Módulo

# Salud mental

MODELO DE ATENCIÓN EN SALUD
+MAS Bienestar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán Pachón

Secretario Distrital de Salud
Gerson Orlando Bermont Galavis

Subsecretario de Servicios de Salud y Aseguramiento
Luis Alexander Moscoso Osorio

**Dirección de Provisión de Servicios de Salud**

Directora
Linda Victoria Ariza Romero

Referentes técnicos
Diana Constanza Hernández Jaramillo
Marcela Vargas
Luisa Bonilla

Asesora de Despacho
Johanna Andrea Torres Ruíz

**Equipos MAS Bienestar en tu hogar**

Diana Lucia Ulloa Poveda
Carolina Vélez Mendoza

**Subdirección de Determinantes en Salud**

Rodrigo Lopera Isaza
Gina Paola Rangel Medina

# Guía de educación
## para la transformación en salud

Gestión del riesgo individual, familiar y colectivo

Módulo
**Salud mental**

**Coordinación general del documento**

Revisión técnica de contenidos
Bibiana Marcela Quijano Rey

Orientación pedagógica
Leidy Marcela Chocontá Clavijo

Orientación técnica
Jessica Piedad Navas Rodríguez

Diseño y diagramación
Luis Daniel Miranda Cifuentes

**Coordinación Editorial**

Líder de Comunicaciones, Subsecretaría de Servicios de Salud y Aseguramiento
Gina Kattheryn Aurela Castellanos

Jefa de Oficina Asesora de Comunicaciones SDS
Estefanía Fajardo de la Espriella

Líder de equipo de diseño
Ana Gabriel Rodríguez Salamanca

**Secretaría Distrital de Salud**
Carrera 32 No. 12-81
Conmutador: 364 9090
www.saludcapital.gov.co

Bogotá - Colombia
2026



# ¿Qué es salud mental?

**En Colombia, la salud mental es entendida como un estado dinámico que se manifiesta en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de las personas**. Este estado permite a individuos y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para enfrentar la vida diaria, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (Congreso de la República de Colombia, Ley 1616 de 2013).

**Cuidar la salud mental no significa únicamente atender una enfermedad o recibir tratamiento cuando existe un problema**. También implica fortalecer los vínculos familiares y sociales, participar en actividades educativas, culturales, deportivas y recreativas, y contar con entornos que favorezcan el bienestar y la calidad de vida.

La atención integral en salud mental no se reducirá a un tratamiento médico, psicológico o psiquiátrico, y se llevará a cabo con un enfoque biopsicosocial y comunitario e incluirá acciones complementarias al tratamiento tales como la integración familiar, social, laboral, educativa y en actividades culturales, físicas, deportivas y/o recreativas **(Ley 2460 de 2025)**.

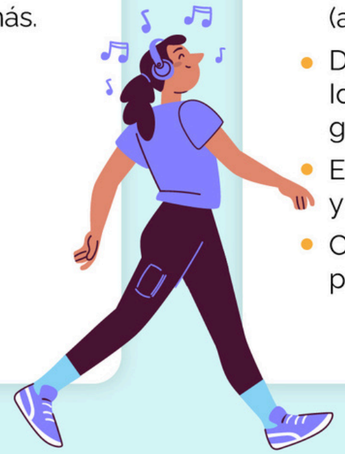
# Pilares del bienestar de la salud mental

La salud mental no se define por la ausencia de problemas, sino por la capacidad de una persona para gestionar sus emociones, desarrollar la autorregulación y tomar decisiones que le permitan afrontar de manera saludable los desafíos de la vida cotidiana. Es fundamental desarrollar habilidades relacionadas con tres pilares clave:

## Fortalecer capacidades

- Reconocer situaciones, roles y funciones personales y de los demás.
- Considerar necesidades propias y de la familia.
- Anticipar posibles impactos sobre la salud y el bienestar.
- Identificar fortalezas, debilidades y limitantes.





## Gestionar el estrés

- Mantener hábitos de vida saludable (alimentación, sueño y horarios).
- Descansar y desconectarse Identificar estrategias personales de gestión emocional.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y cafeína (otras SPA).
- Consolidar red de apoyo (laboral y personal).



## Reflexionar y aprender

- Reconocer logros y esfuerzos.
- Aceptar dificultades y limitaciones.
- Recordar que no es responsable de resolver los problemas de los demás.
- Buscar ayuda profesional cuando se considere necesario.



# Identificación del riesgo familiar e individual en salud mental



## ¿Qué es el riesgo en salud mental?

Son aquellas situaciones, condiciones o experiencias que pueden afectar la forma en que piensan, sienten o actúan las personas, repercutiendo en su bienestar emocional, psicológico o social y aumentando la probabilidad de presentar malestar, dificultades para afrontar la vida cotidiana o problemas de salud mental.

## ¿Qué factores se deben reconocer?

Situaciones de la vida diaria que pueden afectar la salud mental de las personas y las familias, como:

- Cambios en cada etapa de la vida.
- Problemas familiares y conflictos.
- Violencias.
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Soledad o falta de apoyo.
- Pertenecia a grupos vulnerables expuestos a exclusión o discriminación.
- Estrés y dificultades económicas.
- Enfermedades que impacten la salud mental.
- Barreras para acceder a ayuda o servicios sociales y de salud.
- Exposición a eventos estresantes o traumatizantes.

**Identificar estas situaciones** permite abordar de manera integral los factores de riesgo en salud mental, anticipar y actuar a tiempo para proteger el bienestar de la persona, su familia y su entorno, logrando:

- Abordar la salud mental de manera preventiva.
- Fortalecer el apoyo familiar y comunitario.
- Facilitar el acceso oportuno a servicios de salud.
- Crear entornos más solidarios, protectores y saludables.



# Gestión del riesgo en salud mental

## Objetivo

Reconocer oportunamente los factores de riesgo en salud mental para intervenir de forma preventiva, fortalecer factores protectores, reducir el impacto negativo en la vida de las personas y potenciar entornos saludables que favorezcan el bienestar emocional.

# Factores de riesgo

## Modificables

1. **Estilos de vida**
   - Hábitos alimentarios poco saludables.
   - Falta de actividad física que influye en la salud.
   - Dificultades para el uso del tiempo libre.
   - Tabaquismo, consumo de alcohol o SPA.
2. **Condiciones medioambientales**
   - Sobrecarga emocional derivada del ruido, congestión, inseguridad de la ciudad.
   - Condiciones laborales que pueden afectar la salud.
   - Características del entorno que influyen en la calidad de vida.
3. **Experiencias vitales**
   - Situaciones impactantes o dolorosas
   - Experiencias de violencia física, emocional, psicológica o sexual
   - Cambios en la dinámica familiar (Nacimiento de un hijo, adolescencia de los hijos, separación y Jubilación etc.)
   - Aspectos de crianza como sobreprotección, abandono o maltrato infantil.
4. **Socioculturales**
   - Nivel de ingresos y acceso a recursos básicos que inciden en el bienestar
   - Efecto que tienen amigos, compañeros, trabajo o comunidad
   - Aislamiento social
   - Normas sociales o culturales que pueden afectar el desarrollo personal o la manera de afrontar dificultades.

