Salud Centro Red de Salud del Centro E.S.E.	**FICHA METODOLÓGICA PLANEACIÓN Y DESARROLLO DE ACTIVIDADES**	ACREDITACION EN SALUD 053

NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN **En-torno a tu salud mental: Entornos que protegen: vínculos, cuidado y bienestar**
ACCIÓN INFORMATIVA EN Correspondientes a la subactividad: "Realizar proceso de capacitación e intervenciones de escucha en el territorio en los diferentes entornos y cursos de vida, para el fortalecimiento del afecto, la confianza, los vínculos y relaciones, en un ambiente de respeto, libertad y equidad para la promoción de los derechos en salud mental."
Modalidad de la capacitación: Conferencia ____ Seminario: ___ Diplomado: ___ Otro: X Cual: Capacitación
Población objetivo: Población del entorno comunitario (600 personas) y del entorno laboral (400 personas) del Distrito de Santiago de Cali, ubicados en los microterritorios asignados a la Red de Salud del Centro E.S.E., incluyendo participantes de los diferentes cursos de vida (juventud, adultez y vejez), en el marco de las acciones de promoción de la salud mental y fortalecimiento de redes de apoyo.
Justificación
La salud mental constituye un derecho fundamental y un componente esencial del bienestar individual, familiar, comunitario y laboral. Su promoción y protección requieren intervenciones integrales que reconozcan los determinantes sociales de la salud y las condiciones estructurales que influyen en el equilibrio emocional de las personas. De acuerdo con reportes recientes del Sistema de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA), en 2025 se notificaron más de 2008 intentos de suicidio y se reportaron 7345 casos de violencia de género e intrafamiliar en el Distrito de Santiago de Cali. Si bien los registros pueden presentar variaciones interanuales, el volumen de casos y su concentración en adolescentes y adultos jóvenes evidencian la necesidad de fortalecer de manera

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

permanente las estrategias de promoción, prevención y detección temprana en salud mental.

Asimismo, los registros nacionales muestran un incremento en la demanda de atención por trastornos mentales comunes —como ansiedad y depresión— durante los últimos años, particularmente en el periodo posterior a la pandemia, afectando de manera significativa a personas en edad productiva, lo cual impacta no solo el bienestar individual, sino también la dinámica familiar, comunitaria y laboral.

En el ámbito territorial, el Valle del Cauca y particularmente en el Distrito de Santiago de Cali mantienen indicadores relevantes en eventos de violencia interpersonal, afectaciones emocionales asociadas al estrés crónico, precariedad laboral y dinámicas de exclusión social. Estas condiciones impactan de manera directa la salud mental, incrementando factores de riesgo y debilitando redes de apoyo.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud ha señalado que los trastornos mentales continúan entre las principales causas de discapacidad y que los entornos laborales representan escenarios clave tanto de riesgo como de protección para la salud mental. La evidencia internacional resalta que la promoción de habilidades para la vida, el fortalecimiento de redes de apoyo y la formación en primeros auxilios psicológicos son estrategias costo-efectivas para reducir el impacto del sufrimiento psíquico y favorecer la detección temprana.

En este contexto, resulta fundamental ampliar las acciones de promoción más allá del ámbito clínico, incorporando estrategias comunitarias y laborales que fortalezcan capacidades individuales y colectivas. La formación en derechos en salud mental, primeros auxilios psicológicos, habilidades para la vida y conocimiento de rutas de atención contribuye a empoderar a la población para reconocer señales de alerta, brindar orientación inicial y activar oportunamente los servicios institucionales.

El abordaje en entornos comunitarios (600 personas) y laborales (400 personas) permite intervenir de manera estratégica en espacios cotidianos donde se configuran vínculos, dinámicas de apoyo y factores protectores. Al fortalecer competencias psicosociales y promover la corresponsabilidad en el cuidado, se favorece la construcción de entornos más seguros, solidarios y resilientes.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

La presente acción se articula con la Ley 1616 del 2013, que reconoce la salud mental como un derecho fundamental; con la Ley 2460 de 2025, que refuerza la actualización de lineamientos en salud mental; con el Acuerdo 0501 de 2021; y con la Política Nacional de Salud Mental vigente, orientadas a fortalecer el enfoque preventivo, territorial, diferencial y participativo.

