PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Acciones de prevención en salud mental
- Código del Programa de Formación: 33110235
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):
- Competencia: Realizar acciones individuales y colectivas de prevención según guías y protocolos establecidos.
- Resultados de Aprendizaje:

  1. reconocer lineamientos de política pública en salud mental de acuerdo con normatividad Vigentes.

  2. determinar los riesgos psicosociales individuales y colectivos teniendo en cuenta las condiciones del entorno

  3. prevenir la exposición frente al riesgo en salud mental teniendo en cuenta el enfoque de derechos, rutas de integrales de atención y restablecimiento

  4. fomentar estilos de vida saludable que mejoren las condiciones de convivencia, manejo del estrés y disminuyan la exposición al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas según estrategias definidas en lineamientos de política pública
- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 40 horas

2. PRESENTACIÓN

El curso "**acciones de prevención en salud mental**" tiene como propósito brindar a los aprendices herramientas conceptuales y prácticas que favorezcan el bienestar emocional, la

prevención de factores de riesgo psicosocial y la promoción de ambientes saludables, tanto a nivel individual como colectivo. Este proceso formativo permite fortalecer las competencias cognitivas, sociales, emocionales y éticas, reconocer las fortalezas personales, habilidades y destrezas esenciales en la prevención de problemáticas relacionadas con la salud mental, a través de contenidos estructurados y actividades reflexivas, se busca generar conciencia sobre la importancia del autocuidado, la empatía, la autorregulación emocional y el acompañamiento oportuno, consolidando conocimientos técnicos, la transformacion personal y social necesarias para fortalecer la salud mental como un derecho y una prioridad en todos los ámbitos de la vida.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: La actividad tiene como objetivo identificar los principales lineamientos de la política pública en salud mental en Colombia según la normatividad vigente. Posteriormente, en grupos pequeños, contrastarán esos lineamientos con las experiencias, percepciones y problemáticas de salud mental que han observado en su entorno social, educativo o laboral.

El objetivo es que los aprendices reconozcan la importancia de dichas políticas como marco regulador y promotor del bienestar, y reflexionen sobre la pertinencia de su aplicación en la vida cotidiana y en los contextos comunitarios.

Ambiente requerido: Aula

Estrategias o técnicas didácticas activas: Discusión guiada

Materiales de formación: Diapositivas

Material de apoyo: Marcadores

Duración de la actividad: 4 horas.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Descripción de la actividad: Diálogo reflexivo en grupo. Posteriormente, se trabajará en grupos pequeños un estudio de caso sobre una situación real vinculada al tema en concreto, para identificar estrategias de prevención desde la experiencia propia.

Ambiente requerido: Aula

Estrategias o técnicas didácticas activas: Estudio de caso – aprendizaje colaborativo.

Materiales de formación: Presentacion en diapositivas sobre conceptos

Material de apoyo: Lectura corta: "Factores de riesgo y protección en salud mental"

Duración de la actividad: 4 horas

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: Los aprendices trabajarán en grupos para analizar un caso práctico donde se evidencien factores de riesgo para la salud mental (por ejemplo: estrés crónico, acoso, sobrecarga laboral). Cada grupo identificará las variables presentes, propondrá **acciones preventivas** basadas en lo aprendido, y presentará una solución. Al final, se reflexiona sobre la importancia de intervenir de manera oportuna en contextos reales.

Ambiente requerido: Aula

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje basado en problemas (ABP)

Materiales de formación: Presentacion caso practico

Material de apoyo: Lectura "Acciones preventivas en la salud mental”

Evidencias de aprendizaje: Presenta acciones concretas, pertinentes y basadas en la Propuesta de acciones preventivasnormativa y lo aprendido.

Instrumentos de evaluación: Propuesta de acciones preventivas:

Duración de la actividad: 4 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Presentar una campaña de promocion de la salud mental con mensajes clave sobre prevención y promoción de la salud mental.

