SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO CUIDADO CONTINUO POR UNA VIDA CON BIENESTAR

LINEA OPERATIVA GESTIÓN DEL RIESGO PARA EL BIENESTAR COLECTIVO E INDIVIDUAL EN LOS TERRITORIOS

ACCIÓN DE BIENESTAR SALUD MENTAL ES MAS BIENESTAR

VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. Diciembre 2025

Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar 3

2. Descripción de la acción de bienestar o acción de gestión para el bienestar: 4

3. Indicadores 10

- Control de cambios 11

FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR

ACCIÓN DE BIENESTAR SALUD MENTAL ES MAS BIENESTAR

Esta acción se inscribe en la gestión del riesgo para el bienestar colectivo e individual en los territorios con acciones que dan respuesta a la detección de grupos o estudiantes que muestren signos de alarma en salud mental ante problemáticas priorizadas como conducta suicida, cutting, consumo de sustancias psicoactivas y violencias. De igual manera los trastornos mentales como ansiedad, depresión, trastornos de conducta alimentaria y nutricional.

Abordará también lo relacionado problemas del aprendizaje, déficit de atención y trastornos del espectro autista, trastorno de la conducta alimentaria y tramitación de duelos colectivos e individuales en comunidad educativa.

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar

La acción de bienestar Salud Mental es MAS Bienestar se centra en la prevención, la intervención temprana y la promoción de la salud mental para minimizar el impacto negativo en la salud mental de las problemáticas enunciadas previamente que se presentan en el contexto escolar o en otros contextos las cuales han sido identificadas y requieren de la intervención.

Como elementos centrales para su accionar es importante contar con un ambiente seguro y abierto donde se pueda explorar y expresar sentimientos, fomentando la escucha activa y la validación de las emociones en los grupos o personas que participan en los distintos procesos. Esto a fin de promover, proteger y recuperar el bienestar emocional y la salud mental, brindando acompañamiento y orientación profesional especializada desde el sector salud en el territorio que reconoce las características poblacionales, diferenciales y de género de la población escolar y demás personas de la comunidad educativa.

1.1 Objetivo General

Prevenir riesgos en salud mental abordando el cuidado emocional por medio de la implementación de procesos de gestión del riesgo en salud mental propiciando espacios conversacionales para reducir el estigma frente a eventos, trastornos mentales y otras condiciones y problemáticas priorizadas y fortalecer estrategias de afrontamiento ante situaciones detectadas por los establecimientos educativos públicos o privados en un marco de articulación intersectorial y respuesta oportuna que impacte en su manejo y mitigación.

2. Descripción de la acción de bienestar

La acción de bienestar corresponde a la línea operativa gestión del riesgo para el bienestar colectivo e individual en los territorios a ser desarrollada por 1 profesional con formación en psicología especialista clínico o en desarrollo humano que, a través de la lectura de necesidades del entorno educativo, apertura e implementa sesiones organizadas y determinadas según dinámica y concertación con los establecimientos educativos a fin de gestar procesos que permitan detectar y atender problemas de salud mental en etapas iniciales evitando que se agraven y presenten consecuencias a nivel colectivo o individual.

Los temas preventivos y de gestión de riesgo priorizados para esta acción de bienestar son conducta suicida, cutting, consumo de sustancias psicoactivas y violencias. De igual manera los trastornos mentales como ansiedad, depresión, trastornos de conducta alimentaria y nutricional, problemas del aprendizaje, déficit de atención y trastornos del espectro autista.

Las acciones se desarrollan al interior de las instituciones educativas y en los momentos de receso escolar se pueden realizar de manera no presencial haciendo uso de medios tecnológicos para el desarrollo de las distintas formas de operación de las sesiones.

Para todas las formas de operación se debe tener presente fechas conmemorativas en salud mental y los distintos temas asociados para que se tengan presente con su intensificación, acciones a llevar a cabo a través de las sesiones que se determinen y la información sistematizada para el reporte a la SDS según sea indicado y requerido.

Esta acción de bienestar se desarrollará teniendo en cuenta cada uno de los momentos que contempla la modalidad de sesiones educativas (encuadre inicial, compartir de experiencias, profundización temática, síntesis, retroalimentación y evaluación) de la siguiente manera:

Sesión de acercamiento y concertación: Cada profesional tendrá 1 sesión para desarrollar el proceso de acercamiento a la institución educativa principalmente colegios identificando que no se dupliquen esfuerzos ante el ingreso de otros procesos desarrollados por la oficina para la convivencia escolar y que están orientados a la promoción de la salud mental y la prevención de riesgos.

