



**PROCESO  
PROMOCIÓN Y  
PREVENCIÓN**

G42.PP

04/02/2026

**GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS  
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS  
BUENOS VIVIRES**

Versión 1

Página 1 de 39

**GUÍA**

**BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS  
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS  
BUENOS VIVIRES**

**2025**

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 2 de 39 |

TABLA DE CONTENIDO

**INTRODUCCIÓN ..... 3**

**1. OBJETIVO:..... 4**

**2. ALCANCE:..... 4**

**3. DESARROLLO ..... 4**

**3.1 JUSTIFICACIÓN..... 5**

**3.2 ANTECEDENTES..... 7**

**3.3 CAMBIO DE PARADIGMA EN SALUD MENTAL ..... 20**

**3.4 BUENOS VIVIRES UN PARADIGMA OTRO PARA LA SALUD MENTAL ..... 21**

**3.5 CATEGORIAS Y VISION DE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA DESDE LOS BUENOS VIVIRES ..... 22**

**3.6 BUENOS VIVIRES Y SALUTOGÉNESIS LA APUESTA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD MENTAL DEL BIENESTAR FAMILIAR..... 26**

**3.7 LÍNEAS DE ACCIÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA SALUD MENTAL DESDE LA PRÁCTICA DE LOS BUENOS VIVIRES ..... 27**

**3.8 LA SALUD MENTAL EN EL RIO DE LA VIDA: UNA REFLEXIÓN DE LA SALUTOGÉNESIS DESDE LOS BUENOS VIVIRES. .... 32**

**3.9 LA SOBERANÍA DEL CUIDADO COMO IDEAL Y PROPÓSITO..... 33**

**4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 37**

**5. CONTROL DE CAMBIOS..... 39**

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <p><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Versión 1 | Página 3 de 39 |

## INTRODUCCIÓN

Históricamente el abordaje de la salud ha puesto su foco de atención en aquello que enferma o deteriora las condiciones biológicas de las personas, esta mirada no ha logrado acompañar la salud mental antes de la atención clínica y sanitaria, el trabajo ha estado centrado en la curación, la medicación y hospitalización, dando un papel protagónico y exclusivo a una visión de la salud unidimensional centrada en las acciones clínico-sanitarias.

La salud es un fenómeno complejo y multidimensional que debe comprenderse desde una interacción entre diferentes factores que va más allá del acceso a servicios médicos. Desde esta perspectiva la salud mental como eje fundamental en el desarrollo integral de las niñas, niños, adolescentes, sus familias y comunidades, quienes se enfrentan a desafíos únicos atravesados por la inequidad, el conflicto armado y condiciones estructurales que afectan su salud mental requiere una mirada integral para garantizar un acompañamiento efectivo desde el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Para el abordaje de la salud mental se han generado iniciativas enmarcadas en una visión que va más allá del tratamiento de trastornos y pretende avanzar a la construcción de entornos protectores y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales.

En el 2024 a partir de las experiencias previas y tomando las iniciativas del Plan Nacional de Desarrollo “Colombia potencia mundial de la vida 2022-2026” así como las modificaciones a la Ley de salud mental 1616 de 2013 con la aprobación de la Ley 2460 de 2025 la cual se complementa con nuevas normativas que buscan superar el enfoque hospitalario y medicalizado. En este sentido, se realiza la elaboración de un anexo técnico institucional que esté armonizado con esta visión integral y comunitaria para el abordaje de la salud mental.

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 4 de 39 |

Esta apuesta se nutre de la comprensión de los buenos vivires como prácticas de cuidado para la salud mental retomando junto con esta mirada el paradigma de la salutogénesis como sus marcos referentes epistemológicos, ontológicos y metodológicos para la acción en los territorios, como una respuesta a los desafíos que propone la ley 2460 de 2025, para el desarrollo de acciones en torno al cuidado integral de la salud mental.

### 1. **OBJETIVO:**

Promover la gestión social de la salud mental y los buenos vivires, reimaginando prácticas y estrategias de cuidado colectivo para conectar con la vida, desde una ecología de saberes orientada hacia la soberanía del cuidado.

### 2. **ALCANCE:**

Este documento se enmarca en los aspectos sociales y comunitarios de la salud mental buscando ser un puente de articulación con los procesos clínicos sanitarios que sirven de conexión entre los buenos vivires como prácticas de cuidado para la salud mental y los procesos clínicos y terapéuticos para un abordaje integral de la salud mental.

Esta guía se propone para el desarrollo de estrategias, actividades y acompañamientos a niñas, niños, adolescentes, familias y comunidades que habiten en el territorio nacional donde haya presencia de Bienestar Familiar, así como los territorios identificados para acompañamientos particulares por sus características específicas en términos de prevención de riesgos y vulneraciones.

### 3. **DESARROLLO**

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 5 de 39 |

La guía contiene una justificación sobre el abordaje de la salud mental y los buenos vivires, contempla una breve revisión de experiencias significativas en abordajes de la salud mental comunitaria desde perspectivas a fines a la apuesta de Bienestar Familiar, luego se desarrollan los dos componentes principales de la propuesta: 1. Los Buenos Vivires y 2. La salutogénesis, para plantear la forma en la que se complementan.

Posteriormente, se retoman las categorías emergentes del análisis de los antecedentes (Cuidado colectivo, pensamiento crítico y ecología de saberes.) y la construcción conceptual, para posicionarlas como los elementos que movilizarán y fortalecerán la salud mental en los territorios, fortaleciendo el concepto de soberanía del cuidado como propósito principal de los buenos vivires en la práctica salutogénica de cuidado de la salud mental;

Finalmente, se encontrarán algunas estrategias metodológicas que surgen de esta propuesta para el acompañamiento a niñas, niños, adolescentes, familias y comunidades en los procesos de prevención de vulneraciones y riesgos y promoción de derechos.