Desde esta perspectiva, la capacitación se configura como una estrategia de promoción y prevención que busca no solo aumentar conocimientos, sino fortalecer capacidades comunitarias y laborales para el cuidado mutuo, la identificación temprana del malestar emocional y la activación oportuna de rutas de atención, contribuyendo así a la garantía efectiva del derecho a la salud mental.

La implementación de estrategias de promoción de la salud mental en entornos comunitarios y laborales resulta fundamental debido a su impacto en la prevención de riesgos psicosociales, el fortalecimiento del bienestar colectivo y la reducción de afectaciones emocionales que pueden interferir en la calidad de vida, la convivencia y el desempeño social y laboral. La evidencia ha demostrado que las intervenciones tempranas y preventivas son más efectivas y sostenibles que las acciones centradas exclusivamente en la atención clínica posterior a la aparición de los trastornos mentales, permitiendo disminuir la carga sobre los servicios de salud y favoreciendo respuestas oportunas frente al malestar emocional.

En contextos donde aún persisten barreras de acceso a servicios especializados —relacionadas con condiciones económicas, sociales, culturales, territoriales o con el estigma asociado a la salud mental—, las acciones de capacitación adquieren un valor estratégico al acercar herramientas prácticas y conocimientos básicos directamente a las comunidades y espacios laborales. Esto facilita el reconocimiento temprano de señales de alerta, promueve la búsqueda oportuna de ayuda y fortalece la capacidad de respuesta inicial desde los propios entornos cotidianos.

Asimismo, el fortalecimiento de habilidades para la vida, la formación en Primeros Auxilios Psicológicos y el conocimiento de las rutas de atención contribuyen a mejorar la capacidad de afrontamiento frente a situaciones de crisis, estrés o conflicto, favoreciendo relaciones más empáticas, solidarias y protectoras. Estas acciones también aportan a la disminución del estigma y la discriminación asociados a la salud mental, promoviendo entornos más inclusivos, participativos y abiertos al diálogo.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

De igual manera, el abordaje comunitario y laboral favorece la consolidación de redes de apoyo y la formación de agentes multiplicadores, fortaleciendo procesos de corresponsabilidad social y sostenibilidad de las acciones de cuidado emocional. Esto permite que líderes comunitarios, trabajadores y referentes institucionales continúen replicando prácticas de promoción y prevención más allá de la intervención puntual, ampliando el impacto de las estrategias en el territorio.

Finalmente, el enfoque territorial, diferencial y participativo permite que las acciones respondan de manera pertinente a las características y necesidades específicas de la población, reconociendo factores como el curso de vida, género, dinámicas sociales, ocupacionales y condiciones de vulnerabilidad. En coherencia con la Ley 1616 del 2013, reformada y ampliada por la Ley 2460 del 2025, así como con la Política Nacional de Salud Mental y el Acuerdo 0501 del 2021, esta acción fortalece el modelo de atención centrado en la promoción y prevención, contribuyendo a la garantía efectiva del derecho a la salud mental desde el fortalecimiento de capacidades individuales, colectivas y territoriales.

Objetivo General:

Realizar proceso de capacitación e intervenciones de escucha en el territorio en los diferentes entornos y cursos de vida, para el fortalecimiento del afecto, la confianza, los vínculos y relaciones, en un ambiente de respeto, libertad y equidad para la promoción de los derechos en salud mental.

Objetivos Específicos:

1. Fortalecer conocimientos sobre el derecho a la salud mental, sus principios y corresponsabilidades, en participantes del entorno comunitario y laboral.

2. Brindar herramientas básicas en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para la identificación de señales de alerta, contención inicial y orientación oportuna en situaciones de malestar emocional o crisis.

3. Socializar y clarificar las rutas de atención en salud mental disponibles en el territorio, promoviendo su adecuada activación en el marco institucional.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

4. Desarrollar y fortalecer habilidades para la vida, con énfasis en gestión emocional, comunicación asertiva, toma de decisiones y construcción de redes de apoyo.

META

Al finalizar el proceso formativo, el 100% de los participantes (1.000 personas) identifica y comprende los contenidos abordados en derechos en salud mental, Primeros Auxilios Psicológicos, habilidades para la vida y rutas de atención, demostrando capacidad para promover acciones de cuidado y orientar adecuadamente en su entorno comunitario y laboral.

CONTENIDO

Marco conceptual:

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la salud mental como: “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.”

