TIPO DE INTERVENCIÓN

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

Otro, Cuál:

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

DATOS DEL ENTORNO

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

FECHA: 08/may/2025 - Hora Inicial: 08:30 am – Hora Final: 10:00 am

LUGAR: IE José María Cabal

Nombre Representante del Escenario: Psicóloga Manuela Arias

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
18	IE José María Cabal	Central

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

En el marco de la Política Pública de Salud Mental y Convivencia (PPSM) y con el propósito de fortalecer capacidades que contribuyan a prevenir situaciones de violencia, suicidio, ideación suicida, trastornos y consumo de spa en el entorno educativo, el subgrupo de salud mental zona ladera lleva a cabo acciones con el propósito de fortalecer capacidades y habilidades sociales para manejar y prevenir situaciones de riesgo en la salud mental.

2. OBJETIVO:

Realizar Acción Informativa en prevención de las violencias y consumo de spa dirigida a los estudiantes de la IE José María Cabal en el marco de la Política Pública de Salud Mental.

3. CONTENIDOS:

- Inicio
- Desarrollo
- Cierre

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.

4. METODOLOGÍA: capacitación magistral e interactiva.

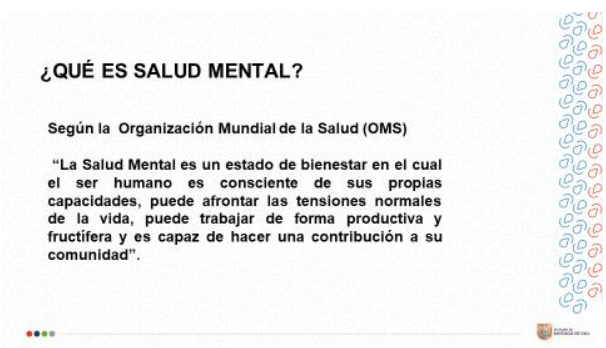
5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Inicio

Siendo las 08:00 am, las contratistas María Isabel Méndez y Vanessa Viveros del Subgrupo de Salud Mental y Convivencia, de la Secretaría Distrital de Salud iniciaron la acción informativa, saludando a los estudiantes de la IE José María Cabal que realizan labor social, que fueron seleccionados para la acción informativa.

- Desarrollo:

Acto seguido, la contratista María Isabel Méndez, inició la intervención preguntando a los asistentes el concepto de salud mental y posterior a escuchar las diferentes opiniones, explicó a los asistentes el concepto de salud mental de acuerdo con la Organización Mundial de Salud, la cual la define como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001). Posteriormente describió el Acuerdo 0501 del 2021 (Política Pública de Salud Mental).

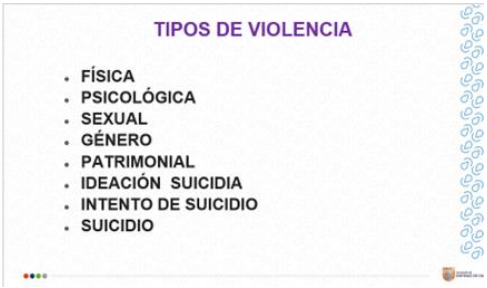


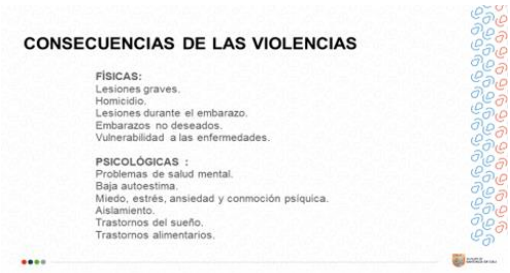


Continuó, la contratista María Isabel Méndez, describiendo el contexto tanto nacional como municipal indicando su complejidad por las inequidades económicas y sociales especialmente en el distrito de Cali. Mostró cifras de salud mental, relacionadas con las violencias, consumo de spa y trastornos. Se refirió al aumento de los casos de intento y suicidio, las violencias, como también el consumo de spa principalmente en la población adolescente y joven. Seguidamente describió el concepto de violencia,

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.

los tipos y las consecuencias de esta. Continuó la presentación, la contratista María Isabel Méndez, enunciando los tipos de violencia, haciendo énfasis en la Violencia de Género.





Posteriormente, la contratista Vanessa Viveros, se refirió al consumo de spa como otra problemática que tanto está afectando a los adolescentes. Indicó que las sustancias psicoactivas más antiguas, son las que el cerebro produce. Señaló que desde el momento en que nacemos, los neurotransmisores del cerebro, como la Dopamina, Serotonina, Adrenalina, entre otras, están involucrados en la sensación de placer y bienestar, agregando que lamentablemente, recurrimos a las sustancias psicoactivas externas para obtener placer. Se refirió al concepto de SPA, indicando que es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento, de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social.





