

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Tema: Segunda Asistencia técnica en salud mental Fundación Laudes.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad Subdirección Territorial Red Sur Occidente	Relacionamiento con la ciudadanía y Participación Social

Objetivo	Fecha: 28 de agosto de 2025		
Brindar orientación sobre las afectaciones en salud mental, en el marco de la promoción del tercer eje de la Política Pública de Participación Social en Salud, con el propósito de fortalecer el bienestar individual y colectivo	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:	
		Asesoría ()	Capacitación ()
		Orientación (X)	Acompañamiento ()
	Otro ()		
	Modalidad:	Presencial (x)	Virtual ()
	Lugar: Fundación Laudes Marsella		
	Hora Inicio: 02:00 pm_ Hora Fin: 04:00 pm		
	Notas por: Julieth Cristina Pedraza Vargas		
	Próxima Reunión: No programa		
	Quien cita: No aplica		

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

Por medio de la presente acta se deja constancia de la segunda asistencia técnica con la fundación Laudes de Marsella, la cual tiene como objetivo, brindar orientación sobre las afectaciones en salud mental, en el marco de la promoción del tercer eje de la Política Pública de Participación Social en Salud (PPSS) , con el propósito de fortalecer el bienestar individual y colectivo. La agenda del día fue la siguiente:

1. Contextualización de la PPSS

En primer lugar, se presentó un contexto de la Política Pública de Participación Social en Salud, mencionando que La PPSS, establecida por la Resolución 2063 de junio 9 de 2017, es una política del Ministerio de Salud y Protección Social con el propósito de garantizar el derecho fundamental a la participación social en salud. Esto implica que la ciudadanía tenga voz y voto en la formulación, gestión, evaluación y control de los servicios de salud.

Está fundamentada en la Ley Estatutaria de Salud (Ley 1751 de 2015), la Ley Estatutaria de Participación (Ley 1757 de 2015) y la Ley 1438 de 2011. Para su ejecución, se construyó desde un enfoque participativo, integrando voces ciudadanas cualificadas y trabajadores del sector salud.

Los **cinco ejes estratégicos** que orientan la PPSS son:

- Fortalecimiento institucional para garantizar el derecho a la participación.
- Empoderamiento de la ciudadanía y organizaciones sociales.
- Impulso a la cultura de la salud.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

4. Control social en salud.

5. Gestión y garantía de salud con participación en los procesos de decisión

Se hizo énfasis en el tercer eje: “Impulso a la cultura de la salud” explicando que este eje busca posicionar la salud como una construcción social, promoviendo su incorporación en la vida cotidiana de las personas, fomentando tanto el autocuidado individual como el cuidado colectivo trata de instalar una cultura donde la ciudadanía se apropie de la salud, no simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como un estilo de vida integral con dimensiones de bienestar físico, mental y social.

Se indicó que aunque la PPSS no lo menciona explícitamente la salud mental, el impulso a la cultura de la salud abre espacios muy valiosos para integrar la salud mental de manera más decidida. En ese sentido, este eje puede servir como plataforma para:

- Promover la alfabetización en salud mental: desde reconocer sus determinantes hasta entender cómo prevenir y abordar afectaciones psicológicas.
- Fomentar entornos comunitarios y colectivos donde el cuidado emocional y la empatía formen parte del día a día.
- Robustecer estrategias de autocuidado emocional, redes de apoyo mutuo y disminuir el estigma asociado a problemas de salud mental.
- Facilitar que las comunidades identifiquen barreras de acceso a servicios de salud mental y promuevan su solución desde espacios participativos.

2. Desarrollo de la asistencia técnica.

En el desarrollo de la sesión se abordó la importancia de la **salud mental** como un componente esencial del bienestar integral de las personas y de las comunidades. Se resaltó que, en concordancia con el tercer eje de la Política Pública de Participación Social en Salud impulso a la cultura de la salud, es necesario fortalecer la promoción del autocuidado emocional, el apoyo comunitario y la reducción del estigma frente a los problemas de salud mental.

Durante el espacio se identificaron y explicaron tres de las afectaciones más comunes:

- **Ansiedad:** manifestada como preocupación excesiva, sensación de nerviosismo, dificultad para concentrarse o inquietud física. Puede afectar el desempeño académico, laboral y las relaciones interpersonales.
- **Estrés:** entendido como la respuesta del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes o de alta presión. En exceso puede generar irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza y disminución de la capacidad de afrontamiento.
- **Depresión:** caracterizada por tristeza persistente, pérdida de interés en actividades cotidianas, alteraciones en el sueño y el apetito, así como sentimientos de desesperanza. Requiere atención y acompañamiento oportuno para evitar su agudización.

En el espacio se socializó la importancia de reconocer oportunamente las señales de alarma asociadas a la depresión, con el fin de promover la búsqueda temprana de apoyo y acompañamiento profesional. Se

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

mencionaron como principales signos: tristeza persistente que se prolonga por más de dos semanas, pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras, alteraciones significativas en el sueño (insomnio o dormir en exceso) y en el apetito, sensación constante de cansancio o falta de energía, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, aislamiento social y, en casos más graves, pensamientos de muerte o de suicidio.

Se enfatizó que la identificación temprana de estas señales permite activar redes de apoyo, brindar acompañamiento oportuno y reducir riesgos asociados al agravamiento de la afectación.