De igual manera, de acuerdo a las necesidades identificadas en instituciones educativas como Universidades, IETDH y centros de validación y universidades, se podrá articular la respuesta para atender los requerimientos de dichos establecimientos. En estos escenarios se podrán desarrollar de 1 a 3 sesiones colectivas por tema a tratar de acuerdo a lo concertado.

Durante el acercamiento se socializarán los alcances de la intervención, espacios requeridos y demás aspectos que favorezcan el desarrollo óptimo de la actividad. Cuando

la actividad se desarrolla en colegios es importante que se menciona la importancia del acompañamiento de un docente de aula.

En estas sesiones se deben agenciar la recolección de la información poblacional de cada uno de los estudiantes que se beneficiarán de las sesiones educativas de gestión del riesgo para el posterior diligenciamiento en el formato de sesiones colectivas. Estas sesiones cuentan para la meta.

Sesiones socioeducativas con estudiantes: Este proceso incluye el desarrollo de 3 sesiones educativas para lo cual, la ejecución debe contar con las siguientes fases:

1. *Encuadre inicial:* Incluye el saludo, una actividad rompe hielo y el uso adecuado del lenguaje inclusivo y no estigmatizador con el objetivo de informar que se va a realizar, captar la atención, generar confianza creando un ambiente seguro y que posibilite acuerdos grupales.
2. *Compartir de experiencias:* El objetivo de esta actividad es fomentar el intercambio de intereses y experiencias desarrollando preguntas abiertas entre niñas, niños, adolescentes y jóvenes a través de la escucha activa para identificar aspectos en común y puntos divergentes. Esto ayudará a generar confianza y a establecer una base para la construcción colectiva.
3. *Profundización temática:* Busca promover el diálogo problematizador, compartiendo saberes teóricos y prácticos, profundizando en aquellos aspectos relacionados con los contenidos que están en discusión y aquellos saberes que se quieran cuestionar para promover la reflexión y resignificación. Se propone en esta parte, el desarrollo de actividades utilizando recursos interactivos y relevantes y discusiones guiadas motivando el aprendizaje significativo.
4. *Resignificación colectiva:* Permitirá sintetizar la experiencia de los participantes en diálogo con la profundización temática, facilitando un proceso de redescubrimiento colectivo, resignificación de los contenidos, aspectos reflexivos y destacar los aspectos significativos que surgieron.
5. *Retroalimentación y evaluación:* Esta actividad tiene como objetivo valorar la puesta en práctica de los aprendizajes del grupo, evidenciando aquellos aspectos que requieren refuerzo en futuras sesiones educativas, sin descalificar ni establecer una única verdad. Los ejercicios evaluativos formativos permiten hacer un seguimiento de los logros individuales y colectivos alcanzados, y fortalecen capacidades como el pensamiento crítico.

Dado que su accionar se relaciona con potenciar las habilidades socioemocionales para desarrollar y mejorar la capacidad de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes para comprender, gestionar y expresar sus emociones, así como para establecer relaciones positivas con los demás y tomar decisiones responsables. Este proceso es crucial para el bienestar individual y social, y puede ser fomentado a través de diversas estrategias dando lugar a abordar el autoconocimiento, empatía, gestión emocional, capacidad de resolver conflictos, habilidades de relación, autogestión, toma de decisiones responsable, comunicación entre otras.

De igual forma en el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento el desarrollo de las sesiones responde a las capacidades humanas alrededor de esfuerzos, tanto conscientes

como inconscientes a potenciar en niñas, niños, adolescentes y jóvenes que se realizan para manejar situaciones estresantes o difíciles y pueden ser conductuales o cognitivas. El enfoque esta dado en términos de que las estrategias de afrontamiento pueden estar centradas en el problema (intentando cambiar la situación) o en la emoción (intentando manejar la respuesta emocional). Para el desarrollo se debe incluir la importancia de cada una, tipos y ejemplos manteniendo la recordación alrededor de los avances durante lo dialogado y aprendido.

En la profundización temática tenga en cuenta las edades de los participantes, las definiciones y el recurso interactivo y relevante para llevar a cabo el tema de manera que se pueda adelantar la educación en salud mental y se lleve a cabo el dialogo problematizador, las discusiones, reflexiones y resignificación para cumplir el objetivo planeado en la sesión. También es importante compartir la información para uso de la Línea 106 WhatsApp, en el número 3007548933 a las instituciones educativas y a cada uno de los grupos en los que se implementan los grupos socioeducativos. De igual manera el o la profesional puede hacer uso de los contenidos técnicos y herramientas disponibles en la plataforma "LiteralMente" https://literalmente.saludcapital.gov.co/ , ubicada en el sitio web de la entidad que incluye en el marco de las competencias de la entidad contenidos para la promoción de la salud mental, prevención de los problemas y trastornos mentales, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, prevención de las violencias entre otros.