## No modificables

1. Factores Biológicos
   **Antecedentes genéticos familiares:** presencia de condiciones físicas o mentales heredadas que puedan influir en la salud y el comportamiento de la persona.
2. **Antecedentes de deterioro cognitivo en personas mayores.**
3. **Enfermedades crónicas;** especialmente, cuando hay compromiso de la funcionalidad (enfermedad cardiovascular, diabetes, así como las enfermedades que involucran dolor crónico y trastornos neurológicos).
4. **Épocas de cambios hormonales** (embarazo y menopausia).



## Recuerda

- Tener uno o varios factores de riesgo no significa que una persona desarrolle un problema de salud mental.
- Ante cualquier duda sobre una situación de riesgo se debe buscar orientación en los servicios de salud o en las redes de apoyo.

# Clasificación de la gestión del riesgo

## Riesgo bajo

**Situaciones que requieren acompañamiento, orientación y apoyo emocional, pero sin riesgo inmediato para la integridad de la persona.**

- Dificultades en las relaciones con padres, pareja, compañeros o amigos.
- Crisis emocionales sin riesgo asociado.
- Problemas de autoestima y autoconcepto.
- Dificultades en pautas de crianza.
- Cambios leves o moderados en el estado de ánimo.
- Procesos de duelo sin complicaciones.
- Consumo ocasional y no problemático de sustancias psicoactivas.
- Uso general de tecnologías de la información y comunicación (TICs)

## Riesgo medio

**Situaciones que muestran síntomas clínicos relevantes o afectaciones significativas en la vida diaria. Requieren intervención psicológica o psiquiátrica temprana.**

- Síntomas de ansiedad o depresión.
- Duelo complejo: sobrevivientes de suicidio, interrupción voluntaria del embarazo, muerte perinatal o muerte reciente de un ser querido.
- Problemas de aprendizaje.
- Violencias de género (psicológica, física u otras).
- Abuso o dependencia de sustancias psicoactivas.
- Signos de trastornos alimentarios.
- Disforia de género.
- Conductas de autolesión (cutting) sin intención suicida.
- Trastornos del sueño asociados a problemas de salud mental.
- Adicciones no tóxicas (juego, tecnología, compras, etc.).
- Depresión posparto.
- Uso problemático o abuso de tecnologías de la información y comunicación (TICs).

## Riesgo alto

**Situaciones que representan riesgo para la vida o para la integridad de la persona o de otros. Requieren atención inmediata y especializada.**

- Riesgo o conductas de autoagresión o heteroagresión.
- Intento de suicidio.
- Ideación o amenaza suicida.
- Psicosis activa.
- Violencia sexual.
- Riesgo de fatalidad por violencia: feminicidio, ataques con agentes químicos, álcalis, corrosivos o líquidos hirvientes.
- Síndrome de abstinencia o intoxicación según la sustancia consumida.
- Sobrevivientes de un suicidio consumado que además presentan enfermedad mental.
- Trastorno mental diagnosticado en estado de descompensación.

# Factores y acciones protectoras

| Habilidades socioemocionales | Comunicación asertiva | Adecuado manejo del tiempo libre | Solución de problemas | Autoestima | Relaciones interpersonales positivas |
|---|---|---|---|---|---|
| Aprender a reconocer, expresar y manejar las emociones ayuda a prevenir crisis emocionales y a responder mejor ante situaciones difíciles. | Comunicarse de manera clara y adecuada mejora la convivencia, fortalece los vínculos y facilita la búsqueda de apoyo cuando se necesita. | Usar el tiempo libre de manera saludable contribuye al equilibrio emocional, reduce conductas de riesgo y fortalece hábitos protectores. | Desarrollar la capacidad de analizar situaciones y buscar soluciones reduce el estrés y fortalece la toma de decisiones en la vida diaria. | Valorarse y confiar en las propias capacidades favorece el bienestar emocional y reduce la vulnerabilidad frente al estrés y la adversidad. | Contar con relaciones sanas y de apoyo brinda bienestar y protege la salud mental, ayudando a enfrentar mejor los momentos de dificultad. |
| Acciones protectoras | Acciones protectoras | Acciones protectoras | Acciones protectoras | Acciones protectoras | Acciones protectoras |

Educación por curso de vida | Tipos de violencias | Eventos priorizados en salud mental

Primeros auxilios psicológicos en salud mental | Orientación y atención en salud mental

# Habilidades socioemocionales

Las **habilidades de regulación emocional** permiten reconocer, entender y manejar las emociones sin dañarnos ni dañar a otros. Gracias a ellas es posible expresar lo que se siente, relacionarse mejor con otras personas y afrontar las dificultades de la vida.



## Estrategias para regular las emociones

### Expresar con respeto

Sin gritar ni agredir, encontrando opciones de manejo a través del diálogo en espacios sin juicio ni burla.

### Respirar y reaccionar

Calma el cuerpo y la mente con respiración lenta (inhalar 4 segundos, exhalar 6), realizar pausas, movimiento o hablar con alguien.

### Reconocer emociones

Ponerle nombre a lo que sentimos, si es tristeza, rabia, miedo o frustración.

### Validar emociones

Aceptar que lo que siento o siente otra persona no es malo ni vergonzoso.

### Hábitos saudables

Dormir bien, comer sano y tener actividad física ayuda a regular emociones.

### Redes de apoyo

Hablar de lo que se siente y buscar apoyo en familia, amigos o profesionales en salud mental.

### Elegir como actuar

Pensar antes de reaccionar, esto también permite ser ejemplo de cómo regular las propias emociones, sobre todo en presencia de niños y niñas o personas a cargo.

## Beneficios

- Mayor control emocional en situaciones difíciles.
- Disminuye el riesgo de hacerse daño o reaccionar con violencia.
- Capacidad de pedir ayuda a tiempo.
- Manejo adecuado del estrés, conflictos y pérdidas.
- Mejora la calidad de sueño.

# Comunicación asertiva

Las habilidades sociales y de comunicación son un conjunto de capacidades interpersonales que permiten a las personas interactuar de manera efectiva, empática y asertiva, favoreciendo relaciones saludables, resolución pacífica de conflictos y acceso a redes de apoyo.



## Estrategias de comunicación

**Escucha activa**
Escuchar a los demás con atención antes de responder, evitando prejuicios.

**Empatía emocional**
Reconocer y respetar emociones propias y ajenas aceptando que cada persona siente de manera distinta.

**Expresión clara**
Pedir lo que se necesita con claridad y respeto, sin gritar ni exigir.

**Límites saludables**
Poner límites de forma respetuosa, aprender a decir “no” sin culpa.

**Coherencia corporal**
Usar un lenguaje no verbal coherente con las palabras.

**Resolución pacífica**
Resolver conflictos hablando asertivamente para expresar desacuerdos de forma pacífica.

**Refuerzo positivo**
Reconocer cuando alguien se comunica de manera adecuada.

## Beneficios

**Cuando una persona aprende habilidades sociales y de comunicación:**

- Disminuye el riesgo de aislamiento social
- Construye vínculos y redes de apoyo.
- Reduce conductas agresivas y conflictos.
- Facilita la búsqueda oportuna de ayuda.
- Fortalece la adherencia a procesos de atención en salud mental.

