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
ACCIÓN INFORMATIVA EN Correspondientes a la subactividad: “Realizar intervenciones psicopedagógicas por entornos frente a las afectaciones asociadas a la salud mental, las conductas suicidas, las violencias y el consumo de sustancias psicoactivas por curso de vida.”
Modalidad de la capacitación: Conferencia ____ Seminario: ___ Diplomado: ___ Otro: X Cual:
Población objetivo: La acción está dirigida a personas identificadas con riesgo de intento de suicidio y población en condición de vulnerabilidad, priorizando principalmente adolescentes y jóvenes según el curso de vida. La intervención se desarrollará en el entorno educativo, involucrando actores de la comunidad educativa previamente focalizada. La cobertura contempla la conformación de tres (3) grupos con un promedio de 40 participantes cada uno, para un total de 120 asistentes, garantizando así un abordaje grupal que permita el desarrollo de procesos vivenciales, participativos y de acompañamiento en salud mental.
Justificación
La salud mental es un componente esencial del bienestar integral de las personas y un eje prioritario dentro de la salud pública en Colombia, especialmente en lo relacionado con la prevención de la conducta suicida. En el territorio de Santiago de Cali, a partir del análisis epidemiológico institucional y los reportes de eventos en salud, se han identificado casos asociados a intento de suicidio, así como afectaciones emocionales, dificultades en la regulación de emociones y exposición a factores de riesgo psicosocial, particularmente en población adolescente y joven.

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 acuerdo con Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública SIVIGILA, los intentos de suicidio constituyen un evento de interés en salud pública con reporte continuo a través del sistema de vigilancia epidemiológica, evidenciando una presencia sostenida de casos en el territorio. Asimismo, informes locales han señalado incrementos importantes en los últimos años, alcanzando más de 2008 casos de intento de suicidio en un solo año, 2025, con mayor afectación en cursos de vida de juventud y adultez. Estas cifras reflejan una problemática creciente que requiere intervenciones oportunas y focalizadas.

De acuerdo con la Ley 1616 de 2013, por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental, se establece la obligación de promover acciones de promoción, prevención, atención integral y rehabilitación en salud mental, con énfasis en poblaciones vulnerables. Asimismo, la Resolución 518 de 2015, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), orienta el desarrollo de acciones territoriales que fortalezcan factores protectores y reduzcan riesgos asociados a eventos como la conducta suicida. Por su parte, la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) resalta la corresponsabilidad del Estado, la familia y la sociedad en la garantía del desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, incluyendo su salud mental.

Adicionalmente, la Ley 2460 de 2025 refuerza las acciones orientadas a la promoción de la salud mental y la prevención de la conducta suicida en el país, haciendo énfasis en la articulación intersectorial, el fortalecimiento de entornos protectores y el desarrollo de estrategias comunitarias que permitan la identificación temprana de riesgos y la atención oportuna de la población.

En este contexto, la evidencia muestra que factores como la inadecuada gestión emocional, la ausencia de redes de apoyo, las violencias, el consumo de sustancias psicoactivas y las condiciones socioeconómicas adversas incrementan la vulnerabilidad frente a la conducta suicida. Por el contrario, el fortalecimiento de habilidades para la vida, la resiliencia, el sentido de vida y el acceso a redes de apoyo actúan como factores protectores clave.

En respuesta a esta situación, la implementación de la estrategia “Escuela Itinerante de las Emociones y el Sentido de Vida” se constituye en una intervención pertinente, que permite abordar de manera directa y vivencial el fortalecimiento de competencias emocionales en población identificada con riesgo. Esta estrategia facilita espacios de reflexión, aprendizaje

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.

y construcción colectiva, orientados al reconocimiento de emociones, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la promoción de proyectos de vida significativos.

Por tanto, esta acción se justifica en la necesidad de prevenir el intento de suicidio, fortalecer la salud mental desde un enfoque comunitario y dar cumplimiento a los lineamientos normativos vigentes, mediante intervenciones psicopedagógicas que respondan a las características del territorio, el curso de vida y las necesidades específicas de la población priorizada.

