó que el respeto por estos derechos es esencial para promover el bienestar emocional y prevenir el deterioro de la salud mental en la comunidad.

Durante su intervención, se invitó a los asistentes a reflexionar sobre el concepto de sufrimiento psíquico, preguntando si estaban familiarizados con el término. La mayoría respondió que lo asociaban con el "dolor mental". A partir de esta base, la contratista Vanessa Viveros explicó de forma clara y accesible que el sufrimiento psíquico se refiere a un estado de profundo malestar emocional, que no siempre se expresa en síntomas visibles, pero que puede impactar seriamente la vida cotidiana de quienes lo experimentan.

Desde la psicología, el sufrimiento psíquico se entiende como una vivencia subjetiva que puede incluir angustia, desesperanza, tristeza intensa o ansiedad, y que suele estar relacionada con experiencias de pérdida, trauma o situaciones prolongadas de estrés. Este estado, cuando no es atendido adecuadamente, puede ser un factor de riesgo para conductas autolesivas o ideaciones suicidas.

Dando continuidad a la jornada, la contratista María Isabel Méndez también abordó el profundo impacto que tuvo la pandemia por COVID-19 en la salud mental colectiva. Explicó que esta crisis global no solo

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

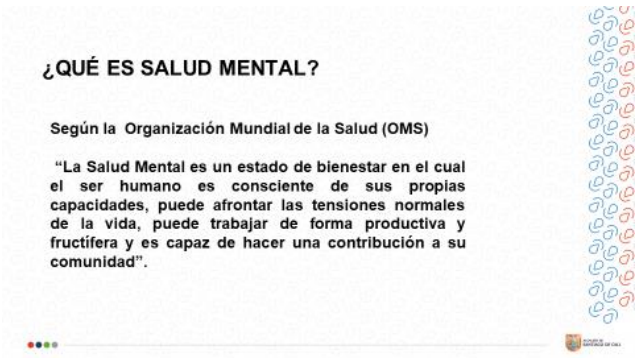
representó una emergencia sanitaria, sino también una emergencia emocional, social y psicológica. Durante este periodo, se observó un aumento considerable en los casos de depresión, ansiedad y trastornos de estrés postraumático (TEPT), afectando significativamente tanto a adultos como a niños y adolescentes.

La contratista Vanessa Viveros subrayó que factores como el confinamiento prolongado, la incertidumbre constante, la pérdida de seres queridos, el aislamiento social y la interrupción de las rutinas escolares, laborales y familiares generaron altos niveles de angustia y sufrimiento emocional. Este contexto contribuyó al debilitamiento de los recursos psicoemocionales de muchas personas, exacerbando sentimientos de soledad, desesperanza y miedo.

Desde una perspectiva psicológica, la pandemia actuó como un estresor crónico que alteró la percepción de control, una variable clave en el afrontamiento adaptativo del estrés, según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman. Además, las respuestas emocionales intensas experimentadas por la población pueden comprenderse como mecanismos de adaptación frente a una amenaza prolongada y sin precedentes.

La contratista Vanessa Viveros enfatizó la necesidad de fortalecer las redes de apoyo social, los servicios de atención en salud mental y la promoción del autocuidado emocional, como pilares fundamentales para afrontar las secuelas psicosociales dejadas por la pandemia y prevenir futuras crisis.

Este contexto, según la contratista Vanessa Viveros, marcó un punto de inflexión para la Secretaría de Salud del Distrito de Cali, impulsando una necesaria reflexión institucional sobre la importancia de implementar estrategias integrales de promoción, prevención y atención en salud mental en todos los entornos: comunitarios, escolares, laborales y familiares.





Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Posteriormente, la contratista María Isabel Méndez abordó las problemáticas tanto a nivel nacional como municipal. Señaló que el hambre, la guerra y el cambio climático constituyen los tres principales desafíos globales, y destacó que la pandemia ha exacerbado de manera significativa las dificultades relacionadas con la salud mental, como el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros. En este contexto, resaltó que las afectaciones de salud mental representan un reto considerable para las personas vinculadas a cualquier organización.