Esta definición posiciona la salud mental como un recurso esencial para la vida cotidiana, el desempeño laboral y la participación social, trascendiendo la visión limitada centrada únicamente en la ausencia de trastornos mentales. En consecuencia, su promoción implica fortalecer capacidades individuales y colectivas que permitan afrontar las demandas emocionales y sociales en los distintos entornos donde transcurre la vida.

En Colombia, la Ley 1616 de 2013 reconoce la salud mental como un derecho fundamental y establece la corresponsabilidad del Estado, las instituciones, las familias y la comunidad en su garantía efectiva. Esta norma fue reformada y ampliada por la Ley 2460 de 2025, la cual actualiza y fortalece el marco normativo en materia de promoción, prevención, atención integral e intersectorialidad, respondiendo a los desafíos contemporáneos en salud mental y consolidando un enfoque de derechos.

En coherencia con este marco normativo, el fortalecimiento de habilidades para la vida

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

constituye un eje estratégico en la promoción de la salud mental. Estas habilidades —como la gestión emocional, la comunicación asertiva, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la empatía— permiten afrontar de manera adaptativa las tensiones cotidianas, mejorar las relaciones interpersonales y reducir factores de riesgo asociados a violencia, consumo de sustancias y trastornos emocionales. En entornos comunitarios y laborales, estas competencias favorecen la construcción de ambientes más respetuosos, solidarios y protectores.

En el ámbito laboral, la salud mental se relaciona con factores como el clima organizacional, la carga emocional, la estabilidad, el reconocimiento y las condiciones de trabajo. Los espacios laborales pueden constituirse en escenarios de riesgo cuando existen dinámicas de presión excesiva, conflicto o precariedad; sin embargo, también pueden convertirse en entornos protectores cuando promueven la comunicación efectiva, el apoyo social, la participación y la gestión adecuada del estrés.

Ante situaciones de malestar emocional o crisis, los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se reconocen como una herramienta de apoyo inicial no clínica, orientada a proporcionar escucha activa, contención emocional, información clara y conexión con redes de apoyo o servicios especializados cuando sea necesario. De acuerdo con las directrices internacionales del IASC y la OMS, los PAP buscan reducir el sufrimiento inmediato y fortalecer la capacidad de afrontamiento sin sustituir la atención profesional especializada.

La socialización de rutas de atención en salud mental constituye un componente esencial dentro del enfoque preventivo, ya que facilita la identificación temprana de señales de alerta y la activación oportuna de los servicios disponibles en el territorio, contribuyendo a disminuir barreras de acceso, desinformación y estigma.

En concordancia con la Política Nacional de Salud Mental vigente y el Acuerdo 0501 de 2021, el fortalecimiento de capacidades en entornos comunitarios (600 personas) y laborales (400 personas) se configura como una estrategia clave para avanzar hacia territorios más protectores, participativos y corresponsables en la garantía del derecho a la salud mental.

Desde esta perspectiva, el presente proceso formativo se fundamenta en un enfoque psicosocial y preventivo, orientado al desarrollo de competencias individuales y

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

colectivas que favorezcan el autocuidado, el cuidado mutuo y la activación oportuna de redes de apoyo en contextos comunitarios y laborales.

Marco normativo

Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental (reformada y ampliada por la Ley 2460 de 2025): Reconoce la salud mental como un derecho fundamental y establece la obligación del Estado de garantizar su promoción, prevención, atención integral y rehabilitación. Dispone la implementación de estrategias de intervención temprana, fortalecimiento de redes comunitarias y respuestas iniciales ante situaciones de crisis, incluyendo acciones de primeros auxilios psicológicos.

Ley 2460 de 2025: Reforma y amplía la Ley 1616 de 2013, fortaleciendo el enfoque comunitario, territorial y de curso de vida, ampliando la corresponsabilidad intersectorial y reforzando las acciones de promoción, prevención y atención oportuna en salud mental, con énfasis en poblaciones vulnerables y reducción del estigma.

Ley 1257 de 2008: Establece normas para la sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Reconoce el impacto de la violencia en la salud mental y obliga a las instituciones a garantizar atención integral, oportuna y con enfoque diferencial, incluyendo acompañamiento psicosocial y activación de rutas de protección.

Resolución 3280 de 2018: Establece las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) como parte del Modelo Integral de Atención en Salud, organizando la atención centrada en personas, familias y comunidades. Define la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud y las rutas para condiciones específicas, incluida salud mental, integrando promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación a lo largo del curso de vida.

