PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del programa de formación: Acciones de prevención en salud mental.
- Código del programa de formación: 33130170.
- Nombre del proyecto formativo: no aplica.
- Fase del proyecto: no aplica.
- Actividad de proyecto formativo: no aplica.
- Competencia:
  - **230101222.** Realizar acciones individuales y colectivas de prevención según guías y protocolos establecidos.
- Resultados de aprendizaje:
  - **230101222-01**. Reconocer lineamientos de política pública en salud mental de acuerdo con normatividad vigente.
  - **230101222-02**. Determinar los riesgos psicosociales individuales y colectivos teniendo en cuenta las condiciones del entorno.
  - **230101222-03**. Prevenir la exposición frente al riesgo en salud mental teniendo en cuenta el enfoque de derechos, rutas de integrales de atención y restablecimiento.
  - **230101222-04**. Fomentar estilos de vida saludable que mejoren las condiciones de convivencia, manejo del estrés y disminuyan la exposición al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas según estrategias definidas en lineamientos de política pública.
- Duración de la guía de aprendizaje: 40 horas.

2. PRESENTACIÓN

Le damos una cordial bienvenida al programa de formación complementaria Acciones de prevención en salud mental. En este espacio, tendrá la oportunidad de profundizar en el concepto de salud mental como un estado de bienestar integral que permite a las personas desarrollarse adecuadamente en sus relaciones

personales, laborales y sociales. Comprenderá también cómo los factores que alteran este bienestar pueden convertirse en riesgos para la salud mental.

En Colombia, la prevención de trastornos mentales y la promoción de la salud mental se refleja en las leyes, resoluciones y Política Pública, buscando garantizar el bienestar de todos los ciudadanos. A lo largo de este programa, podrá conocer las normativas que respaldan las acciones en salud mental en el país, así como los derechos y beneficios que el Estado otorga en este ámbito.

Asimismo, adquirirá los conocimientos fundamentales para el autocuidado en relación con la exposición a riesgos que puedan afectar su salud mental. Aprenderá sobre la activación de las rutas integrales de atención y restablecimiento, herramientas esenciales para promover la prevención y el tratamiento adecuado. Este aprendizaje le permitirá fomentar estilos de vida saludables que contribuyan significativamente a mejorar las condiciones de convivencia, facilitar el manejo efectivo del estrés y reducir la vulnerabilidad al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, todo ello alineado con las estrategias definidas en los lineamientos de la Política Públicas en salud mental.

Su participación activa y comprometida le proporcionará herramientas claves y una comprensión profunda de la salud mental, abordada desde un enfoque positivo e integrador.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Para el desarrollo de las actividades de aprendizaje, es necesario que revise los componentes formativos desarrollados como apoyo para su proceso de formación. El instructor realizará un acompañamiento mediante la plataforma virtual para guiar y orientar algunas situaciones específicas que se deben tener en cuenta para el desarrollo de cada una de las evidencias. Antes de elaborar las evidencias propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso que realice las siguientes actividades iniciales:

- Realice la **Actualización de datos del aprendiz**.
- Realice la lectura de **Información del Programa**, esto le permitirá entender los objetivos, las actividades y la metodología por desarrollar durante el curso.
- Tenga en cuenta que es fundamental entender los resultados de aprendizaje para tener mayor comprensión del proceso.
- Revise el **Cronograma**, el cual le permitirá conocer la planeación diseñada para lograr de manera secuencial los resultados de aprendizaje.

- Realice la presentación en el **Foro social,** de acuerdo con las indicaciones de su instructor.
- Realice el **Sondeo de conocimientos previos**.

A continuación, se describirán las actividades de aprendizaje planteadas para el desarrollo de la competencia, así como la indicación respectiva para que logre la elaboración de las evidencias en un total de 40 horas.

3.1. Actividad de reflexión inicial

El cuidado de la salud mental es un aspecto esencial para el bienestar integral de las personas. Identificar factores de riesgo, promover estilos de vida saludables y buscar ayuda profesional oportuna son pilares para prevenir trastornos mentales y manejar crisis personales. La familia juega un papel fundamental en la formación del amor propio y el desarrollo emocional, al enseñar valores y establecer vínculos afectivos sólidos. En situaciones de violencia intrafamiliar o maltrato, es vital denunciar, actuar con asertividad y buscar protección mediante los recursos y derechos disponibles. La prevención y la acción informada son las herramientas más eficaces para proteger la salud mental y garantizar el bienestar colectivo.
De acuerdo con el texto anterior, reflexione sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influye el entorno familiar en la construcción del amor propio y la resiliencia frente a las adversidades?
- ¿Qué medidas prácticas podemos adoptar para prevenir y enfrentar el impacto de la violencia en la salud mental?
- ¿Por qué es importante reconocer y utilizar los recursos disponibles para garantizar el bienestar emocional y psicológico?