Objetivo General:

Realizar intervenciones psicopedagógicas por entornos frente a las afectaciones asociadas a la salud mental, las conductas suicidas, las violencias y el consumo de sustancias psicoactivas por curso de vida

Objetivos Específicos:

1. Fortalecer en los participantes el reconocimiento y la adecuada gestión de las emociones en su vida cotidiana.
2. Promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia frente a situaciones de riesgo o malestar emocional.
3. Incentivar la identificación y uso de redes de apoyo y rutas de atención en salud mental para la búsqueda de ayuda oportuna.

META

Al finalizar las sesiones, el 100% de los participantes fortalecen habilidades de manejo emocional y reconocen herramientas de apoyo frente a situaciones de riesgo.

CONTENIDO

Marco conceptual

La salud mental es un componente fundamental del bienestar integral de las personas, que abarca dimensiones emocionales, psicológicas y sociales, permitiendo a los individuos

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.

desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica la presencia de habilidades para la vida, el fortalecimiento de factores protectores y el desarrollo de entornos que favorezcan el bienestar (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013).

La conducta suicida, entendida como un proceso que incluye ideación, planificación, intento y suicidio consumado, constituye un evento de interés en salud pública debido a su impacto en la vida de las personas, las familias y las comunidades. Esta conducta se encuentra asociada a múltiples factores de riesgo, tales como dificultades en la regulación emocional, problemáticas familiares, experiencias de violencia, consumo de sustancias psicoactivas y condiciones socioeconómicas adversas. Asimismo, se reconoce que la presencia de factores protectores como el apoyo social, la resiliencia y el sentido de vida pueden disminuir significativamente el riesgo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Desde esta perspectiva, la regulación emocional se configura como una habilidad clave que permite a las personas identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera adecuada, favoreciendo la toma de decisiones y el afrontamiento de situaciones adversas. De igual forma, la resiliencia se entiende como la capacidad de adaptarse positivamente frente a experiencias difíciles, fortaleciendo recursos personales y sociales que contribuyen al bienestar (Grotberg, 1995; Gross, 1998).

El sentido de vida y la construcción de proyecto personal representan elementos fundamentales en la prevención de la conducta suicida, ya que permiten a las personas encontrar propósito, dirección y motivación, incluso en contextos de dificultad. Estos procesos se fortalecen a través de estrategias psicopedagógicas y vivenciales que promueven la reflexión, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades socioemocionales (Frankl, 1988).

De manera complementaria, en el marco normativo colombiano, el Código Dorado, adoptado mediante la Resolución 0347 de 2026 del Ministerio de Salud y Protección Social, establece lineamientos para la atención integral de la conducta suicida, enfatizando la identificación temprana de factores de riesgo, la activación oportuna de rutas de atención y la articulación entre actores institucionales y comunitarios. Este enfoque permite fortalecer la respuesta frente a situaciones de riesgo, promoviendo acciones de orientación,

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.

canalización y seguimiento que contribuyan a la protección de la vida y el bienestar de las personas.

En coherencia con lo anterior, las estrategias de promoción y prevención en salud mental deben integrar no solo el fortalecimiento de habilidades individuales, sino también la capacidad de los entornos para reconocer señales de alerta y activar adecuadamente las rutas de atención, favoreciendo una intervención oportuna y articulada.

En el contexto territorial de Santiago de Cali, se ha evidenciado la necesidad de fortalecer acciones de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida, especialmente en población adolescente y joven, quienes presentan mayores niveles de vulnerabilidad frente a factores psicosociales (Secretaría de Salud Pública de Santiago de Cali, 2023). En este marco, la implementación de la estrategia “Escuela Itinerante de las Emociones y el Sentido de Vida” se constituye en una respuesta institucional que busca generar espacios seguros de aprendizaje, reflexión y acompañamiento, orientados al fortalecimiento de habilidades emocionales, la resiliencia y la construcción de sentido de vida.

