E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: EDUCACION: APRENDER A CUIDARNOS

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 28 de Mayo de 2026

Lugar de la capacitación: SECTOR COLISEO

Hora de Inicio: 4:00 P.m. **Hora Final**: 6:00 P.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 2: **SESIÓN 1 DERECHOS HUMANOS Y SALUD MENTAL**
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
La sesión tiene como propósito identificar los derechos humanos como la base para garantizar el bienestar y la dignidad en todos los contextos. Su duración será de 2 horas estará organizada en varios momentos: una bienvenida inicial, actividades centrales que incluyen dinámicas participativas y reflexivas, y un cierre colaborativo.
3. CURSO DE VIDA
JUVENTUD Y ADULTEZ.
4. METODOLOGIA
Inicio del encuentro Se da inicio a la sesión con un saludo cálido de bienvenida a los y las profesionales de salud, reconociendo su labor y el papel fundamental que desempeñan en la promoción del bienestar y la dignidad humana. A continuación, se agradece su participación y se presenta el propósito del encuentro: reconocer los derechos humanos como la base ética y profesional del ejercicio en salud, resaltando cómo su aplicación cotidiana fortalece la atención humanizada y el respeto por las personas usuarias. Se explica que las actividades del encuentro estarán orientadas a reflexionar sobre la importancia de los

derechos humanos en el quehacer diario del personal sanitario, promoviendo espacios de diálogo, autocrítica y construcción colectiva.

Materiales:
Pliego de papel kraft o cartulina.
Cartas o fichas con derechos fundamentales de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (para el juego de tarjetas).
Hojas blancas con árbol impreso. Lápices, colores o marcadores.
Tarjetas de colores.

INTRODUCCIÓN Y REFLEXIÓN INICIAL:

Introducción y reflexión inicial (5 minutos): Se inicia el taller con una invitación al personal de salud a reflexionar sobre la pregunta: **¿Qué significan los derechos humanos en su práctica profesional y en su vida cotidiana?**

Se ofrecen unos minutos para una reflexión individual, con el propósito de que cada participante conecte la pregunta con sus experiencias en la atención a pacientes, el trabajo interdisciplinario y las dinámicas institucionales. Posteriormente, se abre un espacio de diálogo en el que los participantes comparten sus ideas, las cuales serán registradas en un tablero o pliego de papel kraft.

Durante esta actividad, se promueve un ambiente de respeto y escucha activa, garantizando la participación de todos y todas. El objetivo es reconocer cómo los derechos humanos se relacionan con el bienestar, la dignidad y la calidad de vida, tanto de las personas usuarias de los servicios de salud como del propio personal que brinda la atención.

Ejercicio 1.1: Todos nacemos libres e iguales (10 minutos):

Se solicita a los participantes que se coloquen en el centro de la sala. A continuación, les explica que leerá una afirmación y les pedirá que se desplacen hacia la derecha si están de acuerdo con ella, o hacia la izquierda si no lo están. Si alguno de los partícipes tiene problemas de movilidad, se hará la actividad levantando la mano para indicar la opinión en Derechos humanos y salud mental.

Después de que los participantes se hayan posicionado, se les pregunta por qué eligieron estar de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación. Las opiniones de los participantes se recogen y anotan, mientras se fomenta el diálogo entre ellos para que debatan sus puntos de vista.

Se finaliza el ejercicio subrayando que la afirmación es deliberadamente ambigua. Por un lado, todos nacemos libres e iguales en virtud de nuestra humanidad; Sin embargo, en muchos

casos, factores como el gobierno o las estructuras sociales pueden negar esos derechos. Los derechos humanos, buscan asegurar la libertad y la igualdad para todas las personas

Ejercicio 1.2: "El Árbol de los Derechos en Salud Mental" (20 minutos)

Para este ejercicio, el orientador invita a los participantes a reflexionar sobre qué es lo más importante para ellos para tener una vida plena y digna. Se les plantean dos preguntas clave:

- ¿Qué es lo más importante para ti en la vida, dentro y fuera de tu rol en salud?
- ¿Qué crees que necesitas para tener una buena vida y ejercer tu labor de manera humanizada?

A partir de esta reflexión, cada participante dibuja un árbol de vida:

- Las raíces representarán las necesidades básicas y los valores personales que sustentan su bienestar (como descanso, salud física y mental, respeto, estabilidad).
- El tronco y las ramas simbolizarán los aspectos que fortalecen su sentido de vida y realización, tanto personal como profesional (por ejemplo: empatía, trabajo en equipo, reconocimiento, libertad, amistad, aprendizaje, seguridad).