# Adecuado manejo del tiempo libre

El manejo del tiempo libre se refiere a la capacidad de las personas para organizar y utilizar de manera consciente, autónoma y significativa el tiempo no ocupado por obligaciones, favoreciendo el bienestar emocional, la participación social y el desarrollo personal.



## Estrategias para el uso de tiempo libre y bienestar emocional

**Descanso reparador**
Descansar es necesario para el cuerpo y la mente, no es perder tiempo.

**Tiempo para hobbies**
Realiza actividades que te relajen y disfrutes, como practicar hobbies.

**Actividad física diaria**
Mantener el cuerpo activo todos los días.

**Aprendizaje continuo**
Adquiere nuevos aprendizajes, desarrollando otros intereses y habilidades.

**Uso equilibrado de pantallas**
Equilibra los tiempos en pantallas con actividades presenciales.

**Convivencia social**
Comparte tiempo con otros, con actividades en familia y comunidad.

## Beneficios

- Reduce estrés, ansiedad y síntomas depresivos.
- Previene consumo problemático de sustancias.
- Disminuye conductas violentas y delictivas.
- Fortalece habilidades sociales y redes de apoyo.
- Aumenta el sentido de propósito y pertenencia.
- Fortalece la autonomía y toma de decisiones asertivas.
- Brinda acceso y disfrute de actividades recreativas, culturales y deportivas.
- Equilibrio entre descanso y actividad.
- Fortalece la participación social y comunitaria.
- Construye sentido y proyecto de vida.



## Recuerda

Cuando las personas pasan mucho tiempo sin actividades organizadas y se aíslan de los demás, aumenta el riesgo de afectar su bienestar emocional y social.

# Solución de problemas

Esta capacidad permite identificar, analizar y responder de forma asertiva a situaciones difíciles, reduciendo respuestas impulsivas y favoreciendo decisiones adaptativas.

### Define claramente el problema

Es mejor realizar preguntas, antes de sacar conclusiones (Quiénes están involucrados y se afectan con el problema, cuando ocurrió, ¿dónde, por qué y cómo pasó?).

### Genera alternativas

Crear lluvias de ideas para encontrar posibles soluciones.

### Evalúa consecuencias y decisiones

Analizar las diferentes soluciones y decidir qué opción es la mejor para resolver el problema ¿Cuál es el resultado de esta solución y quién puede beneficiarse con esta solución?.

### Implementar y evaluar

Al poner en práctica la solución se esperan resultados positivos, pero si es necesario se debe retomar para encontrar la solución adecuada.

### Buscar apoyo cuando se requiere

A menudo puede ser útil hablar sobre las distintas soluciones con un colega o amigo de confianza que pueda ayudarte a resolver el problema debido a su formación, experiencia o red de contactos. Solo ten en cuenta no revelar información sensible o confidencial de otras personas.



## Beneficios

**Cuando una persona aprende habilidades de solución de problemas:**

- Reduce la sensación de indefensión y desesperanza.
- Mejoran el afrontamiento del estrés.
- Disminuyen la impulsividad.
- Favorecen la autonomía y el control percibido.

# Autoestima

La autoestima es la forma como una persona se ve, se valora y se trata a sí misma. Es cómo me hablo, cómo me cuido y cuánto creo que valgo, incluso cuando cometo errores o atravieso momentos difíciles.



## Una autoestima saludable se evidencia cuando

- Reconoce cualidades y fortalezas
- Acepta errores sin castigarse.
- Se trata con respeto.
- Confía en la capacidad de aprender y mejorar.
- Reconoce que se merece cuidado y apoyo social.
- Cuida su cuerpo como parte del amor propio.
- Mantiene relaciones interpersonales respetuosas.

## Acciones de fortalecimiento de la autoestima

- Usar lenguaje interno amable: cambiar frases duras por unas más realistas, recibiendo mensajes de respeto y valoración.
- Reconocer logros pequeños: valorar avances diarios, logrando metas reales.
- Fomentar autonomía y la toma de decisiones
- Vivir en entornos sin humillación ni descalificación.
- Pedir apoyo emocional o profesional.
- Ser escuchados y tomados en cuenta.

## Beneficios

**Cuando una persona fortalece su autoestima:**

- Se cuida más y se hacen menos daño.
- Toleran mejor los errores y las dificultades.
- Piden ayuda cuando la necesita.
- Establecen límites y relaciones más sanas.
- Reducen el riesgo de depresión, ansiedad y violencia.



## Recuerda

Tener autoestima no es creerse mejor que otros, ni “no tener problemas”, sino reconocer el propio valor como persona.

# Relaciones interpersonales positivas

Son vínculos que construimos con familia, amigos, vecinos o compañeros basados en **respeto, apoyo, buen trato y confianza.**



## Las relaciones sanas se caracterizan por mantener

- Comunicación respetuosa.
- Apoyo emocional.
- Confianza y buen trato.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Límites claros.
- Sentido de pertenencia.



## ¿Cómo se construyen relaciones positivas?

- Aprendiendo a comunicarse y escuchar.
- Practicando respeto y empatía.
- Resolviendo conflictos sin violencia.
- Compartiendo tiempo de calidad.
- Buscando apoyo en dificultades.

# Educación en salud mental por curso de vida

La salud mental se construye a lo largo de la vida y está influenciada por las experiencias, los entornos y las relaciones en cada etapa. Por eso, conocer los factores que protegen y las acciones que fortalecen el bienestar de cada persona, permite orientar intervenciones oportunas desde el nivel individual, familiar y comunitario.



Primera infancia



Infancia



Adolescencia



Juventud



Adultez



Vejez

# Primera infancia (0-5 años)

## Acciones protectoras

### Vínculos afectivos

Presencia y acompañamiento constante que generen seguridad y favorezcan un desarrollo emocional.





### Atención y escucha

Responder oportunamente a necesidades básicas y emocionales mediante comunicación y escucha.

### Rutinas y hábitos

Establecer horarios de sueño, alimentación y juego que fortalezcan el desarrollo físico, emocional y cognitivo.





### Estimulación temprana

Fomentar espacios de juego, exploración y aprendizaje junto con acceso oportuno a servicios de salud.

### Entornos protectores

Promover crianza positiva con respeto, límites claros y ambientes seguros libres de violencia.



**Estilos de crianza**

## Factores de riesgo

- Cambios emocionales o del comportamiento en su entorno familiar, escolar o social.
- Falta de estimulación y acompañamiento en el desarrollo
- Exposición a violencia intrafamiliar o entornos inseguros para su crecimiento.
- Débil desarrollo del vínculo afectivo con los demás.

# Infancia (6-11 años)

## Acciones protectoras

### Acompañamiento

Apoyar activamente procesos educativos, emocionales y sociales de niños, niñas y adolescentes.





### Gestión emocional

Fortalecer la expresión emocional, autorregulación y resolución de conflictos en la vida diaria.

### Jugar y aprender

Fomentar la actividad física o el deporte en parques, con pares al aire libre (jugar fútbol, carreras, en grupo como cogidas, escondidas, etc.) en ambientes familiares, escolares o sociales.