Esta estrategia se desarrolla mediante metodologías vivenciales que facilitan la participación activa de los asistentes, promoviendo el reconocimiento emocional, el fortalecimiento de redes de apoyo y la identificación de rutas de atención en salud mental, en articulación con los lineamientos del Código Dorado, contribuyendo así a la prevención del intento de suicidio y al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo.

Marco normativo

Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia:
Establece la protección integral de niños, niñas y adolescentes, reconociéndolos como sujetos de derechos. Define la corresponsabilidad del Estado, la familia y la sociedad en la garantía de su desarrollo integral, incluyendo la salud mental, y orienta la implementación de acciones de prevención frente a situaciones de riesgo.

Ley 1257 de 2008:
Establece normas para la sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia, reconociendo su impacto en la salud física y mental de las personas. Promueve la

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.

implementación de acciones institucionales para la prevención y atención de las violencias, como factor clave en la protección del bienestar emocional.

Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental:
Reconoce la salud mental como un derecho fundamental y establece la obligación del Estado de garantizar acciones de promoción, prevención, atención integral y rehabilitación. Promueve el fortalecimiento de las redes comunitarias, la atención con enfoque diferencial y la articulación intersectorial para abordar problemáticas como la conducta suicida.

Ley 2460 de 2025:
Reforma y amplía la Ley 1616 de 2013, fortaleciendo el enfoque comunitario, territorial y de curso de vida en la atención en salud mental. Refuerza las acciones de promoción y prevención, impulsa la identificación temprana de riesgos en salud mental y la conducta suicida, y promueve la articulación intersectorial para la atención integral de la población.

Resolución 518 de 2015:
Define las directrices para la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), orientando el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad desde un enfoque territorial, diferencial y comunitario, incluyendo la salud mental como eje prioritario.

Resolución 3280 de 2018:
Establece las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS), incluyendo la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud, que contempla acciones para el fortalecimiento de la salud mental, la identificación temprana de riesgos y la intervención oportuna.

Política Nacional de Salud Mental (2018):
Define lineamientos para la promoción del bienestar mental, la prevención de problemáticas psicosociales y el fortalecimiento de las capacidades institucionales y comunitarias. Promueve el enfoque de derechos, el curso de vida, la participación social y el trabajo intersectorial.

Decreto 0728 de 2025:
Reglamenta acciones para la implementación territorial de la política de salud mental, promoviendo la articulación intersectorial y el fortalecimiento de estrategias comunitarias

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.

orientadas a la promoción del bienestar, la prevención de riesgos psicosociales y la atención integral en salud mental.

Decreto 0858 de 2025:
Establece lineamientos para el fortalecimiento de las acciones de promoción y prevención en salud mental en los territorios, priorizando la intervención comunitaria, el enfoque diferencial y el trabajo intersectorial para la reducción de factores de riesgo asociados a la conducta suicida.

Ley 2518 de 2025:
Fortalece las acciones de salud pública orientadas a la promoción del bienestar y la prevención de problemáticas psicosociales, promoviendo la corresponsabilidad entre sectores y el desarrollo de estrategias territoriales para la atención integral en salud mental.

Resolución 0347 de 2026:
Establece el Código Dorado como estrategia nacional para la atención integral de la conducta suicida, orientada a garantizar la activación inmediata de rutas de atención, la priorización de los casos y la eliminación de barreras en el acceso a los servicios de salud mental. Define lineamientos para la atención en crisis, el fortalecimiento de las capacidades del talento humano en salud, la articulación intersectorial y la continuidad del cuidado, con el fin de brindar una respuesta oportuna, integral y humanizada a las personas en riesgo o que han presentado intento de suicidio.

Temas principales y subtemas

Reconocimiento emocional

• Identificación de emociones
• Tipos de emociones (básicas y complejas)
• Relación entre emociones, pensamientos y conductas
• Expresión emocional adecuada

Se promoverá el reconocimiento de las emociones como un componente fundamental del bienestar mental, facilitando que los participantes identifiquen y nombren sus estados emocionales en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Se abordará la relación entre

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.

pensamientos, emociones y conductas, favoreciendo una mayor comprensión de las propias reacciones.