### 3.1 JUSTIFICACIÓN

Para abordar de manera efectiva la salud mental y los buenos vivires, se debe considerar su carácter multidimensional, abarcando las dimensiones sanitaria, social y comunitaria las cuales están en interacción constante. Trascendiendo así el paradigma biomédico occidental, e involucrando una mirada latinoamericana del

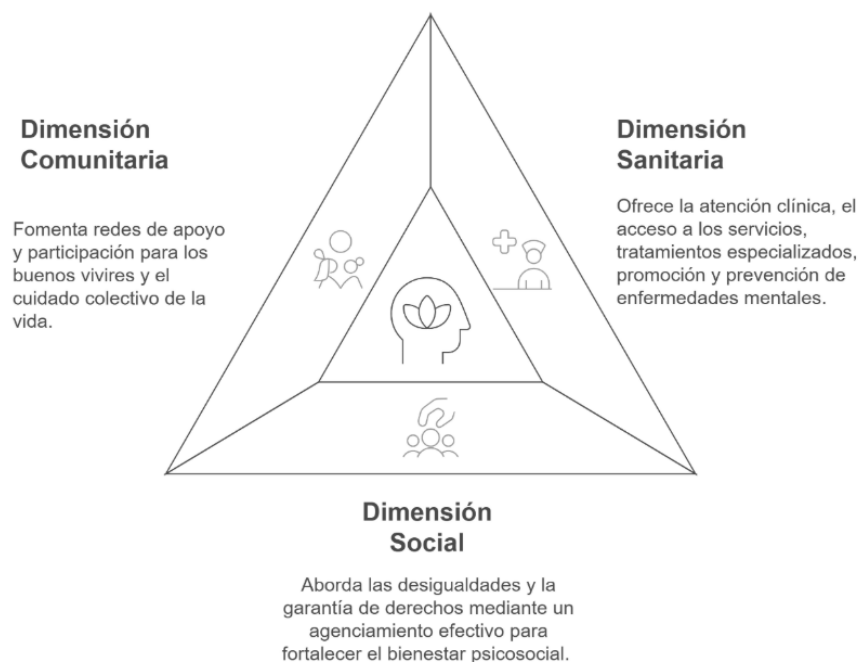
¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 6 de 39 |

cuidado y los buenos vivires como equilibrio y cuidado entre las personas, la comunidad y su ambiente.

## ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL Y LOS BUENOS VIVIRES

**Ilustración 1. Atención integral de la salud mental y los buenos vivires**



**Fuente. Creación propia**

Conforme a la ilustración anterior, la dimensión sanitaria se enfoca en la atención clínica, el acceso a servicios especializados y la prevención de enfermedades mentales, asegurando una respuesta efectiva a los trastornos psicológicos desde una perspectiva diferencial, que articula sus acciones con el trabajo desarrollado desde el componente psicosocial, ya que estos factores juegan un papel clave en el bienestar emocional y los buenos vivires.

Determinantes sociales como la pobreza, el no acceso y goce de derechos, además de la falta de oportunidades afectan directamente la salud mental de las niñas,

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 7 de 39 |

niños, adolescentes, sus familias y comunidades. En este contexto, la dimensión social se orienta hacia la reducción de desigualdades y la garantía de derechos, mientras que la dimensión comunitaria promueve el conectar con la vida y los buenos vivires, la conformación de redes de apoyo, la participación activa y espacios de encuentro que favorezcan el bienestar colectivo.

Desde Bienestar Familiar el acompañamiento se centra en las dimensiones social y comunitaria de la salud mental, la promoción y garantía de derechos de niñas, niños, adolescentes sus familias y comunidades desde los buenos vivires como parte fundamental del cuidado de la salud mental y su relación con la vida.

El poner la salud mental desde su práctica en los buenos vivires permite un abordaje desde la cotidianidad y recupera la visión de una responsabilidad compartida del cuidado del vivir bien, como seres activos protagonistas de su cuidado para la construcción de la paz territorial, posibilitando escenarios de conexión donde el vínculo, la cultura, el arte, los saberes y otras expresiones territoriales funcionan como conectores de vida para el cuidado colectivo de la salud mental y reivindica las formas propias del cuidado de la salud mental.

### **3.2 ANTECEDENTES**

A continuación, se realiza un análisis sintético de experiencias de intervención en salud mental comunitaria que presentan similitudes con los enfoques de salutogénesis y buenos vivires, se consideraron aquellas reconocidas por la

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 8 de 39 |

Organización Panamericana de la Salud<sup>1</sup> que están centradas en las personas y basados en los derechos, que buscan promover la calidad de vida desde los entornos propios para gestionar en la cotidianidad su cuidado propio y el de su comunidad.

El propósito de esta revisión es reconocer los elementos dentro de las diferentes iniciativas que han presentado una mayor efectividad, así como metodologías y actividades que pueden enriquecer este lineamiento.

Se presentan las experiencias de mayor relevancia según estos criterios identificadas en los últimos 15 años a nivel mundial y posteriormente un cuadro comparativo de las mismas para identificar sus principales aportes.

Finalmente, se realiza un análisis a la luz de la ley de salud mental 2460 de 2025 que permite reconocer como materializar las acciones propuestas en este documento.

**Atmiyata Gujarat (India)<sup>2</sup>:** este es un servicio que ofrece ayuda a personas con afectaciones en salud mental en entornos de bajos recursos. El servicio se basa en los principios de empatía y solidaridad; cuenta con dos niveles de voluntariado en la comunidad: los Atmiyata Mitras y los Atmiyata Champions.

Los Mitras se forman para detectar personas con malestar psicológico, mientras que los Champions se capacitan para proporcionar asesoramiento u orientación psicológica de manera estructurada.

Las intervenciones son escalonadas y los voluntarios finalizan el trabajo al derivar a los servicios de salud pública si es necesario, además de concientizar a la

<sup>1</sup> Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Servicios de salud mental de alcance comunitario: promover los enfoques centrados en las personas y basados en los derechos*. Washington, DC: OPS.

<sup>2</sup> Joag, K., Kalha, J., Shields-Zeeman, L., Kumar, S., & Pathare, S. (2022). Atmiyata: A community-led intervention for common mental disorders in rural India. En D. Bhugra, D. Moussaoui, & T. J. Craig (Eds.), *Oxford Textbook of Social Psychiatry* (pp. 601–C62.P119). Oxford University Press1.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 9 de 39 |

comunidad sobre los determinantes sociales de la salud mental y facilitar el acceso a las prestaciones de asistencia social de la India.

Los Atmiyata, "champions" y "mitras" se acercan a las personas que presentan problemas de salud mental en la comunidad. En la primera sesión, el Champion inicia la conversación preguntando cómo se siente la persona y se presenta como un apoyo de Atmiyata. Si la persona está dispuesta, se acuerda una segunda reunión en un lugar cómodo y privado. Una vez que se establece la confianza, se introducen sesiones estructuradas.

Estas sesiones están diseñadas para ser flexibles y dirigidas por la comunidad. En el segundo encuentro, el Champion profundiza en el tema del malestar psicológico y sus posibles causas y en la tercera reunión, se implementan técnicas de activación conductual, como la programación de actividades y la resolución de problemas, basadas en objetivos acordados.