Ambiente requerido: Aula

Estrategias o técnicas didácticas activas: Trabajo colaborativo y creatividad

Materiales de formación: Guía para elaboración de campañas y ejemplos de campañas exitosas

Material de apoyo: Recursos visuales (carteles, plantillas digitales, herramientas gráficas)

Evidencias de aprendizaje: Producto final de la campaña (afiche, video, charla, etc.) y presentación del grupo.

Instrumentos de evaluación: Presentación oral del grupo

Duración de la actividad: 4 horas.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Los aprendices participarán en un conversatorio guiado donde compartirán experiencias y percepciones sobre situaciones cotidianas en su entorno personal, académico o laboral que puedan representar riesgos psicosociales (como estrés, aislamiento, sobrecarga de tareas, conflictos interpersonales). Posteriormente, en pequeños grupos, clasificarán esos ejemplos en riesgos **individuales** y **colectivos**, contrastándolos con la normativa vigente en riesgos psicosociales. Finalmente, socializarán sus conclusiones, reflexionando sobre la importancia de reconocer dichos factores para prevenir afectaciones en la salud y el bienestar.

Ambiente requerido: Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas: Análisis colaborativo

Materiales de formación: Diapositivas

Material de apoyo: Clasificar riesgos individuales y colectivos

Duración de la actividad: 4 horas

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Descripción de la actividad:

Se aplicará un diagnóstico inicial mediante lluvia de ideas y un cuestionario corto, para contrastar lo

que saben con los contenidos que deberán reforzar. La reflexión final destacará la importancia de la prevención, el cuidado del bienestar emocional y la identificación temprana de factores de riesgo en contextos laborales, educativos y comunitarios.

Ambiente requerido: Aula formacion

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Cuestionario diagnóstico

Materiales de formación:

- Diapositivas

Material de apoyo:

- Video Corto

Duración de la actividad:

4 horas.

3.3 Actividades de apropiación

Descripción de la actividad:

Los aprendices, organizados en equipos de trabajo, desarrollarán un análisis de su propio entorno académico, laboral o comunitario para identificar riesgos psicosociales tanto individuales (estrés, fatiga, falta de motivación, aislamiento) como colectivos (conflictos de grupo, sobrecarga de trabajo, deficiencia en la comunicación, clima laboral negativo). Cada equipo clasificará los riesgos detectados, propondrá acciones de prevención y elaborará un mapa de riesgos psicosociales del entorno estudiado. Posteriormente, socializarán sus hallazgos frente al grupo y recibirán retroalimentación, reflexionando sobre la importancia de anticipar e intervenir oportunamente para preservar la salud mental y el bienestar colectivo.

Ambiente requerido:

Aula de formación equipada con recursos tecnológicos y disposición para trabajo colaborativo.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje basado en problemas (ABP).

Materiales de formación:

- Cuestionario

Material de apoyo:

- Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

- Presentación oral

Instrumentos de evaluación:

- Observación directa de la participación individual y grupal.

Duración de la actividad:

4 horas.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Descripción de la actividad:

Cada aprendiz identificara aspectos relevantes para la adquisicion de habilidades blandas. La propuesta debe evidenciar liderazgo pedagógico, creatividad, innovación, toma de decisiones y relaciones interpersonales. Posteriormente, se socializara, fomentando la colaboración y el aprendizaje continuo en comunidad académica.

Ambiente requerido:

Aula de formación con recursos tecnológicos y acceso a plataformas virtuales de apoyo.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Socialización de experiencias.

Materiales de formación:

- Lecturas sobre modelos de mejora continua en gestión humana.

Material de apoyo:

- Plataforma digital para entregar trabajos.
- Tablero o rotafolios para socialización.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en la dinámica grupal

Instrumentos de evaluación:

Registro de observación

Duración de la actividad:

4 horas.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Los aprendices realizarán un ejercicio de reflexión en el que, a partir de ejemplos de situaciones reales en los procesos de talento humano, identificarán las principales herramientas aplicables y las habilidades blandas. Cada grupo elaborará un breve esquema donde relacionen cómo dichas herramientas, apoyadas en la psicología psicosocial, pueden fortalecer el desarrollo en contextos organizacionales.