Resolución 4886 de 2018: Adopta la Ruta Integral de Atención en Salud con enfoque en Salud Mental (RIAS-SM), promoviendo la identificación temprana de riesgos, la atención inicial ante crisis emocionales y la articulación intersectorial para garantizar continuidad del cuidado.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Política Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud, 2018): Orienta acciones para la promoción del bienestar mental, prevención de problemáticas psicosociales y fortalecimiento de capacidades comunitarias. Plantea como línea estratégica el desarrollo de competencias locales para la detección temprana y respuesta inicial ante situaciones de crisis, incluyendo los Primeros Auxilios Psicológicos.

Acuerdo 0501 de 2021: Adopta la Ruta Integral de Atención en Salud para salud mental en el ámbito territorial, priorizando la promoción, prevención, atención integral y rehabilitación psicosocial. Incorpora enfoques de determinantes sociales, género, curso de vida, diversidad cultural y discapacidad, promoviendo intervenciones comunitarias, acciones extramurales y fortalecimiento de redes de apoyo.

Decreto 0728 de 2025: Fortalece la implementación territorial de la política de salud mental, reglamentando acciones intersectoriales, ampliando responsabilidades institucionales y consolidando estrategias comunitarias para la promoción del bienestar, la prevención de riesgos psicosociales y la atención oportuna en salud mental, en coherencia con la Ley 2460 de 2025.

Protocolo de Primeros Auxilios Psicológicos – IASC/OMS: Establece lineamientos técnicos para brindar apoyo humano, práctico y no invasivo a personas afectadas por crisis o emergencias. Se fundamenta en principios de respeto, dignidad, confidencialidad, no revictimización y protección, orientando acciones basadas en escuchar, proteger y conectar (modelo L.I.S.A.).

Para el desarrollo de esta temática se adoptará un Enfoque Comunitario y Participativo con perspectiva de derechos, orientado al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas en la población general, tanto en el ámbito comunitario como laboral. Se busca promover entornos protectores que favorezcan el bienestar emocional, la identificación temprana de situaciones de riesgo y la activación oportuna de redes de apoyo y rutas de atención.

Se reconoce el saber local, la experiencia organizacional y las dinámicas propias de cada territorio y contexto laboral como recursos fundamentales para la promoción de la salud mental y la prevención de afectaciones psicosociales. Asimismo, se impulsa la corresponsabilidad social, el trabajo intersectorial y el protagonismo de las comunidades y equipos de trabajo en la gestión del cuidado emocional a lo largo del curso de vida.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Temas principales y subtemas:

Promoción de la salud mental

- Concepto de salud mental (definición OMS)
- Determinantes sociales y factores protectores
- Entornos protectores (comunitarios y laborales)
- Reducción del estigma y corresponsabilidad social

Se promoverá una comprensión integral, basada en derechos y libre de estigmas, de la salud mental como parte esencial del bienestar individual y colectivo a lo largo del curso de vida. Se abordarán los factores protectores personales, familiares, comunitarios y laborales que fortalecen el equilibrio emocional y la convivencia.

Se reflexionará sobre la corresponsabilidad en la construcción de entornos protectores, reconociendo que la salud mental se fortalece mediante relaciones solidarias, condiciones dignas y redes de apoyo activas.

Afecto, vínculos y redes de apoyo

- Redes primarias, secundarias e institucionales
- Confianza, cuidado y apoyo mutuo
- Relaciones sanas, equitativas y libres de violencia
- Trabajo en red en contextos comunitarios y laborales

Se resaltará la importancia del afecto y los vínculos significativos como factores protectores fundamentales para la salud mental. Se analizarán las relaciones en los diferentes entornos (familia, comunidad, organizaciones y espacios laborales) y su influencia en el bienestar emocional.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Se promoverá el fortalecimiento de redes de apoyo y el reconocimiento de señales de alerta en relaciones que puedan generar afectaciones psicosociales, fomentando dinámicas basadas en el respeto, la equidad y el cuidado colectivo.

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

- Enfoque de crisis y principios de actuación
- Técnica L.I.S.A. (Escuchar – Informar – Sostener – Activar redes)
- Aplicación en contextos comunitarios y laborales
- Límites y activación de rutas de atención

Se brindará una aproximación práctica a los Primeros Auxilios Psicológicos como herramienta inicial de apoyo ante situaciones de crisis emocional, eventos estresantes o afectaciones psicosociales.
Se fortalecerán habilidades para brindar acompañamiento empático, no invasivo y respetuoso, promoviendo la contención emocional y la conexión con redes de apoyo y servicios institucionales cuando sea necesario.