Se concluyó que la orientación y la promoción de hábitos saludables en torno a la salud mental permiten fortalecer la capacidad individual y colectiva para afrontar estas afectaciones, contribuyendo al bienestar integral de la comunidad.

Se mencionaron algunos hábitos

- Mantener una rutina de sueño adecuada, procurando dormir entre 7 y 8 horas diarias. Practicar actividad física regularmente, ya que el ejercicio contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.
- Alimentarse de manera balanceada, incorporando frutas, verduras y buena hidratación.
- Promover espacios de descanso y recreación, dedicando tiempo a actividades placenteras.
- Fortalecer redes de apoyo, compartiendo con familiares, amigos o grupos comunitarios.
- Practicar técnicas de manejo emocional y relajación, como la respiración consciente, meditación o yoga.
- Organizar el tiempo y establecer prioridades, para disminuir la sobrecarga de tareas y responsabilidades.
- Limitar el consumo de alcohol, cafeína y sustancias psicoactivas, que pueden agravar los síntomas de ansiedad y depresión.
- Buscar ayuda profesional a tiempo, sin esperar a que los síntomas se intensifiquen.
- Expresar emociones de manera asertiva, aprendiendo a comunicar lo que se siente y se necesita.

3. Conclusiones y Cierre

1. La salud mental es un componente central de la cultura del cuidado en salud y debe fortalecerse en el marco de la participación social.
2. La promoción de hábitos saludables contribuye al bienestar individual y colectivo.
3. Reconocer las señales de alarma permite intervenir de manera temprana y oportuna.
4. Se acordó continuar desarrollando espacios de orientación y reflexión comunitaria en torno a la salud mental.

En la sesión participaron 10 personas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar acta	Cristina Pedraza	28 de agosto de 2025

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Paola Andrea Godoy	laudesspicozial@gmail.com	3102640630	Fundación Laude	
2	Julieth Cristina Pedraza Vargas	JCPedraza@saludcapital.gov.co	3107992961	DPSGTYT	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-DFO-FT-004.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-DFO-FT-004, según lo establecido en el lineamiento de Actas de Reunión.

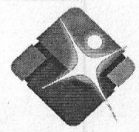
Evaluación y cierre de la reunión
--

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (x)	Ninguno
No ()	

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL DIRECCIÓN PARTICIPACIÓN SOCIAL, GESTIÓN TERRITORIAL Y TRANSECTORIALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS				
	Código:	SDS-RPS-FT-020	Versión:	1	

Elaborado por: Nathaly López / Revisado por: Carolina Calderón – Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

Acepta términos y condiciones: Con mi firma, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Salud y el Fondo Financiero Distrital de Salud, para hacer uso y tratamiento de mis datos personales de conformidad con lo previsto en el Decreto 1377 de 2013 que reglamenta la Ley 1581 de 2012 (Política de protección de datos personales)

Tema: Segunda Asistencia técnica en salud mental fundación laudes Fecha: 28/08/2025
 Hora Inicio: 02:00pm Hora Fin: 04:00pm Lugar: Fundación Laudes

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?				¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?							¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?					FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Gestante	Persona con discapacidad	Victima del conflicto armado	LG TBIQ+	Excombatiente	Persona en condición de calle	Campesino/Campesina	Persona usuaria de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negro/a		Palenque San Basilio	Raizal Arch. San Andrés	Indígena	Rrom o gitano	Ninguno																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	Yana Gil Rojas	CC 1024574809	08	Laudes Fundación	Kathe 28082019@gmail.com	3216364214	28	X														X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL DIRECCIÓN PARTICIPACIÓN SOCIAL, GESTIÓN TERRITORIAL Y TRANSECTORIALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS				
	Código:	SDS-RPS-FT-020	Versión:	1	

Elaborado por: Nathaly López / Revisado por: Carolina Calderón – Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

Acepta términos y condiciones: Con mi firma, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Salud y el Fondo Financiero Distrital de Salud, para hacer uso y tratamiento de mis datos personales de conformidad con lo previsto en el Decreto 1377 de 2013 que reglamenta la Ley 1581 de 2012 (Política de protección de datos personales)

Tema: Segunda Asistencia técnica en salud mental fundación laudes Fecha: 28/08/2025
 Hora Inicio: 02:00pm Hora Fin: 04:00pm Lugar: Fundación Laudes

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?			¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?						¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?						FIRMA							
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Gestante	Persona con discapacidad	Victima del conflicto armado	LGTBIQ+	Excombatiente	Persona en condición de calle	Campesino/Campesina	Persona usuaria de drogas	Ninguno	Afrodendiente		Negro/a	Palenque San Basilio	Raizal Arch. San Andrés	Indígena	Rom o gitano	Ninguno	
1	Niana Gil Rojas	CC 1024574809	08	Laudes Fundación	Kathe 28082019@gmail.com	3216364214	28	X																					X	Nathaly
2	Ingrith Boleth González Ramirez	CC 1002982057	08	Laudes Fundación	Poliethgr@gmail.com	3177028413	24	X																					X	Ingrith
3	Edyrene Pina	65733555	08	Fundación		3112142863		X																					X	
4	Paua Natalia Triana Triana	C.C 1030586978	08	Laudes Fundación	Paua250620@gmail.com	3145235937	23	X																					X	Natalia Triana
5	Jordeth Morelos Bailesteros	406315990	08	Laudes Fundación	Jordethsmorlo@gmail.com	3217915742		X																					X	Jordeth