En la resignificación colectiva, se puede acompañar este momento con un ejercicio de respiración consciente corto y la escucha colectiva mediante el uso de una nueva pregunta que lo facilite como, por ejemplo: ¿Qué cualidad tuya ayuda a propiciar el bienestar emocional en la interacción con otr@s en la institución educativa? ¿Qué invitarías a otros a hacer para mantener su cuidado emocional?

En la retroalimentación y evaluación será vital identificar aprendizajes para lo cual se proponen las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo más interesante en la sesión? ¿Qué les gustaría conocer para trabajar en una próxima sesión que ayude a prevenir situaciones que afectan la salud mental?

El finalizar el proceso de las 3 sesiones, a cada grupo se le deberá realizar la siguiente pregunta: ***¿Consideran que los contenidos trabajados durante el proceso aportaran al autocuidado y el bienestar emocional?*** El resultado se deberá diligenciar en el formato de sesiones colectivas.

También se requiere tener presente el proceso de prescripción social que se realizará de manera constante a lo largo de la vigencia, a demanda de las necesidades de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y sus cuidadores, gestionando redes sectoriales e intersectoriales para la atención en salud mental y física, la oferta social, educativa, recreativa, cultural y deportiva en el marco de esta acción de bienestar. La activación de ruta y prescripción social se realizarán a través del aplicativo del sistema integrado de referencia y contra referencia (SIRC), teniendo en cuenta los criterios que desde este proceso transversal se demanden.

Sesiones educativas con docentes: Estas sesiones serán desarrolladas por 1 perfil profesional especializado en psicología, se desarrollarán las temáticas que trata la

presente acción de bienestar así como los primeros auxilios en salud mental aportando al fortalecimiento de capacidades para la detección temprana de riesgos en salud mental y el manejo a estos de manera asertiva. Contará con las fases informadas previamente: Encuadre inicial, Compartir de experiencias, Profundización temática (teórica-práctica), Resignificación colectiva y Retroalimentación y Evaluación generando la planificación desde los aspectos técnicos y apropiados a docentes dando respuesta a lo concertado previamente con el establecimiento educativo.

Dentro de este proceso el profesional socializará mediante la interacción con la plataforma aprender salud el aula virtual del Centro de Educación e Investigación en Salud ingresando con el grupo de docentes a https://aulavirtual.saludcapital.gov.co/sicap/course/view.php?id=247 en la cual se encuentran cursos como: primeros auxilios en salud mental y otros recursos disponibles invitando a su desarrollo según las cohortes de los cursos y los cronogramas.

En las sesiones es importante considerar casos explorados previamente desde la comunicación con el colegio o llevándolos como parte de la educación que se brindará en salud mental para el diálogo de saberes y el fortalecimiento en el manejo de estos.
Las sesiones educativas se desarrollarán de acuerdo con las necesidades del establecimiento educativo.

Sesiones de fortalecimiento a monitores a nivel intersectorial: los profesionales que desarrollan esta acción de bienestar podrán desarrollar las sesiones educativas de fortalecimiento de capacidades en el marco de la articulación con los Centros Amar de la SDIS y monitores de movilidad alternativa de la SED, el entregable será el formato de sesiones colectivas. Estas sesiones se podrán desarrollar de forma presencial o virtual de acuerdo a los cronogramas concertados con dichas instituciones

Sesiones para la promoción del bienestar emocional con la población docente: el alcance de esta actividad es el desarrollo de sesiones educativas de escucha con grupos de docentes y/o orientadores de los diferentes escenarios educativos que conlleven a una descarga emocional y permita proporcionar herramientas prácticas de bienestar emocional. Estas sesiones se podrán desarrollar de forma presencial o virtual. Al finalizar las sesiones educativas con esta población se deberá diligenciar la pregunta del formato de sesiones colectivas ¿Los contenidos trabajados durante el proceso aportan para su bienestar y cuidado de la salud?

Se precisa que los profesionales que desarrollan esta acción de bienestar podran desarrollar las sesiones educativas de fortalecimiento de capacidades en el marco de la articulación con los Centros Amar de la SDIS y monitores de movilidad alternativa de la SED, el entregable será el formato de sesiones colectivas.