### Refuerzo positivo

Reconocer logros, validar emociones y fortalecer conductas positivas de manera constante.

### Entornos protectores

Promover crianza positiva con límites claros en ambientes seguros y libres de violencia.



**Estilos de crianza**

## Factores de riesgo

- Cambios emocionales o del comportamiento en su entorno familiar, escolar o social asociado al bullying, cutting, exclusión social.
- Baja autoestima o dificultades en la autoimagen
- Entornos familiares conflictivos o exposición a cualquier tipo de violencia.
- Dificultades para la atención, aprendizaje y desarrollo - Uso inadecuado de TICs.

# Adolescencia (12–17 años)

## Acciones protectoras

### Comunicación

Fortalecer el diálogo, la escucha y la orientación en entornos familiares, escolares y comunitarios.





### Uso del tiempo libre

Promover y acompañar la participación en actividades deportivas, artísticas, formativas y uso adecuado de redes sociales y TIC.

### Gestión emocional

Promover habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos, la expresión y la prevención de consumo de sustancias psicoactivas.





### Proyecto de vida

Orientar decisiones reconociendo intereses, metas y visión de futuro personal.

### Entornos protectores

Fomentar crianza positiva con límites claros en ambientes seguros y sin violencia.



**Estilos de crianza**

## Factores de riesgo

- Inicio o consumo de sustancias psicoactivas y manejo inadecuado de redes sociales y tics.
- Exposición a las diferentes formas de violencias.
- Dificultades en toma de desiciones, resolución de conflictos y regulación emocional.
- Alteraciones del sueño.
- Desmotivación, abandono escolar o falta de oportunidades.

# Estilos de crianza

Hace referencia a cómo los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar.



## Crianza Autoritaria

Bajo el principio del poder absoluto de los adultos



## Crianza permisiva

El que todo permite



## Crianza positiva

Basado en el buen trato y aprendizaje constante



## Recuerda

La invitación es a trabajar para que predomine el estilo de crianza positiva, en tanto que favorece los aprendizajes de todos los integrantes de la familia, la armonía en el hogar y el bienestar general de todos.

Acciones protectoras

# Crianza autoritaria

Este estilo de crianza da mayor valor a la obediencia y dedicación estricta a tareas establecidas. **Se basa en el control y la autoridad del adulto manteniendo un rol de subordinación en los niños y niñas restringiendo su autonomía.** Se caracteriza por:

1. Alta exigencia en el hogar y obediencia total a la norma.
2. Padres o cuidadores muy estrictos e intolerantes.
3. Predominan las críticas, el control y exigencias de madurez (percepción de los niños y niñas como adultos pequeños).
4. Se pueden mostrar poco afectivos o en algunos momentos son cariñosos y en otros muy estrictos.
5. Uso frecuente de castigos y medidas de fuerza.
6. Falta de diálogo y afecto.
7. Seguimiento de reglas y conductas que los de adultos imponen.
8. Los niños y niñas tienen escasa o nula autonomía para opinar o tomar decisiones.



## Efectos en los niños, niñas y adolescentes

- Pueden llegar a ser muy sumisos frente a figuras de autoridad.
- En algunos espacios pueden mostrarse autoritarios frente a otros que consideren inferiores a ellos.
- Dificultad de expresar emociones, opiniones o tomar decisiones.

Acciones protectoras

# Crianza permisiva

Este estilo de crianza **le da gran autonomía a los hijos, siempre y cuando no se ponga en riesgo su integridad física.** Los padres, madres o cuidadores evitan el control, la autoridad, las restricciones y el uso del castigo, priorizando la libertad de los niños, niñas o adolescentes. Se caracteriza por:

1. Poca o nula exigencia frente a las responsabilidades acordes a la edad.
2. Se establecen pocas normas o no son claras.
3. Los adultos autorizan casi todas las peticiones de los niños y niñas.
4. Se les delega a los niños y niñas controlar sus propias acciones.
5. Ausencia de rutinas, por lo que la vida cotidiana carece organización frente a horarios, alimentación saludable y horas de sueño.
6. Los adultos no ejercen control, por lo que tienen dificultad para establecer límites claros frente a la permisividad.



## Efectos en los niños, niñas y adolescentes

- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Dificultad para lograr la independencia personal.
- Puede presentar conductas impulsivas y/o agresivas.
- Bajo desarrollo del autocontrol y baja tolerancia a la frustración.
- Dificultad para adaptarse a las normas sociales.

Acciones protectoras

# Crianza positiva

Este estilo tiene como base **el reconocimiento de los derechos y deberes tanto de los adultos como de los niños, niñas y adolescentes,** promoviendo el diálogo, la comprensión y el razonamiento sobre las conductas. Se caracteriza por:



1. Establecer una comunicación basada en el diálogo y la explicación de las normas.
2. Se direccionan las actividades que el niño o niña debe realizar de forma racional, sin imposiciones.
3. Respeto por la individualidad, personalidad e intereses de los niños y niñas.
4. Se fomenta la autonomía e independencia de acuerdo a edad y capacidad del niño o la niña.
5. Se establecen valores, responsabilidades y normas claras.
6. Se brinda acompañamiento en el proceso de desarrollo personal y social.

## Efectos en los niños, niñas y adolescentes

- Mejor autocontrol y regulación emocional.
- Desarrollan mayor empatía y adaptación a las normas sociales.
- Muestran preferencia por la comunicación es basada en el dialogo.
- Reducción del riesgo asociados a dificultades como la hiperactividad o la depresión.

# Juventud (18–28 años)

## Prácticas protectoras

### Comunicación

Fortalecer la comunicación familiar a través del diálogo, la confianza y la escucha activa.





### Convivencia

Participación en espacios comunitarios que fortalezcan las redes de apoyo entre pares.

### Autonomía

Acompañamiento en el proceso de vinculación laboral y de desarrollo de competencias como la autonomía y toma de decisiones.





### Educación

Facilitar acceso a oportunidades educativas, acompañando la construcción de proyecto de vida.

### Bienestar integral

Adoptar hábitos de vida saludable, cuidado de la salud y manejo de emociones, garantizando el acceso a servicios de salud.



**Estilos de crianza**

### Factores de riesgo

- Exposición a los diferentes tipos de violencias.
- Aislamiento o debilitamiento de redes de apoyo.
- Incertidumbre frente al futuro o proyecto de vida.
- Consumo de sustancias psicoactivas y uso inadecuado de redes sociales y TIC
- Dificultad en la toma de decisiones, regulación emocional, duelos o rupturas, y resolución de conflictos.
- Alteraciones del sueño

**Educación curso de vida**

**Acciones protectoras**

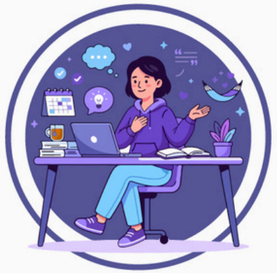
# Adultez (29–59 años)

## Acciones protectoras

### Redes de apoyo

Propiciar espacios de interacción social con la familia, amigos y en comunidad.