La técnica de activación conductual se materializa por medio de la creación de un programa de actividades que ayuda a mitigar el malestar. Se analiza el horario actual de las acciones cotidianas y se identifican aquellas evitadas debido al malestar; planificando prácticas placenteras y valiosas para restablecer la rutina. La técnica de resolución de problemas sirve de apoyo para abordar objetivos prácticos.

Los Champions realizan entre cuatro y seis sesiones durante seis a doce semanas, sin un intervalo fijo, cada sesión es de 20 a máximo 40 minutos. La sesión de cierre se centra en reflexionar sobre los cambios logrados y cómo aplicar las habilidades aprendidas en futuros escenarios de malestar. Las personas son quienes deben controlar las sesiones, si ellas deciden que no son beneficiosas o generan malestar, se ajusta la estrategia o se interrumpe.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>10</b> de <b>39</b> |

En casos de trastornos graves, consumos o riesgo suicida, los Champions remiten a profesionales especializados. La derivación es respetuosa, confidencial y debe contar con el consentimiento de la persona.

Utilizan como estrategia particular el cine, presentan películas para generar debates en grupos sobre problemas sociales y su impacto en la salud mental. Las películas no son terapéuticas, su propósito es la sensibilización y el facilitar la referenciación de personas que necesiten ayuda.

Los Champions son seleccionados por facilitadores capacitados, quienes se encargan posteriormente de darles orientación y apoyo. Cada Champion trabaja con un grupo de "mitras". Los facilitadores supervisan y brindan formación continua. Las capacitaciones incluyen identificación de signos de malestar psicológico, técnicas basadas en evidencia y protocolos, mientras que los Champions asisten a sesiones de actualización cada cuatro meses.

El enfoque de Atmiyata proporciona apoyo comunitario y orientación a personas con problemas de salud mental, colaborando con otros servicios especializados y prestaciones sociales para brindar un apoyo integral y centrado en la persona. Esta experiencia aborda procesos que coinciden con lo que pretende este lineamiento, haciendo énfasis en la creación del programa de actividades como estrategia construida por las personas para atender su salud.

**Friendship Bench Zimbabwe:** Surge como iniciativa de la ONG Zimbabwe National Association of Mental Health (ZIMNAMH), buscando dar respuesta a la grave crisis de atención en salud mental y discapacidad, que se presentaba en el territorio. Esta ONG gestiona seis centros residenciales de rehabilitación psiquiátrica y de reinserción. ZIMNAMH también participa en actividades de Memoria histórica y pedagógicas.

Una de las circunstancias que agravan la salud mental de la población de Zimbabwe es la poca información acerca de estas patologías y de la discapacidad; junto con la migración masiva de profesionales en salud por los

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <br><b>BIENESTAR FAMILIAR</b> | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 11 de 39 |

continuos conflictos y estallidos sociales, lo cual deja pocas opciones a la comunidad y hace que sea más frecuente el uso de curanderos y religiosos para la atención a sus necesidades, siendo un riesgo al desconocer el efecto de tales intervenciones.

Friendship Bench, inicia en Harare en el 2006, se caracteriza por ser un servicio gratuito que se centra en la empatía, el conocimiento cultural y de la comunidad local para la construcción, desarrollo de habilidades y técnicas de resolución de problemas. Trabaja con un grupo de orientadoras que no son profesionales, y el servicio se presta generalmente fuera de los centros de atención primaria, sobre un banco de madera. Las personas pueden acudir por su cuenta o ser referidas por profesionales de las escuelas, la policía o el ambulatorio de atención primaria.

Las orientadoras son agentes de salud no especializados, mujeres de la zona contratadas por las autoridades locales de salud. Estas mujeres son seleccionadas porque dominan el idioma, están inmersas en su cultura, conocen muy bien la economía y las redes sociales de la localidad, lo cual facilita una comprensión empírica de la población.

Al finalizar la formación requerida, las orientadoras adaptan sus acciones, en ocasiones visitas a domicilio. Para la selección de estas mujeres se tienen cuenta que la mismas sean mayores, esto es de gran importancia en el proyecto pues para las comunidades de Zimbabwe el adulto mayor se ven como “guardianes de la comunidad” por lo cual son muy respetadas. La formación para estas mujeres tiene un tiempo de 8 días en los cuales aprenden sobre identificación de síntomas, herramientas de detección, psico educación y terapia de resolución de problemas.

Este acompañamiento presenta tres momentos: apertura mental, superación y fortalecimiento; en la primera etapa se le pide a la persona que narre su historia y se elabora una lista de las dificultades y problemas que lo afectan, en el momento de superación crea un plan de acción orientado en soluciones a las problemáticas expuestas por la persona, y en el momento final se ofrece apoyo a los usuarios para

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 12 de 39 |

continuar a feliz término su proceso propuesto en el plan de acción; junto con esto reciben en sus celulares mensajes de texto y llamadas telefónicas de seguimiento, también se crean grupos de ayuda de pares “Juntos de la mano” a los cuales se invita a participar constantemente.

Esta experiencia suma una mirada más centrada en los conceptos de los buenos vivires que en la experiencia anterior, retoma los elementos culturales y de características del territorio para la construcción de estrategias para resolución de problemas. Este proyecto permite reconocer la importancia de la formación suficiente y clara, partiendo del reconocimiento de estas personas como “Guardianas de la comunidad”, lo que empodera desde el saber a las orientadoras para su trabajo en campo.

**Home Focus West Cork (Irlanda)** Una intervención similar se dio en el servicio de salud mental de West Corck, que es parte del Servicio Nacional de Salud en Irlanda<sup>3</sup> y ofrece una atención centrada en adultos mayores para acompañar sus necesidades de bienestar y salud mental. Pero que sin embargo y a pesar de tener un despliegue amplio para la atención clínica y sanitaria no contaba con una respuesta de atención y una estrategia comunitaria solida que permitiera tener servicios de atención a las crisis desde la misma comunidad; por esto se articuló con organizaciones no gubernamentales locales y nacionales para crear una atención efectiva, entre esta y la ONG Home Focus.

Home Focus nace en el 2006 para atender la población dispersa asentada en la zona rural, con acceso al transporte deficiente, lo cual la hace de difícil acceso. Su servicio tiene como propósito mejorar el bienestar y la salud mental de las personas y sus familias, para esto centra sus acciones en las habilidades para la vida independiente y la conexión comunitaria la planificación futura y el acceso a oportunidades de educación y empleo. Sus actividades se desarrollan en los

<sup>3</sup> idealmedhealth. (2021, 12 de agosto). Sistema sanitario de Irlanda. Recuperado de <https://idealmedhealth.com/es/sistema-de-salud-de-irlanda/>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 13 de 39 |

domicilios y las comunidades adaptando las intervenciones a sus necesidades, centrado en la promoción del bienestar.

