**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| PROGRAMA DE FORMACIÓN | ACCIONES DE PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIA | 230101222 - Realizar acciones individuales y colectivas de prevención según guías y protocolos establecidos | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | 230101222-03. Prevenir la exposición frente al riesgo en salud mental teniendo en cuenta el enfoque de derechos, rutas de integrales de atención y restablecimiento.  230101222-04. Fomentar estilos de vida saludable que mejoren las condiciones de convivencia, manejo del estrés y disminuyan la exposición al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas según estrategias definidas en lineamientos de política pública. |

|  |  |
| --- | --- |
| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 02 |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | Estrategias de prevención y atención en salud mental |
| BREVE DESCRIPCIÓN | Este componente explora estrategias de prevención y atención enfocadas en salud mental y violencia. Se abordan temas como la violencia intrafamiliar, maltrato infantil y violencia de género, además de proporcionar guías sobre cómo actuar en situaciones de riesgo y dónde buscar ayuda, resaltando la importancia de la acción proactiva y el apoyo profesional. |
| PALABRAS CLAVE | Salud mental, prevención, violencia intrafamiliar, maltrato infantil, violencia de género, y autocuidado. |

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA OCUPACIONAL | 3 - SALUD |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

1. Casos de violencia y salud mental

2. Acciones de prevención en salud mental

3. Manejo de estrés y prevención de consumo

1. **INTRODUCCIÓN**

Se ha realizado un recorrido que permite comprender la importancia de la salud mental y detectar los factores que pueden afectarla. Sin embargo, no basta con reconocer que se está en riesgo o que ciertas situaciones han impactado el bienestar personal; es crucial **actuar, romper los círculos de violencia, alejarse de entornos perjudiciales y buscar la ayuda profesional necesaria**.

En este componente se profundizará en:

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:** 
   * + 1. **Casos de violencia y salud mental**

La violencia dentro de la familia, en muchas ocasiones, se normaliza. Esto significa que los comportamientos de **agresión física o violencia psicológica,** como los insultos y humillaciones, terminan siendo vistos como normales. A pesar de causar daño psicológico, estos comportamientos se perpetúan de generación en generación.

|  |  |
| --- | --- |
| Linda chica con un megáfono | Toda persona tiene la responsabilidad de denunciar cualquier acto en el que la vida o integridad de alguien esté en riesgo, especialmente si se trata de un miembro de su propia familia o de sí misma. |

Cuando se produce un acto de violencia intrafamiliar y se vulneran los derechos de algún integrante, es importante conocer los derechos que amparan a la víctima: el derecho a ser escuchado, a recibir aten**ción digna, a obtener asesoría jurídica y psicológica y a solicitar o recibir medidas de protección.**



Ante casos de violencia, se deben tomar las siguientes acciones:

|  |
| --- |
| Acordeón  CF02\_1\_Casos de violencia y salud mental (1) |

**Maltrato infantil**

Cuando un niño, niña o adolescente sea víctima de **prejuicios, castigos, humillaciones, descuido, maltrato, abuso o explotación sexual,** ya sea por parte de sus padres, representantes legales o cualquier otra persona, es nuestro deber denunciar, independientemente de si somos la víctima directa o no.

|  |  |
| --- | --- |
| El niño triste lloraba rodeado por las manos de las personas que lo rodeaban apuntándolo. | "No estamos solos; es esencial buscar ayuda." |

Las víctimas de maltrato infantil tienen derecho al restablecimiento de sus derechos. Esto implica ser protegidos y que se respete su vida e integridad, así como el derecho a recibir atención integral en salud y educación.



Ante casos de maltrato infantil se deben tomar las siguientes acciones:

|  |
| --- |
| Acordeón  CF02\_1\_Casos de violencia y salud mental (2) |

**Violencia contra la mujer por razón de género**

Se presenta cuando **una mujer**, ya sea en el ámbito familiar o fuera de él, es objeto de **violencia física, psicológica, abuso sexual, explotación o incluso homicidio**, específicamente por su género. Este tipo de violencia representa un gran peligro ya que a menudo permanece oculta y, en algunas ocasiones, sólo se hace visible cuando ocurren hechos trágicos como la agresión física severa o el fallecimiento. Es fundamental que las mujeres reconozcan que no están solas, que existen mecanismos de protección y que nadie tiene derecho a infligirles daño.