Ambiente requerido: Aula de formación con espacios para el trabajo colaborativo, acceso a proyector y equipos tecnológicos (computadores o tabletas)

Estrategias o técnicas didácticas activas: Lluvia de ideas

Materiales de formación: Lecturas básicas sobre habilidades blandas en el ámbito organizacional

Material de apoyo:

Diaposivas

Videos o recursos digitales sobre la importancia de las habilidades blandas en la gestión humana.

Duración de la actividad: 4 horas.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Descripción de la actividad:

Mediante una socialización guiada, se analizará cómo las habilidades blandas favorecen interacciones positivas en los equipos de trabajo. Se promovera un clima de respeto, comprensión y retroalimentación, valorando los avances de cada aprendiz.

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Mapa conceptual colectivo

Materiales de formación:

- Preguntas orientadoras para la socialización

Material de apoyo:

- Videos ilustrativos

Duración de la actividad:

4 horas

3.3 Actividades de apropiación

Descripción de la actividad:

Los aprendices, abordarán un caso problémico que simule un proceso de planeación y coordinación. A través del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), identificarán recursos, personas y herramientas necesarias, desarrollando propuestas que integren liderazgo, comunicación asertiva y relaciones interpersonales positivas. Posteriormente, se socializaran los hallazgos y alternativas de mejora, fomentando la argumentación y la reflexión crítica frente a las realidades del entorno organizacional.

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje basado en problemas (ABP)
- Trabajo en equipo

Materiales de formación:

- Casos prácticos

Material de apoyo:

- Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

- Presentación con los hallazgos y propuestas de mejora

Instrumentos de evaluación:

- Observación directa de la participación

Duración de la actividad:

4 horas

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Descripción de la actividad:

Cada aprendiz pensara en una propuesta práctica para fortalecer las **habilidades blandas** en un contexto laboral (real o simulado). Debera identificar estrategias para la resolución de problemas o en la mejora del clima organizacional. Recibirán retroalimentación y reflexionarán sobre cómo transferir estas habilidades a distintos entornos académicos, laborales y comunitarios.

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Socialización y retroalimentación grupal.

Materiales de formación:

Videos cortos sobre dinámicas de liderazgo, resolución de conflictos y toma de decisiones

Material de apoyo:

- Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

Reflexión personal sobre cómo las habilidades blandas pueden aplicarse en su futuro profesional y en la vida académica

Instrumentos de evaluación:

- Análisis crítico, argumenta por qué y cómo esas habilidades son importantes.
- **Duración de la actividad:**

  4 horas.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad:

Los aprendices deberán **analizar diferentes contextos (laboral, social y familiar)** para **identificar sus fortalezas y posibles falencias** en el uso de habilidades blandas. A partir de este análisis, deberán **proponer mejoras concretas** que permitan potenciar dichas habilidades y adaptarlas de manera efectiva a cada ámbito

Ambiente requerido:

Estrategias o técnicas didácticas activas:

Aprendizaje basado en problemas (ABP).

Materiales de formación:

Estudios de caso

Material de apoyo: Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

Propuestas de mejora para cada ámbito

Instrumentos de evaluación:

Observación directa de la participación

Duración de la actividad: 4 horas

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Descripción de la actividad:

los aprendices analizarán las categorías principales de las habilidades blandas y su impacto en el fortalecimiento de la gestión humana, reconociendo cómo estas contribuyen al liderazgo, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos en contextos organizacionales

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Lluvia de ideas

Materiales de formación:

- Guía con las principales categorías de habilidades blandas

Material de apoyo:

- Diapositivas

Duración de la actividad:

4 horas

3.3 Actividades de apropiación

Descripción de la actividad:

Los aprendices, en equipos de trabajo, analizarán un **caso práctico de gestión humana** en el que se evidencien diferentes situaciones laborales (conflictos, liderazgo, comunicación, toma de decisiones). A partir del caso, deberán **identificar las categorías de habilidades blandas presentes o ausentes** y reflexionar sobre cómo estas influyen en el desarrollo de procesos organizacionales.