Nota: este ejercicio tiene como finalidad guiarlo y motivarlo en la elaboración de las evidencias planteadas para esta guía de aprendizaje. Por tal razón, no es calificable, pero es importante que comparta sus respuestas con el instructor en la primera sesión sincrónica del curso.

3.2. Actividad de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Cuando se habla de estrategias de prevención y atención en salud mental, se hace referencia a un conjunto de acciones integrales diseñadas para promover el bienestar psicológico, prevenir trastornos mentales y brindar apoyo en situaciones de riesgo. Estas estrategias incluyen la identificación de factores de riesgo, el fortalecimiento de redes de apoyo social, la promoción de estilos de vida saludables y el acceso oportuno a servicios especializados. A través de la implementación de estas acciones, se busca no solo mitigar el impacto de la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas o los trastornos emocionales, sino también fomentar una cultura de cuidado y respeto por la salud mental. Si se aplican de manera efectiva, estas estrategias contribuyen significativamente al desarrollo de una sociedad más saludable y resiliente, donde cada individuo pueda alcanzar su máximo potencial en un entorno de apoyo y comprensión.

La actividad busca identificar el nivel de familiaridad con los conceptos pedagógicos fundamentales y la comprensión de las estrategias y técnicas educativas esenciales para un entorno de aprendizaje efectivo. Cabe destacar que este sondeo no es calificable. Es simplemente una herramienta para guiar el proceso de enseñanza y aprendizaje. A continuación, se describen las características más relevantes de la actividad:

- **Descripción de la actividad**: sondeo de conocimientos previos (no calificable).
- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: sondeo en línea interactivo.
- **Materiales de formación**: no se requieren materiales.
- **Material de apoyo**: no se requieren materiales.
- **Duración de la actividad**: 15 minutos.
- Para realizar el sondeo, ingrese a las actividades iniciales del curso y acceda al espacio: **Sondeo de conocimientos previos.**

3.3. Actividades de apropiación

Para poner en práctica lo aprendido, es esencial que realice las actividades de apropiación propuestas en el curso. Es crucial revisar y comprender completamente los contenidos formativos para lograr este objetivo. El propósito principal es aplicar de manera práctica el conocimiento adquirido en los componentes sobre la

salud mental positiva y derechos en Colombia y las estrategias de prevención y atención en salud mental. Dedique tiempo a estudiar cada tema y enfoque sus esfuerzos en desarrollar habilidades prácticas que serán fundamentales en su futuro profesional.

3.3.1. Actividad de aprendizaje AA1. Identificar los principios de la salud mental en el marco de la autonomía, la capacidad individual y la responsabilidad con el entorno.

- **Descripción de la actividad**: esta actividad consiste en identificar el concepto de salud mental positiva, con un enfoque especial en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. A lo largo de esta primera actividad de aprendizaje, tendrá acceso a información clave que le permitirá comprender tanto el concepto como sus generalidades y características fundamentales.
- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: Aprendizaje basado en casos.
- **Material de formación**: Salud mental positiva y derechos en Colombia.
- **Material de apoyo**: no se requiere.
- **Evidencia de aprendizaje**: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia AA1-EV01. Foro sobre salud mental.**

¿Sabía que un foro temático es un espacio diseñado para discutir o debatir sobre un tema específico? Los participantes se enfocan en un asunto particular dentro de un área de interés común, donde pueden intercambiar ideas, compartir conocimientos, hacer preguntas, responder a otros y colaborar para profundizar en el tema en cuestión.
Considerando la información anterior, participe en el foro siguiendo estas indicaciones:

- Lea y analice el material del componente formativo.
- Ingrese al foro temático sobre salud mental. Analice las siguientes preguntas: ¿qué es la salud mental positiva? ¿Qué plantea? A partir de allí, genere una discusión sobre lo que considera una problemática en la salud mental. Su participación debe tener una extensión mínima de 15 renglones.

- Participe activamente en la discusión de al menos dos de los aprendices, intercambiando ideas y conocimientos.