|  |  |
| --- | --- |
| Eliminación de la violencia contra la mujer al estilo | Una mujer que sufre maltrato por primera vez y lo tolera, se arriesga a caer en un ciclo de violencia que amenaza su vida e integridad. |

Ante casos de violencia contra la mujer se deben tomar las siguientes acciones:

|  |
| --- |
| Acordeón  CF02\_1\_Casos de violencia y salud mental (3) |

**Alteraciones mentales, trastornos, consumo de sustancias psicoactivas**

Es crucial entender la distinción entre consumo, abuso y dependencia de sustancias psicoactivas.

|  |
| --- |
| Slides  CF02\_1\_Casos de violencia y salud mental (4) |

Reconocer estas diferencias es fundamental para identificar cuándo es necesario buscar ayuda personal o para otras personas en el entorno que estén incurriendo en el abuso de sustancias psicoactivas.



**¿QUE HACER?**

Puede contactar la Línea 106 de la Secretaría de Salud para obtener orientación o acudir a cualquier institución de la red de salud. Allí, podrá solicitar un tamizaje de consumo que determinará su situación actual, los riesgos a los que se enfrenta y el tipo de intervención que debe emprender.

|  |  |
| --- | --- |
|  | No dude en buscar ayuda; el camino de las adicciones nunca aportará nada positivo a su vida. |

|  |  |
| --- | --- |
| Icono aislado del vector hospitalario. Ilustración emoji del edificio del hospital. Icono aislado del vector del hospital | **Centros para la atención medica integral:**  • Hospitales locales.  • IPS.  • CAMI (Centro de Atención Médica Inmediata). |

**Trastornos mentales**

Es esencial abordar cualquier alteración de la salud mental que comprometa el **bienestar individual, familiar o social de manera oportuna y por profesionales capacitados y especializados** en este tipo de condiciones.

No hay motivo para sentir vergüenza al solicitar ayuda psicológica; no es un delito, sino una **respuesta saludable y normal** ante una enfermedad. Todo individuo tiene derecho a ser escuchado, recibir atención y obtener el tratamiento e intervenciones adecuadas que faciliten el manejo de su condición.

**Ciberacoso**

Todos tenemos derecho a sentirnos seguros en Internet. Las medidas preventivas incluyen la utilización de herramientas robustas de seguridad, ofrecidas por empresas con experiencia; limitar el tiempo de uso de la web; prestar atención en las redes sociales a la información que se comparte y con quién; aprender a decir no, lo cual es valioso; y configurar accesos restringidos a ciertos sitios. Si estas medidas preventivas no resultan suficientes, se deben tomar acciones adicionales.

**¿QUE HACER?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | En caso de emergencia comuníquese a cualquiera de las siguientes líneas y páginas web:  • Línea 123 emergencia Distrital o la línea de su ciudad.  • CAI virtual: <https://caivirtual.policia.gov.co/>  • Página web policía nacional: <https://www.policia.gov.co/>  • Página web Fiscalía: <https://www.fiscalia.gov.co/colombia/> |

* + - 1. **Acciones de prevención en salud mental**

Las acciones de prevención en salud mental son fundamentales para fomentar el bienestar y la resiliencia en individuos y comunidades. Estas acciones incluyen promover estilos de vida saludables que integren una nutrición adecuada, actividad física regular y técnicas de manejo del estrés. La educación sobre la salud mental y la concientización acerca de los factores de riesgo y los signos de trastornos emocionales también son clave. Además, el fortalecimiento del amor propio y la autoestima, así como el desarrollo de redes de apoyo social, son esenciales para crear un ambiente propicio para la salud mental.