El equipo de Home Focus incluye profesionales como enfermeras de salud mental, comunitaria e instructores de capacitación en proceso de rehabilitación. Su atención quita el foco a la enfermedad y el diagnóstico por lo cual se centra en brindar apoyo práctico y flexible con énfasis en la recuperación, la colaboración con grupos de apoyo y servicios comunitarios que refuerza su enfoque colaborativo.

Este servicio se ofrece a personas de la comunidad que han tenido ingresos hospitalarios frecuentes, episodios agudos recientes, aislamiento social o dificultades de acceso a servicios. Las actividades incluyen apoyo individual y familiar, desarrollo de estrategias de afrontamiento, ayuda para acceder a oportunidades de educación y empleo, además de orientación en el buen manejo de la medicación y participación grupos de apoyo mutuo.

Esta iniciativa se asocia con otras estrategias comunitarias que promueven la inclusión y el bienestar por medio de la participación en actividades artísticas y culturales, es la promotora de desarrollo y recuperación quien desempeña el papel de facilitadora y dinamizadora de los espacios colaborativos y de inclusión.

El servicio se presta por cinco días a la semana durante períodos de tres a 18 meses, con seguimiento y apoyo adaptados a las necesidades individuales. Las intervenciones se basan en fortalezas y se centran en la conexión comunitaria y la recuperación.

El programa está dirigido a la inclusión para la participación de toda la comunidad, los usuarios reciben apoyo para participar en actividades de formación, trabajo, cultura, ocio, caminatas, natación y otras actividades asociadas al bienestar y la salud, Home Focus se esfuerza de manera activa en conectar a los usuarios con sus familias y comunidades.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 14 de 39 |

Finalmente, el equipo busca ayudar a ampliar la red social de las personas. El propósito es retirarse gradualmente en cuanto las personas tomen seguridad, independencia y se integren progresivamente a la comunidad.

En esta experiencia resalta el uso de activos en salud y la articulación de estos. Además de ofrecer alternativas de formación a los “promotores de desarrollo y recuperación” permitiéndoles un valor agregado al interior de la comunidad, movilizan procesos de empoderamiento comunitario y una retirada progresiva del profesional que da garantía de un empoderamiento del territorio para la gestión social de la salud en la comunidad. Este proceso retoma varios elementos claves toda vez que ellos buscan conexión comunitaria y recuperación que es lo que proponen los enfoques de la salutogénesis para la conexión comunitaria y los buenos vivires para la recuperación.

**Ombudsman personal<sup>4</sup>:** Esta iniciativa nace en Suecia en 1995, cuando el gobierno sueco aprobó la Ley de Reforma Psiquiátrica<sup>5</sup> para mejorar la calidad de vida y las condiciones habitacionales de las personas con problemas de salud mental y discapacidades psicosociales.

A partir de esto entre 1995 y 1998 se crearon diez proyectos piloto de “ombudsman personal” a partir de la evidencia experimental. En la evaluación de sus resultados se le asignaron partidas presupuestales a partir del año 2000 para establecer los servicios permanentes e independientes de ombudsman. A 2018 contaban con 336 ombudsman y 9.517 usuarios estando presente en el 87% de los 290 municipios del país.

El servicio de ombudsman personal es un ejemplo práctico de apoyo para la toma de decisiones que se ha desplegado con buenos resultados en toda Suecia.

<sup>4</sup> Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. (2015). El origen del Ombudsman. Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. Recuperado de <https://biblio.juridicas.unam.mx/bjv>

<sup>5</sup> Huertas, Rafael. (2020). De la reforma psiquiátrica a la salud mental colectiva. A propósito de la obra de Manuel Desviat. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 163-170. Epub 15 de febrero de 2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-573520200020009>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>15</b> de <b>39</b> |

Existen modelos parecidos en el Reino Unido, Finlandia y Noruega, que no son réplicas exactas del sistema sueco, pero se adhieren a los mismos principios.

La relación se basa en confianza mutua y empoderamiento del “paciente”, trazando juntos un plan para alcanzar las metas propuestas por los usuarios, enfocando sus intervenciones en que puedan llevar una vida autónoma, activa y consciente, comprendiendo sus necesidades y preferencias particulares. Las áreas en las que interviene desde esta estrategia son relaciones familiares, atención médica, vivienda, conexión comunitaria y empleo entre otros.

El ómbudsman establece un vínculo parecido a la amistad profesional con los usuarios, donde se procura siempre un equilibrio de poder y reciprocidad. La relación se inicia con una fase introductoria clave para generar confianza, especialmente en usuarios que no están acostumbrados a ser parte activa del cuidado propio. El ombudsman no actúa como autoridad, ni influye en la medicación del usuario, su propósito es acompañar a las personas para que tomen el control de sus problemas cotidianos y se empoderen.

El servicio del ómbudsman personal es para mayores de 18 años con discapacidades psicosociales graves que necesitan apoyo constante en áreas como vivienda, rehabilitación y empleo. El acceso al servicio es diverso y se promueve por medio de folletos informativos, articulación con hospitales y recomendaciones de otros usuarios. El usuario puede pedir el acompañamiento directamente, posterior al contacto se genera una reunión para establecer las necesidades y objetivos de la persona.

El acompañamiento del ombudsman y su vínculo puede terminar en cualquier momento según el progreso y decisiones de la persona. No se establece una duración específica, y la relación puede finalizar a petición tanto del usuario como del ómbudsman, el propósito del ombudsman personal busca empoderar al individuo y mejorar su calidad de vida por medio de un apañamiento empático y personalizado.

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>16</b> de <b>39</b> |

Para concluir esta breve revisión de experiencias similares se reconoce que, dentro de las intervenciones en salud comunitaria, se pueden identificar prácticas y enfoques que respaldan la construcción de un lineamiento en salud mental desde el ICBF, centrado en salutogénesis y buenos vivires, pero que además también se operacionalizan por medio de metodologías centrada en la participación comunitaria, educación para el cuidado y la autogestión del bienestar propio y colectivo.

