**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 el nivel de **conocimiento previo** que poseen los aprendices sobre la salud mental y reconocer las principales variables que la afectan. Se inicia por preguntas clave

¿Qué entienden por salud mental?

¿Qué factores creen que la afectan?

¿Qué saben sobre prevención?

Se aplica una matriz diagnóstica individual para valorar conocimientos básicos. Finalmente, se realiza un mapa conceptual colectivo donde se registran las variables identificadas por el grupo.

Ambiente requerido: Aula

Estrategias o técnicas didácticas activas: Matriz diagnostica – mapa conceptual colectivo

Materiales de formación: Diapositivas y videos formativos.

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: lluvia de ideas guiada por preguntas orientadoras, seguida de un 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) – socialización grupal

Materiales de formación: Presentacion caso practico

Material de apoyo: Cuaderno para el registro de ideas - Lectura de apoyo: "Acciones preventivas en la salud mental”

Evidencias de aprendizaje: Intervencion oral con una propuesta de intervención y la participación activa.

Instrumentos de evaluación: check list ( identificación adecuada del problema, coherencia y viabilidad, trabajo en equipo y claridad al exponer)

Duración de la actividad: 4 horas.

### 3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Diseñar y 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: Lista de chequeo de componentes clave

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Apropiacion del conocimiento**<br><br>**Transferencia**<br><br>**Cierre del proceso** | Aplicar estrategias de prevención en salud mental.<br><br>Reconocer el marco normativo y avances en salud mental<br><br>Aplicar acciones de autocuidado personal y promover habilidades socioemocionales | Diseño y presentación de una campaña de prevención de salud mental<br><br>Realización de taller práctico sobre habilidades socioemocionales<br><br>Elaboración de un plan de acción personal de autocuidado mental | Producto final de campaña (afiche, video, charla, etc.) y socialización grupal<br><br>Guía del taller + registro de participación<br><br>Plan escrito con estrategias realistas y contextualizadas | Aplica adecuadamente los conceptos de prevención de salud mental<br><br>Aplica técnicas participativas - Fomenta la reflexión grupal<br><br>Elabora un plan coherente con sus necesidades personales - Identifica recursos y | Rúbrica de evaluación de campañas<br><br>Observación - Lista de chequeo<br><br>Rúbrica de autoevaluación - Lista de verificación |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | estrategias viables<br>- Reflexiona críticamente sobre su propio bienestar emocional | |

## 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)** | | | | | |