**Estilos de vida saludables**

Los estilos de vida pueden guiar a las personas hacia dos direcciones: una de enfermedad, adicciones, violencia, maltrato y muerte, o hacia una de **positividad, felicidad, respeto, nutrición adecuada, actividad física y bienestar.**

**Autoestima, amor propio y familia**

La autoestima es una construcción psicológica que refleja cómo una persona se ve, se siente y está satisfecha con su vida. Se forma a partir de **componentes actitudinales, cognitivos y afectivos**. Por ejemplo, alguien que no se siente a gusto con su imagen personal puede sentirse y pensar que es menos atractivo y alimentar este sentimiento al compararse desfavorablemente con otros.

|  |  |
| --- | --- |
| Alta autoestima con mujer y espejo. | El problema radica en la falta de autoaceptación, la subvaloración y el consecuente deterioro de la autoestima. |

Es importante reconocer que **la familia y los entornos sociales** desempeñan un papel esencial en la construcción de nuestra autoestima. Sin embargo, **el control sobre nuestros propios pensamientos y sentimientos recae en nosotros**, y debemos aprender a gestionarlos adecuadamente.

|  |  |
| --- | --- |
| Alta autoestima con el hombre y el espejo. | Aunque ciertos riesgos incrementan la posibilidad de experimentar trastornos mentales, es posible salvaguardarse tanto a uno mismo como a otros de estos peligros. El concepto de autoestima se amplía para abarcar el amor propio, una idea que Fernando Savater introduce al definir **la ética como amor propio.** Esto implica **la capacidad y la responsabilidad de interactuar con los demá**s a partir de un reconocimiento auténtico de lo que uno es, piensa y siente. |

Esta perspectiva establece el amor propio como un límite ineludible en la interacción social, implicando que el respeto y amor por uno mismo son esenciales para el respeto y amor hacia los demás**.**

**¿Cuál es el papel de la familia en el desarrollo del amor propio?**

La familia está llamada a **enseñar a amar**, esta es la **esencia de las relaciones humanas** y por sencillo que parezca, es la falla más común en las familias.



**¿Por qué hay fallas en el sistema familiar?**

|  |
| --- |
| Tarjetas  CF02\_ 2\_Acciones de prevención en salud mental (1) |

**¿Qué se requiere de la familia para construir amor propio?**

|  |
| --- |
| SLIDES  CF02\_ 2\_Acciones de prevención en salud mental (2) |

Algunos principios del buen trato son:

**Figura 1.** Principios del buen trato.



**Aspectos claves para la consolidación del amor propio en la vida**

Cada familia es un mundo distinto, con sus propios engranajes, las mismas familias en el proceso de reconstrucción permanente, van dando la pauta.

* + Patrones de crianza: forma que cada familia levanta a los hijos según valores y conceptos propios.
  + El apego, construcción de vínculos sanos.
  + El rechazo a toda forma de abandono.
  + Rechazo a toda forma de violencia.
  + El tiempo libre.
  + Roles y tareas.

**Afrontamiento ante las crisis:** dentro de la familia se generan situaciones de crisis propias del ciclo vital de la misma o por duelos, problemas económicos, entre otras; sin embargo, sin estas situaciones no se lograría desarrollar la capacidad para enfrentarlas. **Aprender a ser fuertes**, a superar la adversidad, a acompañar y ser solidario y a generar formas sanas de superar los momentos difíciles para propiciar una vida más sana, es lo que llamamos resiliencia y se aprende en familia, con el afecto.



**Ética del cuidado**

Lo anterior nos lleva a pensar que los seres humanos **somos sujetos de cuidado permanente.** Requerimos **cuidado materno, cuidado en la familia, en la escuela** para garantizar los mínimos vitales. La ética del cuidado nos invita a hacer de esta práctica una forma de vida, cuidar de otros y preocuparse por su bienestar es una manifestación de solidaridad, de mejores formas de convivencia y sobre todo de prevención. Prevención de **violencias, prevención de abusos, prevención de seguridad individual y colectiva**. Desde esta perspectiva, la defensa y garantía de los derechos sería una responsabilidad de todos y para todos.

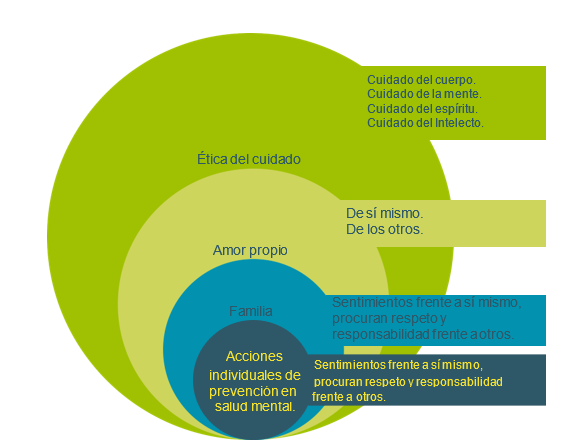
|  |  |
| --- | --- |
| Ilustración plana para la celebración del día mundial de la salud | Ética del cuidado significa entonces observar con atención, denunciar, dialogar, involucrarse en los asuntos del otro, para preservar la vida e integridad de la persona. |

