SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO: GESTIÓN INTEGRAL DE PROGRAMAS, ESTRATEGIAS Y PLANES PARA EL BIENESTAR

SUBPROCESO: PLAN DE SALUD MENTAL

LINEA OPERATIVA: GESTIÓN SECTORIAL E INTERSECTORIAL

ACCIÓN DE GESTIÓN PARA BIENESTAR: DESARROLLO DE ESPACIOS DE AUTOCUIDADO CON TALENTO HUMANO DEL SECTOR SALUD QUE DESARROLLA ACCIONES CON SALUD MENTAL, VIOLENCIAS Y SEGURIDAD VIAL.

VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. diciembre de 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 ..... **¡Error! Marcador no definido.**

•Control de cambios 13

FICHA TÉCNICA DESARROLLO DE ESPACIOS DE AUTOCUIDADO CON TALENTO HUMANO DEL SECTOR SALUD (Y OTROS SECTORES) QUE DESARROLLA ACCIONES CON SALUD MENTAL, VIOLENCIAS Y SEGURIDAD VIAL.

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

El proceso de desarrollo de espacios de autocuidado busca generar entornos (físicos, simbólicos o relacionales) para que el talento humano pueda reconocerse, escucharse, descansar, expresarse y atender sus propias necesidades emocionales, físicas, mentales o espirituales, favoreciendo su bienestar integral.

Estos espacios de autocuidado" son una herramienta que permite tanto a individuos como a grupos, reflexionar sobre experiencias asociadas a su rol (especialmente aquellas emocionalmente cargadas o desafiantes), para procesar emociones, identificar aprendizajes y promover el bienestar. Este espacio facilita la expresión de sentimientos, la comprensión de las acciones y la planificación de futuros escenarios.

Su función principal es fomentar el bienestar emocional, brindar un espacio seguro para la expresión libre, prevenir el desgaste por cuidado, la fatiga por compasión o el estrés laboral y promover el respeto y la autorregulación

El desarrollo de estas acciones está basado en la escucha activa, la empatía y la no exigencia; son espacios seguros, accesibles, libres de discriminación o presión y que pueden desarrollarse de manera individual o colectiva.

Según Díaz-Torres, C. D., Gómez-Villa, C. A., Corredor-Díaz, S., Quiceno-Garcés, Y. G., y Rodríguez-Bustamante, A. (2020) el autocuidado es un factor de protección para la salud mental y el bienestar pues a mayor conciencia frente a las herramientas de autocuidado menor es el riesgo de desgaste. En ese sentido, en la medida que el talento humano en salud genere una apropiación del autocuidado tendrán más y mejores herramientas para regular los factores internos y externos que pueden estar afectando diferentes aspectos de su vida.

Dentro de las herramientas que se pueden implementar para fomentar el autocuidado se encuentran, entre otras: las redes de apoyo, el apoyo al apoyo, el cuidado de si y la psicoeducación.

Algunos beneficios que aportan los espacios de autocuidado

- Ayuda a manejar la carga emocional, que se puede manifestar en episodios de estrés, agotamiento y ansiedad.

- Fomenta el autocuidado en las personas y promueve la importancia del bienestar psicológico.
- Identificación de herramientas para el autocuidado individual y comunitario en el entorno laboral y familiar.

- Puede incidir positivamente en el clima laboral.

- Mejoras en la salud física en el marco de la promoción de hábitos saludables como la actividad física y una alimentación consciente.

- Puede aportar a brindar una atención más empática hacia los pacientes y con sus compañeras y compañeros de trabajo.

- Se contribuyen a crear una cultura de apoyo, respeto y autoconocimiento.

Objetivo General

Promover el bienestar emocional y la salud mental del talento humano en salud de IPS públicas y privadas, del PSPIC y de otras entidades (públicas y privadas) mediante la implementación de espacios de autocuidado individuales y colectivos que permitan prevenir el desgaste emocional, fortalecer la capacidad de respuesta ante situaciones de alta exigencia en el ejercicio del rol de atención en salud.

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

Descripción de la acción:

Esta acción de bienestar corresponde a la línea operativa de gestión sectorial e intersectorial donde se busca desplegar procesos de autocuidado de la salud mental desde un enfoque de humanización, abordando al talento humano que trabaja temas relacionados con violencias (intrafamiliar y de género), salud mental y seguridad vial principalmente. Estos espacios estarán orientados a gestionar tanto a nivel individual como colectivo escenarios de descarga emocional, cuidado de la salud mental y promoción del bienestar emocional.