A través de ejercicios reflexivos y vivenciales, se fortalecerá la expresión emocional adecuada, contribuyendo al desarrollo de la autoconciencia y al mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Manejo de emociones

• Técnicas de regulación emocional
• Afrontamiento del estrés
• Estrategias de autocuidado
• Prevención de respuestas impulsivas

Se abordarán herramientas prácticas para la regulación emocional, orientadas a mejorar la capacidad de afrontar situaciones estresantes y disminuir respuestas impulsivas o desadaptativas. Se promoverá el desarrollo de estrategias de autocuidado como elemento clave para la estabilidad emocional.

Mediante metodologías participativas, se fortalecerán habilidades para gestionar emociones intensas, favoreciendo la toma de decisiones conscientes y el manejo adecuado de situaciones de tensión en diferentes entornos.

Resiliencia

• Afrontamiento de situaciones adversas
• Fortalecimiento de recursos personales
• Adaptación positiva al cambio
• Sentido de superación

Se trabajará la resiliencia como la capacidad de afrontar y superar situaciones difíciles, reconociendo los recursos personales y sociales con los que cuentan los participantes. Se promoverá la reflexión sobre experiencias de vida que han implicado retos, identificando aprendizajes y fortalezas.

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 incentivará la construcción de una actitud positiva frente al cambio, fortaleciendo la capacidad de adaptación y el desarrollo de estrategias que favorezcan el bienestar emocional en contextos de adversidad.

Proyecto de vida

• Construcción de metas personales
• Identificación de intereses y habilidades
• Toma de decisiones
• Sentido de vida

Se promoverá la reflexión en torno al proyecto de vida como un proceso dinámico que orienta las decisiones y acciones de las personas. Se abordará la importancia de establecer metas personales realistas, coherentes con los intereses, habilidades y contextos de los participantes.

A través de ejercicios prácticos, se fortalecerá el sentido de vida como factor protector en salud mental, favoreciendo la motivación, la proyección a futuro y la construcción de trayectorias personales significativas.

Redes de apoyo

• Identificación de redes de apoyo
• Apoyo familiar, social e institucional
• Importancia del acompañamiento
• Activación de rutas de atención

Se resaltará la importancia de las redes de apoyo como un factor protector clave en la salud mental, promoviendo el reconocimiento de personas e instituciones que pueden brindar acompañamiento en momentos de dificultad.

Se fortalecerá la capacidad de los participantes para activar estas redes de manera oportuna, así como el conocimiento de rutas de atención en salud mental, favoreciendo el acceso a servicios y el cuidado colectivo.

Metodología

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 implementación de la estrategia *Escuela Itinerante de las Emociones y el Sentido de Vida* se desarrollará mediante una metodología de carácter vivencial, participativa y reflexiva, orientada al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la población participante, desde un enfoque de promoción de la salud mental y prevención de la conducta suicida.

El proceso integrará herramientas prácticas, experiencias significativas y espacios de diálogo que permitan a los participantes reconocer, comprender y gestionar sus emociones, fortalecer la resiliencia y construir sentido de vida. Se garantizará un ambiente basado en el respeto, la confidencialidad, la escucha activa y la participación incluyente.

Modalidad y duración

La estrategia se desarrollará en modalidad presencial, de acuerdo con las condiciones del entorno institucional.

Se realizarán tres (3) sesiones por grupo, con una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos cada una, organizadas en momentos de apertura, desarrollo temático, actividad vivencial y cierre reflexivo.

Fase preparatoria

Con el fin de garantizar la pertinencia y efectividad del proceso, se desarrollarán las siguientes acciones previas:

1. **Identificación y caracterización de participantes**

Se realizará la identificación de la población participante, teniendo en cuenta variables como edad, contexto institucional y posibles factores de riesgo psicosocial, con el fin de ajustar metodológicamente las actividades.