Habilidades para la vida y gestión emocional

- Autoconciencia y regulación emocional
- Comunicación asertiva
- Toma de decisiones responsables
- Manejo del estrés y resolución pacífica de conflictos
- Empatía y convivencia positiva

Se trabajarán habilidades psicosociales esenciales para el afrontamiento saludable de las situaciones cotidianas, tanto en la vida comunitaria como en el entorno laboral.

A través de metodologías participativas y reflexivas, se promoverá el reconocimiento y gestión adecuada de las emociones, el fortalecimiento del autocuidado y la construcción de relaciones respetuosas que favorezcan la convivencia y el bienestar colectivo.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Rutas de atención en salud mental

- Identificación de señales de alerta
- Servicios disponibles en el territorio
- Canales gratuitos y mecanismos de atención
- Activación oportuna de rutas

Se socializarán las rutas y servicios de atención en salud mental disponibles en el territorio, enfatizando en el acceso oportuno, digno y libre de estigmas.

Se brindará información clara sobre cómo actuar ante situaciones de riesgo, a dónde acudir y cómo activar las rutas institucionales correspondientes, promoviendo el conocimiento como herramienta fundamental para la protección y el cuidado colectivo.

Metodología

La capacitación se desarrollará mediante una metodología teórico–práctica, participativa y experiencial, orientada al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas en la población general, tanto en contextos comunitarios como laborales.

El proceso integrará el conocimiento técnico en salud mental con los saberes locales y organizacionales, promoviendo la reflexión crítica, el aprendizaje significativo y la apropiación de herramientas prácticas para el cuidado emocional. Se garantizará un ambiente de respeto, confidencialidad, inclusión y participación activa.

Modalidad y duración:

Las capacitaciones podrán desarrollarse en modalidad presencial y/o virtual, de acuerdo con las condiciones del territorio, características del grupo y disponibilidad institucional. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos, estructurada en momentos de apertura, desarrollo temático, reflexión aplicada y cierre.

Pasos previos a la implementación:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Con el fin de garantizar pertinencia, cobertura y efectividad del proceso formativo, se desarrollará una fase preparatoria diferenciada para los entornos comunitario y laboral, teniendo en cuenta sus dinámicas propias, actores clave y características organizacionales.

1. Convocatoria

En el entorno comunitario:
La convocatoria se realizará mediante articulación con líderes sociales, juntas de acción comunal, organizaciones comunitarias, redes locales e instituciones aliadas. Se emplearán reuniones presenciales, visitas territoriales, difusión verbal, grupos comunitarios y bases de datos institucionales, promoviendo la participación amplia e incluyente.

En el entorno laboral:
La convocatoria se gestionará en coordinación con directivos, áreas de talento humano, bienestar laboral o seguridad y salud en el trabajo. Se utilizarán canales internos de comunicación, garantizando organización previa, horarios concertados y participación voluntaria.

2. Diagnóstico participativo

En el entorno comunitario:
Se realizará un reconocimiento previo de necesidades psicosociales, factores protectores y dinámicas territoriales mediante diálogo con líderes, observación directa y preguntas orientadoras al grupo. Esto permitirá adaptar ejemplos y situaciones a la realidad social y cultural del territorio.

En el entorno laboral:
Se explorarán necesidades relacionadas con clima organizacional, manejo del estrés, relaciones interpersonales, factores de riesgo psicosocial y dinámicas de equipo, mediante conversación con responsables institucionales o aplicación de preguntas breves de caracterización.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Esto permitirá contextualizar los contenidos a las demandas propias del ambiente de trabajo, promoviendo bienestar y convivencia laboral saludable.

3. Diseño y adecuación de materiales

Los materiales pedagógicos serán ajustados según el entorno:

- En lo comunitario, se priorizarán herramientas visuales, dinámicas grupales y ejemplos cotidianos del territorio.

- En lo laboral, se incorporarán situaciones relacionadas con el trabajo en equipo, comunicación organizacional, manejo del estrés y corresponsabilidad institucional.

En ambos casos, se garantizará lenguaje claro, enfoque diferencial y pertinencia cultural, promoviendo la apropiación práctica de los contenidos.