Luego, se invita a conectar cada uno de estos elementos con los derechos humanos, reconociendo cómo estos principios respaldan la posibilidad de vivir y trabajar con dignidad.

El orientador cierra el ejercicio destacando que la seguridad, la salud, la igualdad, la libertad y el bienestar no solo son componentes de una buena vida, sino también derechos humanos fundamentales, esenciales para quienes reciben atención y para quienes la brindan.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

Actividad 2 - Juego de tarjetas "Descubriendo los Derechos Humanos"

Se entregarán tarjetas con derechos fundamentales a los participantes, quienes deberán agruparlos según la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH). Luego, explicarán por qué esos derechos son esenciales para todos. **Tarjetas derechos humanos**

Duración: 20 minutos.

Cierre: "Un derecho que valoro"

Para finalizar, se entrega a cada participante un papel de colores y les pide completar la frase: “Un derecho que valoro es…, porque…”. Se dan 10 minutos para que los participantes escriban o dibujen su respuesta. Una vez que todos han terminado, se invita a los participantes a colocar sus tarjetas en un mural colaborativo previamente preparado, formando una red visual de derechos y reflexiones. De manera voluntaria, algunos participantes comparten lo que escribieron. Se retoman las ideas expuestas y concluye la sesión destacando cómo los derechos humanos no solo son un marco legal, sino un compromiso personal y colectivo para construir una sociedad más equitativa.

Evaluación del encuentro (orientada al personal de salud):

Al cierre de la sesión, se realizará una actividad de evaluación participativa que permitirá identificar los aprendizajes y reflexiones generadas. El objetivo es que el personal de salud reconozca cómo los contenidos abordados pueden aplicarse en su práctica cotidiana.

Se invitará a los participantes, de manera individual o grupal, a responder preguntas como:

- **¿Qué aprendizaje o reflexión te llevas de esta sesión en relación con tu labor en salud?**
- **¿Qué actividad te resultó más significativa y por qué?**
- **¿Qué acciones concretas podrías implementar en tu entorno laboral para promover los derechos humanos y fortalecer una atención más humanizada?**

Esta evaluación busca cerrar el encuentro desde una mirada reflexiva y comprometida, destacando el papel del personal de salud como agente clave en la garantía y promoción de los derechos humanos en los espacios de atención y cuidado.

VULNERACIONES Y HERRAMIENTAS DE DEFENSA.

La sesión tiene como propósito reconocer ejemplos de vulneraciones de derechos humanos y explorar herramientas para prevenirlas y enfrentarlas en el contexto de la salud mental. Su duración será de 1 hora y estará organizada en varios momentos: una bienvenida inicial, actividades centrales y un cierre colaborativo.

Materiales:

Historias sobre vulneraciones de derechos humanos en salud mental. Guías de defensa de derechos adaptadas al contexto.
Tarjetas con dilemas éticos.
Cartulinas, marcadores y hojas blancas.

Inicio del encuentro:

La sesión inicia con un saludo cálido de bienvenida, agradeciendo al personal de salud por su participación y destacando la relevancia de reflexionar sobre los derechos humanos en el ámbito de la salud mental. Se resalta que este espacio es una oportunidad para dialogar, compartir experiencias y fortalecer una atención centrada en la dignidad y el respeto hacia las personas usuarias. A continuación, se presenta el propósito del encuentro: reconocer cómo los derechos humanos constituyen la base del bienestar, la inclusión y la equidad en la atención en salud, así como identificar posibles vulneraciones y explorar herramientas que permitan prevenirlas y abordarlas de manera ética y profesional. De esta forma, se motiva a los participantes a asumir el taller como un espacio de aprendizaje colaborativo que contribuya a fortalecer prácticas más humanas, justas y respetuosas dentro de los entornos de atención.

EJEMPLOS DE VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS.
Introducción y reflexión inicial (10 minutos):

¿Puede nombrar algún acontecimiento histórico que constituya una vulneración de los derechos humanos?"

