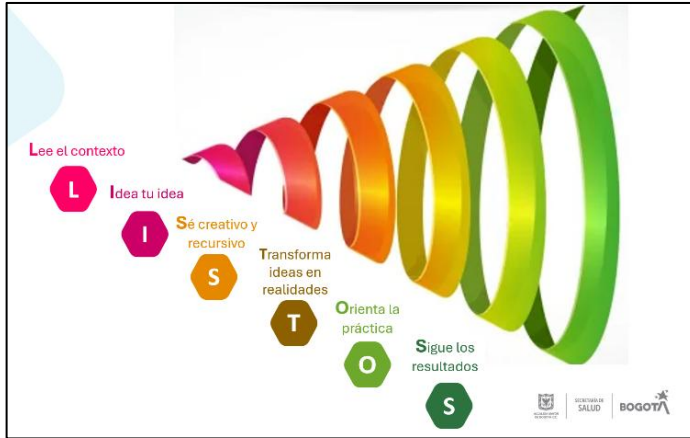


FICHA METODOLÓGICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS LABORATORIOS DE INNOVACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD – LISTOS



Teniendo en cuenta la propuesta presentada por la Escuela de Innovación Social y Participación en Salud MAS Bienestar para la implementación de los Laboratorios de Innovación y Participación Social en Salud – LISTOS, los equipos de **Gestión Poblacional, Diferencial y de Género y Gestion Territorial para la Participación Social Transformadora**, presentan la

siguiente propuesta, en la que se consolidan las seis fases iniciales en tres fases esenciales. Estas fases recogen el proceso orientado a fortalecer y desarrollar capacidades individuales y colectivas, con el fin de aportar a la lectura y comprensión de las realidades territoriales, y generar soluciones y respuestas frente a las necesidades o problemáticas identificadas, mediante la promoción de la ideación, participación, experimentación e investigación en las comunidades.

Fase 1: Lee el contexto – Idea tu idea

- 1) Acercamiento con la organización o comunidad con la cual se va a desarrollar el laboratorio.
- 2) Definan número de sesiones, fechas, lugares y horarios de los encuentros*.
- 3) Escuche e identifique necesidades, intereses, ideas y propuestas de la comunidad con el fin de tejer lazos de confianza entre la comunidad e institución.
- 4) Defina la necesidad específica a la cual se buscará dar respuesta.

Fase 2: Se creativo y recursivo – Transforma ideas en realidades (Co-creación)

- 1) Teniendo en cuenta la necesidad definida en la primera fase, se establecerán acuerdos con la organización o grupo comunitario para adelantar un proceso de co-creación que permita abordar dicha necesidad de manera estructurada.
- 2) De manera colectiva definir el producto o iniciativa que dará respuesta a la necesidad definida

Fase 3: Prototipado y experimentación de alternativas (orienta la práctica y sigue los resultados)

- 1) De acuerdo con lo construido colectivamente en el laboratorio implemente la propuesta
- 2) Producto final: puede ser tangible o intangible siempre y cuando se pueda soportar el proceso y la evidencia de ese producto final.

Recomendaciones para el desarrollo del laboratorio:

- Realizar mínimo 3 sesiones en 3 días diferentes, o las que considere necesarias para dar garantía de un proceso como laboratorio, en el cual se cumplan las tres fases proyectadas.
- desarrolle la sesiones y temáticas establecidas manteniendo un hilo conductor que permita mantener el proceso y alcanzar el producto final.
- Evite que los encuentros se conviertan en talleres unidireccionales o con un enfoque catedrático.
- Promueva espacios de co-creación, donde se reconozca y valore el conocimiento, saberes y experiencias del otro.
- Aclare con las comunidades que el ejercicio está enfocado en el fortalecimiento de la participación social en salud, y que su propósito principal es generar capacidades y propuestas desde el territorio.
- El/la gestor/a/e que lidera el laboratorio debe brindar orientación técnica, acompañar el proceso metodológico y guiar a la comunidad hacia la consolidación del producto final, sin imponer contenidos o decisiones.

A continuación, se relaciona la ficha metodológica que permita evidenciar el proceso y la planeación de los Laboratorios sociales de Innovación – LISTOS, la cual debe ser diligenciada previa a su implementación.

FICHA METODOLOGICA LABORATORIOS DE INNOVACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD – LISTOS¹.

**Dirección de participación social, gestión territorial y
Transectorialidad.**

Nombre del Gestor/gestora: Juliette Alexandra Orjuela Gutierrez

Localidad: Teusaquillo

Tema del Laboratorio: Violencia intrafamiliar – ideación Suicida

Grupo poblacional: Personas Mayores de la localidad de Teusaquillo – UPZ La Esmeralda

Nombre del laboratorio (diligenciarlo cuando se establezca).
Fase 1. Lee el contexto – idea tu idea.
Fecha: 14 de abril 2026
Lugar: Salón comunal La esmeralda - CI 44 54-91
Número de participantes: 15 y 20 participantes
Objetivo de la fase: Reconocer junto con las personas mayores de la UPZ la Esmeralda de la localidad de Teusaquillo; las situaciones relacionadas con la violencia Intrafamiliar y conducta suicida que afectan su bienestar, con el fin de identificar y priorizar de manera participativa la problemática a abordar en la primera fase lee el contexto – idea tu Idea del laboratorio de Innovación Social en Salud.
Metodología.