Sesiones educativas individuales dirigidas a estudiantes, padres, madres, cuidadores y docentes:

Intervención breve: Los profesionales podrán realizar intervenciones breves para el manejo de situaciones de crisis que se informen localmente y que permitan avanzar en el manejo individual de estudiantes, brindando el acompañamiento para la estabilización emocional a fin de mitigar riesgos de auto y hetero agresión.

Así mismo, deberán participar en reuniones de análisis de casos, mesas técnicas locales e institucionales que se relacionen con salud mental apoyando la gestión del riesgo y activación de ruta, así como el seguimiento desde la Subred. La participación en las mesas será para casos solicitados por el nivel central, SDS o DILE en situaciones que se requiere el abordaje especifico a situaciones individuales relacionados con problemas psicosociales.

La participación en estos espacios valdrá como una sesión.

Sesiones individuales de acompañamiento: Se inicia a partir de la socialización, concertación institucional o individual e inicio teniendo presente el consentimiento que favorezca el desarrollo del proceso educativo con 4 sesiones de acuerdo con los tiempos concertados para brindar el acompañamiento en salud mental presencial o virtual en tiempos de receso escolar.

Estas sesiones serán desarrolladas por 1 profesional de manera presencial o virtual y estarán orientadas al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento ayudando a manejar el estrés, la gestión emocional, responder a situaciones que se hayan presentado y disminuir impactos en salud mental promoviendo el uso de estrategias que ayuden a la recuperación ante situaciones adversas, enfrentar problemáticas que generan malestar emocional, reducir riesgos de desarrollar problemas de salud mental, identificar redes de apoyo y propiciar actividades de autocuidado.

Cada caso debe permitir reconocer factores de riesgo en salud mental, factores protectores y propiciar un plan de cuidado en salud mental para llevar a cabo varias sesiones según dialogo, concertación y logros en el proceso educativo de la gestión del riesgo, también incluye según necesidad la canalización, activación de ruta de riesgo en caso pertinente y la prescripción social que pueda generarse localmente.

Las sesiones serán 7 para casos de conducta suicida y cutting conforme al desarrollo de confróntate 7 con aplicación de COPE 28 en el marco de estrategias de afrontamiento y en articulación de los casos derivados por VSP para autolesiones o cutting y de aquellos que posterior a la investigación epidemiológica de campo en el SISVECOS se identifica que sus riesgos se dan en el marco del contexto escolar o casos que no son efectivos y fueron informados por SISVECOS para su acercamiento y desarrollo de las sesiones.

En casos efectivos por el SISVECOS de conducta suicida (intento reiterado, ideación suicida estructurada, mortalidad por suicidio, gestantes con cualquier tipología de conducta) es importante conocer si desde vigilancia en salud pública se realizaron previamente las dos fases iniciales de la estrategia para luego remitir al caso al entorno educativo donde se realizan las otras cinco fases.

Para autolesiones en los casos en que se identifica que esta conducta está asociada a un riesgo suicida (intencionalidad referenciada de manera clara) es posible que se desarrolle la investigación epidemiológica y por tanto se implementen las dos fases iniciales para la estrategia confróntate 7.

Para casos de conducta suicida y autolesiones o cutting de niñas y niños mayores de 10 años, en la primera o segunda sesión se aplica el instrumento COPE28, incluido en la caja de herramientas que consta de 28 ítems y los resultados se categorizan en sub-escalas que se agrupan en estrategias de afrontamiento y de evitación. Los resultados cuantitativos se agrupan en niveles (alto, medio o bajo) para cada una de estas categorías.

Acorde a los resultados obtenidos y el análisis de las subescalas el profesional podrá orientar la intervención que se realizará en el marco de las sesiones siguientes, las cuales buscan incrementar los niveles de afrontamiento y disminuir los niveles de evitación. El énfasis del desarrollo de las fases está en el trabajo de regulación emocional, teniendo en cuenta que las fases no son lineales ni cíclicas y que, de acuerdo a las características específicas de cada caso en ocasiones es necesario devolverse o adelantarse en el proceso.

Si se presentan casos que, terminados las sesiones definidas se evidencia que persiste el riesgo y aún no se supera la situación no se cierra el proceso, sino que se tiene la posibilidad de prolongarse el acompañamiento hasta dejar estable y con herramientas al escolar y a su familia ya que esta acción de bienestar está abierta para la vinculación de los padres de familia en cualquier momento que les sea posible, ya que es importante el apoyo de la red familiar para fortalecer el proceso de afrontamiento.