Se invita a los participantes a reflexionar y compartir ejemplos de vulneraciones de derechos humanos, tanto en su país como en otros lugares del mundo. Durante esta parte de la sesión, es importante destacar que, lamentablemente, las violaciones de los derechos humanos han ocurrido y continúan ocurriendo en todas las regiones y contextos, ya sean situaciones históricas o problemas **actuales.**

VULNERACIONES Y HERRAMIENTAS DE DEFENSA.pptx

Para ello se presentan algunos ejemplos históricos relevantes:

- Conflictos armados y genocidios: Como el Holocausto, el genocidio en Ruanda o los desplazamientos forzados en Colombia.
- Discriminación sistémica: La segregación racial en Estados Unidos, o la discriminación hacia comunidades indígenas en América Latina.
- Violaciones de derechos civiles y políticos: Dictaduras, desapariciones forzadas o restricciones a la libertad de expresión.

Ejercicio 1.1: Detectives de derechos (20 minutos)

El propósito de esta actividad es que el personal de salud identifique situaciones en las que se vulneran los derechos humanos en el contexto de la atención en salud mental, y analice acciones concretas para prevenir dichas vulneraciones en su práctica profesional.

Se inicia con una breve explicación sobre qué son los derechos humanos en el ámbito de la salud, enfatizando su papel en la atención integral, humanizada y libre de estigmas.

Posteriormente, los participantes se organizan en grupos de cuatro o cinco personas. A cada grupo se le entrega una historia o caso breve que describe una situación real o hipotética donde se han vulnerado uno o varios derechos (por ejemplo: falta de consentimiento informado, trato discriminatorio, aislamiento injustificado, falta de acceso a servicios, etc.).

Cada grupo deberá:

1. **Leer y analizar la historia asignada.**
2. **Identificar los derechos humanos vulnerados.**
3. **Reflexionar sobre cómo pudo haberse evitado la situación.**
4. **Proponer acciones preventivas o correctivas** que podrían implementarse desde su rol o el equipo de salud.

Finalmente, cada grupo socializa sus conclusiones en plenaria, promoviendo un diálogo colectivo sobre la responsabilidad ética del personal de salud en la defensa y promoción de los derechos humanos dentro de las instituciones sanitarias.

Caso 1: *Negación de atención médica*

María, una mujer de 45 años con diagnóstico de trastorno bipolar, acude al centro de salud en busca de atención médica urgente durante una crisis emocional. Sin embargo, el personal de recepción le niega el ingreso, alegando que no es una emergencia médica y que debe esperar varios días para ser atendida por un especialista. Durante ese tiempo, la crisis de María empeora, afectando gravemente su bienestar.

Caso 2: Discriminación en el servicio de salud

Carlos, un joven de 28 años que ha sido diagnosticado con esquizofrenia, asiste a una cita médica para tratar una infección respiratoria. Durante la consulta, el médico se enfoca únicamente en su diagnóstico de salud mental, minimizando sus síntomas físicos y sugiriendo que "todo está en su cabeza". Carlos se siente humillado y desatendido.

Caso 3: Falta de acceso a información sobre derechos

Ana, madre de un adolescente con trastorno de ansiedad, intenta obtener información sobre los derechos de su hijo en el sistema educativo. Sin embargo, las instituciones a las que acude no le proporcionan orientación clara, y los docentes no están capacitados para manejar adecuadamente la situación. Ana se siente frustrada y desinformada sobre cómo garantizar que su hijo reciba el apoyo necesario.

Ejercicio 1.2: Herramientas para defender derechos

La sesión finaliza con una reflexión guiada centrada en las herramientas disponibles para la promoción y defensa de los derechos humanos en salud mental, tanto para las personas usuarias como para los propios trabajadores del sistema de salud. El orientador invita al grupo a dialogar a partir de preguntas abiertas que fomenten la participación y el intercambio de experiencias:

¿Qué herramientas o mecanismos conocen para garantizar y defender los derechos humanos dentro del sistema de salud?, ¿Están familiarizados con los canales o rutas de denuncia disponibles en su institución o comunidad?, ¿Cómo pueden las asociaciones de usuarios, comités éticos o redes de apoyo contribuir a la defensa de estos derechos?

A continuación, se presenta una breve exposición sobre recursos clave, como las asociaciones, la Defensoría del Pueblo, y las leyes nacionales que protegen los derechos en salud mental, haciendo énfasis en la Ley 1616 de 2013.

Evaluación del encuentro: Los participantes eligen una tarjeta con emoticones que representan diferentes emociones (satisfacción, curiosidad, confusión, motivación, etc.) y explican brevemente por qué eligieron esa emoción al finalizar el taller para realizar una retroalimentación. Tarjeta de Evaluación



_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.