

ANEXO 5

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA DELIMITACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LOS DISTRITOS MINEROS ESPECIALES PARA LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA (DMEDP)

Acción formativa en Salud Mental, Primeros auxilios psicológicos y prevención del suicidio para trabajadores de minería.

Objetivo General: Proporcionar apoyo inmediato y práctico a trabajadores de minería que han experimentado un evento traumático o una situación de crisis, con el fin de reducir el impacto emocional inicial y facilitar la adaptación a corto, mediano y largo plazo.

Objetivo Especifico:

- a. Promoción de la salud mental y la ley de salud mental; creando condiciones de bienestar para todos, desarrollando habilidades y fomentando entornos seguros.
- b. Brindar apoyo emocional inmediato y humanitario a personas afectadas por una crisis o evento traumático para reducir su angustia, promover la seguridad y estabilizar sus reacciones emocionales y fisiológica.
- c. La reducción del estigma en salud mental. Implica eliminar prejuicios y discriminación, promoviendo la educación, el contacto con personas con trastornos mentales, el activismo social y políticas inclusivas para crear entornos de apoyo en la comunidad minera. Adoptando un enfoque de derechos humanos.

Obligaciones legales: El derecho a la vida, la salud y la integridad física es un deber que todos tenemos obligación de proteger.

REFERENCIAS NORMATIVAS:

- **Ley 2460 de 2025.** Ley de salud mental
- **Ley 1505 de 2012.** Organiza el Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres.
- **Ley 1523 de 2012.** Adopta la Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres.
- **Ley 52 de 1993.** Establece la responsabilidad de los empleadores en la prestación de primeros auxilios.
- **Resolución 926 de 2017.** Promueve la formación del primer respondiente.

- **Ley 52 de 1993.** Obliga a los empleadores a garantizar en todo momento la disponibilidad de medios adecuados y personal con formación apropiada para prestar primeros auxilios, así como a disponer de recursos para la evacuación de trabajadores heridos o enfermos.
- **Resolución 926 de 2017.** En desarrollo de la Ley 1438 de 2011, la resolución establece la importancia de desarrollar estrategias de información, educación y comunicación a la comunidad, así como la implementación de programas de formación para el primer respondiente.
- **Resolución 3461 de 2025.** Define nuevos lineamientos para prevenir y tratar el acoso laboral en el país. Solicita que empleadores y ARL ofrezcan soporte integral en situaciones de crisis, lo que incluye entrenar a brigadistas y líderes de SST en primeros auxilios psicológicos.

Promover la salud mental: la ley de salud mental e Implementar programas de promoción de la salud mental en los trabajadores mineros, enfocados en la prevención y el autocuidado.

Mejorar el acceso a servicios:

Facilitar el acceso a servicios de salud mental a través de campañas de información, reducción del estigma y creación de redes de apoyo.

Fomentar la convivencia:

Promover espacios de diálogo y actividades que fortalezcan la cohesión social en los trabajadores mineros.

Atención integral:

Abordar la salud mental desde un enfoque integral, considerando los factores sociales, económicos y ambientales que la influye.

Problema por Resolver: La salud mental en los trabajadores mineros, presentan varias problemáticas. Se observa un aumento en la prevalencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión, exacerbados por factores como el estrés las dinámicas de convivencia en espacios reducidos. La falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y el estigma asociado a estas condiciones agravan la situación.

Problemáticas específicas en los trabadores mineros:

- **Estrés y ansiedad:**
El estilo de vida urbano, la densidad poblacional en conjuntos y la falta de espacios verdes pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad en los trabajadores mineros.
- **Aislamiento social:**
La falta de interacción social y la sensación de anonimato en entornos urbanos pueden llevar al aislamiento y a la soledad, afectando la salud mental.
- **Conflictos de convivencia:**
Las dinámicas de convivencia en espacios compartidos, residenciales, pueden generar conflictos y tensiones que afectan la salud mental de los trabajadores mineros.

- **Dificultades de acceso a servicios:**
La falta de información sobre los recursos disponibles, el estigma asociado a buscar ayuda y las barreras geográficas pueden dificultar el acceso a servicios de salud mental.

Para que se utilicen los primeros auxilios psicológicos: Los primeros auxilios psicológicos (PAP) se utilizan para brindar apoyo inmediato y práctico a personas que han experimentado un evento traumático o se encuentran en una situación de crisis, con el objetivo de reducir la angustia inicial y promover la adaptación a largo plazo. Estos auxilios buscan restaurar el equilibrio emocional y fomentar la resiliencia, ayudando a las personas a sentirse seguras, calmas y capaces de afrontar la situación. En resumen, los PAP se utilizan para:

Reducir la angustia emocional:

Ayudan a disminuir la ansiedad, el miedo y la confusión que pueden surgir después de un evento traumático.