2. **Convocatoria**

La convocatoria se llevará a cabo mediante articulación con instituciones educativas y actores institucionales, promoviendo la participación activa de la población objetivo.

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.

3. Articulación institucional

Se coordinará con actores clave del territorio para facilitar la implementación de la estrategia, así como la activación de rutas de atención en caso de identificación de situaciones de riesgo.

4. Diseño y adecuación de materiales

Los materiales pedagógicos serán ajustados de acuerdo con las características del grupo, priorizando herramientas didácticas, lenguaje claro y pertinencia cultural.

Desarrollo de las sesiones

Bienvenida y ambientación (10 – 15 minutos)

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, la expresión emocional y la interacción grupal.

Paso 1. Recepción y registro de participantes

Se realizará el saludo inicial, el registro de asistencia y la organización del espacio de trabajo, promoviendo una acogida cálida, cercana e incluyente que facilite la disposición de los participantes para el desarrollo de las actividades.

Paso 2. Presentación de la actividad

El facilitador presentará el objetivo de la sesión, las temáticas a trabajar y la importancia del fortalecimiento de habilidades emocionales como factor protector para la salud mental y la prevención de situaciones de riesgo.

Paso 3. Dinámica de integración

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 desarrollará una dinámica breve de ambientación o rompehielo que facilite la interacción entre los participantes, fortalezca la confianza grupal y favorezca la participación activa durante el taller.

Paso 4. Reconocimiento de saberes previos

Mediante preguntas orientadoras, ejercicios reflexivos o conversaciones breves, se identificarán experiencias, conocimientos y percepciones relacionadas con emociones, bienestar emocional, afrontamiento de dificultades y redes de apoyo.

Paso 5. Acuerdos de convivencia

Se establecerán acuerdos básicos para el desarrollo de la sesión:

• Respeto por la palabra.
• Escucha activa.
• Participación voluntaria.
• Confidencialidad.
• No juicio frente a las experiencias compartidas.

2. Desarrollo temático (45 – 60 minutos)

Sesión 1. Reconociendo mis emociones

Paso 1. Exploración inicial de emociones

El facilitador iniciará un diálogo guiado sobre las emociones y su presencia en la vida cotidiana mediante preguntas orientadoras como: ¿qué emociones experimentamos con mayor frecuencia?, ¿cómo reaccionamos cuando sentimos tristeza, enojo, miedo o alegría?, ¿cómo identificamos nuestras emociones?

Esto permitirá conectar la temática con experiencias reales de los participantes y facilitar el reconocimiento emocional desde sus propias vivencias.

Paso 2. Identificación 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 desarrollará una actividad práctica utilizando tarjetas, palabras clave, imágenes o situaciones cotidianas que permitan reconocer emociones básicas y complejas.

Los participantes identificarán emociones presentes en distintas experiencias personales, fortaleciendo la comprensión de la relación entre emociones, pensamientos y conductas.

Paso 3. Desarrollo de la actividad “Mapa emocional”

Cada participante elaborará un ejercicio denominado “Mapa emocional”, donde representará situaciones importantes de su vida y las emociones asociadas a dichas experiencias mediante dibujos, palabras, símbolos o colores.

Durante la actividad, el facilitador acompañará el proceso promoviendo la libre expresión y validando las emociones compartidas en un ambiente seguro y respetuoso.

Paso 4. Reflexión sobre la expresión emocional

Se realizará una conversación grupal orientada a reflexionar sobre la importancia de reconocer y expresar las emociones de manera adecuada, resaltando que todas las emociones cumplen una función y pueden ser gestionadas de manera saludable.

Sesión 2. Herramientas para el manejo emocional

Paso 1. Activación y conexión con la sesión anterior

La sesión iniciará con una dinámica breve que permita retomar aprendizajes de la sesión anterior y facilitar la conexión con las temáticas relacionadas con regulación emocional y autocuidado.