A continuación, se presenta un cuadro que permite ver con mayor claridad los datos que se acercan a las propuestas de la guía:

**Tabla 1. Experiencias Similares de Intervención Comunitaria**

| Iniciativa       | Atmiyata Gujarat (India)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Friendship Bench Zimbabwe                                                                                                                 | Home Focus West Cork (Irlanda)                                                                                                                                 | Ómbudsman personal Suecia                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Población</b> | Ofrece ayuda a todo tipo de personas con malestar psicológico en <b>entornos de bajos recursos</b>                                                                                                                                                                                                               | "A todas las personas que están <b>padeciendo un malestar psicológico</b> importante"                                                     | Servicio destinado a mejorar la salud mental y el <b>bienestar de las personas y familias</b> en West Cork, Irlanda                                            | El servicio de ombudsman personal está dirigido a mayores de 18 años con discapacidades psicosociales graves que generalmente necesitan <b>asistencia constante en las áreas de vivienda, rehabilitación y empleo.</b>                                                                                            |
| <b>Enfoque</b>   | El servicio se basa en los principios de <b>empatía y voluntariado</b> , se apoya con dos tipos de voluntarios Mitras y Champions, desde un acompañamiento educativo.                                                                                                                                            | La empatía, <b>conocimiento cultural y de la comunidad local</b> , habilidades y técnicas formales de resolución de problemas             | Su enfoque se basa en <b>habilidades para la vida independiente, conexión comunitaria, planificación futura y acceso a oportunidades de educación y empleo</b> | Se basa en prácticas no coercitivas, excluyendo el uso de la fuerza o coacciones en su trabajo. El ómbudsman o defensor de la persona se dedica a <b>ayudar al paciente a acceder a diversos servicios, incluidos tratamientos médicos, sin imponer ni obligar a ninguna acción</b>                               |
| <b>Técnica</b>   | La técnica de activación conductual implica la <b>creación de un programa de actividades que ayude a mitigar el malestar</b> . Se analiza el horario actual de actividades y se identifican aquellas evitadas debido al malestar, planificando actividades placenteras y valiosas para restablecer la rutina. La | La terapia de resolución de problemas de Friendship Bench consta de tres elementos: Apertura mental, Superación y <b>Fortalecimiento.</b> | Las intervenciones se basan en las <b>fortalezas de los usuarios y se centran en la conexión comunitaria y la recuperación.</b>                                | El ombudsman, genera capacidad instalada para la asistencia en situaciones de conflicto o dificultades en la vida social del paciente. El ómbudsman <b>refuerza los vínculos con los servicios, organizaciones y actividades comunitarias de acuerdo con las necesidades y deseos expresados por el paciente.</b> |



PROCESO  
PROMOCIÓN Y  
PREVENCIÓN

G42.PP

04/02/2026

GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS  
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS  
BUENOS VIVIRES

Versión 1

Página 17 de 39

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | técnica de resolución de problemas se utiliza para abordar objetivos prácticos y aliviar el malestar.                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Servicios | Proporcionan apoyo y orientación a personas con problemas de salud mental, colaborando con otros servicios especializados y prestaciones sociales para brindar un <b>apoyo integral y centrado en la persona</b> .<br>Espacios de cine y reflexión.                                                           | Los usuarios también están invitados a participar en un <b>grupo de ayuda entre pares</b> llamado “Juntos de la mano” además de círculos de conversación                                                                                                                 | Las intervenciones incluyen apoyo individual y familiar, desarrollo de estrategias de afrontamiento, ayuda para acceder a oportunidades de educación y empleo, consejo sobre medicación y acompañamiento a grupos de apoyo mutuo. Los usuarios reciben <b>apoyo para participar en actividades de capacitación, trabajo, cultura, ocio y salud, como caminatas y natación</b> . | El ombudsman trabaja con el paciente para <b>determinar cuáles son las barreras o los conflictos que le impiden sentirse incluido en su comunidad, así como las posibles soluciones</b> . También puede ayudar al paciente si pasa por alguna dificultad o conflicto como parte de su vida en sociedad. El ombudsman también comunica al órgano de gestión las barreras y deficiencias que advierte en la comunidad y que deben ser subsanadas. |
| Personal  | Dos niveles de voluntariado en la comunidad: los Atmiyata mitras y los Atmiyata champions. Los mitras reciben capacitación para detectar personas con malestar psicológico, mientras que los champions reciben capacitación para proporcionar asesoramiento u orientación psicológica de manera estructurada. | El servicio lo prestan agentes de salud no especializados, que son <b>mujeres de la zona</b> contratadas por las autoridades locales de salud. Estas mujeres dominan el idioma y están inmersas en su cultura, conocen la economía y las redes sociales de la localidad. | El equipo de Home Focus incluye profesionales y personas directamente afectadas, como una enfermera comunitaria de salud mental y varios instructores de capacitación en rehabilitación, <b>promotora de desarrollo y recuperación</b> .                                                                                                                                        | Los ombudsmen personales proceden de <b>diferentes campos y tienen distintas profesiones</b> ; algunos han pasado, ellos mismos, por la experiencia de la enfermedad mental                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Tiempo    | <b>Los champions ofrecen entre cuatro y seis sesiones durante seis a 12 semanas, sin un intervalo fijo</b> . Cada sesión dura 20-40 minutos. La última sesión se centra en reflexionar sobre los cambios logrados y cómo aplicar las habilidades aprendidas en futuros episodios de malestar.                 | No definido                                                                                                                                                                                                                                                              | El servicio está disponible cinco días a la semana durante períodos de tres a 18 meses, con <b>seguimiento y apoyo adaptados a las necesidades individuales</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Flexible</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Fuente: creación propia

Teniendo en cuenta la revisión anterior los elementos constantes que se encuentran en las diferentes experiencias y que han tenido un efecto relevante en la salud mental de niñas, niño, adolescentes, sus familias y comunidades son:

iAntes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Versión 1 | Página 18 de 39 |

- Reconocimiento de los contextos y sus culturas.
- Identificación y uso de recursos del territorio como activos en salud.
- Metodologías centradas en el agenciamiento de las comunidades por medio de la apropiación social del conocimiento en relación con la salud mental,
- Creación de comunidades redes de apoyo.
- Trabajo articulado entre el sector salud y las comunidades, cambiando el centro de la responsabilidad de lo sanitario a una corresponsabilidad solidaria y reciproca del cuidado de la salud mental.

Estos resultados reafirman el desarrollo de esta guía en la búsqueda de la soberanía del cuidado de los territorios, el tejido territorial, la solidaridad, el análisis crítico de la salud mental comunitaria y el desarrollo de iniciativas y estrategias que sean construidas de manera colaborativa con las niñas, niños, adolescentes, sus familias y comunidades, realizando los ajustes pertinentes para el abordaje de cada momento de vida.

Para terminar este apartado se realiza una reflexión con respecto a los aportes y retos que propone la ley de salud mental 2460 de 2025, de la cual se reconoce un primer momento su cambio de perspectiva, que busca superar el enfoque hospitalario y medicalizado, dando paso a una visión de atención integral y comunitaria.

