ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO GESTIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO	SISTEMAS DE GESTIÓN Y CONTROL INTEGRADOS (SISTEDA ,SGC Y MECI) **FICHA DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN DE LA SSPM**	3.P01.F05 - SS	
		VERSIÓN	1
		FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	02/feb/2015

COMPONENTE
FORTALECIMIENTO EN LA ATENCIÓN INTEGRAL PARA EL CUIDADO DE LA VIDA Y LA SALUD EN LA POBLACIÓN DE SANTIAGO DE CALI BP-26005479. **Actividad:** Realizar el seguimiento al Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas - PIC en el Distrito. **Subactividad:** Realizar procesos de educación y comunicación para la formación de adolescentes y jóvenes multiplicadores en el modelo de los servicios amigables en el entorno educativo, comunitario e institucional.
NOMBRE DEL MODULO
RECONOCIENDO Y AMANDO MI BIENESTAR (SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOSOCIAL).
Modalidad de la capacitación: Conferencia _Seminario: ___Diplomado: __Otro: **X** Cual: **Sesiones presenciales**
Población objetivo: Comunidad en general de la comuna priorizada por secretaría de salud.
Justificación
El desarrollo de procesos formativos comunitarios orientados al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional es fundamental para promover una mejor calidad de vida y fortalecer las capacidades de afrontamiento de la población frente a las diferentes situaciones personales, familiares y sociales que pueden afectar su salud integral. Estos espacios permiten sensibilizar sobre la importancia del bienestar emocional, así como identificar factores de riesgo psicosocial que pueden incidir negativamente en la salud mental y en las relaciones interpersonales. Se abordan temas relacionados con la ansiedad y la depresión, incluyendo sus signos de alerta, favorece el reconocimiento temprano de síntomas y promueve la búsqueda oportuna de apoyo y atención profesional. De igual manera, la reflexión sobre el consumo de sustancias psicoactivas y su relación con la Salud Sexual y Reproductiva contribuye a fortalecer la toma de decisiones responsables y la prevención de conductas de riesgo. La promoción de estrategias de regulación emocional fortalece habilidades para el manejo adecuado de las emociones, la resolución pacífica de conflictos y el autocuidado. Finalmente, el conocimiento de las rutas de atención en salud mental facilita el acceso oportuno a servicios institucionales de orientación, acompañamiento y atención especializada, fortaleciendo la protección y el bienestar de la comunidad. Por tanto, estos procesos formativos son pertinentes y necesarios dentro de las acciones de promoción de la salud mental y fortalecimiento comunitario.
Objetivo General:

Fortalecer conocimientos y habilidades en la comunidad frente al bienestar emocional y la salud mental, promoviendo la identificación de factores de riesgo psicosocial, la regulación emocional, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el acceso oportuno a las rutas de atención en salud mental.

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del bienestar emocional y su relación con la salud integral.
- Identificar factores de riesgo psicosocial y señales de alerta asociadas a la ansiedad y la depresión para promover la detección temprana y la búsqueda de apoyo.
- Promover la reflexión sobre el consumo de sustancias psicoactivas y su relación con la Salud Sexual y Reproductiva, fortaleciendo la prevención de conductas de riesgo.
- Fortalecer habilidades de regulación emocional y autocuidado para el manejo adecuado de las emociones y las situaciones cotidianas.
- Socializar las rutas de atención en salud mental, facilitando el acceso oportuno a servicios de orientación, acompañamiento y atención especializada.

META

Meta Cualitativa

Fortalecer en los participantes los conocimientos, habilidades y estrategias de autocuidado relacionadas con el bienestar emocional, la identificación de factores de riesgo psicosocial, la regulación emocional, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el reconocimiento de las rutas de atención en salud mental, promoviendo prácticas saludables y una mayor búsqueda de apoyo oportuno.

Meta Cuantitativa

Capacitar a los participantes de la comunidad mediante encuentros formativos enfocados en bienestar emocional, salud mental, regulación emocional, prevención del consumo de SPA y socialización de rutas de atención, garantizando una participación activa durante el desarrollo de las actividades.

CONTENIDO

Bienestar emocional
Factores de riesgo psicosocial
Ansiedad y depresión (signos de alerta)
Consumo de SPA y su relación con Salud Sexual y Reproductiva
Regulación emocional
Rutas de atención en salud mental

METODOLOGÍA

Se realizarán en estas dos sesiones, la metodología participativa, vivencial y reflexiva

Primera Sesión

Actividad inicial con el nombre “El termómetro emocional”

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo, al ingresar, cada participante recibe una tarjeta con diferentes emociones (feliz, preocupado, cansado, tranquilo, ansioso, motivado, etc.). En una cartelera con forma de termómetro emocional deberán ubicarse según cómo se sienten ese día.

Luego se realiza una conversación grupal orientada por preguntas:

- ¿Qué cosas afectan nuestras emociones?
- ¿Qué hacemos cuando nos sentimos mal emocionalmente?
- ¿Qué ayuda a sentirnos mejor?

El objetivo es romper el hielo y reconocer la importancia del bienestar emocional.