- **Instrumento de evaluación**: lista de chequeo.
- **Duración de la actividad**: 8 horas, esto incluye la lectura y apropiación del contenido del componente formativo y el desarrollo de la evidencia.
- Para hacer el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **AA1-EV01. Foro sobre salud mental.**

3.3.2. Actividad de aprendizaje AA2. Reconocer las coberturas y beneficios, según el marco normativo de la política pública en salud mental en Colombia.

- **Descripción de la actividad**: esta actividad consiste en realizar un recorrido por las leyes, planes, programas y resoluciones que han consolidado la política pública en salud mental en Colombia, analizando su evolución y su impacto en la atención y el bienestar de la población.
- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: Aprendizaje basado en casos.
- **Material de formación**: Salud mental positiva y derechos en Colombia.
- **Material de apoyo**: no se requiere.
- **Evidencias de aprendizaje**: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia AA2-EV01. Leyes, planes, programas y resoluciones que consolidan la política pública en salud mental en Colombia.**

Una línea del tiempo es una representación visual que muestra la secuencia cronológica de eventos de una historia, proceso o narración. Este recurso, que puede presentarse de forma horizontal o vertical, proporciona a los usuarios una manera sencilla de entender cómo diversos eventos, personas y acciones influyen o influirán en un proceso o período específico. Además, las líneas del tiempo pueden integrarse con texto e imágenes para crear infografías, las cuales son útiles para mostrar de manera clara estadísticas, eventos históricos y otros tipos de información.

Con base a la información anterior, cree una línea del tiempo considerando los siguientes elementos claves:

- Tema principal: leyes, planes, programas y resoluciones que consolidan la Política Pública en Salud Mental en Colombia.
- Fechas o períodos de tiempo: es importante indicar las fechas o períodos que marcan los eventos clave propuestos por las leyes, planes, programas y resoluciones que consolidan la política pública en salud mental en Colombia. Estas fechas pueden ser específicas o rangos de tiempo.
- Eventos clave: seleccione los aspectos más fundamentales o significativos que deseas incluir en la línea del tiempo.
- Descripción de los eventos: incluya una breve descripción de cada evento, destacando los aspectos más relevantes de cada ley, plan, programa o resolución que ha consolidado la política pública en salud mental en Colombia.
- Formato visual: decida si la línea del tiempo será horizontal o vertical, según su preferencia y el espacio disponible. Asegúrese de que los eventos estén dispuestos de manera clara y cronológica.
- Elementos gráficos adicionales: agregue imágenes, íconos o símbolos para hacer la línea del tiempo más visualmente atractiva y facilitar la comprensión de los eventos.

Algunas herramientas que puede utilizar son:

- Microsoft Word: se utiliza para elaborar documentos, cuadros, gráficos etc. de calidad profesional. Es un procesador de texto desarrollado, tiene herramientas y formas que permiten agregar y editar el esquema a sus necesidades.
- PowerPoint: es una herramienta que cuenta con una serie de características que la convierten en un instrumento fácil de manejar para crear esquemas.
- Canva: es una herramienta donde se pueden realizar esquemas. Es gratuita y muy útil.
- Lucidchart: es una herramienta de diagramación basada en la web, que permite a los usuarios en tiempo real, crear diagramas de flujo, organigramas, esquemas de sitios web, diseños UML, mapas mentales, líneas de tiempo, prototipos de software y muchos otros tipos de diagrama.

- **Instrumento de evaluación**: lista de chequeo.

- **Duración de la actividad**: 8 horas, esto incluye la lectura y apropiación del contenido del componente formativo y el desarrollo de la evidencia.
- Para realizar el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **AA2-EV01. Leyes, planes, programas y resoluciones que consolidan la política pública en salud mental en Colombia.**

3.3.3. Actividad de aprendizaje AA3. Clasificar los signos de los trastornos mentales comunes y los efectos del consumo de SPA, según los factores en la salud mental y en el entorno social.

- **Descripción de la actividad**: esta actividad se enfoca en cómo Los trastornos mentales comunes, como el estrés, la ansiedad y la depresión, pueden manifestarse afectando el bienestar físico, emocional y cognitivo. El consumo de sustancias psicoactivas (SPA), que incluye alcohol y drogas legas e ilegales, puede agravar estos trastornos y crear un ciclo perjudicial que impacta tanto la salud mental como las relaciones interpersonales. Las crisis emocionales, que pueden ser situacionales y del desarrollo, se caracterizan por un intenso estrés y requieren atención en salud para evitar consecuencias graves. Además, las redes sociales ofrecen beneficios como la conexión social, pero también presentan riesgos significativos, incluyendo el aumento de la ansiedad, el aislamiento y la dependencia.
- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: Aprendizaje basado en casos.
- **Material de formación**: Salud mental positiva y derechos en Colombia.
- **Material de apoyo**: no se requiere.
- **Evidencia de aprendizaje**: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia AA3-EV01. Estudio de caso: la historia de Ana.**