¹ Elaborado por: Julie Bustos Velandia, María Fernanda Salazar, Ferney Mateus, Juan Fernández, Paula Julieth Cifuentes. Gestores poblacionales - Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad, Secretaría Distrital de Salud.

Descripción	Recursos requeridos
<p>a. Se dará inicio a la primera fase “Idea tu idea” del laboratorio de innovación social, con algunos acuerdos de confianza, dando a conocer el objetivo del laboratorio; la socialización de la priorización de la problemática “Violencia intrafamiliar – ideación suicida” se hará de manera participativa, induciendo al diálogo alrededor de algunas preguntas como:</p> <p>* ¿Qué situaciones de conflicto o violencia creen que se presentan en las familias de la comunidad?</p> <p>* ¿Han escuchado o conocido casos donde estas situaciones afecten la salud mental emocional de las personas?</p> <p>* ¿Cómo creen que estas situaciones pueden relacionarse con sentimientos de tristeza profunda o desesperanza?</p> <p>Teniendo en cuenta las respuestas, la Gestora de Participación Social Transformadora complementará con información general sobre la relación entre violencia intrafamiliar y afectaciones en salud mental, involucrando la ideación suicida, conectando todo el tiempo la realidad del territorio.</p> <p>La Subred norte socializará indicadores de salud mental, violencia en el contexto familiar, consumo problemático de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Esferos o lápices • Papel en pliegos • Marcadores • Post-it de papel de colores • Listados de asistencia • Encuesta percepción SDS

sustancias psicoactivas, haciendo énfasis en el número de casos por UPZ notificación por sexo, grupo y edad; la necesidad para la UPZ que llevo a trabajar en el laboratorio de Innovación Social, este proceso a cargo de la delegada de la política de Salud Mental.

b. Cada persona recibe una hoja en blanco y se le pide que dibuje una línea horizontal. Luego, se les solicitará que hagan un dibujo al principio de la línea de algo que representa el comienzo de su vida y otro al final que los identifique en la etapa actual; después, se les pide que escriban:

- **Inicio:** Momentos o situaciones de bienestar en su vida o en comunidad (apoyo familiar, acompañamiento, tranquilidad).
- **Final:** Momentos o situaciones difíciles o de malestar que se presenten actualmente (tristeza, conflictos, soledad, violencia)

De manera voluntaria y por medio de algunas preguntas que susciten el diálogo, se hace un cierre a esta actividad:

Ejemplo:

- ¿Qué situaciones familiares han generado mayor afectación emocional en su vida o en la comunidad?
- ¿Cómo afectan estos conflictos la forma en que las personas se sienten o se relacionan?
- ¿Han identificado casos o situaciones donde estas situaciones lleven a aislamiento, tristeza o pensamientos negativos sobre la vida?

- ¿En qué espacios ocurren principalmente estas situaciones? hogar, comunidad

La gestora va registrando palabras claves y recurrentes (ejemplo: violencia, soledad, tristeza, falta de apoyo).

Recoge las hojas donde las personas escribieron ya que dará elementos para fortalecer el acta y retroalimentará el proceso.

- b. Se les invita a que hagan tres grupos y se entrega papel y marcadores, solicitando que hagan un círculo mediano en el centro del papel, donde dentro pondrán los nombres de las personas que se encuentran en cada grupo y por fuera pondrán las personas, grupos o instituciones que representan apoyo en su vida cotidiana (familia, vecinos, amigos, líderes comunitarios, servicios de salud, entre otros).

Cada grupo pasará a exponer su cartelera y se buscará ver puntos en común; permitiendo seguir alimentando lo que se va recogiendo durante la sesión en un tablero o carteleras de manera que las personas invitadas al espacio.

d. Con base en las palabras clave y reflexiones, la gestora organiza los hallazgos en categorías de **problemáticas**, por ejemplo:

- Presencia de conflictos y violencia intrafamiliar
- Afectaciones emocionales (tristeza, soledad, desesperanza)
- Dificultades para hablar o expresar lo que sienten
- Debilidad o poco acceso a redes de apoyo

Se orienta la discusión con la pregunta:

- **¿Cuál de estas situaciones nos está afectando más como comunidad?**

Se promueve que el grupo priorice (por votación, consenso o diálogo) una problemática central que es la que la propia comunidad elige de acuerdo con su necesidad y se cierra haciendo la invitación para la segunda sesión de Co creación.