**¿Qué debemos cuidar?**

|  |  |
| --- | --- |
| Alcaldía Mayor de Bogotá | iAgua | En primera instancia debemos **cuidar del cuerpo**, como nuestro territorio más cercano, y esto nos lleva a desarrollar acciones y comportamientos de cuidado del cuerpo de los demás. Pero igualmente tenemos que **cuidar la mente**, que significa equilibrar nuestras pasiones para aplicarlas al desarrollo de un proyecto de vida coherente con nuestra condición humana. Igualmente cuidamos el espíritu, esa dimensión de nuestra vida que nos permite sentirnos parte de realidades abstractas como la humanidad y el universo, pero que en lo cotidiano se traduce en la vivencia de una ética autónoma. Finalmente, **cuidamos el intelecto**, mediante una actitud que nos permite **desarrollar nuestros mejores talentos** para ponerlos al servicio de nosotros mismos, de nuestra familia, nuestra comunidad, con una actitud solidaria y altruista. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2013. Orientaciones para la acción en cuidado y Autocuidado) |

De esta forma, las prácticas de cuidado y autocuidado permitirán mantener una salud mental sana. Solamente quien cuida de sí mismo de forma responsable puede cuidar de otros, del entorno cercano y del medioambiente.

**Figura 2.** Hábitos de vida saludables



* + - 1. **Manejo de estrés y prevención de consumo**

El estrés no suele ser una situación negativa para la vida de las personas, es más éste es una respuesta natural de los seres humanos a situaciones nuevas. El problema radica en la cronicidad o frecuencia de éste, las reacciones individuales y los efectos.

**Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA)**

El consumo de SPA ha sido una problemática que se ha abordado desde diversas miradas: **individual, familiar, social y comunitaria**. Para el presente programa queremos realizar un abordaje desde la perspectiva individual y familiar, que permita delimitar acciones específicas que ayuden a mitigar los riesgos. Según la reacción que generan sobre el sistema nervioso, reciben una clasificación así:

Cada sustancia tiene un efecto particular y cada consumidor busca la sustancia de acuerdo con las necesidades individuales que requiera satisfacer.

**¿Cómo mitigar entonces estos riesgos?**

|  |
| --- |
| SLIDES  CF02\_3\_Manejo de estrés y prevención de consumo |

**Guía para la realización del plan de acción personal**

**Plan de acción en familia**

Lo siguiente es accionar, **(llevar a la práctica)** mediante un plan que oriente, por ello la invitación para desarrollar **el auto diagnóstico**, que permitirá identificar las condiciones propias de la vida, la individualidad, el entorno familiar y social, y que puede estar afectando la salud y calidad de vida, para orientar este autodiagnóstico, tenemos una serie de preguntas que responder, la invitación para que escriba en un texto y guarde sus respuestas:

**Mi mayor fortaleza:**

Otras preguntas:

**Tabla 1.** Preguntas plan de acción personal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FAMILIA | SOCIAL | HÁBITOS |
| ¿Cómo es mi familia? | ¿Cómo son mis amigos? | ¿Soy fumador? ¿Por qué lo hago? |
| ¿Cómo son las relaciones entre los miembros de mi familia? | ¿Qué tan importante es la vida social para mí? | ¿Consumo alcohol? ¿Por qué lo hago? |
| ¿He sido víctima de maltrato en mi familia? | ¿Cuál es el criterio con el que elijo mis amigos? | ¿Consumo drogas? Cuáles, ¿por qué? |
| ¿Soy una persona maltratante? | ¿En qué circunstancias me siento presionado por otros y cómo lo manejo? | ¿Cuál es mi rutina de alimentación? |
| ¿Cómo demuestro el afecto en mi familia? | ¿He hecho cosas que debo ocultar por mis amigos? | ¿Realizo ejercicio físico, con qué frecuencia? |

**Determinación de metas a corto y mediano plazo**

Para determinar metas debemos dar claridad a la importancia de que estas sean medibles alcanzables. Para establecer objetivos a corto y mediano plazo, es necesario partir de la reflexión realizada en el autodiagnóstico.