Entre los principales elementos que cambian el acceso y el acompañamiento y atención en salud mental está:

**Acceso directo a psicólogos:** Una de las principales barreras que se eliminó es el requisito de tener que consultar primero a un médico general quien daba el criterio para ser remitido a un psicólogo. Ahora, las personas pueden acceder directamente a la consulta psicológica, lo que agiliza el proceso de atención.

**Fortalecimiento del talento humano:** Para abordar la escasez de especialistas, se han creado más cupos para la formación de psiquiatras. Además, la normativa

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <p>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</p> <p>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</p> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Versión 1 | Página 19 de 39 |

establece que las entidades prestadoras de salud (EPS) e instituciones promotoras de salud (IPS) deben garantizar la continuidad de los tratamientos y la entrega de medicamentos sin interrupciones.

**Enfoque biopsicosocial:** La ley prioriza este enfoque, que integra las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la persona. Esto significa que la salud mental se entiende como un resultado de la historia de vida de la persona, el contexto social y factores como la violencia, la desigualdad y la inequidad.

**Salud mental comunitaria:** Se impulsan los servicios en el primer nivel de atención y se reconoce el rol fundamental de los cuidadores, quienes ahora recibirán apoyo psicosocial y formación por parte de las IPS, EPS y los hospitales de los territorios. Se busca además movilizar a las comunidades en el cuidado, promoción y prevención en salud mental.

**Atención en entornos específicos:** La ley enfatiza la importancia de la salud mental en los entornos escolar, laboral y familiar. Estableciendo comités escolares para la detección temprana de alertas y se exige además a las empresas que promuevan acciones de prevención de riesgos psicosociales.

**Reconoce que la salud no depende solo del acceso a servicios médicos:** sino de las condiciones en las que las personas nacen, viven, trabajan y envejecen, en línea con lo que plantea la Organización Mundial de la Salud.

**Promueve la acción intersectorial:** es decir, que diferentes sectores del Estado (educación, vivienda, trabajo, medio ambiente, etc.) trabajen juntos para mejorar las condiciones de vida y reducir las desigualdades en salud.

Se puede concluir entonces que la propuesta del lineamiento en salud mental del ICBF “Buenos Vivires como práctica de cuidado para la salud mental” no solo acompaña los principios de la Ley 2460 de 2025, sino que contiene los elementos que lo materializa poniéndolo en práctica en territorio.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <p><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Versión 1 | Página <b>20</b> de <b>39</b> |

Esta guía ofrece metodologías y contenidos culturalmente situados a sus mandatos, al incorporar saberes ancestrales, prácticas comunitarias, vínculos afectivos y estrategias participativas.

La ley encuentra en esta apuesta una vía operacional, coherente y transformadora para hacer de la salud mental un derecho vivido desde lo comunitario, lo relacional y lo territorial.

### **3.3 CAMBIO DE PARADIGMA EN SALUD MENTAL**

La guía de buenos vivires como prácticas salutogénicas para el cuidado de la vida propone un cambio en el paradigma de la salud mental que va de una comprensión individual y aislada a un abordaje colectivo, situado, enmarcado en una historia y una cultura que reivindica los saberes propios de cada territorio posicionándolos como conectores para la salud mental desde un accionar integral, identificando los recursos con los que cuenta la comunidad, acompañando las intervenciones desde la experiencia de las niñas, niños, adolescentes, sus familias y comunidades, movilizand o el pensamiento crítico, la solidaridad y la reciprocidad como factores protectores de la salud mental, que mitigan el impacto de las estructuras de inequidad, los determinantes sociales y permiten reconocer el valor del cuidado colectivo de la vida.

Así pues, no pretende generar marcos de atención a patologías, medicalización o aislamientos sanitarios, sino que le apuesta a identificar y movilizar los recursos propios y comunitarios para enfrentar los desafíos cotidianos de la salud mental en los territorios.

Para promover salud mental desde esta mirada centrada en los recursos y no en el déficit, con una mirada comunitaria de su abordaje, reconociendo además que Colombia es un país de contextos diversos y complejos (rurales, urbanos, poblaciones étnicas, campesinas), se combinan dos horizontes epistemológicos complementarios:

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>21</b> de <b>39</b> |

### 3.4 BUENOS VIVIRES UN PARADIGMA OTRO PARA LA SALUD MENTAL

Los Buenos Vivires proponen una forma de comprender el bienestar que se construye desde lo comunitario y lo territorial, sin caer en modelos universales que ignoran las realidades locales, de ahí la necesidad de su mención en plural. Como explica Nudelman Cruz (2018)<sup>6</sup>, estas formas de vida surgen de las experiencias situadas, donde lo colectivo y lo cultural se convierten en fuentes de sabiduría y salud. Esta perspectiva promueve una ecología de saberes que reconoce la autonomía de las comunidades como base para una salud mental con sentido propio.

Desde una mirada crítica, Duque Acosta (2023)<sup>7</sup> propone que los Buenos Vivires representan una ampliación ontológico-política que desafía la lógica capitalista y extractivista. Al recuperar la relación armoniosa con la tierra, estos modos de vida permiten recomponer vínculos que han sido fragmentados por modelos de desarrollo hegemónicos.

Valero Londoño (2023)<sup>8</sup> refuerza esta visión al señalar que los saberes que sustentan los Buenos Vivires constituyen *epistemologías del Sur*, no subordinadas a la hegemonía occidental. Son claves para construir prácticas de cuidado que respondan a las realidades culturales de los territorios y que, además, tengan un potencial transformador, que les permita apropiarse de su cuidado.

<sup>6</sup> Nudelman Cruz, E. (2018). *Los buenos vivires. Una aproximación a las corrientes teóricas del buen vivir*. De Raíz Diversa. Revista Especializada en Estudios Latinoamericanos, 5(9), 93–118. <https://doi.org/10.22201/ppela.24487988e.2018.9.64761>

<sup>7</sup> Duque Acosta, C. A. (2023). *Senti-pensar una ampliación ontológico-política desde los Buenos Vivires (Buen Vivir, Vivir Bien, Vivir Sabroso)*. Pacha. Revista De Estudios Contemporáneos Del Sur Global, 4(11), e230185. <https://doi.org/10.46652/pacha.v4i11.185>

<sup>8</sup> Valero Londoño, A. N. (2023). *Presentación Dossier: Construcciones epistémicas del Buen Vivir / Buenos Vivires / Vivir Bien / Vivir Sabroso en territorios del Sur*. Pacha. Revista De Estudios Contemporáneos Del Sur Global, 4(11), e230207. <https://doi.org/10.46652/pacha.v4i11.207>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>22</b> de <b>39</b> |

Por su parte, Escobar y Muñoz Gutiérrez (2020)<sup>9</sup> destacan que los cuidados comunitarios, vistos desde una perspectiva feminista y colectiva, se convierten en actos de resistencia y emancipación. Estos cuidados tejen redes de solidaridad, justicia de género y protección intergeneracional, fortaleciendo el tejido social desde lo cotidiano.