Un estudio de caso es una metodología de investigación cualitativa que se centra en el análisis profundo de un fenómeno, situación o entidad específica dentro de su contexto real. Esta técnica busca comprender las causas, efectos y procesos relacionados con un problema particular mediante la recopilación de datos a través de entrevistas, observaciones y otros métodos. A diferencia de otros enfoques que buscan

generalizar resultados, el estudio de caso se enfoca en obtener una comprensión detallada y rica del tema, lo que permite identificar patrones y proponer soluciones informadas.

Los estudios de caso son especialmente útiles para explorar problemas complejos o poco comprendidos y pueden aplicarse en diversas disciplinas, como la psicología, la educación y la administración. Al proporcionar ejemplos concretos, estos estudios ayudan a desarrollar teorías, evaluar intervenciones y guiar la toma de decisiones en contextos profesionales.

Considerando la información anterior, lea con detalle el siguiente caso:

Caso de Ana: una historia de violencia y superación

Ana es una mujer de 28 años que ha enfrentado una vida marcada por el abandono y la violencia intrafamiliar. Desde pequeña, Ana vivió con su madre y sus dos hermanos, ya que su padre los abandonó cuando ella tenía solo tres años. Su madre, que trabajaba largas horas para mantener a la familia, estaba frecuentemente estresada y a menudo descargaba su frustración en Ana, quien se convertía en el blanco de su ira. Esto generó un ambiente violento en el hogar, donde Ana experimentó maltrato verbal y emocional, sintiéndose constantemente menospreciada y sin valor.

A los 15 años, Ana comenzó a buscar consuelo en las amistades equivocadas. En su deseo de escapar del dolor en casa, se unió a un grupo de jóvenes que consumían sustancias psicoactivas quienes la incitaron a experimentar la marihuana entre otras drogas. Al principio, el consumo de cannabis le parecía una forma de liberarse del estrés ocasionado en su hogar; sin embargo, con el tiempo, se volvió adicta al alcohol. Esta adicción la llevó a perder el contacto con su familia y a vivir en la calle durante varios años.

La vida en la calle fue dura para Ana. A menudo se sentía sola, desprotegida y con carencias económicas para cubrir sus necesidades básicas, lo que exacerbó síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, a través de un programa de rehabilitación para personas sin hogar, Ana comenzó a recibir apoyo psicológico. Con ayuda profesional, pudo trabajar en sus problemas de afrontamiento, aprender sobre los efectos de la violencia intrafamiliar en su salud mental y reconstruir su autoestima. A pesar de los desafíos que aún enfrenta, Ana está decidida a romper el ciclo de violencia y adicción que ha marcado su vida, buscando un futuro más saludable y esperanzador.

Para el análisis del caso, considere las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cuál es la problemática central que enfrenta Ana?
- ¿Cómo se interrelacionan los diferentes factores que contribuyen a su situación actual de Ana?
- ¿Cuáles son los determinantes sociales que afectaron a Ana?
- ¿Qué factores de riesgo inciden en la situación de Ana?
- ¿Qué síntomas que presenta Ana para su problemática en Salud mental?
- ¿Cuáles son los efectos de las sustancias que Ana ha consumido en los últimos 13 años?
- ¿Cómo ha cambiado la percepción que tiene Ana sobre sí misma desde que comenzó a recibir apoyo psicológico?

Una vez identificadas las respuestas a las preguntas orientadoras, redacte un texto argumentativo en Word y conviértalo en PDF. Este texto debe incluir una introducción que presente el tema y la tesis, y un cuerpo argumentativo que desarrolle al menos dos argumentos respaldados en el caso. Finalmente, debe concluir reafirmando la tesis y sugiriendo reflexiones o acciones futuras. En este texto, como aprendiz, proponga, exprese y defienda una postura, punto de vista u opinión relacionado con el caso.

- **Instrumento de evaluación**: lista de chequeo.
- **Duración de la actividad**: 8 horas, esto incluye la lectura y apropiación del contenido del componente formativo y el desarrollo de la evidencia.
- Para realizar el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **AA3-EV01. Estudio de caso: la historia de Ana.**

3.3.4. Actividad de aprendizaje AA4. Diferenciar las líneas de atención para el acompañamiento en situaciones de vulneración o crisis, según redes de apoyo y atención primaria en salud.