Para ello tendremos en cuenta que:

|  |  |
| --- | --- |
| Dardo golpeando el centro del icono 3D de destino. Flecha que golpea el objetivo o la diana ilustración vectorial 3D sobre fondo blanco. Meta, éxito, logro, concepto de estrategia de marketing. | Un objetivo es una acción realizable y medible, que debe redactar con un verbo en infinitivo. Deben responder a lo que se quiere cambiar, mejorar, dejar sentir en los diferentes aspectos de la vida. |

**Algunas orientaciones:**



* ¿Cómo quiero vivir mi vida en familia?
* ¿Cómo quiero relacionarme con mis padres, parejas, hijos?
* ¿De qué tipo de personas me quiero rodear?
* ¿De qué personas debo alejarme?
* ¿Qué quiero cambiar de mi rutina diaria, qué deseo mejorar de mi cuerpo?
* ¿Qué hábitos debo transformar?
* ¿Cómo quiero sentirme conmigo?

**Acciones por seguir**

Con esta actividad identificara todas aquellas acciones que permiten llegar para lograr objetivos propuestos.

Tenga en cuenta que estas acciones deben llevar a conseguir lo que se planteó en los objetivos.

**Ejemplo:** si un objetivo fue fortalecer el amor propio, para sentirse seguro, entonces debe plantear acciones para mejorar la estima.

**Identificación de habilidades individuales**

Este proceso le permitirá identificar las fortalezas y habilidades que le ayudaran a enfocar sus gustos y preferencias. Cada persona desarrolla capacidades distintas, de esta manera, alguien que es muy bueno académicamente puede tener grandes problemas para relacionarse.

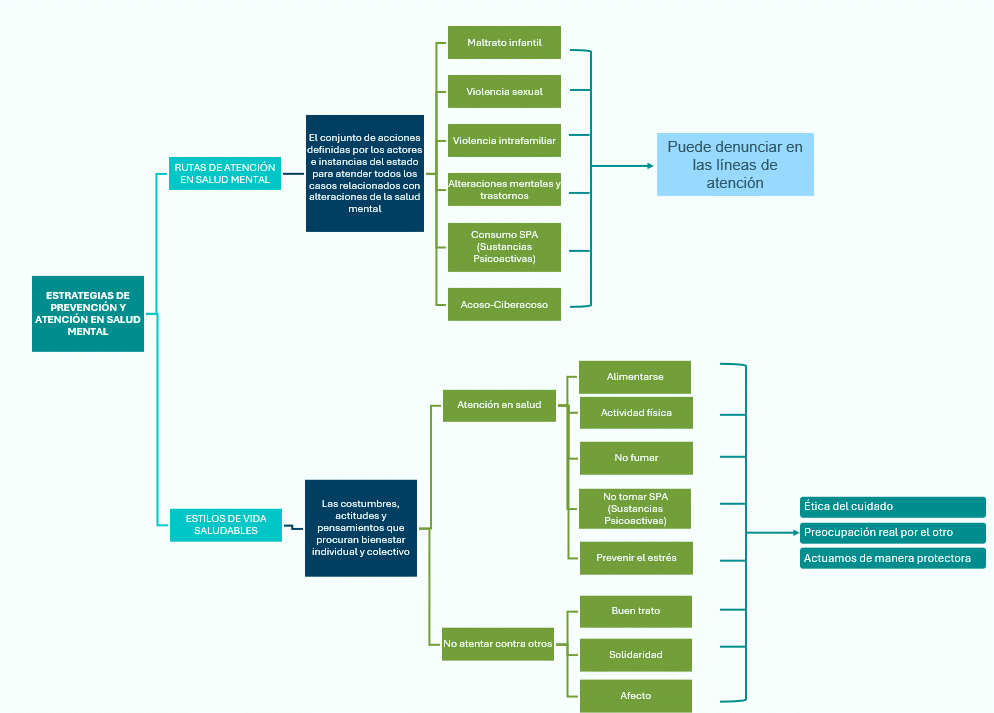
|  |  |
| --- | --- |
| Inteligencias múltiples: 8 tipos de inteligencias – Teachlr Blog | La teoría de la inteligencia única ha sido cuestionada por Howard Gardner, quien plantea que los seres humanos podemos tener diferentes inteligencias: lingüística, lógico – matemática, espacial, musical, corporal, intrapersonal y naturalista. |