Establecer seguridad y calma:

Proporcionan un ambiente de apoyo donde la persona se sienta protegida y comprendida.

Promover la adaptación a largo plazo:

Fomentan habilidades de afrontamiento y ayudan a la persona a reintegrarse a su vida diaria. Conectar a las personas con redes de apoyo:

Facilitan la conexión con familiares, amigos u otros servicios de apoyo.

Ofrecer asistencia práctica:

Ayudan a cubrir necesidades inmediatas, como alimentación, refugio o información.

Prevenir problemas psicológicos a largo plazo:

Al abordar la crisis de manera temprana, se puede reducir el riesgo de desarrollar trastornos como estrés postraumático o depresión, según la Universidad Europea.

En situaciones de crisis, los PAP se aplican para:

Desastres naturales: Como terremotos, inundaciones o huracanes.

Eventos **traumáticos**: Como accidentes, violencia o pérdidas significativas.

Crisis personales: Como problemas familiares, pérdida de empleo o situaciones de acoso.

En esencia, los PAP son una forma de intervención temprana que busca ayudar a las personas a recuperar su bienestar emocional y físico después de un evento perturbador, promoviendo su recuperación y resiliencia.

Acciones complementarias

Elaboración de protocolos, guías y rutas de atención en salud mental, como proceso estratégico implican, la elaboración de un diagnóstico de la situación, la creación de un equipo de trabajo, el diseño de acciones de prevención y atención adaptándolo a las necesidades específicas de cada propiedad horizontal.

Redes de apoyo y Líneas de atención en salud Mental: Para prevenir conductas derivadas del consumo de sustancias psicoactivas, maltrato intrafamiliar, violencias o vulneración de derechos humanos, que pueden terminar afectando a las personas, incluso amenazar su vida.

MHGAB: Proporcionando herramientas y orientación basadas en la evidencia para ampliar la atención y fortalecer la salud mental a nivel comunitario para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias psicoactivas en el nivel de atención de la salud no especializada.

Primer respondiente: Primer Respondiente es un servicio gratuito de la ARL, Alcaldía del municipio, Secretaría Distrital de Salud -, la Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos - UAECOB y el Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático - IDIGER.

0. Acción Formativa: Pausas activas Activación Mental y Regulación Emocional (2 minutos)

Técnica: Respiración 4–2–6 para mineros

- De pie, pies firmes sobre el suelo.
- Inhala por la nariz contando **4**.
- Sostén el aire **2**.
- Exhala lentamente por la boca contando **6**.
- Repite **4 veces**.

Beneficio: Reduce activación fisiológica, baja tensión, mejora claridad mental antes de retomar tareas de riesgo.

Mensaje clave del facilitador:

“Respirar lento y profundo ayuda a tomar mejores decisiones en entornos de alto riesgo.”

1. Acción Formativa: Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Duración: 1 hora

Dinámica: Circuito de Rescate Emocional

Contenido:

- Modelo PAP: **Escuchar – Proteger – Conectar.**
- Cómo acercarse a un compañero en crisis.
- Comunicación empática en ambientes de alta presión.
- Qué NO hacer: minimizar, juzgar, presionar, dar consejos simplistas.

Actividad gamificada: Estaciones con retos:

- Estación 1: “Escucha Activa en la Oscuridad”
- Estación 2: “Mapa de Protección”
- Estación 3: “Puentes de Conexión”

Cada equipo debe resolver casos para avanzar.

2. Acción Formativa: Cultura del Cuidado Mutuo

Duración: 1 hora

Dinámica: Construcción del Muro de la Vida

Contenido:

- Importancia del apoyo entre compañeros, estrategias de autocuidado en turnos mineros.
- Cómo crear entornos protectores.

Actividad gamificada: Cada equipo construye un “muro” con compromisos de cuidado. Se otorgan puntos de autocuidado.

3. Acción Formativa: Prevención del Suicidio

Duración: 2 horas

Dinámica: Simulador de Señales de Alerta

Contenido:

- Factores de riesgo y protección en minería.
- Señales verbales, conductuales y situacionales.

- Cómo preguntar por ideación suicida sin causar daño.
- Activación de rutas internas (empresa) y externas (territorio).

Actividad gamificada: Los participantes reciben tarjetas con señales de alerta y deben clasificarlas y actuar según las indicaciones, revisar el protocolo que tenga la empresa minera o la ARL