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 CONECTANDO CON EL CUIDADO EMOCIONAL

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 9

- Control de cambios 11

FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR

ACCIÓN DE BIENESTAR CONECTANDO CON EL CUIDADO EMOCIONAL

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 problemáticas de salud mental priorizadas como el hostigamiento o acoso escolar y las violencias ocurridas en el contexto escolar.

Otros temas que se pueden abordar son las conductas de riesgo derivadas del uso de redes sociales y tecnologías de la información TIC, racismo y discriminación étnica y racial y manejo del estrés.

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

La acción de bienestar conectando con el cuidado emocional define la importancia de conectar consigo mismo lo que significa cultivar una relación profunda y auténtica con uno mismo, prestando atención a los pensamientos, emociones y necesidades internas para vivir de manera más plena y auténtica. Implica un proceso de autoexploración y reflexión reconociendo capacidades, valores, motivaciones y necesidades.

La gestión del riesgo colectivo se centra en la prevención, la intervención temprana y la promoción de la salud mental para minimizar el impacto negativo en la salud mental partiendo de contar con un ambiente seguro y abierto donde se pueda explorar y expresar sentimientos, fomentando la escucha activa y la validación de las emociones a fin de promover, proteger y recuperar el bienestar emocional y la salud mental brindando acompañamiento y orientación profesional desde el sector salud en el territorio, reconociendo las características poblacionales, diferenciales y de género de la población escolar y demás personas de la comunidad educativa.

La acción de bienestar se desarrolla desde un enfoque de género, de derechos humanos y diferencial, reconociendo que las experiencias de salud mental, bienestar emocional y exposición a violencias no afectan de manera homogénea a todas las personas. En este sentido, se reconoce que niñas, niños, adolescentes y jóvenes enfrentan riesgos diferenciados asociados a construcciones socioculturales de género, estereotipos, desigualdades y relaciones de poder que pueden incidir en la aparición de violencias basadas en género, discriminación, acoso escolar y afectaciones a la salud mental.

Este enfoque orienta la identificación temprana de riesgos, la prevención de las violencias y la promoción de entornos educativos seguros, equitativos e inclusivos, garantizando el respeto por la diversidad y la no discriminación.

1.1 Objetivo General

Prevenir riesgos en salud mental mediante la implementación de procesos de gestión del riesgo con enfoque de género, diferencial y de derechos, que promuevan el cuidado emocional, fortalezcan habilidades socioemocionales y desarrollen estrategias de afrontamiento frente a problemáticas de salud mental y violencias, incluidas las violencias basadas en género, en el marco de espacios conversacionales e intersectoriales en los entornos educativos.

2. Descripción de la acción de bienestar:

La acción de bienestar conectando con el cuidado emocional corresponde a la línea operativa gestión del riesgo para el bienestar colectivo e individual en los territorios. Esta deberá ser desarrollada por 1 profesional con formación en psicología 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 del riesgo priorizados para esta acción de bienestar incluyen el hostigamiento o acoso escolar, las violencias ocurridas en el contexto educativo tales como el abuso sexual, la violencia física, psicológica y las violencias basadas en género, reconociendo su impacto diferencial en la salud mental y el bienestar emocional de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Los temas preventivos y de gestión de riesgo priorizados para esta acción de bienestar son el hostigamiento o acoso escolar, las violencias ocurridas en el contexto escolar como abuso sexual, violencia por razones de género, violencia física y psicológica.

Las acciones incorporan el análisis crítico de estereotipos de género, normas sociales y prácticas discriminatorias que pueden reproducir desigualdades y violencias, promoviendo relaciones interpersonales basadas en el respeto, la corresponsabilidad, el buen trato y la convivencia democrática.

Adicionalmente pueden abordarse: conductas de riesgo derivadas del uso de redes sociales y tecnologías de la información TIC, racismo y discriminación étnica y racial y manejo del estrés.

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 en todos los miembros de la comunidad educativa.

De igual manera, según dinámica local puede articularse a la respuesta que requieran instituciones técnicas de desarrollo humano, centros de validación y universidades para concertar los cursos en los cuales se identifican necesidades.

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 se deben tener en cuenta los siguientes momentos:

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 y el uso adecuado de un lenguaje inclusivo, no sexista y no estigmatizador, promoviendo un ambiente seguro que reconozca la diversidad y favorezca la participación equitativa.

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 ayuda 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.

   También incorporará contenidos relacionados con el reconocimiento de las emociones, la construcción de identidades, la igualdad de género, la prevención de violencias basadas en género y la identificación de relaciones respetuosas, promoviendo la reflexión crítica y la resignificación de prácticas cotidianas.

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.