Materiales

- Cartulina tamaño pliego
- Papel kraft en rollo
- Hojas blancas tamaño carta
- Post-it de colores
- Marcadores gruesos permanentes
- Marcadores delgados
- Esferos
- Lápices
- Borradores
- Cinta masking
- Pegante en barra
- Lana o hilo de colores

Durante el desarrollo del taller

1. Bienvenida y ambientación (10 – 15 minutos)

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Cada sesión iniciará con un momento de apertura orientado a generar un clima de confianza, respeto y participación activa, favoreciendo un ambiente seguro para el aprendizaje y la interacción.

Paso 1. Recepción y registro de participantes

Se realizará el saludo inicial, registro de asistencia y organización del espacio de trabajo, promoviendo una acogida cálida e incluyente.

Paso 2. Presentación de la actividad

El facilitador presentará el objetivo de la capacitación, los temas a desarrollar y la importancia del fortalecimiento de la salud mental en los entornos comunitarios y laborales.

Paso 3. Dinámica de integración

Se desarrollará una dinámica breve de ambientación o rompehielo que favorezca el reconocimiento mutuo, fortalezca la disposición al diálogo y promueva la participación activa.

Paso 4. Reconocimiento de saberes previos

Mediante preguntas generadoras, relatos breves o ejercicios reflexivos, se identificarán conocimientos, experiencias y percepciones previas relacionadas con salud mental, bienestar emocional, redes de apoyo y situaciones cotidianas del ámbito comunitario y laboral.

Paso 5. Acuerdos de convivencia

Se establecerán acuerdos básicos para el desarrollo de la sesión:

- Respeto por la palabra.
- Escucha activa.
- Participación voluntaria.
- Confidencialidad.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- No juicio frente a las experiencias compartidas.

2. Desarrollo temático (45 – 60 minutos)

Los contenidos se desarrollarán mediante una “caja de herramientas pedagógicas” de carácter participativo y experiencial, orientada al fortalecimiento de habilidades prácticas para la promoción del bienestar emocional y la prevención de afectaciones en salud mental.

Paso 1. Introducción al tema

El facilitador realizará una contextualización breve del tema principal de la sesión, utilizando lenguaje claro, cercano y adaptado a las características de la población participante.

Paso 2. Desarrollo conceptual y participativo

Los contenidos se abordarán mediante:

- Juegos pedagógicos.
- Lluvias de ideas.
- Sopas de letras.
- Mapas mentales.
- Relatos breves.
- Análisis de casos.
- Situaciones hipotéticas.
- Dinámicas grupales y ejercicios reflexivos.

Paso 3. Contextualización según el entorno

Durante las actividades se incorporarán ejemplos y situaciones cotidianas relacionadas con:

Entorno comunitario: dinámicas familiares, redes vecinales, liderazgo comunitario, convivencia y apoyo solidario.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Entorno laboral: manejo del estrés, comunicación interna, relaciones interpersonales, clima organizacional y activación de rutas institucionales.

Paso 4. Ejercicio práctico

Se realizará una actividad aplicada orientada al fortalecimiento de habilidades relacionadas con:

- Identificación de señales de alerta.
- Gestión emocional.
- Comunicación asertiva.
- Primeros Auxilios Psicológicos.
- Activación de redes de apoyo y rutas de atención.

Paso 5. Socialización de aprendizajes

Las personas participantes compartirán reflexiones, experiencias y conclusiones derivadas de las actividades desarrolladas, fortaleciendo el aprendizaje colectivo y el reconocimiento de saberes.

El énfasis metodológico estará orientado al fortalecimiento de capacidades para el cuidado mutuo, la promoción del bienestar y la identificación temprana de situaciones que requieran acompañamiento o activación de rutas institucionales.

3. Espacios de diálogo y reflexión (15 – 20 minutos)

Se promoverán espacios estructurados de conversación y construcción colectiva de aprendizajes, garantizando un ambiente seguro, participativo y libre de juicio.

Paso 1. Conversación guiada

El facilitador abrirá un espacio de diálogo orientado a reflexionar sobre la importancia de la salud mental, las redes de apoyo y la corresponsabilidad en el cuidado emocional.

Paso 2. Identificación de fortalezas y necesidades

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Los participantes identificarán factores protectores, necesidades y situaciones presentes en sus contextos comunitarios o laborales que puedan influir en el bienestar emocional.

Paso 3. Construcción colectiva

De manera participativa se promoverá la generación de propuestas o acciones cotidianas que contribuyan al fortalecimiento de entornos protectores, relaciones saludables y redes de apoyo.