Así mismo, la contratista María Isabel Méndez mencionó que cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha fundamental que tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre los problemas de salud mental a nivel global y movilizar esfuerzos para su apoyo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), este día promueve el lema: "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo", subrayando la importancia de crear entornos laborales que favorezcan el bienestar mental de los colaboradores

La contratista Vanessa Viveros planteó a los asistentes la pregunta: ¿Por qué es fundamental considerar la salud mental en el lugar de trabajo? Durante la discusión, varios participantes expresaron sus puntos de vista, y al final se llegó a la conclusión de que un entorno laboral saludable y seguro no solo favorece el bienestar de los empleados, sino que también puede actuar como un factor protector frente a problemas de salud mental. En contraste, condiciones laborales inadecuadas y estresantes pueden generar riesgos significativos que afectan directamente la salud emocional y psicológica de los trabajadores.

A continuación, la contratista Vanessa Viveros profundizó en el tema del estrés laboral, señalando que este es un aspecto crucial que debe ser abordado de manera efectiva dentro de las organizaciones. En su intervención, destacó varios puntos clave que evidencian la importancia de este tema:

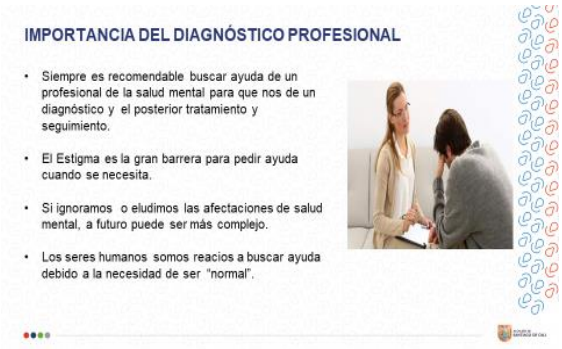
- El estigma y la falta de conciencia sobre la salud mental: Estos factores continúan siendo barreras importantes que dificultan el abordaje adecuado de los problemas de salud mental en los lugares de trabajo. La falta de sensibilización sobre el tema limita la implementación de estrategias preventivas y correctivas.
- Impacto en el ámbito laboral según la OMS: La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los trastornos de salud mental tienen un impacto profundo en el entorno laboral. Estos problemas se asocian con un aumento en el ausentismo laboral, una disminución en la productividad de los empleados y, en consecuencia, mayores costos para la organización relacionados con la atención médica.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Costos económicos y sociales: Cada año, se pierden aproximadamente 12 mil millones de días laborales debido a trastornos como el estrés, la depresión y la ansiedad. Esta cifra refleja el elevado costo económico y social que implica la falta de atención a la salud mental en el ámbito laboral, lo que afecta tanto a los empleados como a las organizaciones en términos de rendimiento y bienestar general.

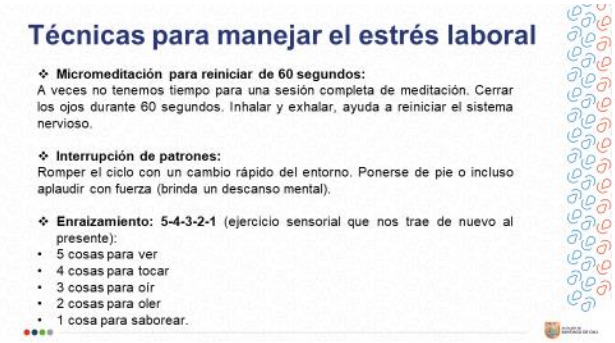
Frente a esto los riesgos son inminentes las estrategias de abordaje de la salud mental en el entorno laboral y darles prioridad en las organizaciones, como también la importancia de la ayuda profesional para identificar de manera eficiente alguna afectación en los colaboradores.