La contratista Vanessa Viveros, señaló como algo alarmante, las nuevas adicciones no mediadas por sustancias, como, por ejemplo, el celular, los video juegos y todo lo relacionado con las pantallas. Agregó que esta es otra afectación que está cobrando mucha importancia en los comportamientos no

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.

solo de los adolescentes, sino también en la población en general. Así mismo se refirió a la herramienta de Primeros Auxilios Psicológicos, así como también el apoyo desde la Línea 106. Expresó también, que activar la ruta por el servicio de urgencias es el primer paso para abordar casos que requieran atención inmediata.

Seguidamente, la contratista Vanessa Viveros señaló que el manejo de las emociones tiene relación en gran medida con la manera como respondemos a las situaciones cotidianas. Para ampliar esta afirmación, indicó cómo funciona el sistema endocrino e intervienen en el metabolismo. Explicó que las hormonas se originan en el sistema endocrino y son moléculas orgánicas que actúan en el cuerpo como mensajeros químicos que transmiten señales. Una vez secretadas, son transportadas por el torrente sanguíneo hacia el resto del cuerpo (Órganos). Entre ellas están: Estrógenos, Testosterona, Insulina, Tiroxina, Melatonina, melanina Aldosterona, Adrenalina, Cortisol.

Todas estas hormonas, argumentó, la contratista Vanessa Viveros, tienen estrecha relación con las emociones. Se refirió por ejemplo al Cortisol, la cual es conocida como la "hormona del estrés". Esta ejerce funciones importantes, como regular el metabolismo y además de equilibrar el sistema inmunológico. Como en la actualidad vivimos en situación de alerta y estrés surge el riesgo de enfermar, pues esta hormona afecta órganos.

Acto seguido, la contratista María Isabel Méndez, amplió esta información, describiendo cómo funciona el sistema neuronal. Indicó que los seres humanos producimos neurotransmisores que producen las Neuronas y afectan las emociones. Añadió que, si somos conscientes de la importancia de regularnos emocionalmente, muy seguramente, no vamos a tener comportamientos que induzcan a la violencia, el consumo de spa e incluso llegar a un trastorno. Describió la función de los neurotransmisores y cómo activarlos de manera positiva:

Endorfina: Estimula las áreas del cerebro que producen placer. Se libera al hacer ejercicio, reír, escuchar música o comer chocolate.
Serotonina: Genera bienestar, concentración, autoestima y equilibrio emocional. Se libera al exponerse al sol, meditar, dormir bien o comer alimentos ricos en triptófano.
Dopamina: Es parte del sistema de recompensa del cerebro. Se libera al lograr metas, tener nuevas, experiencias, sentirse orgulloso o recibir elogios.
Oxitocina: Favorece el vínculo afectivo, la confianza y la empatía. Se libera al abrazar, besar, acariciar.

Seguidamente, la contratista María Isabel Méndez, se refirió al concepto del autocuidado como una herramienta para gestionar las emociones y prevenir afectaciones de salud mental. Señaló que el autocuidado hace referencia a la capacidad de estar atento(a)s a lo que nos sucede, lo que pensamos y lo que sentimos. Autocuidado es sabernos validar y proteger. Es lograr un equilibrio en nuestro estado de bienestar físico y emocional. Expresó que la educación emocional, a través de diferentes prácticas

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.

tanto lúdicas como artísticas y de gestión emocional, son herramientas para prevenir afectaciones de salud mental en los estudiantes. Seguidamente, invitó a los estudiantes a organizarse en grupos de a cuatro integrantes para desarrollar un ejercicio de escritura creativa como herramienta de salud mental. Para esto se utilizó una herramienta denominada “Historias con dados”. La instrucción fue muy sencilla y se describe a continuación:

- Lanzar tres dados.
- Crear una historia empleando los elementos que aparecen en los mismos.
- La historia debe tener sentido y debe estar relacionada con el tema de salud mental.
- Utilizar conectores para enlazar las partes de la historia y debe tener un inicio, un nudo y un desenlace.
- Plasmar la historia en una hoja de papel y elegir un participante que realice una narración oral del ejercicio realizado.

- Cierre:

Finalmente, siendo las 10:00 am, se dio por terminada la acción informativa. Se invitó a diligenciar la encuesta de satisfacción de la capacitación a través del código QR a algunos de los estudiantes que portaban celular. Así mismo, las contratistas, socializaron el código QR de la Línea 106 la cual es un dispositivo de recepción, atención y direccionamiento de casos, que tiene como objetivo brindar apoyo y acompañamiento en salud mental a la comunidad.