En conjunto, estos elementos: la armonía territorial, los saberes ancestrales, la reciprocidad comunitaria y el cuidado colectivo. configuran la base teórica de los Buenos Vivires como paradigma de salud mental. Un enfoque que articula cultura, territorio y cuidado desde la agencia propia de los pueblos:

### **3.5 CATEGORIAS Y VISION DE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA DESDE LOS BUENOS VIVIRES**

Ilustración 2: Categorías y Visión

<sup>9</sup> Escobar, J. M., & Muñoz Gutiérrez, Á. M. (2020). *Mujer, comunicación y buenos vivires:: visibilizando las reflexiones del trabajo de cuidados*. En *La comunicación en la construcción del mundo social* (pp. 63–90). UAO. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1c7zgd5.7>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <p><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Versión 1 | Página 23 de 39 |



Fuente: Creación propia

A partir de esta visión pluriversal, emergen prácticas de salud mental comunitaria centradas en el fortalecimiento de la **identidad y la cultura**, articulando la **armonía territorial**, los **saberes ancestrales**, la **reciprocidad**, la **solidaridad** y el **cuidado comunitario** como pilares de intervención. Este entramado es promovido a través de una **ecología de saberes** que legitima y entreteje saberes locales, científicos y populares en una relación horizontal, reconociendo al territorio como **conector de vida y cuidado**. Asimismo, se ha documentado que las **redes comunitarias de cuidado**, al posibilitar vínculos de confianza, cooperación y pertenencia, contrarrestan la medicalización del sufrimiento y promueven el bienestar integral y colectivo

De esta visión inicial surgen prácticas de salud mental comunitaria que se relacionan con el fortalecimiento de la identidad y la cultura como relacionamiento entre la armonía territorial y los saberes ancestrales, así mismo modos de vida centrados en la sabiduría ancestral, la reciprocidad y la solidaridad, por medio de la ecología

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <p>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</p> <p>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</p> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Versión 1 | Página 24 de 39 |

de saberes que permite el tejido del sentido de las acciones en una horizontalidad de los saberes, en la cual se puede identificar al territorio como un conector de vida y cuidado que por medio del uso de sus recursos permite tejer iniciativas de cuidado en comunidades de los buenos vivires.

De esta visión pluriversal compleja, emergen entonces prácticas de salud mental comunitaria, enfocadas en el agenciamiento de la **identidad y la cultura**, articulado la **armonía territorial**, los **saberes ancestrales**, la **reciprocidad**, la **solidaridad** y el **cuidado comunitario** como pilares del acompañamiento. Este entramado se moviliza por medio de promover la **ecología de saberes** para legitimar y entretejer saberes locales, científicos y populares en una relación horizontal, reivindicando el lugar del territorio como conector de vida en el que se pueden diseñar estrategias de cuidado por medio de comunidades de buenos vivires.

Para concluir este abordaje se propone la posibilidad de una ampliación del mismo desde el paradigma de la Salutogénesis. Este modelo, formulado por Antonovsky, replantea la salud no como la ausencia de enfermedad sino como un proceso dinámico y contínuo, este paradigma aporta una base estructural para entender cómo estos recursos culturales y territoriales promueven salud mental sostenida, haciendo comprensible, manejable y significativo los buenos vivires.

**Salutogénesis un paradigma otro para el cuidado de la salud mental que trascienda la mirada patológica.**

La Salutogénesis (del latín *salus* —salud— y griego *genesis* —origen—) es un enfoque teórico y práctico, propuesto por Aaron Antonovsky en 1979<sup>10</sup>, este paradigma plantea una nueva pregunta para la salud pública: en lugar de indagar qué causa las enfermedades (patogénesis), indaga por aquello que genera salud. Este paradigma se centra en comprender cómo algunas personas y comunidades logran no solo sobrevivir, sino prosperar incluso en entornos adversos por medio de

<sup>10</sup> Antonovsky, A. (1979/1987). *Health, Stress and Coping / Unraveling the mystery of health*. Jossey-Bass. (ver resumen y capítulos en: Eriksson, M. (2016). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health.)

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>25</b> de <b>39</b> |

acciones colectivas de cuidado. Este enfoque propone unas categorías que permiten identificar los elementos centrales de la propuesta para su operacionalización:

### **Sentido de Coherencia (SOC)**

Es el núcleo del modelo salutogénico: es la sensación compartida y dinámica de que la realidad es **comprensible, manejable** y **significativa**. Un sentido de coherencia SOC fortalecido explica por qué ciertos grupos manejan mejor el estrés y mantienen niveles más altos de salud mental. En poblaciones de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, un SOC robusto se asocia con mejor adaptación psicosocial y menor psicopatología<sup>11</sup>

Ilustración 3. Modelo salutogénico



**Fuente. Creación propia**

<sup>11</sup> Clinical and Translational Science Awards Consortium Community Engagement Key Function Committee Task Force on the Principles of Community Engagement. (2011). *Principles of community engagement* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK43>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>26</b> de <b>39</b> |

### **Recursos Generales de Resistencia (RGR) y Recursos Específicos (RER/SRR)**

Los **RGR** son aquellos activos en salud —biológicos, materiales, psicológicos, sociales y culturales— que facilitan la percepción de manejabilidad y la resistencia frente a factores estresantes en los territorios<sup>12</sup>. Los **recursos específicos** (SRR) son aquellos útiles para un estrés particular de las niñas, niños, adolescentes, sus familias y comunidades. Identificar y fortalecer estos recursos en territorio es el propósito principal del acompañamiento salutogénico como prácticas de cuidado de la salud mental para los buenos vivires.

Para finalizar esta exposición conceptual es importante reafirmar que la salutogénesis concibe la salud como un continuo en movimiento, así pues, el acompañamiento de este paradigma busca no solo reducir o mitigar los factores de riesgo, sino moverse hacia el extremo de los buenos vivires comprendidos como movilizadores del bienestar, posicionando a la salud mental como una capacidad para actuar y generar sentido en la cotidianidad de la vida diaria<sup>13</sup>.