### Manejo del tiempo

Organizar responsabilidades laborales y del hogar, dejando espacio para disfrutar el tiempo libre en actividades que aporten bienestar y crecimiento personal.

### Estabilidad laboral

Participar en actividades productivas o procurar la estabilidad laboral.





### Bienestar integral

Adoptar hábitos de vida saludable: realizar actividad física, alimentarse saludablemente, practicar estrategias de manejo del estrés y acceder a servicios de salud.

## Factores de riesgo

- Exposición a los diferentes tipos de violencias.
- Uso inadecuado de las TIC
- Alteraciones de sueño
- Sobrecarga laboral, estrés o agotamiento.
- Aislamiento social o falta de apoyo.
- Pérdidas de la estabilidad laboral o económica y duelos.

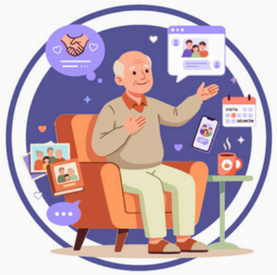
# Vejez (+60 años)

## Acciones protectoras

### Inclusión social

Promover la participación social activa para fortalecer redes de apoyo comunitarias e institucionales.



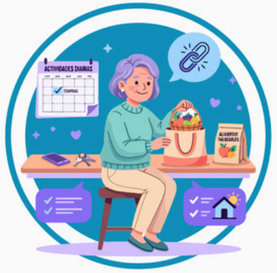


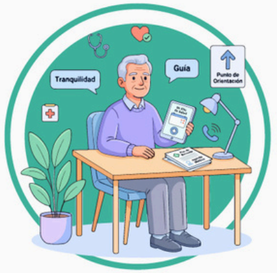
### Vínculos familiares

Fortalecer el sentido de pertenencia en la familia con las personas mayores.

### Autonomía

Fortalecer la autonomía e independencia funcional, desarrollando capacidades que les permitan desenvolverse con mayor seguridad.




### Bienestar integral

Brindar apoyo con el acceso a servicios de salud y bienestar de acuerdo a sus necesidades.

## Factores de riesgo

- Soledad, aislamiento o falta de redes de apoyo
- Pérdida de roles, duelos o cambios en la dinámica familiar
- Dependencia funcional y deterioro de salud.
- Exposición a las diferentes formas de violencias
- Barreras de acceso a servicios o exclusión social

# Tipos de violencias



## Violencia física

Es el uso de la fuerza para causar daño al cuerpo.

### ¿Cómo identificarla?

- Golpes, empujones, cachetadas o patadas.
- Lesiones frecuentes (moretones, heridas, fracturas).
- Explicaciones poco claras sobre accidentes.
- Uso de objetos para agredir.
- Miedo evidente hacia una persona.



## Violencia psicológica o emocional

Son las acciones que afectan la autoestima, emociones o estabilidad mental.

### ¿Cómo identificarla?

- Insultos, humillaciones o burlas constantes.
- Control excesivo (revisar celular, prohibir amistades).
- Amenazas o intimidación.
- Hacer sentir culpa o inutilidad.
- Aislamiento de familia o redes de apoyo.
- Cambios repentinos de comportamiento hábitual.
- Volver a orinarse o hacer popó en la ropa o la cama.
- Temor, rechazo o ansiedad hacia ciertas personas.



## Violencia sexual

Refiere a cualquier acto sexual sin consentimiento.

### ¿Cómo identificarla?

- Presión u obligación para tener relaciones sexuales.
- Comentarios o tocamientos sin consentimiento.
- Uso de la fuerza o manipulación para actos sexuales.
- Imposición de prácticas sexuales no deseadas.
- Dolor, lesiones o síntomas compatibles con ITS.
- Abuso en contexto laboral, familiar o institucional.
- Comportamientos sexualizados hacia otros NNA.
- Menor de 14 años que tenga vida sexual es considerado violencia sexual.

Señales de alarma ante violencias

Orientación y atención en salud mental

Acciones protectoras

# Tipos de violencias



## Violencia económica

Es el control o limitación del acceso a recursos económicos.

### ¿Cómo identificarla?

- Control total del dinero o ingresos.
- Prohibir trabajar o estudiar.
- Quitar o retener dinero o bienes.
- Endeudar a la persona sin su consentimiento.
- No aportar económicamente cuando es responsabilidad compartida.



## Violencia de género

Es una forma específica de violencia que implica discriminación, maltrato o trato desigual a otras personas.

### ¿Cómo identificarla?

- Maltratos.
- Abusos o agresiones que afectan: el desarrollo, la salud y el bienestar de niñas y mujeres.



## Violencia intrafamiliar

Acción u omisión cometida por algún miembro de la familia en relación de poder, que perjudique el bienestar y el derecho al pleno desarrollo de otro miembro de la familia.

### ¿Cómo identificarla?

- Agresiones.
- Maltratos.
- Acciones de control o dominación por parte de un familiar consanguíneo o político.



## Violencia institucional

Se presenta cuando instituciones o servicios vulneran derechos o no responden adecuadamente.

### ¿Cómo identificarla?

- Negar atención o minimizar la situación.
- Revictimizar (culpar o juzgar a la persona).
- Trámites innecesarios o barreras de acceso.
- Falta de respuesta oportuna.

# Eventos priorizados en salud mental

En salud mental, **un evento prioritario es una condición, problema o situación** que, por su frecuencia, gravedad, impacto en la calidad de vida, potencial de discapacidad o riesgo de muerte requiere atención especial por parte de los servicios de salud y de las acciones de salud pública.



**Ansiedad**



**Depresión**

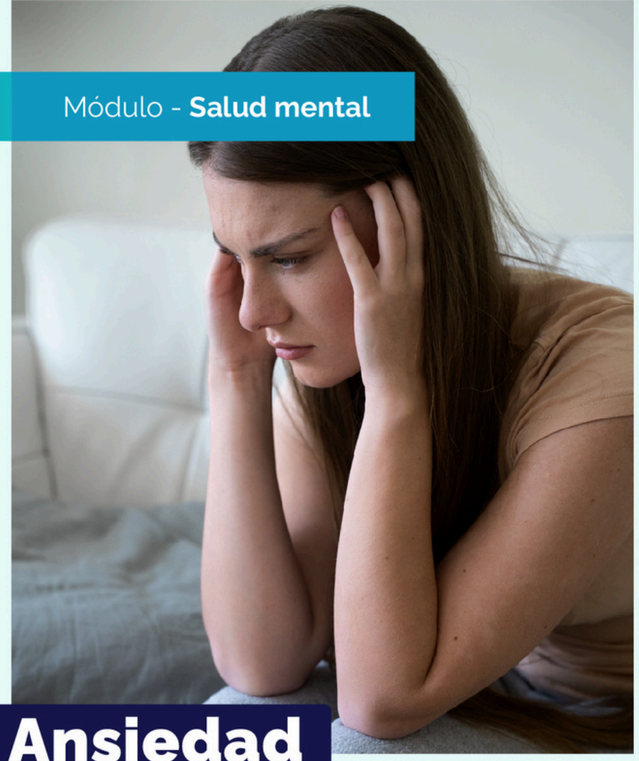


**Conducta suicida**



**Orientación y atención en salud mental**

Acciones protectoras



# Ansiedad

La ansiedad es una emoción normal cuando aparece ante situaciones de estrés o peligro; se convierte en un trastorno cuando es intensa, frecuente o persistente y afecta la vida diaria de la persona. Se caracteriza por experimentar constante sensación de inquietud, nerviosismo, miedo y preocupación de manera intensa y excesiva.