- **Descripción de la actividad**: en esta actividad, se diferencian las líneas de atención dispuestas por el Estado para ofrecer apoyo y acompañamiento en situaciones de crisis, así como las líneas departamentales que facilitan la atención primaria en salud. Se comenzará con una revisión sobre la importancia de estas líneas de atención y su papel en la protección y bienestar de la comunidad. El aprendiz también aprenderá cómo activar estas rutas en caso de requerir asistencia, incluyendo

los procedimientos para realizar denuncias por cualquier tipo de violencia y acceder a servicios médicos.

- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: Aprendizaje basado en casos.
- **Material de formación**: Estrategias de prevención y atención en salud mental.
- **Material de apoyo**: no se requiere.
- **Evidencia de aprendizaje**: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia AA4-EV01. Matriz de organización conceptual - Rutas de atención.**

Un cuadro comparativo o matriz de organización conceptual proporciona una representación visual de varias opciones que se pueden comparar entre sí. Puede tener sus semejanzas, diferencias, características clave, entre otras. Que muestran diferencias vitales entre los elementos. Dado que no existe una regla general con los gráficos de comparación, pueden representar características tanto cuantitativas como cualitativas. En su mayoría, los gráficos de comparación son fáciles de hacer y pueden ayudarnos con fines educativos o para tomar decisiones basadas en datos.

Con base a lo anterior, elabore la siguiente matriz de organización conceptual:

Tabla 1

Matriz de organización conceptual

Rutas	**Ejemplo de activación**	**Dónde se activa la ruta / Dónde Acudir**	**Líneas de Atención dispuestas por el Estado y otras líneas locales y departamentales**
Ruta de atención violencia intrafamiliar.			
Ruta de atención por maltrato			

Rutas	Ejemplo de activación	Dónde se activa la ruta / Dónde Acudir	Líneas de Atención dispuestas por el Estado y otras líneas locales y departamentales
infantil.			
Ruta de atención por violencia de género.			
Ruta de atención por ideación/ conducta suicida, evento en crisis y trastornos mentales.			
Ruta de atención por consumo de SPA.			

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Para completar la matriz de organización conceptual sobre las rutas de atención, siga estos pasos para cada una de las columnas:

- Ejemplo de activación: proporcione un ejemplo claro y específico que ilustre cuándo se activa la ruta que se encuentra en cada fila. Este ejemplo debe reflejar situaciones reales que podrían llevar a una persona a buscar ayuda.
- Dónde se activa la ruta / dónde acudir: indique los lugares específicos donde se puede activar la ruta o acudir en busca de ayuda. Esto puede incluir hospitales, centros comunitarios, líneas telefónicas, o instituciones gubernamentales.

- Líneas de atención dispuestas por el Estado y otras líneas locales y departamentales: enumere las líneas telefónicas y recursos disponibles que ofrecen apoyo en cada caso. Asegúrate de incluir tanto las líneas nacionales como consultar las líneas locales.

Algunas herramientas que puede utilizar son:

- Microsoft Word: se utiliza para elaborar documentos, cuadros, gráficos etc. de calidad profesional. Es un procesador de texto desarrollado, tiene herramientas y formas que permiten agregar y editar el esquema a sus necesidades.
- PowerPoint: es una herramienta que cuenta con una serie de características que la convierten en un instrumento fácil de manejar para crear esquemas.
- Canva: es una herramienta donde se pueden realizar esquemas. Es gratuita y muy útil.
- Venngage: es una herramienta online que permite crear cuadros comparativos en línea.

- **Instrumento de evaluación**: lista de chequeo.
- **Duración de la actividad**: 8 horas, esto incluye la lectura y apropiación del contenido del componente formativo y el desarrollo de la evidencia.
- Para realizar el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **AA4-EV01. Matriz de organización conceptual - Rutas de atención.**

3.4. Actividades de transferencia del conocimiento

Para facilitar la transferencia efectiva del conocimiento, es esencial participar en las actividades de apropiación propuestas en el curso. Esto requiere una revisión cuidadosa y una comprensión profunda de los contenidos formativos sobre la salud mental positiva y derechos en Colombia y las estrategias de prevención y atención en salud mental. Dedicar tiempo al estudio de cada tema y concentrarse en el desarrollo de habilidades prácticas es fundamental para asegurar que este conocimiento se pueda implementar con éxito en contextos reales, contribuyendo de manera significativa a su desarrollo profesional futuro.