Paso 2. Identificación de situaciones de malestar emocional

Mediante lluvia de ideas, preguntas orientadoras o ejercicios participativos, los participantes identificarán situaciones que generan estrés, preocupación, frustración o emociones intensas en su vida cotidiana.

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.

A partir de estas experiencias, se introducirá el concepto de regulación emocional y su importancia en el bienestar mental.

Paso 3. Explicación de herramientas de regulación emocional

El facilitador presentará herramientas prácticas de manejo emocional, tales como:

• Respiración consciente.
• Pausas activas.
• Técnicas de relajación.
• Identificación de pensamientos asociados a las emociones.
• Estrategias básicas de autocuidado.

Las herramientas serán explicadas mediante ejemplos sencillos y adaptadas al contexto y características del grupo.

Paso 4. Ejercicio práctico y vivencial

Posteriormente, los participantes pondrán en práctica las técnicas aprendidas mediante ejercicios guiados y situaciones hipotéticas o cotidianas, favoreciendo la apropiación de estrategias útiles para el afrontamiento emocional.

Durante la actividad, el facilitador brindará acompañamiento permanente, resolverá dudas y reforzará la aplicación práctica de las herramientas trabajadas.

Paso 5. Reflexión sobre autocuidado y manejo emocional

Se desarrollará un espacio de diálogo donde los participantes compartirán de manera voluntaria cuáles herramientas consideran útiles para su vida diaria y cómo pueden fortalecer el autocuidado en diferentes contextos.

Sesión 3. Sentido de vida y proyecto personal

Paso 1. Actividad de apertura reflexiva

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 sesión iniciará con un ejercicio orientado a reflexionar sobre metas, sueños, motivaciones y aspectos importantes para la vida de los participantes, generando un ambiente propicio para el abordaje del proyecto de vida.

Paso 2. Reflexión sobre proyecto de vida

El facilitador abordará el proyecto de vida como un proceso dinámico relacionado con las metas personales, intereses, habilidades, decisiones y propósito de vida.

Se promoverá la reflexión sobre elementos que brindan motivación, bienestar y sentido en la vida cotidiana.

Paso 3. Desarrollo de la actividad “Mi propósito”

Cada participante elaborará una representación gráfica, escrita o simbólica de su proyecto de vida, identificando metas personales, fortalezas, intereses y aspiraciones a corto, mediano y largo plazo.

La actividad podrá desarrollarse mediante dibujos, esquemas, palabras clave o ejercicios creativos que faciliten la expresión personal.

Paso 4. Identificación de redes de apoyo

Posteriormente, se trabajará la importancia de las redes de apoyo familiares, sociales e institucionales como factor protector en salud mental.

Los participantes identificarán personas, espacios o instituciones a las que pueden acudir en momentos de dificultad, fortaleciendo el reconocimiento del acompañamiento y el cuidado colectivo.

Paso 5. Socialización de rutas de atención

El facilitador realizará la socialización de rutas de atención en salud mental disponibles en el territorio, incluyendo la Línea 106 y otros canales institucionales de apoyo, enfatizando en la importancia de buscar ayuda de manera oportuna ante situaciones de riesgo emocional o conducta suicida.

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.

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

Se generará un espacio participativo donde los asistentes podrán compartir de manera voluntaria aprendizajes, emociones, reflexiones y experiencias significativas derivadas de las actividades desarrolladas.

El facilitador orientará el diálogo promoviendo la escucha activa, el respeto por las experiencias de los demás y la construcción colectiva de aprendizajes relacionados con el bienestar emocional, el autocuidado y las redes de apoyo.

4. Cierre de la capacitación (10 – 15 minutos)

Paso 1. Retroalimentación grupal

Se realizará una breve retroalimentación sobre las actividades desarrolladas, identificando los principales aprendizajes, herramientas adquiridas y percepciones de los participantes frente al proceso.

Paso 2. Evaluación participativa

Se aplicará una evaluación breve mediante preguntas orientadoras, ejercicios reflexivos o herramientas participativas que permitan identificar la apropiación de los contenidos trabajados durante la sesión.