Para su desarrollo se tendrá énfasis en el desarrollo de sesiones educativas o de sensibilización, anclado a los procesos de fomento del bienestar emocional del sector y en articulación con las acciones de prescripción social contempladas. Su desarrollo busca aportar al fomento de una cultura de humanización. Podrán desarrollarse a nivel individual o grupal y deberán implementarse según plan de acción avalado por nivel central.

a) Espacios de autocuidado

Estas acciones se gestionarán y desarrollarán con talento humano del sector salud vinculado a las acciones del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas, al área asistencial, administrativa, logística, personal de servicios generales y de vigilancia u otras que se consideren de relevancia en las IPS públicas y privadas. También se podrán gestionar espacios de autocuidado con talento humano de otras entidades locales, distritales o nacionales, de nivel público o privado.

En estos espacios se brindará un escenario de escucha activa, expresión emocional, expresión creativa, respiración, yoga, meditación, mindfundless o cualquier otra técnica que aporte a generar bienestar emocional en el personal intervenido.

El profesional a cargo del desarrollo de estos espacios deberá contar con la formación y capacidad de realizar intervención en crisis, estabilización emocional, intervención breve, canalización y activación conductual en caso de ser necesario.

Para el caso de acciones con salud mental y seguridad vial esta acción será desarrollada por:

- Un(a) profesional especializado 4 (Operativo): Profesional en psicología, con especialización en temas relacionados psicología clínica, psicología de la salud, salud mental comunitaria, gerencia o gestión en salud o de recurso humano, con experiencia relacionada con salud pública o el nivel asistencial de mínimo un año

Para el caso de los temas de violencia intrafamiliar y de género, esta actividad será desarrollada y liderada por:

- Un (a) profesional universitario-a 2 (operativo): Profesional en psicología, con experiencia en abordaje de temas de mujer y género, temas relacionados con violencias de género y/o intrafamiliar, con experiencia en el sector salud y/o salud pública.

Podrán articular acciones entre la profesional especializada 4 clínica de SM y la profesional universitaria 2 del proceso de VBG

Para el caso de violencias de género e intrafamiliar, esta profesional podrá derivar los casos que identifique y que requieran asesoría de manera puntual a los profesionales especializados en derecho y/o psicología de los temas de violencias. Además, podrá realizar acompañamiento solidario a las mujeres víctimas o a sus familiares que de manera voluntaria lo soliciten o lo acepten al hacer demanda inducida. Esta actividad de acompañamiento solidario está encaminada a la generación de adherencia a tratamientos, servicios, programas y otros planes de beneficios sectoriales o intersectoriales. Los casos de acompañamiento serán los que el equipo considere técnicamente necesarios por el nivel de dificultad que puedan presentar, por ejemplo,

por falta de redes de apoyo, familiares, comunitarias o de apoyos institucionales, desconocimiento de rutas y procesos, entre otros. El seguimiento a casos se podrá realizar de manera presencial, virtual o telefónica. Dependiendo del caso, la-el profesional universitario lo abordará desde sus competencias, o lo direccionará a los profesionales especializados en psicología o en derecho.

Momento de Curso de vida: Juventud, adultez y vejez.

Contenidos mínimos: gestión emocional, manejo de respiración, inteligencia emocional, escucha activa, establecimiento de límites, autoestima y amor propio, técnicas de relajación, comunicación asertiva, movimiento consciente, higiene del sueño, autocuidado individual y familiar, entre otros

Alcance: Zonal

Periodicidad: Mensual

Para Salud mental y seguridad vial:

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles del talento humano	soportes o medios de verificación
Espacios de autocuidado con talento humano del sector salud y otros sectores, que desarrolla acciones con temas de violencia, salud mental, seguridad vial.	Mensual	Salud mental y seguridad vial: Un(a) profesional especializado 4 (Operativo): Profesional en psicología, con especialización en temas relacionados psicología clínica, psicología de la salud, salud mental comunitaria, gerencia o gestión en salud o de recurso humano, con experiencia relacionada con salud pública o el nivel asistencial de mínimo un año	-Actas del proceso de gestión y concertación de los espacios de autocuidado (solo para espacios intersectoriales) Si se da la articulación de espacios entre SM y VBG, el acta de soporte será la misma para las 2 acciones. -Si el espacio es grupal: Ficha metodológica del tema abordado y listado de asistencia -Si el espacio es individual: Formato de listado de sesiones de descarga emocional. -Seguimiento al plan de acción de manera mensual según formato de nivel central. Entrega

			el quinto (5) día hábil mes vencido. Envío al correo electrónico de la referente de SDS -Encuesta de percepción al menos al 40% de las personas abordadas.