En el marco de la preservación de la salud mental, saber cuáles son **nuestras habilidades más fuertes, brindar herramientas para fortalecer la seguridad en sí mismo**, pero también ayudar a canalizar acciones frente al manejo del tiempo libre. De esta forma, si mi inteligencia es artística, buscaré opciones para fortalecer esta capacidad y sentirme bueno en ello.

1. **SÍNTESIS**

A continuación, se presenta una síntesis de la temática estudiada en el componente formativo.



1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS (Se debe incorporar mínimo 1, máximo 2)**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| Nombre de la Actividad | Salud mental y la prevención de la violencia |
| Objetivo de la actividad | Reconocer la importancia de la salud mental y la prevención de la violencia a través de la comprensión integral de conceptos clave y la promoción de estrategias efectivas de prevención y atención. |
| Tipo de actividad sugerida | Relacionar conceptos |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | CF02\_Actividad didactica |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| Casos de violencia y salud mental | World Health Organization (WHO) (2016). OMS: Fortalecer la función del sistema de salud para abordar la violencia contra las mujeres. YouTube | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=NAlY-1KI6ts&ab_channel=WorldHealthOrganization%28WHO%29> |
| Acciones de prevención en salud mental | Comunicaciones Asmet (2021). PREVENCIÓN DE TRASTORNOS Y PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL YouTube | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=KSEwfbGanDI&ab_channel=ComunicacionesAsmet> |
| Manejo de estrés y prevención de consumo | Julio Rodríguez (2011). La receta para el estrés ( Parte 1 ). YouTube | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=fxO0Ggfty4o> |

1. **GLOSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| Atención profesional: | servicios brindados por profesionales capacitados en áreas específicas como la psicología, medicina o trabajo social, dirigidos a tratar o mejorar problemas específicos de salud mental o situaciones de violencia. |
| Autocuidado: | prácticas individuales realizadas por la persona para preservar la salud y el bienestar general. |
| Derechos de la víctima: | derechos que asisten a las víctimas de un delito o abuso, como el derecho a ser escuchado, a recibir atención digna y protección legal. |
| Maltrato infantil: | forma de violencia que incluye abuso físico, emocional, sexual o negligencia hacia los menores. |
| Prevención: | estrategias y actividades diseñadas para prevenir la aparición de enfermedades y situaciones adversas antes de que ocurran. |
| Salud mental: | estado de bienestar emocional y psicológico donde el individuo es capaz de utilizar sus habilidades cognitivas y emocionales para funcionar en la sociedad y cumplir con los requerimientos ordinarios de la vida diaria. |
| Violencia de género: | violencia dirigida a una persona basada en su género o sexo, incluyendo abusos físicos, sexuales y psicológicos. |
| Violencia intrafamiliar: | actos de violencia física, psicológica o sexual que ocurren dentro del hogar, perpetrados por un miembro de la familia contra otro. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría de Educación Distrital. (2014). Orientaciones para la acción en Cuidado y Autocuidado – Educación para la Ciudadanía y la Convivencia. <http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones/09_orientaciones_para_la_accion_en_cuidado_y_autocuidado.pdf>

Gutiérrez, M. Familia Buen Trato y Corresponsabilidad. Bogotá (2015). Asociación Afecto contra el maltrato Infantil. Presentación PPT.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2015). Violencia intrafamiliar (primera parte). <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Violencia+intrafamiliar+primera+parte.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Recuperado de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/78545/924159215X_spa.pdf>

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia  *(Para el SENA indicar Regional y Centro de Formación)* | Fecha |
| Autor (es) | Sonia Margarita Leal Cruzo | Experto temático | Regional Risaralda | Junio 2017 |
| Paola Alexandra Moya | Evaluadora instruccional | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | Abril 2024 |
|  | Olga Constanza Bermúdez Jaimes | Responsable Línea de Producción Antioquia | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | Abril 2024 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

**(Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| Autor (es) |  |  |  |  |  |