A continuación, la contratista María Isabel Méndez destacó la importancia del autocuidado, definiéndolo como la capacidad de estar atentos a nuestras experiencias internas, incluyendo lo que pensamos, sentimos y vivimos. El autocuidado implica aprender a validarnos a nosotros mismos y proteger nuestra salud emocional y física. Es un proceso que busca lograr un equilibrio entre el bienestar físico y emocional, reconociendo que ambos aspectos están interconectados y son esenciales para mantener una vida saludable. En este contexto, la contratista Vanessa Viveros compartió diversas herramientas y prácticas que pueden implementarse en el entorno laboral para fomentar el autocuidado entre los empleados. Estas estrategias están diseñadas para promover la salud mental y el bienestar en el trabajo, ayudando a las personas a gestionar el estrés y a mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades profesionales y su bienestar personal.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.





La contratista Vanessa Viveros ofreció una breve explicación sobre la importancia de desarrollar la conciencia de uno mismo para poder identificar los factores de estrés y las características de la personalidad dentro del entorno laboral. Explicó que el autoconocimiento nos otorga una mayor capacidad de percepción, lo que nos permite reconocer cómo respondemos ante situaciones estresantes. En este sentido, planteó la siguiente reflexión: ¿Cómo funciona mi cuerpo en momentos de estrés?

Para profundizar en esta idea, abordó tres niveles clave de la respuesta al estrés:

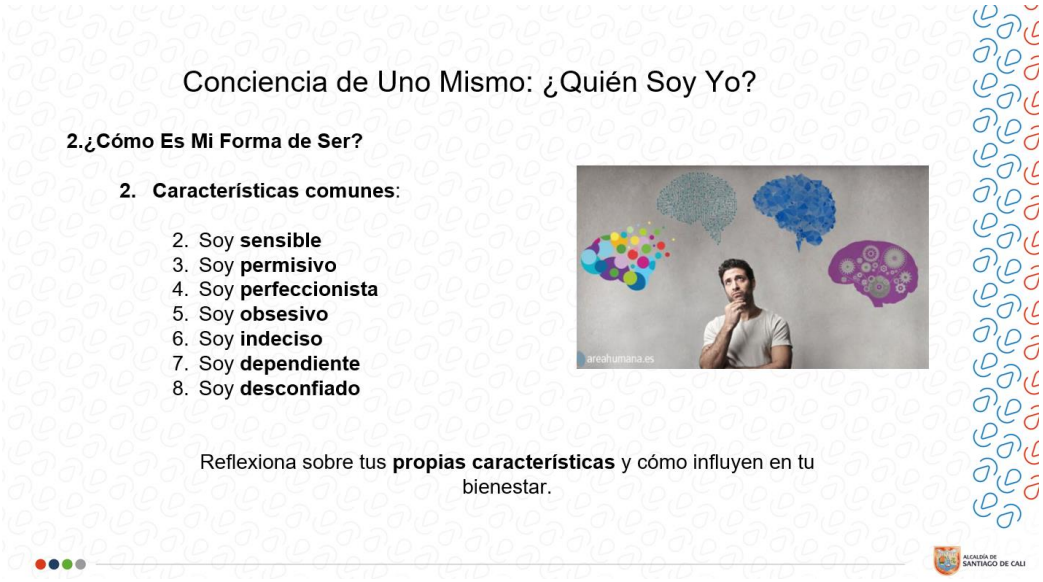
- A nivel psicológico: ¿Cómo reacciono emocionalmente ante situaciones estresantes? Es decir, ¿qué respuestas emocionales predominan en mí cuando enfrento tensión?
- A nivel emocional: ¿Cuáles son mis principales reacciones emocionales en momentos de presión o conflicto? Esto ayuda a identificar patrones de comportamiento que pueden influir en la salud mental.
- A nivel físico: ¿Cómo responde mi cuerpo al estrés? En este punto, destacó cómo se pueden manifestar los efectos físicos del estrés, como la tensión muscular o cambios en el ritmo cardíaco, lo cual puede afectar tanto el bienestar físico como emocional de una persona.