Para Violencia intrafamiliar y violencias basadas en género:

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles del talento humano	soportes o medios de verificación
Espacios de autocuidado con talento humano del sector salud y otros sectores, que desarrolla acciones con temas de violencia, salud mental, seguridad vial.	Mensual	Violencias: Profesional universitario 2 (operativo)	-Actas del proceso de gestión y concertación de los espacios de autocuidado (solo para espacios intersectoriales) Si se da la articulación de espacios entre SM y VBG, el acta de soporte será la misma para las 2 acciones -Si el espacio es grupal: Ficha metodológica y listado de asistencia -Si el espacio es individual: Formato de listado de descarga emocional. En caja de herramientas. -Seguimiento al plan de acción de manera mensual según formato de nivel central. Entrega el quinto (5) día hábil mes vencido. Envío al correo electrónico de la referente de SDS -Encuesta de percepción al menos al 40% de las personas

			abordadas. -Formato de listado de acompañamientos solidarios y/o seguimientos. Formato en caja de herramientas.

b) Orientación/asesoría socio-jurídica/psicosocial individual a las mujeres víctimas de violencias y/o familiares

Esta actividad es desarrollada por los profesionales especializados 4 (profesional en psicología y en Derecho)

La orientación y asesoría socio-jurídica y psicosocial individual es fundamental para las mujeres víctimas de violencia y sus familiares, ya que les proporciona herramientas integrales para enfrentar su situación. Desde el ámbito jurídico, se busca brindar información sobre el acceso a la justicia, la protección de sus derechos y la reparación del daño, orientándolas sobre rutas legales, denuncias y medidas de protección. En lo psicosocial, se aborda el impacto emocional, fortaleciendo su autoestima, autonomía y redes de apoyo para superar el trauma. Este acompañamiento personalizado no solo empodera a las víctimas, sino que también contribuye a romper ciclos de violencia, promoviendo su recuperación y reinserción en condiciones de dignidad y seguridad.

Esta actividad busca que los perfiles especializados de psicología y derecho brinden información sobre los derechos de la mujer víctima de violencias y las entidades competentes para su atención y protección integral; brindar información sobre el derecho a la IVE y en temas relacionados con violencia intrafamiliar, violencia de género y temas alusivo a la estrategia.

Tener en cuenta que las personas pueden solicitar o la asesoría socio jurídica, o la asesoría psicosocial, o ambas.

Cuando las víctimas directas son menores de edad esta asesoría se brinda a su familiar o acudiente.

Momento de Curso de vida: Adolescencia, juventud, adultez y vejez.

Contenidos mínimos: identificación de los tipos de violencias, prevención de violencias, rutas de atención sectoriales e intersectoriales, actitudes violentas en los hombres, tips para construir solicitudes, peticiones, etc, socialización de líneas de escucha distritales, tips de ayuda en casos de violencias y de autocuidado, escucha activa, entre otros.

Alcance: Zonal

Periodicidad: Mensual según plan de acción avalado desde nivel central.

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles del talento humano	soportes o medios de verificación
Orientación y asesoría socio-jurídica /Psicosocial individual a personas (mujeres y hombres) víctimas de violencias y/o sus familiares y/o red de apoyo	Mensual	Profesional especializado 4 (operativo): Profesional en psicología. Profesional especializado 4 (operativo): profesional en derecho.	- Seguimiento al plan de acción de manera mensual, enviado al correo electrónico de la referente de SDS el quinto (5) día hábil mes vencido. -Formato de listado de asesoría/orientación socio jurídica y/o psicosocial. EL formato se encuentra en la caja de herramientas. - Informe de gestión mensual enviado los 8 primeros días hábiles del mes siguiente, al correo electrónico de las referentes de SDS. **En un solo informe se reportarán todas las acciones que conforman lo relacionado con violencias de género e intrafamiliar y sus respectivos indicadores. El formato de informe mensual se encuentra en la caja de herramientas.

c) Construcción de documento relacionado con violencias basadas en género

Esta actividad es desarrollada por los profesionales especializados 4 (profesional en psicología y en Derecho)

La construcción de este documento relacionado con violencias basadas en género(tipo artículo), busca ser una herramienta para visibilizar el trabajo realizado desde cada una de las SISS con la estrategia de violencias basadas en género, tomando en cuenta las características territoriales de cada una de las SISS, contribuyendo a abrir espacios de reflexión y diálogo sobre la necesidad de fortalecer o implementar acciones integrales y con enfoque de género en el sector salud (u otros sectores), que permitan fortalecer planes, acciones y mecanismos de articulación entre diferentes actores sectoriales e intersectoriales.