3.4.1. Actividad de aprendizaje AA5. Implementar un plan de acción para fortalecer estilos de vida saludable que disminuyan los riesgos de afectación en la salud mental, de acuerdo a lineamientos de la política pública.

- **Descripción de la actividad**: en esta actividad implementará un plan de acción teniendo presente la política pública en salud mental, la cual agrupa acciones intersectoriales orientadas a promover el desarrollo de capacidades individuales, colectivas y poblacionales. El plan de acción está enfocado en la prevención del estrés y la disminución de la exposición a riesgos que puedan afectar su salud mental como el consumo de SPA. Para ello, se les pedirá que identifiquen los riesgos específicos a los que están expuestos en su vida cotidiana, tales como el entorno laboral, familiar o situaciones personales y hábitos. A partir de esta identificación, el aprendiz elaborará estrategias prácticas para manejar el estrés de manera adecuada y el establecimiento de límites saludables. Este ejercicio no solo fomentará una mayor conciencia sobre su bienestar emocional, sino que también les proporcionará herramientas concretas para enfrentar situaciones desafiantes.
- **Ambiente requerido**: LMS.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas**: Aprendizaje basado en casos.
- **Material de formación**: Estrategias de prevención y atención en salud mental.
- **Material de apoyo**: no se requiere.
- **Evidencias de aprendizaje**: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia AA5-EV01. Plan de acción personal.**

Cree un video, el cual debe contener un plan de acción personal alineado con las estrategias establecidas en los lineamientos de la política pública de salud mental:
Estructura del video:

- Título de la presentación: elija uno de los ejes de la política nacional en salud mental con el que sienta mayor afinidad. Los ejes son: fortalecimiento de entornos resilientes, saludables y protectores que promuevan estilos de vida saludables; involucramiento parental; educación en

habilidades psicosociales para la vida; y fortalecimiento de la cultura propia como factor protector de la salud mental. Basándose en el eje seleccionado, elija un título llamativo para su video.

- Introducción: es la parte inicial, discurso o presentación que tiene como objetivo contextualizar el tema que se va a desarrollar. Su función principal es despertar el interés de la audiencia. Aquí incluya una breve descripción del propósito de su plan de acción personal. Recuerde que esta descripción debe estar alineada con el eje de la política pública con el que siente mayor afinidad.
- Justificación: es la argumentación o explicación que se presenta para respaldar o defender una decisión, acción, postura o circunstancia, con el objetivo de demostrar que es válida, razonable o apropiada. Su finalidad es exponer los motivos o fundamentos que sustentan una idea o comportamiento específico, de manera que se pueda comprender, aceptar o validar. En este caso, responda a la pregunta de por qué es válido el propósito de su plan de acción personal. Defina sus objetivos personales en relación con cada línea estratégica.
- Especifica acciones concretas: las acciones concretas en un plan de acción personal son pasos específicos y medibles que se deben llevar a cabo para alcanzar los objetivos establecidos. Estas acciones son fundamentales porque transforman las metas generales en tareas prácticas que se pueden implementar. Genere acciones que fortalezcan una esfera de la vida, ya sea en el ámbito familiar, personal, social o en hábitos, esto implica implementar actividades específicas que contribuyan al bienestar y desarrollo integral en estas áreas. Estas acciones pueden incluir talleres, grupos de apoyo, actividades comunitarias y hábitos de vida saludables, y están diseñadas para promover mejoras significativas y sostenibles en diferentes aspectos de la vida cotidiana. Por ejemplo, si elige el eje de la política pública de involucramiento parental, las acciones concretas estarán relacionadas con el área familiar. Esto puede incluir estrategias que fomenten un diálogo constante entre los miembros de la familia para acompañar, apoyar y supervisar sus actividades. También se pueden promover el afecto, la confianza y relaciones basadas en el respeto y la libertad.
- Conclusiones: en esta sección, destaque los aspectos más relevantes de su plan de acción personal. Resuma los objetivos alcanzados, las estrategias implementadas y los beneficios esperados.

El video debe ser creativo, visualmente atractivo y durar entre 3 y 5 minutos.