6. RESULTADOS ALCANZADOS:

6.1 Cumplimiento de objetivos: Se cumplió el objetivo de la actividad a pesar de la poca asistencia. Se conectaron las siguientes personas. No de personas: 19 – Hombres: 8 – Mujeres: 11

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

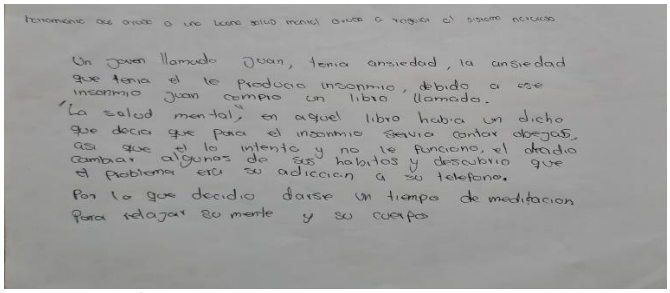
Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

7.1 Evidencias Mecanismos de convocatoria: Se realizó a través de reunión de articulación con la psicóloga de la IE José María Cabal, Manuela Arias

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención:







Un joven llamado Juan, tenia ansiedad, la ansiedad que tenia el le producia insomnio, debido a ese insomnio Juan compro un libro llamado. "La salud mental", en aquel libro habia un dicho que decia que para el insomnio servia contar obejas, asi que el lo intento y no le funciono, el decidio cambiar algunas de sus habitos y descubrio que el problema era su adiccion a su telefono.
Por lo que decidio darse un tiempo de meditacion para relajar su mente y su cuerpo

Fuente: Realizar Acción Informativa en prevención de las violencias y consumo de spa dirigida a los estudiantes de la IE José María Cabal en el marco de la política pública de salud mental. - Fecha: 08/may/2025 – Hora: 08:30 am – 10:00 am
Lugar: IE José María Cabal

MARIA ISABEL MENDEZ
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

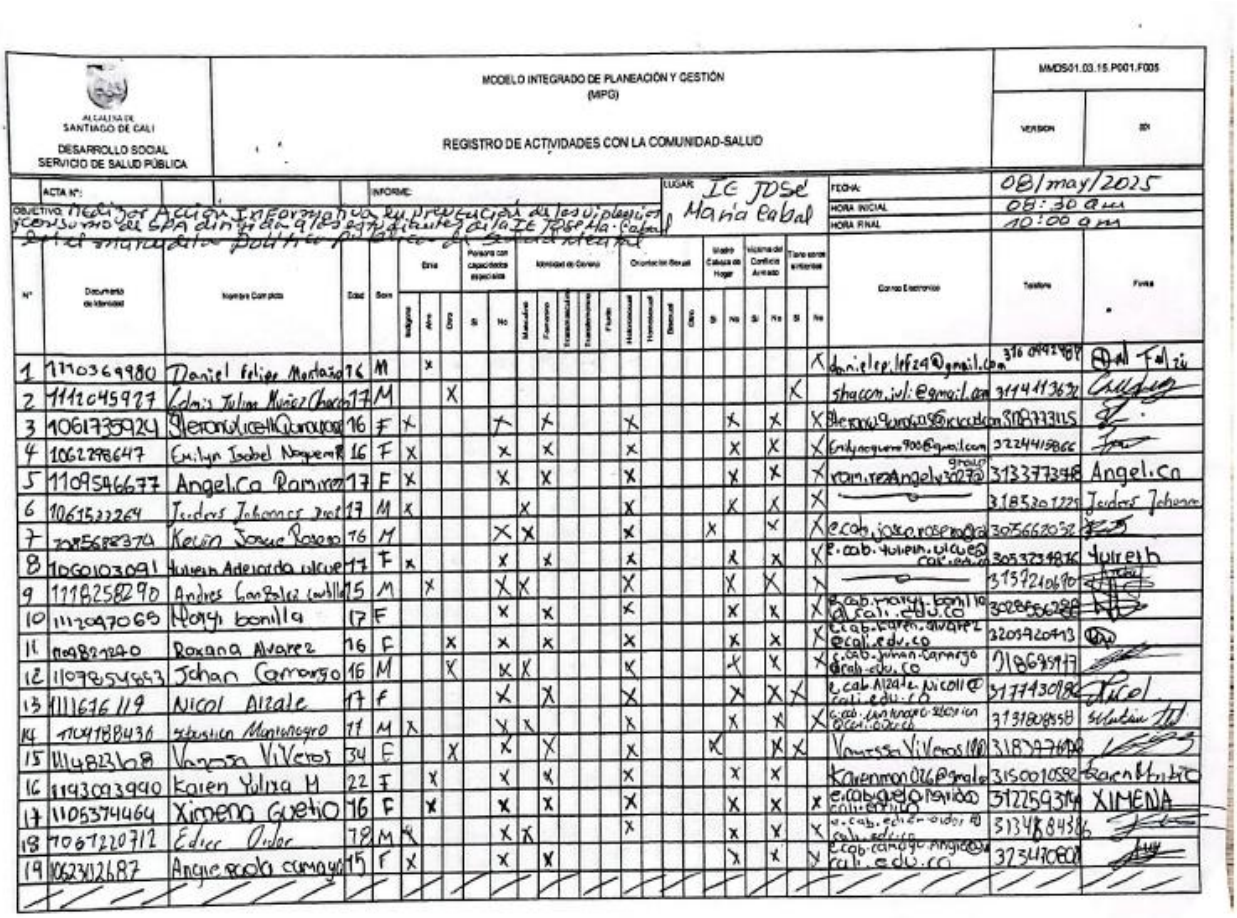
VANESSA VIVEROS
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