¿Cómo es mi forma de ser? En este contexto fundamental, la contratista Vanessa Viveros señalo que es importante reflexionar sobre los rasgos de personalidad que nos definen y cómo influyen en nuestra manera de responder ante el estrés y las situaciones cotidianas, especialmente en el entorno laboral. Algunas características comunes que pueden influir en la forma en que interactuamos con el mundo y manejamos las tensiones son:

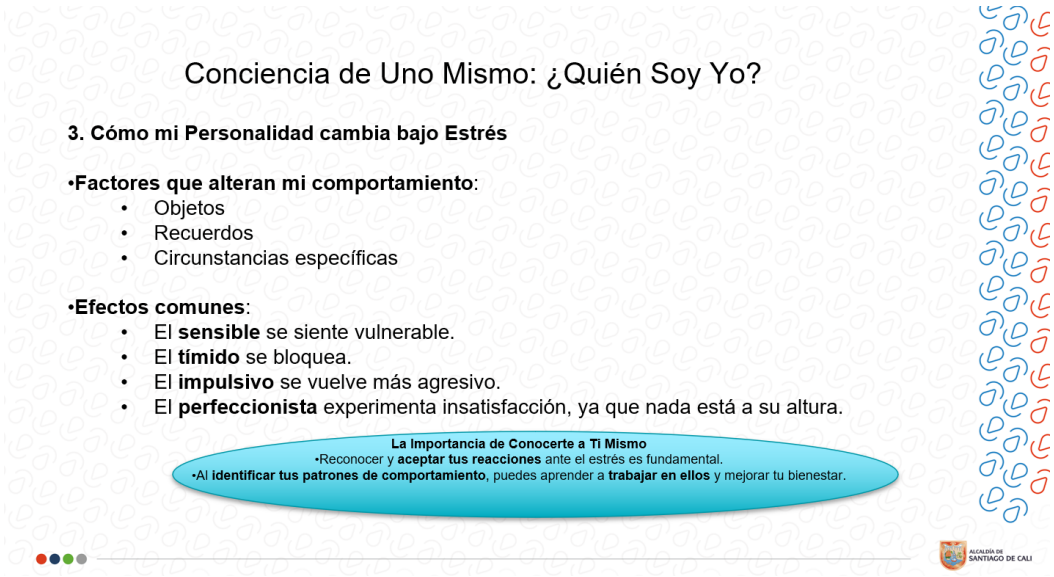
- Soy sensible: Una tendencia a ser emocionalmente receptivo o afectado por las situaciones que ocurren a nuestro alrededor.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Soy permisivo: Tendencia a ser flexible o indulgente, a veces en exceso, permitiendo que los demás sobrepasen nuestros límites o nos afecten sin poner resistencia.
- Soy perfeccionista: La búsqueda constante de la perfección, lo que puede generar altos niveles de presión y frustración cuando las cosas no salen como se espera.
- Soy obsesivo: La tendencia a centrarse excesivamente en detalles o pensamientos repetitivos, lo que puede generar ansiedad y estrés.
- Soy indeciso: La dificultad para tomar decisiones rápidas y firmes, lo que puede generar incertidumbre y aumentar el estrés en situaciones que requieren acción inmediata.
- Soy dependiente: Necesidad de apoyo o validación constante de los demás, lo que puede llevar a la inseguridad y a una falta de autonomía en el trabajo.
- Soy desconfiado: Tendencia a cuestionar las intenciones de los demás, lo que puede generar dificultades en las relaciones laborales y un ambiente de trabajo tenso.



Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



La contratista Vanessa Viveros presentó una herramienta de autocuidado orientada a la reflexión sobre la fuerza vital de cada individuo, utilizando un ejercicio basado en una pirámide que se desarrolla de la siguiente manera:

1. Dibuja una pirámide y divídela en tres partes, tal como se muestra en la figura. Esta representación visual facilita la organización de los diferentes aspectos del autocuidado.
2. En la base de la pirámide, describe la relación que tienes con tu cuerpo. Este segmento abarca aspectos como la alimentación, el sueño, la actividad física y el control periódico de tu salud, elementos clave para mantener un bienestar físico adecuado.
3. Continúa con los otros segmentos de la pirámide, describiendo los aspectos que corresponden a cada una de las partes. Estos segmentos pueden incluir áreas como las relaciones interpersonales, el bienestar emocional o la gestión del estrés, dependiendo de la estructura de la pirámide propuesta.
4. Si estás realizando este ejercicio en grupo, y te sientes cómodo(a), puedes compartir cómo percibes tu fuerza vital, lo que puede ser una forma de fortalecer la interacción y el apoyo mutuo dentro del grupo.
5. Haz periódicamente este ejercicio de autorreconocimiento, ya que te permitirá identificar áreas de mejora en tu vida y te ayudará a tomar conciencia de cómo puedes cuidar tu bienestar de manera integral.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Finalmente, la contratista María Isabel Méndez condujo un ejercicio práctico basado en la pirámide de autocuidado propuesta por el psiquiatra estadounidense Phil Stutz. Esta herramienta, conocida por su enfoque claro y accesible, organiza el bienestar personal en tres niveles jerárquicos: cuerpo, relaciones y mente. Su propósito es ayudar a las personas a identificar áreas descuidadas y a tomar acciones concretas para fortalecer su salud integral.

Para desarrollar la actividad, se entregaron hojas de bloc a los participantes, quienes debían construir su propia pirámide. En la base, se les pidió reflexionar sobre su relación con el cuerpo incluyendo aspectos como alimentación, descanso, ejercicio y salud física en general. En el nivel intermedio, se exploró la calidad de sus relaciones interpersonales, abarcando vínculos familiares, sociales y laborales. Finalmente, en la cúspide de la pirámide, los participantes abordaron su relación consigo mismos y con su mente, reflexionando sobre el manejo emocional, el pensamiento crítico y la autocompasión. El objetivo de este ejercicio fue promover la introspección, permitiendo a cada persona identificar qué aspectos de su autocuidado necesitan atención y priorización. Esta mirada integral responde a una visión holística del bienestar, en la que cuerpo, vínculos y mente interactúan y se retroalimentan constantemente.

Al finalizar, se llevó a cabo una dinámica grupal en la que los asistentes compartieron sus reflexiones y representaciones personales de la pirámide. Este espacio de intercambio no solo permitió enriquecer la experiencia con perspectivas diversas, sino también fomentar el autocuidado colectivo, entendiendo que el bienestar individual también puede fortalecerse desde el apoyo mutuo y la construcción de comunidad.



Al concluir la jornada, se realizó una dinámica final para reforzar el aprendizaje y estimular la participación activa. Se formuló una pregunta abierta al grupo: ¿Cuál es la definición de salud mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS)? Como incentivo, se anunció que la persona que ofreciera la respuesta más completa y precisa recibiría un obsequio mediante una rifa simbólica. Esta actividad no solo buscó evaluar la atención de los participantes durante la capacitación, sino también fortalecer la apropiación del concepto de salud mental desde una perspectiva integral, reconociendo

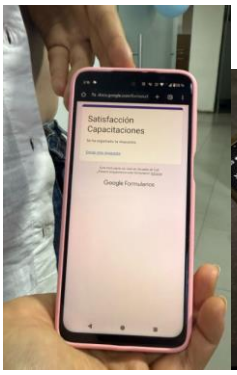
Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

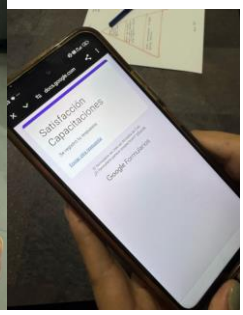
su importancia en la vida cotidiana y en la construcción de entornos saludables.