- **Instrumento de evaluación**: lista de chequeo.
- **Duración de la actividad**: 8 horas, esto incluye la lectura y apropiación del contenido del componente formativo y el desarrollo de la evidencia.
- Para realizar el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **AA5-EV01. Plan de acción personal.**

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
No aplica.	No aplica.	**AA1.** Identificar los principios de la salud mental en el marco de la autonomía, la capacidad individual y la responsabilidad con el entorno.	**Evidencia de conocimiento: AA1-EV01.** Foro sobre salud mental.	• Concibe la salud mental en el marco de la autonomía, capacidad individual y la responsabilidad con el entorno.	Valoración del conocimiento. Lista de chequeo: **IE-AA1-EV01.**
No aplica.	No aplica.	**AA2.** Reconocer las coberturas y beneficios, según el marco normativo de la política pública en salud mental en Colombia.	**Evidencia de producto: AA2-EV01.** Leyes, planes, programas y resoluciones que consolidan la política	• Reconoce las coberturas y beneficios en salud mental en el marco de lineamientos normativos.	Valoración del producto. Lista de chequeo: **IE-AA2-EV01.**

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
			pública en salud mental en Colombia.		
No aplica.	No aplica.	**AA3.** Clasificar los signos de los trastornos mentales comunes y los efectos del consumo de SPA, según los factores en la salud mental y en el entorno social.	**Evidencia de producto: AA3-EV01.** Estudio de caso: la historia de Ana.	• Identifica las amenazas a las cuales está expuesto en su entorno cercano, que pueden afectar la salud mental en el marco de entornos saludables. • Reconoce los efectos del consumo de spa de acuerdo con tipo de sustancia. • Identifica los signos de los trastornos mentales comunes de según alteración.	Valoración del producto. Lista de chequeo: **IE-AA3-EV01**.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
No aplica.	No aplica.	**AA4.** Diferenciar las líneas de atención para el acompañamiento en situaciones de vulneración o crisis, según redes de apoyo y atención primaria en salud.	**Evidencia de producto: AA4-EV01.** Matriz de organización conceptual - Rutas de atención.	• Identifica los casos en los cuáles debe activar una ruta de atención y o protección de acuerdo con la RIAS. • Reconoce los lugares en su comunidad a los cuáles puede acudir en caso de ser víctima de alguna forma de violencia teniendo en cuenta las redes de servicios. • Identifica las líneas de atención dispuesta por el estado para prestar apoyo y/o	Valoración del producto. Lista de chequeo: **IE-AA4-EV01**.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
				acompañamiento en casos de crisis según redes de apoyo.	
No aplica.	No aplica.	**AA5.** Implementar un plan de acción para fortalecer estilos de vida saludable que disminuyan los riesgos de afectación en la salud mental, de acuerdo a lineamientos de la política pública.	**Evidencia de desempeño: AA5-EV01.** Plan de acción personal.	• Elabora un plan de acción personal de acuerdo con la exposición de riesgos a los cuáles está expuesto en su cotidianidad y que puedan afectar su salud mental. • Propone alternativas para su manejo de acuerdo con riesgos identificados en salud mental.	Observación directa. Lista de chequeo: **IE-AA5-EV01.**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Atención primaria: servicios que se prestan para atender las necesidades básicas de salud.

Atención profesional: servicios brindados por profesionales capacitados en áreas específicas como la psicología, medicina o trabajo social, dirigidos a tratar o mejorar problemas específicos de salud mental o situaciones de violencia.

Autocuidado: prácticas individuales realizadas por la persona para preservar su salud y bienestar general.

Casa de justicia: organismos del Estado encargados de impartir justicia a nivel local, garantizando el acceso efectivo a la justicia para la comunidad.

Comisaría de familia: organismo estatal encargado de prevenir, garantizar y restablecer los derechos de los miembros de un grupo familiar o alguno de sus integrantes.

Denuncia: acción de declarar, notificar o avisar que algo no está bien, que se está cometiendo un delito o que alguien está en riesgo.

Derechos de la víctima: derechos que asisten a las víctimas de un delito o abuso, como el derecho a ser escuchado, a recibir atención digna y a protección legal.

Determinantes sociales: factores socioeconómicos y ambientales, como la pobreza, educación y violencia, que impactan en la salud mental de los individuos y comunidades.

Enfoque de derechos: perspectiva que garantiza el acceso, la atención y la promoción de la salud mental como parte fundamental de los derechos humanos.

Maltrato infantil: forma de violencia que incluye abuso físico, emocional, sexual o negligencia hacia los menores.

Política pública: acciones del gobierno que buscan dar respuesta a las diversas demandas de la sociedad. Se pueden entender como el uso estratégico de recursos para aliviar los problemas nacionales.

Prevención: estrategias y actividades diseñadas para prevenir la aparición de enfermedades y situaciones adversas antes de que ocurran.

Promoción de la salud mental: estrategia intersectorial y conjunto de procesos orientados hacia la transformación de los determinantes de la salud mental, que afectan la calidad de vida en procura de satisfacer necesidades y mantener la salud en niveles individual y colectivo, teniendo en cuenta el marco cultural colombiano.

