

 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: Taller LISTO en salud mental y primeros auxilios psicológicos.

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: 19 de agosto de 2025			
Brindar herramientas básicas sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()		Capacitación ()
		Orientación ()		Acompañamiento (x)
	Otro ()			
	Modalidad:	Presencial (x)	Virtual ()	Mixta ()
	Lugar: Barrio JAC Floralia			
	Hora Inicio: 02:00 pm_ Hora Fin: 04:30 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 del taller realizado en salud mental y primeros auxilios psicológicos con la comunidad de la JAC La Floralia:

1. Saludo y bienvenida.
2. Desarrollo Taller.
3. Cierre.

1. Saludo y bienvenida

Las gestoras de participación social transformadora, Cristina Pedraza y Lorena Angulo, de la Secretaría Distrital de Salud, dieron la bienvenida y agradecieron a los asistentes por su participación en el taller. Resaltaron que la salud mental constituye una de las principales prioridades a nivel local, de acuerdo con los indicadores de salud y los determinantes sociales. En este sentido, señalaron que, bajo el Modelo Territorial de Salud (MTS) MAS Bienestar, se han definido acciones en el territorio orientadas a sensibilizar a la ciudadanía sobre prácticas de cuidado que propendan por mejorar los niveles de bienestar de las comunidades en el territorio.

1. Desarrollo del Taller.

La sesión se desarrolló de manera participativa, iniciando con una breve introducción al concepto de salud mental y su importancia en contextos sociales vulnerables, donde se mencionó que la salud mental, se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona, que le permite afrontar las tensiones normales de

 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					

la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. No es simplemente la ausencia de enfermedades mentales, sino un equilibrio integral entre mente, cuerpo y entorno.

La salud mental influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás. Se construye a lo largo de la vida, y está determinada por factores biológicos, experiencias personales, vínculos familiares, condiciones sociales y acceso a servicios de apoyo y atención.

Ahora bien, el reconocimiento de los primeros auxilios psicológicos permite a través de espacios de diálogos fortalecer la confianza comunitaria y promueve la contención emocional colectiva. Además, ayudan a identificar necesidades psicosociales urgentes y fomentar procesos de resiliencia comunitaria. Incorporar y conocer de estos auxilios contribuye en lo territorial no solo al trabajo bienestar individual, sino también colectivo.

Es relevante indicar que desde la comunidad es clave fortalecer la participación social y el empoderamiento colectivo a través de la salud mental, dado que, cuando las comunidades se capacitan pueden brindar apoyo y se genera un sentido de responsabilidad compartida, solidaridad y cuidado mutuo en el territorio. Esta participación social fomenta vínculos de confianza, cohesión social y toma de decisiones colectivas en pro del bienestar. De esta manera, los primeros auxilios psicológicos se convierten en una herramienta que no solo atiende el malestar emocional, sino que también impulsa procesos de organización comunitaria y transformación social desde las bases en el territorio.

Posteriormente, se abordaron los fundamentos de los Primeros Auxilios Psicológicos, incluyendo:

- Reconocimiento de señales de alerta emocional.

El reconocimiento de señales de alerta emocional consiste en identificar cambios en el comportamiento, las emociones o el estado mental de una persona que pueden indicar que está atravesando una situación de crisis, estrés intenso o afectación psicológica significativa.

Estas señales funcionan como indicadores tempranos de que una persona podría estar necesitando apoyo emocional o intervención profesional. Reconocerlas a tiempo es clave para brindar primeros auxilios psicológicos adecuados y prevenir un posible deterioro de la salud mental.

Algunas señales de alerta emocional comunes incluyen:

- Cambios bruscos en el estado de ánimo: tristeza profunda, irritabilidad, euforia repentina o ansiedad sin causa aparente.
- Aislamiento social: evitar el contacto con familiares, amigos o actividades que antes disfrutaba.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
- Expresiones verbales de desesperanza o inutilidad: frases como “nada tiene sentido” o “no valgo nada”.

 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					

- Llanto frecuente o dificultad para controlar las emociones.
- Alteraciones del sueño: insomnio o dormir en exceso.
- Cambios en el apetito o el cuidado personal: comer muy poco o en exceso, descuidar la higiene.
- Conductas de riesgo o autolesivas: uso de sustancias, exposición a peligros, entre otros.
- Menciones de ideas suicidas, aunque sean indirectas.

Principios de contención y escucha activa.

1. Escucha activa

La escucha activa es la capacidad de prestar atención de manera completa y consciente a lo que la otra persona expresa, tanto con palabras como con gestos, emociones y silencios. Implica más que oír: se trata de estar presente y demostrar interés genuino.

Técnicas de escucha activa:

- Mantener contacto visual y una postura corporal abierta.
- Asentir con la cabeza o utilizar frases cortas como “entiendo” o “te escucho”.
- No interrumpir mientras la persona habla.
- Parafrasear o repetir con tus palabras lo que te dicen, para confirmar comprensión: *“Entonces lo que sientes es...”*
- Evitar juicios o consejos prematuros.

2. Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprendiendo sus emociones desde su perspectiva sin juzgar ni minimizar lo que siente. No se trata de dar soluciones, sino de acompañar emocionalmente con comprensión y respeto.

Claves para aplicar empatía:

- Validar las emociones: *“Es normal que te sientas así después de lo que pasó.”*
- Reconocer el dolor o malestar sin intentar “arreglarlo”.
- Mostrar disposición sincera a estar presente emocionalmente.

3. Contención emocional

La contención consiste en brindar calma, seguridad y estabilidad emocional a una persona en crisis. No es resolver el problema, sino sostener a la persona para que no se sienta sola ni desbordada.

Técnicas de contención emocional:

- Hablar con un tono de voz suave y tranquilo.
- Ayudar a que la persona respire profundamente para recuperar el control.
- Ofrecer un espacio seguro y sin presiones.

 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					

- Reafirmar su capacidad de afrontamiento: *“Estás pasando por algo difícil, pero no estás sola y hay formas de ayudarte.”*
- Si es necesario, acompañar o referir a redes de apoyo o servicios profesionales.
- Estrategias para brindar apoyo inmediato sin causar daño.

Garantizar un espacio seguro

- Asegúrate de que la persona esté físicamente a salvo.
- Brinda un ambiente tranquilo, sin presiones ni interrupciones.
- No obligues a la persona a hablar si no quiere; el silencio también es parte del proceso.

2. Mostrar disposición sin invadir

- Preséntate de manera calmada y respetuosa.
- Pregunta si desea hablar y si acepta tu compañía: *“Estoy aquí para escucharte si lo necesitas.”*
- No toques a la persona (abrazar, tomar la mano, etc.) sin su consentimiento explícito.

3. Respetar el ritmo y la autonomía de la persona

- Permite que la persona exprese sus emociones a su manera y a su tiempo.
- No presiones para que dé detalles, tome decisiones rápidas o “supere” la situación.
- Evita frases como: *“Tranquilízate”, “Podría ser peor”* o *“Tienes que ser fuerte”*.

4. Validar emociones sin juzgar

- Escucha sin emitir juicios ni comparaciones.
- Usa frases validadoras como: *“Lo que estás sintiendo es válido”, “Tiene sentido que te sientas así después de lo que ocurrió.”*
- Derivación oportuna a servicios especializados.

Se presentaron casos prácticos y se realizaron ejercicios vivenciales para facilitar la comprensión de los contenidos. La jornada propició el intercambio de experiencias entre los asistentes y fomentó el cuidado colectivo desde un enfoque psicosocial.

Por último, se subraya que, abordar la salud mental de las comunidades en los territorios es promover el bienestar de las personas en su contexto social, cultural y geográfico, reconociendo las múltiples formas en que los factores del entorno impactan en su estado emocional y psicológico. Atender la salud mental desde un enfoque comunitario permite identificar necesidades específicas, fortalecer redes de apoyo locales y desarrollar estrategias colectivas de afrontamiento frente a situaciones adversas como la violencia, el duelo, la pobreza, entre otras.

 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					

3 Cierre

La sesión culminó con éxito y contó con la participación de 8 personas.

COMPROMISOS*

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

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Julieth Cristina Pedraza Vargas	JCPedraza@saludcapital.gov.co	3107992961	DPSGTYT	
2	Karen Lorena Angulo	KLAngulo@saludcapital.gov.co	3142436450	DPSGTYT	K. LORENA ANGULO O.
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)
-------------------------------	----------------------------------

 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					

Si (x)	No ()	Se adjunta listado de asistencia.
-----------------	---------------	-----------------------------------

* 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: Taller Listos en Salud Mental y primeros auxilios Fecha: 19/05/2025

Hora Inicio: 02:00 pm Hora Fin: 04:30 pm Lugar: JAC floralia

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	Víctima del conflicto armado	LGTBIQ+	Excombatiente	Persona en condición de calle	Campesino/Campesina	Persona usuaria de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negro/a	Palenque San Basilio	Raizal Arch. San Andrés		Indígena	Rom o gitano	Ninguno
1	Diana Torrealba	635058	OB	JAC floralia	dianatorrealba@gmail.com	3193198770	46	x							x													x	
2	Oscar Javier Fajardo	1010211988	OB	JAC floralia	_____	321966453	31		x						x													x	Oscar Fajardo
3	Nestor Cruz	50790390	OB	JAC floralia	_____	3129900094	41																						
4	Ana Luzmila Murquez	51950878	OB	JAC floralia	luzmila.murquez@gmail.com	3132001124	55	x																		x		x	
5	Liliana Fajardo	52016105	OB	JAC floralia	liliana123@hotmail.com	321966453	55	x																		x		x	Liliana Fajardo



ACTA DE REUNIÓN

Código:

SDS-DFO-FT-001

Versión:



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



RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANIA 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:

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

[illegible]



**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