- Cierre:

Finalmente, siendo las 03:00 pm, se dio por concluida la capacitación. Se invitó a las participantes a escanear el código QR disponible para diligenciar la encuesta de satisfacción, la cual tiene como objetivo recoger sus opiniones y valoraciones sobre el desarrollo de la actividad. Esta encuesta permite identificar fortalezas, oportunidades de mejora y evaluar el impacto de la capacitación en el personal, con el fin de optimizar futuras sesiones formativas.

NOTA: No todas las personas quisieron aparecer en la fotografía final, por lo cual no se encuentran presentes en la imagen. Esto se respeta conforme a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales, así como al derecho constitucional a la intimidad (Artículo 15 de la Constitución Política de Colombia). La imagen personal es considerada un dato sensible, y su tratamiento, incluida la captura y difusión, requiere consentimiento previo, libre e informado, incluso tratándose de servidores públicos.







6. RESULTADOS ALCANZADOS:

6.1 Cumplimiento de objetivos:

Se cumplió el objetivo de la acción informativa. En la acción informativa participaron los siguientes.
No de personas: 13 – Hombres: 7 – Mujeres: 6

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1 Evidencias Mecanismos de Convocatoria: Se realizó a través de reunión de concertación.

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención:





Fuente: Realizar capacitación de prevención y promoción de la salud mental (SPA, Violencias, Trastornos) en el entorno laboral, dirigida a los colaboradores de panadería La Kuty. Fecha: 23/abr/2025 – Hora: 02:00 pm – 03:00 pm – Lugar: Pendería La Kuty - San Nicolas

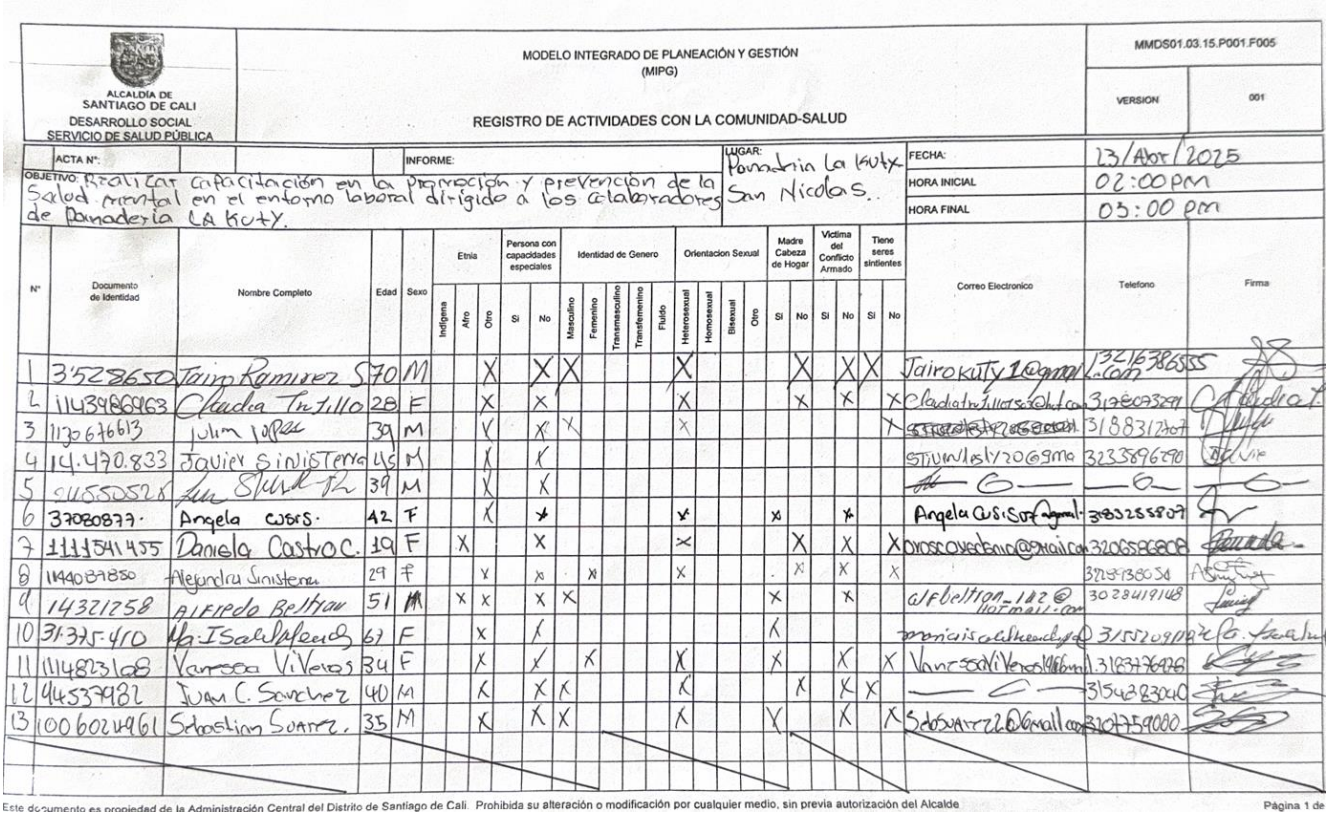
VANESSA VIVEROS BETANCOURT
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por un (1) folio.