En la última sesión se aplica nuevamente el formato Cope28 a manera de post-test para la identificación de cambios entorno a las estrategias de afrontamiento.

Es importante mencionar que de presentarse casos en los cuales la población no quiere dar continuidad con las sesiones, se deberá cerrar el caso y en el último contacto realizar la pregunta que aporta al indicador. Si por el contrario los casos no se cierran y la población no logra ser contactada nuevamente se deberá cerrar el caso como fallido sin diligenciar la pregunta que aporta al indicador.

Se podrá desarrollar acompañamiento psicosocial de 4 a 7 sesiones ante eventos diferentes a la conducta suicida y cutting los cuales de acuerdo con el criterio profesional puedan representar riesgos para la población.

Sesiones educativas masivas: A partir de esta modalidad, de acuerdo a las necesidades de las instituciones educativas se podrán generar espacios colectivos planificando y llevando a cabo actividades grupales que fomenten la cooperación, búsqueda de soluciones, manejo del estrés por temas escolares y otros, tensión en situaciones de conflicto, inclusión y desarrollo de acciones para la prevención de las violencias en el contexto escolar. A partir de las necesidades que se generen se podrá gestionar el desarrollo de estas acciones educativas, las cuales serán desarrolladas por 2 profesionales, un profesional de la acción de bienestar "Salud mental es MAS Bienestar" y un profesional de la acción de bienestar "Conectando con el Cuidado Emocional". Frente a la participación en estas actividades, si una jornada es de medio día se homologara por 2 sesiones, si la duración es de todo el día de homologará por 4 sesiones para cada perfil respectivamente.

Se implementarán diferentes estaciones en las cuales se trabajen cada uno de los temas priorizados de forma lúdica y pedagógica para una activa participación de estudiantes, docentes y padres de familia según se defina y logre concretar y desarrollar respondiendo a las dinámicas y necesidades locales, institucionales e intersectoriales.

Entregables

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles de talento humano	Soportes o medios de verificación
Sesiones de acercamiento y concertación	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Acta de reunión de la subred
Sesiones educativas con estudiantes, padres de familia y docentes	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Acta de la subred de soporte de intervención breve a estudiantes. Formato de sesiones colectivas Para las sesiones virtuales Formato de sesiones colectivas anexando pantallazos de sesiones y formato de google forms,
Sesiones de fortalecimiento a monitores a nivel intersectorial	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Para las sesiones virtuales Formato de sesiones colectivas anexando pantallazos de sesiones y formato de google forms. Para las sesiones presenciales formato de sesiones colectivas.
Sesiones educativas masivas	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Formato de sesiones colectivas
Sesiones casos individuales	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Formato gestión del riesgo en salud mental. Para las sesiones virtuales Formato de sesiones colectivas anexando pantallazos de sesiones y formato de google forms Formato COPE 28 para los eventos de conducta suicida y cutting Consentimiento informado

Intervención breve	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Acta de la Subred
Mesas técnicas o análisis de casos	Durante la vigencia	Profesional con formación en Psicología y Especialización en Psicología Clínica, de la salud o Desarrollo Humano.	Acta de la subred con firma de la persona que convoca o acta de la subred.

Indicador

Nombre del indicador	Numerador	Denominador	Frecuencia	Tipo de Indicador	Unidad de Medida	Fuente	Nombre de la Acción o proceso de Bienestar	Nivel Operación (Local, Zonal o Distrital)
Porcentaje de personas que perciben mejoría en su salud mental.	Número de personas de la comunidad educativa abordadas por las acciones de gestión de riesgo que perciben mejoría en su salud mental	Total de personas de comunidad educativa abordadas por las acciones de gestión de riesgo	Trimestral	Resultado	Porcentaje	Formato de gestión del riesgo en salud mental	Conectando con el cuidado emocional	Local

Referencias bibliográficas

- Control de cambios

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	30/09/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025
2	26/12/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Ivonne Arévalo Moreno Miryam Camargo Castro Catalina Chaparro Camacho	Marcela Martínez Contreras Claudia Milena Cuellar Segura Diana Sofía Ríos Oliveros Diana Walteros	Patricia Eugenia Molano Builes María Belén Jaimes Sanabria
Firma (s)			
Cargo	Profesional Especializado Subdirección de Determinantes en Salu Profesional Especializado Subdirección de Acciones Colectivas	Subdirectoras Convenio GSP-PSPIC	Subdirectoras Convenio GSP- PSPIC
Fecha	Septiembre 2025	Septiembre 2025	Septiembre 2025
	Diciembre 2025	Diciembre 2025	Diciembre 2025