# Factores de riesgo

## Adultos

- Hipertensión resistente.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Dolores digestivos o intestinales.
- Dolor de cabeza crónico.
- Mujeres embarazadas (consumo de SPA, desnutrición y factores estresantes a nivel laboral, familiar o de pareja).
- Antecedentes familiares con trastornos de ansiedad.
- Antecedente de pérdida o separación de una persona significativa.
- Antecedentes de deterioro cognitivo en personas mayores.
- Ausencia de red de apoyo social y familiar.
- Aislamiento social.
- Estrés laboral, problemas financieros o problemas de salud.
- Experiencias traumáticas, como abuso o accidentes graves.
- Factores de personalidad: personas con una tendencia a la inhibición, timidez o baja autoestima.

## Niños, niñas y adolescentes

- Padres distantes, dificultades en el involucramiento afectivo.
- Separación o perdida de algunos de los padres.
- Cambios repentinos en entornos seguros (escuela, vivienda, entre otros).
- Padres sobreprotectores.
- Abuso sexual o maltrato físico.
- Exposición a cualquier forma de vioencia o maltrato.

Acciones protectoras

# Síntomas de la ansiedad

Cuando la preocupación o el miedo son desproporcionados, difíciles de controlar y generan malestar o limitaciones en las actividades cotidianas es recomendable consultar con un profesional de la salud.

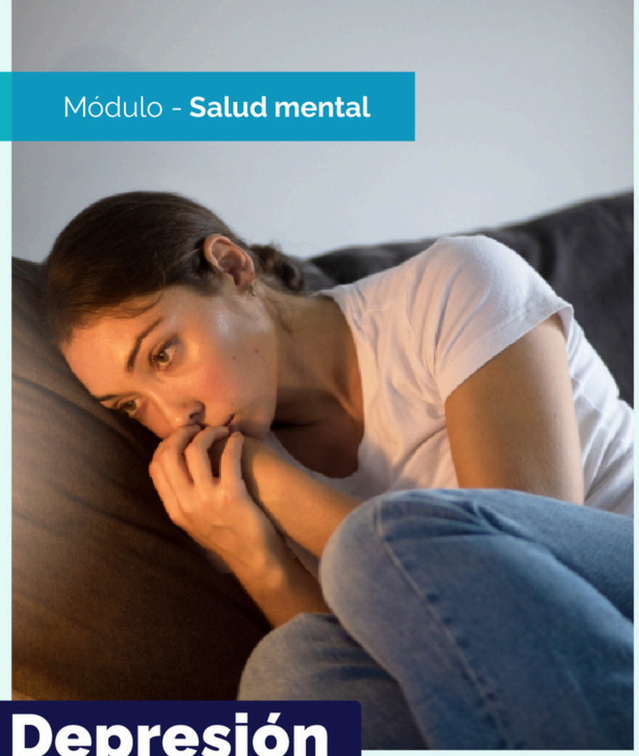


## Síntomas psicológicos

- **Tristeza:** emoción básica que experimentamos ante situaciones de pérdida, decepción o dificultad.
- **Melancolía:** implica un estado emocional más profundo, asociado con la nostalgia.
- **Irritabilidad.**
- **Insomnio** - somnolencia.
- **Nerviosismo** o inquietud constante.
- **Confusión**.
- **Baja tolerancia a la frustración**: dificultad para soportar situaciones desagradables o molestas.
- **Preocupación constante**.
- **Dificultad** para concentrarse.
- **Sensación de peligro** o miedo intenso.

## Síntomas físicos

- **Temblores**.
- **Dolor abdominal**
- **Problemas digestivos**
- **Sensación de debilidad** o cansancio.
- **Tensión muscular** o dolores físicos.
- **Dolor de cabeza**.
- **Respiración acelerada** (hiperventilación).
- **Aumento del ritmo cardiaco**.
- **Sudoración excesiva**.
- **Problemas de sueño** (dormir demasiado o muy poco).



# Depresión

Sentirse triste en algunos momentos es parte de la vida. La depresión va más allá de la tristeza: implica una pérdida persistente de interés, energía y bienestar que dificulta realizar las actividades cotidianas que persiste durante al menos 2 semanas.

# Factores de riesgo

## Adultos

- Enfermedades autoinmunes.
- Duelo por pérdida de un ser querido
- Falta de trabajo
- Estrés laboral y acoso laboral
- Percepción de discriminación
- Historia familiar de depresión.
- Desempleo, separación conyugal, eventos vitales estresantes.
- Abuso y dependencia de SPA, incluidos alcohol y cigarrillo.
- Personas que consultan a menudo al sistema de salud.
- Personas con enfermedades crónicas: enfermedad cardiovascular, diabetes, dolor crónico y trastornos neurológicos.
- Otros trastornos psiquiátricos (trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad).
- Épocas de cambios hormonales (embarazo y menopausia).
- Historia de intentos de suicidio.
- Sedentarismo.
- Falta de hogar, condiciones de vivienda inadecuada, vecindario inseguro, los conflictos de vecinos o propietarios, entre otros).
- Pobreza extrema.

## Niños, niñas y adolescentes

- Antecedentes de episodios depresivos previos, antecedentes familiares, otros trastornos psiquiátricos.
- Quejas somáticas frecuentes.
- Dificultades reiterativas para afrontar problemas.
- Dificultades económicas de los familiares o cuidadores.
- Trastornos mentales o consumo de sustancias psicoactivas de padres o cuidadores principales.
- Población en situación de desplazamiento.
- Niños en abandono, niños bajo medidas de protección o seguridad.
- Población LGBTIQ, minorías étnicas, discapacidad física o cognitiva.
- Crianza: sobreprotección, abandono o maltrato infantil (violencia intrafamiliar, exposición a pornografía, abuso sexual, discriminación por género, maltrato físico, negligencia en cuidados básicos, maltrato emocional o psicológico).
- Duelo: muerte de los padres, cuidadores, seres queridos o mascotas.
- Divorcio o la separación de los padres, cambio de escuela, llegada de un nuevo hermano o una experiencia decepcionante o traumática.
- Tabaquismo, consumo de alcohol o SPA.
- Entornos escolares: violencia como intimidación o acoso entre iguales, amenazas, luchas o agresiones con o sin armas.
- Embarazo adolescente.