Paso 3. Orientaciones finales

El facilitador reforzará mensajes clave relacionados con el autocuidado, la importancia de las redes de apoyo y la búsqueda de ayuda oportuna frente a situaciones de malestar emocional o riesgo en salud mental.

Paso 4. Cierre y despedida

Finalmente, se agradecerá la participación de los asistentes y se realizará el cierre formal de la sesión, promoviendo la continuidad de prácticas de cuidado emocional y bienestar en la vida cotidiana.

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.

Estrategias metodológicas

Durante el desarrollo de las sesiones se implementarán:

• Dinámicas grupales y vivenciales
• Ejercicios reflexivos
• Lluvia de ideas
• Construcción colectiva de aprendizajes
• Actividades prácticas centradas en la experiencia

Se promoverá la participación activa, el diálogo respetuoso y la construcción de aprendizajes significativos.

Rol del facilitador

El facilitador actuará como guía del proceso, promoviendo la participación, orientando las actividades y generando un ambiente seguro para la expresión emocional. Asimismo, brindará contención emocional básica cuando se requiera y orientará sobre rutas de atención en salud mental ante la identificación de casos.

Materiales y recursos

Sesión 1: Reconociendo mis emociones

• Tarjetas didácticas de emociones
• Hojas blancas
• Colores o marcadores
• Papelógrafo o cartulina (para “Mapa emocional”)
• Cinta o pegante

Sesión 2: Herramientas para el manejo emocional

• Hojas blancas
• Esferos o lápices
• Guías breves de técnicas de regulación 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.

Sesión 3: Sentido de vida y proyecto personal

- Hojas blancas
- Colores, marcadores
- Cartulina o papelógrafo
- Material para actividad
- Tarjetas para redes de apoyo

Intensidad horaria: 1 hora y 30 minutos para la sesión.

RESPONSABLES

Nombre del capacitador: Ana Cristina Barrios

Perfil del capacitador: Psicóloga

RESULTADO ESPERADO

El 100% de los participantes reconocen sus emociones y comprenden la relación entre emociones, pensamientos y conductas en situaciones cotidianas; identifican y aplican al menos una técnica de regulación emocional para el manejo del estrés y el autocuidado; reconocen la resiliencia como una capacidad para afrontar situaciones adversas y adaptarse a los cambios; identifican elementos básicos para la construcción de su proyecto de vida, incluyendo metas, intereses y motivaciones; y reconocen sus redes de apoyo familiares, sociales e institucionales, así como las rutas de atención en salud mental disponibles en el territorio, incluyendo la línea 106, comprendiendo su activación oportuna.

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 Propuestas de ideas para la implementación de la PPPSS, Sopa de letras y encuesta de satisfacción de capacitación (servicio)

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.

Referencias

Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*. Diario Oficial No. 46.446.

Congreso 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*. Diario Oficial No. 47.193.

Congreso de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental*. Diario Oficial No. 48.680.

Congreso de Colombia. (2025). *Ley 2460 de 2025. Por medio de la cual se fortalece la atención en salud mental y se dictan otras disposiciones*.

Congreso de Colombia. (2025). *Ley 2518 de 2025. Por medio de la cual se fortalecen las acciones de salud pública en salud mental y bienestar psicosocial*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Resolución 518 de 2015. Por la cual se dictan disposiciones en relación con la gestión de la salud pública y el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 3280 de 2018. Por medio de la cual se adoptan las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS)*.

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

Presidencia de la República de Colombia. (2025). *Decreto 0728 de 2025. Por el cual se reglamentan acciones en salud mental y articulación intersectorial*.

Presidencia de la República de Colombia. (2025). *Decreto 0858 de 2025. Por el cual se establecen lineamientos para la promoción y prevención en salud mental*.

Frankl, V. E. (1988). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

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.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Lineamientos nacionales para la prevención de la conducta suicida*.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. OMS.
Secretaría de Salud Pública de Santiago de Cali. (2023). *Informe de eventos en salud mental y conducta suicida*.

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.