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

Realizó: María Isabel Méndez– 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: 01

ACTA N°:

INFORME:

LUGAR: IE José María Cabal

FECHA: 08/may/2025

HORA INICIAL: 08:30 a.m.

HORA FINAL: 10:00 a.m.

OBJETIVO: Realizar Acción Informativa en la prevención de los riesgos y consumo de SPA dirigida a los estudiantes de la IE José María Cabal

N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con capacidades especiales: Si	Persona con capacidades especiales: No	Identidad de Genero: Masculino	Identidad de Genero: Femenino	Identidad de Genero: Transexual	Identidad de Genero: Transformista	Identidad de Genero: Fluido	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Homosexual	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Otro	Madre Cabeza de Hogar: Si	Madre Cabeza de Hogar: No	Victima del Conflicto Armado: Si	Victima del Conflicto Armado: No	Tiene carné anterior: Si	Tiene carné anterior: No	Correo Electrónico	Teléfono	Firma
1	1110369980	Daniel Felipe Montaño	16	M		X																		X	daniel.fep.16f24@gmail.com	3164942987	
2	1112045927	Edwin Julian Muñoz Charria	17	M			X																	X	shaccon.jul@gmail.com	3114113672	
3	1061739924	Sheronid Lizeth Carvajal	16	F	X				X		X				X					X		X		X	Sheronidlizethcarvajal@gmail.com	3167773115	
4	1062298647	Emilyn Isabel Nogueira	16	F	X				X		X				X					X		X		X	Emilynogueira9068@gmail.com	3224415866	
5	1109546677	Angelica Ramirez	17	F	X				X		X				X					X		X		X	ramirezangelv3027@gmail.com	3133773748	Angelica
6	1061522264	Jaiders Johanes Zuñiga	17	M	X					X					X					X		X		X		3185301729	Jaiders Johanes
7	1085688370	Kevin Josue Rosero	16	M				X	X						X				X			X		X	e.cab.jose.rosero@cali.edu.co	3056620532	
8	1060103091	Yuireth Adelaida Vicuel	17	F	X				X		X				X					X		X		X	e.cab.yuireth.vicuel@cali.edu.co	3053734816	Yuireth
9	1118258290	Andres Gonzalez Castillo	15	M		X			X	X					X					X		X		X		3137210690	
10	1112047065	Mary bonilla	17	F					X		X				X					X		X		X	e.cab.mary.bonilla@cali.edu.co	3028660288	
11	1098921240	Roxana Alvarez	16	F			X		X		X				X					X		X		X	e.cab.karen.alvarez@cali.edu.co	3205920413	
12	1107854863	Johan Camargo	16	M			X		X	X					X					X		X		X	e.cab.juan.camargo@cali.edu.co	1186959117	
13	1111616119	Nicol Alzate	17	F					X		X				X					X		X	X	X	e.cab.Alzate.Nicol@cali.edu.co	3177430980	Nicol
14	1104188436	Yesenia Montenegro	11	M	X				X	X					X					X		X		X	e.cab.yesenia.montenegro@cali.edu.co	3131808558	
15	1114823608	Vanessa Viveros	34	F			X		X		X				X				X			X	X		Vanessa.Viveros1@cali.edu.co	3187971690	
16	1143093940	Karen Yulixa M	22	F		X			X		X				X					X		X			Karenmon026@gmail.com	3150010582	
17	1105374464	Ximena Guetio	16	F		X			X		X				X					X		X		X	e.cab.guetio@cali.edu.co	3122593174	XIMENA
18	1067220712	Edier Ordoñez	18	M	X				X	X					X					X		Y		X	e.cab.edier.ordonez@cali.edu.co	3134884386	
19	1062312687	Angie paola camayo	15	F	X				X		X									X		X		X	e.cab.camayo.angie@cali.edu.co	3234706011	

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.