Red hospitalaria: conjunto de instituciones de diferentes niveles de atención dispuestas para prestar servicios de salud a la comunidad.

Ruta de atención: herramientas dispuestas por el Estado que indican qué hacer para acceder a los servicios sociales y atención en casos de violencia o problemas en salud.

Salud mental: estado de bienestar emocional y psicológico donde el individuo es capaz de utilizar sus habilidades cognitivas y emocionales para funcionar en la sociedad y cumplir con los requerimientos ordinarios de la vida diaria. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), implica desarrollar capacidades, afrontar tensiones y contribuir a la comunidad.

Sustancia psicoactiva (SPA): es cualquier compuesto químico, ya sea de origen natural o sintético, que al ser introducido en el organismo provoca alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central. Estas sustancias tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo y los procesos de pensamiento de la persona que las consume.

Trastornos ansiosos: afecciones caracterizadas por una preocupación excesiva, miedos o temores intensos que son difíciles de controlar e interfieren con las actividades cotidianas.

Trastornos de estrés: respuestas emocionales y físicas que surgen tras la exposición a un evento traumático o estresante (definidos por el DSM-5).

Trastornos depresivos: grupo de afecciones caracterizadas principalmente por tristeza persistente, pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, alteraciones del apetito y del sueño, fatiga, sentimientos de inutilidad y dificultad para concentrarse (definidos por el DSM-5).

Trastornos mentales comunes: afecciones que pueden incluir depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento, afectando a individuos de distintas maneras.

Violencia de género: violencia dirigida a una persona basada en su género o sexo, incluyendo abusos físicos, sexuales y psicológicos.

Violencia intrafamiliar: cualquier forma de abuso físico, psicológico, económico o sexual que ocurre dentro del hogar y afecta la integridad y bienestar de sus miembros. Esto incluye actos perpetrados por un miembro contra otro dentro del hogar.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Ley 1616 de 21 de enero de 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Fernández Márquez, L. M. (2010, junio). Modelo de intervención en crisis en busca de la resiliencia personal. Consejo General de la Psicología de España. https://www.cop.es/uploads/PDF/MODELO-INTERVENCION-CRISIS-RESILIENCIA-PERSONAL.pdf

Guatrochi, M. (2020). Nuevas configuraciones familiares: Tipos de familia, funciones y estructura familiar. Revista REDES, (41), 11-18. https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/44

Gutiérrez, M. (2015). Familia Buen Trato y Corresponsabilidad. Bogotá: Asociación Afecto contra el maltrato infantil.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2015). Comportamiento de la Violencia Intrafamiliar. https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Violencia+intrafamiliar+primera+parte.pdf

Ley 1566 de 2012. (2012). Por medio de la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el Premio Nacional "Entidad Comprometida con la Prevención del Consumo, Abuso y Adicción a Sustancias Psicoactivas". Congreso de la República de Colombia. Función Pública. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48678

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Resolución 5592 de 2015. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%205592%20de%202015.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 6408 de 2016. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%206408%20de%202016.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018a). Política Nacional de Salud Mental. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018b). Resolución 3280 de 2018, por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203280%20de%2020183280.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). ASIS Salud Mental [Documento en línea]. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-convivencia-social-salud-mental.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2002). Prevención de los Trastornos Mentales. INTERVENCIONES EFECTIVAS Y OPCIONES DE POLÍTICAS. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/78545/924159215X_spa.pdf

Política Criminal. (2024). Boletín de comportamiento del delito de violencia intrafamiliar (VIF) 2016-2023 [Documento en línea]. https://www.politicacriminal.gov.co/Portals/0/documento/Violencia-Intrafamiliar-Junio.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	Jhacesiz Mary Hincapié A.	Líder equipo pedagógico	Regional Antioquia. Centro de Servicios de Salud.	Diciembre de 2024
Autor	María Fernanda Acevedo A.	Instructora	Regional Antioquia. Centro de Servicios de Salud.	Diciembre de 2024

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor	Ana Catalina Córdoba Sus	Evaluadora instruccional	Regional Antioquia. Centro de Servicios de Salud.	Diciembre de 2024	Se ajusta el contenido del documento a la versión 4.
Autor	Olga Constanza Bermúdez Jaimes	Responsable línea de producción Antioquia	Regional Antioquia. Centro de Servicios de Salud.	Diciembre de 2024	Se ajusta el contenido del documento a la versión 4.