Al buscar identificar retos y desafíos frente al tema de violencias, se busca darle relevancia al aporte que se ha realizado con la implementación de este tipo de acciones en el sector salud, poder identificar las barreras existentes, tanto desde las entidades como desde la comunidad (por ejemplo, normalización de las violencias, persistencia de estereotipos de género, o las limitaciones en el acceso a la justicia, entre otras); e invitar a pensarse a nivel distrital en la necesidad de construir procesos que transformen imaginarios sociales, para sensibilizar y poner en la esfera pública lo que implica abordar este tipo de problemáticas desde un enfoque de género.

Las especificaciones técnicas mínimas del documento serán concertadas con la referente distrital de SDS

Periodicidad: Una vez en la vigencia (Avances según plan de acción avalado desde nivel central.)

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles del talento humano	soportes o medios de verificación
Construcción de un documento tipo artículo relacionado con el tema de violencias basadas en género	Una vez en la vigencia	Profesional especializado 4 (operativo): Profesional en psicología. Profesional especializado 4 (operativo): profesional en derecho.	- Seguimiento al plan de acción de manera mensual, enviado al correo electrónico de la referente de SDS el quinto (5) día hábil mes vencido.

			-Artículo elaborado y con aval de nivel central. Enviado a la referente vía correo electrónico, según fecha estipulada en el plan de acción. Las especificaciones técnicas mínimas del documento serán concertadas con al referente distrital de SDS

3. Indicadores (Aplican para Salud Mental y Violencias según corresponda)

Nombre del indicador	Numerador	Denominador	Frecuencia	Tipo de Indicador	Unidad de Medida	Fuente	Nombre de la Acción de Bienestar	Nivel Operación
1.Número de espacios de autocuidado desarrollados	Número de espacios de autocuidado	N/A	Mensual	Gestión	Número	Tablero de indicadores o Informe mensual	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal
2. Número de personas participantes de espacios de autocuidado	Número de personas	N/A	Mensual	Gestión	Número	Tablero de indicadores o Informe mensual	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal

3. Número de personas con acompañamientos solidarios	Número de personas	N/A	Mensual	Gestión	Número	Tablero de indicadores o Informe mensual	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal
4.Porcentaje de personas con valoración positiva de los espacios de autocuidado.	Número de personas con valoración positiva de los espacios de autocuidado	Número total de personas que participaron en los espacios de autocuidado	Mensual	Resultado	Porcentaje	Encuesta de percepción	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal
4.Número de personas con orientación/ asesoría socio-jurídica en temas relacionados con violencias intrafamiliar y de género	Número de personas	N/A	Mensual	Gestión	Número	Informe mensual	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal
5.Número de personas con orientación/asesoría psicosocial en temas relacionados con violencias intrafamiliar y de género.	Número de personas	N/A	Mensual	Gestión	Número	Informe mensual	Desarrollo de espacios de autocuidado con talento humano del sector salud que desarrolla acciones con salud mental, violencias y seguridad vial.	Zonal

Referencias bibliográficas

- Plan Intersectorial de Prevención y Atención Efectiva, Humanizada e Integral de Salud Mental
- Díaz-Torres, C. D., Gómez-Villa, C. A., Corredor-Díaz, S., Quiceno-Garcés, Y. G., y Rodríguez-Bustamante, A. (2020). Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar. Poiésis (39), pp. 168-186. DOI: https://doi.org/10.21501/16920945.3767

- Control de cambios

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	24/09/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Octubre 2025
2	17/12/2025	Ajustes fichas técnicas vigencia convenio 1/10/2025 a 30/06/2027

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Andrea Bastidas Pérez Gina Rangel Medina	Diana Sofía Ríos Oliveros Marcela Martínez Contreras Diane Moyano Romero Juan Carlos Cocoma Parra	Patricia Eugenia Molano Builes Maria Belén Jaimes Sanabria
Firma (s)			
Cargo	Profesionales especializadas	Subdirectora de Determinantes en Salud Subdirectora de Acciones Colectivas Subdirectora de Vigilancia en Salud Pública (E) Subdirector de Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública (E)	Directora de Salud Colectiva Directora de Epidemiología, Análisis y Gestión de Políticas en Salud Pública
Fecha	17/12/2025	17/12/2025	17/12/2025