Actividad segundaria, nombrada “El árbol de los riesgos y las soluciones”
Tiempo: 35 minutos
En una cartelera grande se dibuja un árbol con raíces, tronco y hojas.
A cada participante se le entregan post-it o tarjetas de colores donde deberán escribir:

- En las raíces: factores de riesgo psicosocial que afectan la salud mental (violencia, problemas familiares, estrés, bullying, desempleo, consumo de SPA, presión social, entre otros).
- En el tronco: consecuencias que pueden generar estos riesgos en las personas y la comunidad.
- En las hojas o frutos: acciones o estrategias que ayudan a prevenir o afrontar estas situaciones (buscar apoyo, hablar de las emociones, actividades recreativas, redes de apoyo, atención profesional, etc.).

Posteriormente, el grupo socializa las respuestas y el facilitador realiza una reflexión sobre cómo los factores de riesgo pueden afectar el bienestar emocional y la importancia de fortalecer factores protectores.
La actividad tiene como objetivo la identificación de factores de riesgo psicosocial y promover estrategias de protección y cuidado de la salud mental de manera participativa y reflexiva.

Actividad terciaria nombrada “Detectives de señales de alerta”
Tiempo: 40 minutos
Se dividen en grupos y se entregan casos ficticios donde aparezcan señales de ansiedad o depresión.
Ejemplo:
“María ya no quiere salir con sus amigos, duerme mucho, se siente triste y dice que nada vale la pena.”
Cada grupo debe responder:

- ¿Qué señales de alerta identifican?
- ¿Qué podría hacer esa persona?
- ¿Cómo ayudarían ustedes?

Luego socializan sus respuestas mediante dramatizaciones cortas.
Tiene como objetivo el reconocer signos de ansiedad y depresión y promover la empatía y el apoyo.
Actividad final la cual se le nombre “Mi red de apoyo”
Tiempo: 20 minutos
Cada participante dibuja una mano en una hoja. En cada dedo escribe:

- Una persona que le brinda apoyo
- Una actividad que le ayuda emocionalmente
- Un lugar seguro

- Una fortaleza personal
- Un compromiso de autocuidado

Cierre reflexivo y evaluativo en el que se realiza una ronda de palabras sobre lo aprendido.

Segunda sesión (2 horas)

Actividad inicial con el tema, "Mitos y realidades"
Tiempo: 30 minutos
Se ubican dos carteles: "MITO" y "REALIDAD".
El facilitador lee frases relacionadas con SPA y salud sexual:

- "Consumir alcohol mejora las relaciones."
- "Bajo efectos de sustancias se toman mejores decisiones."
- "El consumo puede aumentar situaciones de riesgo sexual."

Los participantes deben ubicarse según crean que es mito o realidad y argumentar sus respuestas.
Esta actividad tiene como objetivo el reflexionar sobre riesgos asociados al consumo de SPA y su impacto en la Salud Sexual y Reproductiva.

Actividad segundaria con el titulo "Semáforo emocional"
Tiempo: 35 minutos
En el desarrollo se entrega un dibujo de semáforo.
Los participantes escriben:

- Rojo: situaciones que les generan emociones intensas o descontrol.
- Amarillo: señales físicas o emocionales que aparecen antes de reaccionar.
- Verde: estrategias saludables para calmarse.

Luego se enseñan técnicas breves:

- Respiración consciente
- Pausa activa
- Contar hasta diez
- Expresión emocional saludable

Dentro de los objetivos está el fortalecer habilidades de regulación emocional.

Actividad con nombre "Ruta de ayuda"
Tiempo: 35 minutos
En el desarrollo los grupos se entrega un caso práctico:
"Un joven presenta tristeza constante, aislamiento y consumo frecuente de sustancias."
Cada grupo debe construir la ruta de atención respondiendo:

- ¿Qué necesita?
- ¿A quién puede acudir?
- ¿Qué instituciones pueden apoyarlo?
- ¿Qué NO se debe hacer?

Posteriormente elaboran un mapa o cartel de rutas de atención disponibles en la comunidad.
Esta actividad tiene como objetivo, dar a conocer las rutas de atención en salud mental y promover la búsqueda oportuna de ayuda.

Actividad final con nombre "El buzón del bienestar"
Tiempo: 20 minutos

El desarrollo se realizó con cada participante escribe:

- Un aprendizaje
- Un compromiso personal
- Un mensaje positivo para el grupo

Todos los mensajes se depositan en un buzón y luego se leen algunos voluntariamente.
Cierre y evaluación, reflexión grupal y evaluación participativa mediante caritas felices, neutras y tristes sobre la experiencia del taller.

RESPONSABLES

Equipo básico de PIC fortalecimiento en la atención integral para el cuidado de la vida y la salud en la población de Santiago de Cali.

RESULTADO ESPERADO

Los participantes fortalecen sus conocimientos y habilidades relacionadas con el bienestar emocional y la salud mental, logrando identificar factores de riesgo psicosocial, señales de alerta asociadas a ansiedad y depresión, así como estrategias de regulación emocional y autocuidado. Asimismo, se espera una mayor sensibilización frente a los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y su relación con la Salud Sexual y Reproductiva, promoviendo la toma de decisiones responsables y el reconocimiento de las rutas de atención en salud mental para la búsqueda oportuna de apoyo y acompañamiento institucional.

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Defina con una X el mecanismo de evaluación que se utilizará para verificar el impacto de la capacitación:

1. **Evaluación escrita u oral: X**
2. **Observación en campo con lista de chequeo**
3. **Valoración a través de evaluación de desempeño**

Otro X Sondeo con los asistentes, jornada de multiplicación.