Para el encuadre se propone solicitar el nombre de cada participante y hacer uso de alguna pregunta, como por ejemplo: ¿Qué te hace reír?, ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?

Al hacer estas preguntas, es importante escuchar atentamente las respuestas y mostrar interés genuino en lo que tienen que decir las y los participantes. Evitar juzgar respuestas y crear un ambiente seguro y respetuoso para que se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

Para el segundo momento compartir de experiencias según el tema que se haya establecido, es importante explorar y determinar para la escucha activa alguna pregunta que puede ayudar. Por ejemplo: ¿Cuál es la mejor experiencia que has tenido en el colegio? ¿Cuál es el mayor desafío que has enfrentado en una situación difícil?

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.

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 trabajarán con el propósito de manejar situaciones estresantes o difíciles y pueden ser estrategias de tipo conductual 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 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 para mantener una sana convivencia en tu institución? ¿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 será importante en el marco de esta acción de bienestar la 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. 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.

También será importante, en el marco de esta acción de bienestar, la prescripción social que se realizará de manera constante a lo largo de la vigencia, de acuerdo con las necesidades identificadas en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus cuidadores. Esta prescripción social se desarrollará desde un enfoque de género, diferencial y de derechos, reconociendo las desigualdades y barreras que pueden incidir en la salud mental y el acceso a la atención, en particular frente a situaciones de violencias basadas en género, discriminación y afectaciones psicosociales.

En este marco, se gestionarán redes sectoriales e intersectoriales para la atención en salud mental y física, así como la articulación con la oferta social, educativa, recreativa, cultural y deportiva disponible en el territorio. La activación de rutas y la prescripción social se realizarán a través del aplicativo del Sistema Integrado de Referencia y Contrarreferencia (SIRC), teniendo en cuenta los criterios técnicos definidos para la atención integral y oportuna.

Sesiones educativas con docentes: Estas sesiones serán desarrolladas por 1 perfil profesional quien desarrollará las temáticas que trata la presente acción de bienestar, adicionalmente se puede trabajar el manejo en primeros auxilios en salud mental.

En el proceso de concertación con el colegio se debe dar a conocer el propósito de la sesión que es fortalecer técnicamente los conocimientos y capacidades para la detección temprana de riesgos en salud mental y la respuesta institucional e intersectorial en salud mental, donde se motive a la institución educativa a fortalecer los procesos de convocatoria para la participación de los docentes de forma presencial o virtual.

Para la realización de la sesión grupal es importante considerar la convocatoria y conformación de grupos de docentes con quienes se trabajaran las fases de: Encuadre inicial, ccompartir 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.

Se hace pertinente que se generen las adaptaciones necesarias a partir de posibles preguntas frecuentes con respecto a cada uno de los temas lo cual permita ampliar sus conocimientos preexistentes. En su desarrollo será importante tener presente que se trata de un diálogo de saberes y aunque no es considerado capacitación se instala en el marco del fortalecimiento a fin de impactar en la mejora de las relaciones, actitudes y redes de apoyo actuando como un ser que es un factor protector para los estudiantes que contribuye al bienestar en el contexto escolar con cualidades humanas, personales y profesionales en los procesos de apoyo en salud mental.

También se puede 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.

Dentro de este proceso, el o la 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 autónomo y a partir de sus intereses según las cohortes de los cursos y los cronogramas.

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 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 de 4 a 7 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 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 y activación de ruta de riesgo en caso pertinente.

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 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 concertación	Durante la vigencia	Profesional Universitario con formación en Psicología	Acta de la Subred
Sesiones educativas con estudiantes, padres de familia y docentes	Durante la vigencia	Profesional Universitario con formación en Psicología	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 Universitario con formación en Psicología	Formato de sesiones colectivas
Sesiones casos individuales	Durante la vigencia	Profesional Universitario con formación en Psicología	Formato gestión del riesgo en salud mental Para las sesiones virtuales Formato de gestión del riesgo en salud mental anexando pantallazos de sesiones y formato de google forms, Consentimiento informado
Intervención breve	Durante la vigencia	Profesional Universitario con formación en Psicología	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.

Indicadores[1]:

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	Número de personas de la comunidad	Total de personas de comunidad educativa	Trimestral	Resultado	Porcentaje	Formato de gestión del riesgo		Zonal

[1] los indicadores deberán analizarse con desagregación por sexo, edad y otras variables diferenciales, con el fin de identificar brechas y orientar acciones de mejora con enfoque de género.

su salud mental.	educativa abordadas por las acciones de gestión de riesgo que perciben mejoría en su salud mental	abordadas por las acciones de gestión de riesgo				en salud mental	Conectando con el cuidado emocional	

Referencias bibliográficas

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

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

Fecha	Diciembre 2025	Diciembre 2025	Diciembre 2025