Acciones protectoras

# Síntomas de la depresión



## Síntomas psicológicos

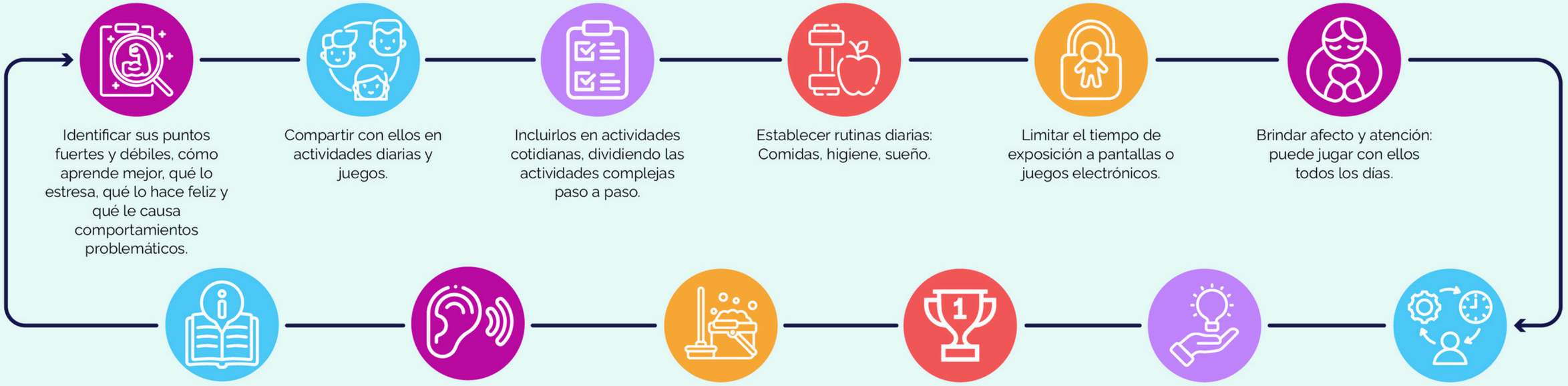
- **Tristeza**.
- **Pérdida** de interés.
- **Disminución** de la vitalidad.
- **Cansancio** o falta de energía.
- **Sentimientos de culpa**, inutilidad o desesperanza.
- **Irritabilidad**.
- **Dificultad** para concentrarse.
- **Baja tolerancia a la frustración:** dificultad para soportar situaciones desagradables o molestas.
- **Pensamientos** de autolesión o suicidio.

## Síntomas físicos

- **Mareos**.
- **Dolores de cabeza**.
- **Pérdida de apetito** (pérdida de peso) o aumento del apetito (aumento del peso).
- **Llorar** con facilidad.
- **Opresión** en el pecho.
- **Dolor** en el cuello y hombros.
- Cambios en el apetito.
- **Problemas intestinales**: diarrea, dolor de estómago y estreñimiento.
- **Problemas de sueño** (dormir demasiado o muy poco)



# Acciones protectoras ante la depresión y la ansiedad en niños, niñas y adolescentes



Identificar sus puntos fuertes y débiles, cómo aprende mejor, qué lo estresa, qué lo hace feliz y qué le causa comportamientos problemáticos.

Compartir con ellos en actividades diarias y juegos.

Incluirlos en actividades cotidianas, dividiendo las actividades complejas paso a paso.

Establecer rutinas diarias: Comidas, higiene, sueño.

Limitar el tiempo de exposición a pantallas o juegos electrónicos.

Brindar afecto y atención: puede jugar con ellos todos los días.

Responder a las conductas problemáticas más importantes, quitando las recompensas o las actividades divertidas.

Buscar formas de prevenir enfrentamientos graves o situaciones difíciles que puedan anticiparse.

Elogiar o premiar un buen comportamiento y evitar recompensas cuando la conducta sea problemática.

Asignar tareas del hogar diariamente, adecuadas para su edad, elógielo cuando la realice.

Escuchar activamente y mostrar comprensión, empatía y respeto.

Conversar sobre la importancia de buscar apoyo en personas cercanas cuando requiera ayuda para afronar una situación dificil

Dar instrucciones claras y sencillas sobre lo que deben y no deben hacer según la edad.

# Acciones protectoras ante la depresión y la ansiedad en adultos

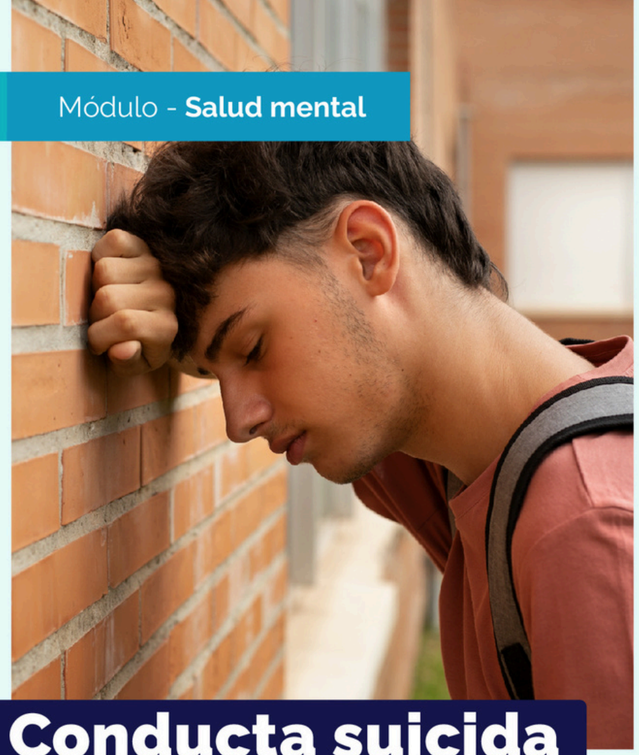
- Mantener un ciclo regular de horas para dormir y para estar despierto.
- Reanudar o continuar actividades que le gusten.
- Realizar actividad física según sus posibilidades.
- Si ha sido diagnosticado debe solicitar la información, educación y orientación al profesional de la salud para seguir el tratamiento.
- Comer saludablemente y de forma regular a pesar de alteraciones del apetito.
- Buscar ayuda inmediata y profesional ante pensamientos suicidas.
- Cumplir con la duración del tratamiento, tomando los medicamentos y realizando las actividades recomendadas.
- Los cuidadores también pueden apoyar, acompañando, haciendo seguimiento y prestando atención a los posibles efectos secundarios de los medicamentos.
- Evitar el consumo de alcohol, drogas, tabaco y uso de vapeadores.
- Pasar tiempo con amigos, familia y participar en comunitarias y/o sociales.
- Identificar posibles puntos de apoyo personal, familiar e institucional cómo líneas de teleorientación en salud mental para situaciones difíciles.



## Recuerda

**Evita los prejuicios**

- La depresión es un problema muy frecuente que le puede suceder a cualquier persona y no significa que la persona sea débil o perezosa.
- Las personas con depresión tienden a tener opiniones negativas no realistas acerca de sí mismos, su vida y su futuro. Su situación actual puede ser muy difícil, pero la depresión puede causar pensamientos injustificados de desesperanza y falta de valor.



# Conducta suicida

Es una situación que no debe pasarse por alto tiene diferentes niveles y no es un trastorno mental, pero sí hay experiencias y circunstancias que pueden hacer vulnerable a cualquier persona, lo importante es reconocer que alguna manifestación de conducta suicida es una urgencia en salud y requiere buscar atención inmediata.