Paso 4. Cierre reflexivo

El facilitador realizará una síntesis de los aprendizajes más relevantes y reforzará los mensajes clave trabajados durante la sesión.

Cierre de la capacitación (10 – 15 minutos)

1. Evaluación participativa

Paso 1. Aplicación de herramientas de evaluación

Se aplicarán herramientas tipo pre y post, encuestas breves, ejercicios gráficos o preguntas orientadoras para identificar:

- Reconocimiento de conceptos clave.
- Comprensión de rutas de atención.
- Apropiación de herramientas prácticas trabajadas durante la sesión.

Paso 2. Verificación de aprendizajes

Se verificará que el 100% de los participantes logre reconocer los elementos fundamentales abordados y conozca acciones básicas frente a situaciones relacionadas con salud mental.

2. Retroalimentación grupal

Paso 1. Recolección de percepciones

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Las personas participantes compartirán opiniones, aprendizajes significativos, emociones movilizadas y posibles aplicaciones de los contenidos en el entorno comunitario o laboral.

Paso 2. Identificación de oportunidades de mejora

Se recogerán sugerencias y recomendaciones que permitan fortalecer futuras jornadas de capacitación.

3. Entrega de información complementaria

Paso 1. Socialización de rutas y líneas de atención

Se brindará información actualizada sobre:

- Línea 106 u otras líneas disponibles en el territorio.
- Rutas locales de atención en salud mental.
- Canales institucionales de apoyo en el entorno laboral (cuando aplique).

Paso 2. Entrega de material pedagógico

Se compartirá material físico o digital de apoyo, como infografías, rutas de atención, piezas educativas o contactos institucionales.

Paso 3. Cierre formal

Se realizará agradecimiento por la participación y cierre de la jornada de capacitación.

Intensidad horaria: 1 hora y 30 minutos, para cada capacitación.

RESPONSABLES

Nombre del capacitador: Ana Cristina Barrios

Perfil del capacitador: Psicóloga

RESULTADO ESPERADO

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

El 100% de los participantes reconocen conceptos básicos en salud mental, redes de apoyo y afecto, y proponen acciones replicables en su comunidad.
MECANISMOS DE EVALUACIÓN
Defina con una X el mecanismo de evaluación que se utilizará para verificar el impacto de la capacitación: **Evaluación escrita u oral: X** **Observación en campo con lista de chequeo____** **Valoración a través de evaluación de desempeño_____** **Otro X** Encuesta de satisfacción de capacitación

REFERENCIAS

Alcaldía de Santiago de Cali. (2024, junio 20). *Profesionales de la salud serán capacitados para fortalecer la atención en salud mental en Cali*. https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/181789/profesionales-de-la-salud-seran-capacitados-para-fortalecer-la-atencion-en-salud-mental-en-cali/

Caballo, V. E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.

Congreso de la República de Colombia. (2008). *Ley 1257 de 2008*. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.

Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013*. Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental.

Congreso de la República de Colombia. (2025). *Ley 2460 de 2025*. Por medio de la cual se reforma y amplía la Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental.

Consejo Nacional de Seguridad Social en Salud. (2021). *Acuerdo 0501 de 2021*.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Galtung, J. (2000). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación y resolución*. Gernika Gogoratuz.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Instituto Nacional de Salud. (2024). *Boletín Epidemiológico Semanal No. 12*.

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *Guía del Comité Permanente entre Organismos sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias y catástrofes*.

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2011). *Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo*. Organización Mundial de la Salud.

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2013). *Crisis intervention strategies* (7th ed.). Brooks/Cole.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 3280 de 2018*. Por la cual se adopta el Modelo de Acción Integral Territorial (MAITE) y se definen los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención en Salud (RIAS).

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 4886 de 2018*. Por la cual se adopta la Ruta Integral de Atención en Salud para la promoción y mantenimiento de la salud y la gestión del riesgo en salud mental.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Informe de seguimiento en salud mental 2020–2023*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2025). *Decreto 0728 de 2025*. Por el cual se reglamentan disposiciones en materia de salud mental y fortalecimiento territorial.

Observatorio de Salud Pública de Cali. (2024). *Informe de situación en salud mental, ciudad de Cali*. Secretaría de Salud Pública Municipal.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica* (Informe técnico No. 1).

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental health: strengthening our response*.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Habilidades para la vida: manual para facilitadores*.

Rogers, C. R. (2007). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.