Realizó: Vanessa Viveros– Contratista
Revisó: Mirlelly Torres – Contratista

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Listado de Asistencia



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

MMDS01.03.15.P001.F005 — VERSION 001

ACTA N°: | INFORME: | LUGAR: Panadería La Kuty San Nicolas.

FECHA: 23/Abr/2025
HORA INICIAL: 02:00 PM
HORA FINAL: 05:00 pm

OBJETIVO: Realizar capacitación en la preparación y prevención de la Salud mental en el entorno laboral dirigido a los colaboradores de Panadería LA KUTY.

N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia			Persona con capacidades especiales		Identidad de Genero					Orientacion Sexual					Madre Cabeza de Hogar		Victima del Conflicto Armado		Tiene seres sintientes		Correo Electronico	Telefono	Firma
					Indígena	Afro	Otro	Si	No	Masculino	Femenino	Transmasculino	Transfemenino	Fluido	Heterosexual	Homosexual	Bisexual	Otro		Si	No	Si	No	Si	No			
1	3'528650	Jairo Ramirez S	70	M			X		X	X					X						X		X	X		Jairokuty1@gmail.com	3216386555	
2	1143986963	Claudia Trujillo	28	F			X		X						X						X		X		X	Claudiatrujillorodriguez@hotmail.com	3136603291	
3	1130676613	julian lopez	39	M			X		X	X					X										X	[illegible]	3188312407	
4	14.470.833	Javier Siniesterra	45	M			X		X																	STIVENLASTV2069@HOTMAIL.COM	3233896990	
5	94555526	[illegible]	39	M			X		X																			
6	37080877	Angela Cuero.	42	F			X		X						X						X			X		Angelacuero.suf@gmail.com	3003258807	
7	1111541455	Daniela Castro C.	19	F		X			X						X							X		X	X	Drosecoverbano@gmail.com	3206586808	
8	1140837850	Alejandra Siniestera	29	F			X		X		X				X						X		X		X		3128138034	
9	14321258	Alfredo Beltran	51	M		X	X		X	X											X			X		alfbeltran_182@hotmail.com	3028419148	
10	31.325.410	Ma. Isabel Acevedo	67	F			X		X												X					[illegible]	3155209112	
11	1114823168	Vanessa Viveros	34	F			X		X		X				X						X		X		X	Vanessaviveros1986@gmail.com	3183776476	
12	94537982	Juan C. Sanchez	40	M			X		X	X					X							X	X	X		[illegible]	3154283040	
13	1006024961	Sebastian Suarez.	35	M			X		X	X					X						X			X	X	Sdosuarez26@gmail.com	3107759080	

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.