## Factores de riesgo

### Adultos

- Antecedentes de intentos de suicidio previos y suicidio en la familia.
- Padecer otros trastornos psiquiátricos.
- Aislamiento social (vivir solo, estar soltero, desempleado, falta de apoyo familiar).
- Desesperanza.
- Eventos vitales tempranos traumáticos.
- Estrés vital.
- Bajo apoyo social-pareja, separación.
- Sexo masculino, edad avanzada.
- Presencia de enfermedades físicas, dolorosas.
- Abuso-dependencia de alcohol u otras drogas.
- Trastornos de personalidad.
- Profesionales en medicina, fuerzas militares, y Policías.
- Rasgos de personalidad persistentes de impulsividad.
- Historia actual o pasada de maltrato y/o violencia sexual.
- Historia de matoneo.

### Niños, niñas y adolescentes

- Antecedentes personales como episodios depresivos, intentos de suicidio.
- Consumo de alcohol, abuso de sustancias psicoactivas.
- Comorbilidades psiquiátricas como trastorno bipolar, esquizofrenia o depresión.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Antecedentes de suicidio en el entorno social o escolar.
- Desesperanza, ansiedad, agitación e ideación suicida.
- Pobre red de apoyo.
- Pérdidas de seres queridos, de la pareja, de grupo, eventos como divorcio de los padres o cambio de cuidadores).
- Cambios en su estado de ánimo, dejar de realizar actividades de su gusto y presentar aislamiento social y disponibilidad de métodos auto lesivos (fácil acceso a armas de fuego, objetos cortantes, medicamentos, sustancias tóxicas u otros elementos que puedan representar riesgo).

Acciones protectoras

# Conducta suicida

La conducta suicida es comprendida como el acto deliberado de querer quitarse la vida. A nivel distrital se identifican las conductas de ideación suicida, amenaza suicida, intento de suicidio y mortalidad por suicidio.



### Ideación suicida:

Son pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación o método especifico.

### Intento suicida:

Es definido como la conductas o actos que intencionalmente busca el ser humano para causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando la consumación de ésta.

### Suicidio:

El suicidio es el acto por el cual un individuo decide poner fin a su vida de forma intencional. El suicidio es considerado un problema de salud pública grave y creciente a nivel mundial.

### Características

- Puede existir una manifestación explícita o señales que indiquen un deseo aparente de morir con un propósito determinado.
- La persona presenta algún grado, determinado o difícil de identificar, de intención de acabar con su vida.
- Las consecuencias de esta conducta pueden variar: desde no generar lesiones, hasta ocasionar daños de diferente gravedad e incluso provocar la muerte.

# Acciones protectoras

En algunas ocasiones los problemas pueden hacer creer que la vida no tiene sentido o no vale la pena vivirla, pero es posible superar este malestar y está bien buscar apoyo en otras personas. Hablar lo que se siente es el primer paso para encontrar la solución a los problemas y nos hace sentir mejor.






## Recuerda

**Si sientes**

- Ganas de llorar frecuentemente
- Desesperanza
- Estado de ánimo variable, negativismo
- Deseo de morir
- Pérdida del interés en las cosas que siempre disfrutaste
- Alteraciones en el sueño o del apetito.
- Consulta con un profesional en salud mental de forma prioritaria.

**¡Consulta con un profesional en salud mental de forma prioritaria!**

# Señales de alarma conducta suicida

La identificación temprana de señales de riesgo permite brindar apoyo oportuno y favorecer la protección de la vida y el bienestar de la persona. **Cualquier manifestación de conducta suicida es una urgencia.**



- Autolesión con signos de intoxicación, envenamiento hemorragia por heridas, pérdida de conciencia o letargia extrema.
- Expresión o evidencia de pensamientos, planes o actos actuales de autolesión, o antecedentes recientes de estas conductas.
- También se consideran señales de alerta la agitación intensa, la agresividad o la dificultad para comuncarse con la persona.

Si sientes o conoces a alguien que presente estas señales, pide ayuda a alguien inmediatamente recurriendo a un familiar, un amigo o comunícate a la **línea de urgencias en salud**



**Orientación y atención en salud mental**



## Recuerda

- Los suicidios son prevenibles.
- La persona afectada no ve una opción o una solución. Es importante hacerle llegar a la persona apoyo inmediato para afrontar los problemas emocionales y los factores estresantes.
- Tener un episodio de autolesión/suicidio es un indicador de sufrimiento emocional grave.

# ¿Cómo brindar apoyo a una persona que lo necesita?

Estas acciones de apoyo inmediato ayudan a brindar contención, promover la estabilidad emocional y facilitar el acceso a ayuda especializada cuando sea necesario. Su objetivo es acompañar a la persona en momentos difíciles y prevenir complicaciones, sin reemplazar la atención de un profesional.

**Primeros Auxilios Psicológicos**

**1 Contención inicial:**

- Mantener la calma.
- Brindar seguridad (ambiente tranquilo).
- Acompañar, no dejar sola a la persona.
- Mantener una distancia respetuosa.

**2 Validación emocional**

- Escuchar sin interrumpir.
- No juzgar ni minimizar.
- Frases útiles "Estoy aqui para escucharte", "Lo que sientes es importante".
- Evitar hablar de experiencias propias, de terceros o hacer promesas incumplibles.

**3 Acciones antes de canalizar:**

- Activar red de apoyo cercana.
- Reducir factores de riesgo inmediatos.
- Promover espacios seguros.

**4 Orientación básica:**

- Preguntar cómo se siente.
- Identificar si hay riesgo (autolesión, violencia).
- Motivar a buscar apoyo.

**5 Contactar líneas de urgencias en salud (137) o emergencias (123):**

- Ideas de suicidio o autolesión.
- Riesgo inmediato.
- Violencia activa.
- Crisis o desorientación.



## Gestor MAS Bienestar

Los equipos MAS Bienestar en tu Hogar cuentan con un equipo interdisciplinario que brinda acompañamiento, orientación y asesoría a las familias frente a situaciones relacionadas con la salud mental. Cuando se identifica la necesidad, la derivación al perfil de psicología o psicología clínica favorece el fortalecimiento de habilidades para la vida, mejora el afrontamiento de las situaciones y contribuye al bienestar de la familia. Ante la duda, es mejor activar la ruta de atención.

# Orientación y atención en salud mental

La salud mental se cuida todos los días. Reconocer, acompañar y actuar a tiempo puede salvar vidas. Si necesitas ayuda, Bogotá tiene disponibles las siguientes líneas y canales de orientación, atención psicosocial y acceso a la justicia. **¡No los pienses tanto y comunícate!**




**Línea 106**
Atención y soporte en crisis.

**Policía Nacional**
**Línea 123**

**ICBF Línea 141**

**Plataforma LiteralMente**
Para cuidar la salud.
https://literalmente.saludcapital.gov.co/

**Línea Púrpura**
018000112137, para atención a mujeres. WhatsApp 3007551846

**Línea Diversa**
3108644214, para la comunidad LGBTIQ+.



## Recuerda

Las familiares cercanos, amigos, profesores o adultos de confianza, líderes espirituales, las líneas de atención en salud mental, docentes orientadores de las instituciones educativas, profesionales de la salud, Centros de Escucha y Zonas de Orientación Escolar y Universitaria, entre otras alternativas comunitarias son las principales redes de apoyo.