Fase 2. Se creativo y recursivo – Transforma ideas en realidades

Fecha: 28 de abril 2026

Lugar: Salón comunal La esmeralda - CI 44 54-91

Número de participantes: 15 y 20 participantes

Objetivo de la fase: Generar propuestas y/o alternativas de solución frente a la necesidad identificada en salud mental afectaciones Emocionales, a partir de un proceso de co-creación con las personas mayores de la UPZ la Esmeralda de la localidad de Teusaquillo, con el fin de que dichas propuestas sean útiles, viables y generen un impacto positivo en la comunidad, fortaleciendo la participación de la comunidad en entornos saludables.

Metodología.

Descripción

- Saludo y bienvenida por parte de la Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad y Subred Norte.
- Resumen de los principales aportes e ideas recogidas durante la primera sesión del laboratorio.

Material requerido

- Globos
- Marcadores
- Papeletos

c) Actividad: "EL globo de las emociones " – Identificar, expresar y liberar emociones que afectan el bienestar emocional.

La gestora de participación explica que todos acumulamos emociones (tristeza, ira, enojo, miedo, alegría, desprecio, vergüenza) y que es importante reconocerlas y liberarlas de forma saludable.

Cada participante infla un globo.

En el globo (o en un papel dentro de él) escribe una emoción o situación que le esté afectando.

Luego se realizan diferentes acciones:

Lanzar el globo al aire y mantenerlo en movimiento (representa cómo cargamos emociones)

Pasarlo entre los participantes

Finalmente, cada persona decide:

Explotarlo (liberar la emoción)

O dejar salir el aire lentamente (soltar poco a poco)

Se realizan preguntas a los que quieran participar

- Representar la emoción sin hablar
- Contar una situación donde la sintió
- Decir una forma de manejar esa emoción
- ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- ¿Fue fácil reconocer lo que sentían?
- ¿Qué hacen normalmente para liberar emociones?

- Papel en pliegos
- Stickers de colores
- Listados de asistencia
- Encuesta percepción SDS
- Refrigerio

d) La Subred norte socializara el reconocimiento y manejo de emociones, para fortalecer la salud mental contribuyendo a la reducción de afectación por la soledad no deseada.

e) Construyendo soluciones juntos para promover la participación de los adultos mayores en la generación y socialización de ideas para fortalecer su bienestar emocional y redes de apoyo se realiza pregunta de reflexión:

¿Qué podemos hacer como comunidad para apoyar la salud emocional de los adultos mayores y prevenir el suicidio?

f) Los participantes se organizarán en grupos de trabajo, asumirán el rol de creadores y tomadores de decisiones, con el reto de diseñar una propuesta de intervención (educativa, preventiva, informativa o de acompañamiento) que responda a la necesidad identificada de salud Mental. La construcción de la propuesta se realiza desde la creatividad y el dialogo reflexivo. Se explica que cada equipo tiene la libertad de crear una propuesta que contenga

- ✓ Nombre o lema.
- ✓ Objetivo o mensaje clave.
- ✓ co-creación

<p>g) Las propuestas serán presentadas al resto del grupo, promoviendo la exposición creativa, la participación y el diálogo reflexivo.</p> <p>h) La gestora escribe claramente en una cartelera o tablero cada propuesta presentada por los grupos.</p> <p>i) selección: Se llevará a cabo por medio de votación de manera individual cada participante (a mano alzada o por medio de stickers” o “etiquetas adhesivas de colores), de las propuestas presentadas se escogerá una en conjunto para realizarla en la tercera sesión del laboratorio de salud mental tejiendo apoyo para el bienestar emocional, esta acción tendrá como objetivo co-crear estrategias que contribuyan al mejoramiento de la salud mental a nivel individual, familiar y colectivo, generando un impacto positivo dentro de la comunidad.</p> <p>j) Reflexión y cierre.</p> <p>k) Encuesta de percepción formato SDS.</p>	
<p><i>Describe las acciones que se desarrollarán durante el encuentro.</i></p> <p><i>Se aclara que esto puede ser por fase o por sesión, según corresponda.</i></p>	<p><i>Incluya los insumos y recursos que se requieran para el desarrollo de la fase o sesión (según corresponda).</i></p>

Fase 3. <u>Orienta la práctica – Sigue los resultados</u>	
Fecha:	
Lugar:	
Número de participantes:	
Objetivo de la fase:	
Metodología.	
Descripción	Material requerido
<p><i>Describe las acciones que se desarrollarán durante el encuentro.</i></p> <p><i>Se aclara que esto puede ser por fase o por sesión, según corresponda.</i></p>	<p><i>Incluya los insumos y recursos que se requieran para el desarrollo de la fase o sesión (según corresponda).</i></p>

- Nota: se aclara que esta ficha metodológica NO reemplaza al acta, entendiendo que es un ejercicio previo a la implementación de los Laboratorios.