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas

- Trabajo en equipo

Materiales de formación:

- Casos prácticos

Material de apoyo:

- Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

- Matriz grupal escrita con la identificación de categorías de habilidades blandas

Instrumentos de evaluación:

- Rúbrica de evaluación de la matriz grupal

Duración de la actividad:

4 horas

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Descripción de la actividad:

Para finalizar la formacion, cada aprendiz elaborará una propuesta en la que aplique lo aprendido sobre la gestión humana y el desarrollo de habilidades blandas en un contexto laboral, académico o comunitario (real o simulado). En su propuesta, deberá:

- Evidenciar el uso de habilidades blandas como liderazgo, comunicación asertiva, trabajo en equipo, resolución de conflictos, creatividad e innovación.
- Diseñar una **estrategia de mejora continua** que fortalezca el clima organizacional y las relaciones interpersonales.

La propuesta se socializará en una presentación grupal o individual, fomentando la reflexión crítica, la retroalimentación colaborativa y la transferencia de lo aprendido a diferentes entornos.

Ambiente requerido:

Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diseñar una estrategia de mejora continua

Materiales de formación:

Videos cortos

Material de apoyo:

- Diapositivas

Evidencias de aprendizaje:

Reflexión crítica, retroalimentación colaborativa y transferencia de lo aprendido a diferentes entornos

Instrumentos de evaluación:

- Análisis crítico

Duración de la actividad:

4 horas.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
		Analisis de casos y su relacion con la aplicación de la politica publica de salud mental Aplica acciones o propuesta de intervención para prevenir riesgos Análisis de casos prácticos donde se apliquen las rutas de atención	Diseñar una propuesta de sensibililizacion sobre el derecho de la salud mental Mapa de riesgos psicosociales Diseñar una guia de actuación ante situaciones de riesgo en salud	- Identifica con claridad los factores de riesgo y protección asociados a la salud mental. - Propone acciones preventivas viables y coherentes. - Participa activamente en el análisis grupal. - Aplica los conceptos de bienestar y prevención aprendidos	- Observación directa del trabajo en grupo. - Lista de chequeo de participación.

		integral y principios del enfoque de derechos Aplica estrategias para promover hábitos saludables y prevenir conductas de riesgo	mental (estrés, violencia, consumo de sustancias, ideación suicida, entre otras) Diseña una campaña de estrategias preventivas (afiche, video, podcast, mural, etc)	- Aplica los conocimientos adquiridos sobre salud mental y prevención. - Diseña mensajes pertinentes, creativos y de impacto positivo. - Promueve valores de respeto, empatía y autocuidado. - Evidencia capacidad para comunicar ideas de manera asertiva - Analiza de forma crítica la relevancia de la prevención en salud mental. - Evidencia comprensión de los factores protectores y de riesgo. - Propone acciones personales y colectivas para el bienestar. - Participa activamente en	

				la reflexión colectiva	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Factores de Riesgo Psicosocial: Condiciones personales, familiares, sociales o laborales que pueden afectar negativamente la salud mental.

Promoción de la Salud Mental: Estrategias que aumentan el bienestar individual y colectivo.

Factores de Riesgo Psicosocial: Condiciones que pueden afectar negativamente la salud mental.

Factores Protectores: Elementos que disminuyen la probabilidad de desarrollar problemas mentales.

Crisis Emocional: Estado temporal de desequilibrio psicológico ante una situación difícil.

Violencia: Uso intencional de la fuerza, verbal, física o psicológica, que puede causar daño físico, emocional o social.

Sustancias Psicoactivas (SPA): Sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central.

Autocuidado: Prácticas personales que promueven el bienestar emocional.

Red de Apoyo: Conjunto de personas, instituciones o servicios que brindan acompañamiento y orientación

Rutas de Atención: Protocolos establecidos por el Estado para atender casos de afectación en salud mental.

Ley 1616 de 2013: Norma que establece la salud mental como un derecho fundamental en Colombia y define lineamientos para su promoción, prevención, atención y rehabilitación.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA)**

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha

Autor (es)	Adriana Marcela Forero Puentes	Instructora complementaria	**SENA - CEGAFE**	

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					