### **3.6 BUENOS VIVIRES Y SALUTOGÉNESIS LA APUESTA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD MENTAL DEL BIENESTAR FAMILIAR.**

Este apartado expondrá la articulación de estos paradigmas como horizontes epistemológicos complementarios que se configuran como la propuesta central para el acompañamiento de la salud mental desde un marco territorializado y de sentido para las comunidades, las familias, adolescentes, niñas, niños y adolescentes del país.

<sup>12</sup> Koh, H. K., Brach, C., Harris, L. M., & Parchman, M. L. (2020). *Health literacy in primary care practice*. In AHRQ (Ed.), *Health literacy interventions and outcomes: An updated systematic review* (pp. 1–20). Agency for Healthcare Research and Quality. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK584114/>

<sup>13</sup> National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2017). *Health literacy: A prescription to end confusion*. National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435860/>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 27 de 39 |

El propósito es reconocer cómo las prácticas culturales, territoriales y comunitarias identificadas como buenos vivires funcionan como activos en salud “conectores de vida” que fortalecen el sentido de coherencia y las capacidades comunitarias del cuidado para hacer frente a el estrés y a las diferentes experiencias que inciden en la salud mental, además de promover los buenos vivires de manera sostenida.

Así pues, las prácticas derivadas de esta articulación orientan las estrategias y la priorización de acciones entorno a la salud mental y los buenos vivires del bienestar familiar.

La articulación entre *Buenos Vivires* y *Salutogénesis* construyen una propuesta integral para el acompañamiento de la salud mental desde lo comunitario: los primeros aportan la legitimidad epistemológica y ética, la territorialidad y las prácticas culturales que sostienen la vida cotidiana; la segunda ofrece la estructura conceptual centrada en una visión de recursos (SOC, RGR), y una metodología (mapeo de activos, escalas SOC), estos elementos permiten reconocer criterios operativos para convertir esas prácticas en intervenciones sistemáticas y evaluables. Juntos estos paradigmas permiten al ICBF diseñar acompañamientos a la salud mental que respeten la autonomía cultural, fortalezcan redes de buenos vivires, orientado a la promoción sostenida de los buenos vivires y la soberanía del cuidado.

### **3.7 LÍNEAS DE ACCIÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA SALUD MENTAL DESDE LA PRÁCTICA DE LOS BUENOS VIVIRES**

A continuación, se presentan las tres líneas de acción que orientan la intervención institucional como mecanismos mediante los cuales las prácticas de Buenos Vivires se vinculan con los recursos salutogénicos (RGR) y fortalecen el SOC colectivo:

#### **1. Prácticas de cuidado comunitario**

Identificación, reconocimiento y uso de activos en salud clasificados por conectores de vida a partir de su relacionamiento con los buenos vivires para su uso individual, familiar, comunitario, institucional y territorial-ambiental.

*¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>28</b> de <b>39</b> |

- **Conectores de vida**

Los conectores de vida son la organización de los activos en salud bajo la mirada de los buenos vivires en cuanto que el propósito de estos son el mantenimiento de la armonía interna y externa, por lo tanto, la clasificación reconoce siete tipos de conectores que agrupan personas, ideas y recursos que promueven la salud mental y los buenos vivires, generando un bienestar que no está mediado por procesos clínicos o sanitarios.

Ilustración 4: Conectores de Vida

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**Fuente. Creación propia**

Estos conectores agrupan los activos en salud que son aquellos factores o recursos a nivel individual, familiar, comunitario o institucional que potencia la capacidad para mantener y mejorar la salud y el bienestar, ayudando a enfrentar situaciones de estrés (Morgan & Ziglio, 2007; citado en Gaceta Sanitaria, 2021), la división se realiza a partir de una comprensión de los mismos desde los buenos vivires:

**Propósito:** Recursos que conectan con los planes y sentidos de vida, tanto individuales como colectivos y que ayudan a sostener proyectos, sueños, reafirma la relación entre los ciclos de vida y sus experiencias vitales.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>30</b> de <b>39</b> |

**Territorio:** Recursos simbólicos, espirituales, psicológicos, emocionales y físicos asociados a lugares que movilizan la armonía por medio del territorio.

**Alimento:** Activos relacionados a la nutrición y el saber comer en cuanto a cómo todo lo asociado a los alimentos la siembra, la cosecha, la preparación, los nutrientes entre otras, inciden en los buenos vivires y la salud mental.

**Movimiento:** Conectores que cuidan la salud mental por medio de la activación física y la vitalidad.

**Ancestralidad:** Recursos como narraciones orales, fiestas y tradiciones culturales que afianzan la identidad y las raíces que dan sentido a las comunidades.

**Vínculo:** Ideas, personas y recursos que dinamizan las relaciones sociales y afianzan relaciones significativas y facilitan el apoyo emocional.

**Pensamiento:** Conectores que permiten espacios para la movilización de la armonía y la paz interna, que entrenan la compasión y los buenos vivires como ética de vida.

Estos conectores de vida permiten a las comunidades, las familias y sus niñas, niños y adolescentes mapear sus recursos, comprender el uso y articulación de los mismos para la creación de iniciativas comunitarias, familiares e individuales para el fortalecimiento de la salud mental y la práctica de los buenos vivires para el cuidado de esta.

## 2. Alfabetización del pensamiento crítico y Fortalecimiento del SOC

El Sentido de Coherencia SOC se enriquece desde los buenos vivires al articularse con el pensamiento crítico-decolonial, el cual fortalece a las comunidades, las familias y las niñas, niños y adolescentes desarrollando una forma de pensar que trasciende la lógica ingenua y moviliza el pensamiento crítico.

Esto permite que las personas no simplemente acepten prácticas o saberes como válidos por tradición, sino que las examinan en profundidad, cuestionan sus orígenes, las contrastan y las arraigan en un propósito compartido. Facilitando con esto que el mundo comunitario deje de ser incomprensible o confuso, y se

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>31</b> de <b>39</b> |

transforme en un entorno comprensible, manejable y significativo componentes esenciales del SOC. Esta transición epistemológica es fundamental para la salud mental comunitaria, ya que permite construir sentido colectivo desde una base de razón situada y culturalmente validada.

Desde Paulo Freire<sup>14</sup> se distinguen tres formas de pensar: pensamiento mágico, explica la realidad con certezas mitológicas e imposiciones externas; pensamiento ingenuo, acepta estructuras injustas de forma pasiva y superficial; y el pensamiento crítico, el cual comprende, cuestiona y transforma los contextos históricos.

Este tránsito desde lo mágico e ingenuo hacia lo crítico fortalece directamente el Sentido de Coherencia (SOC): la comprensión del entorno (comprensibilidad), la capacidad de responder a él (manejabilidad) y la construcción de un propósito compartido (significado). Promover el pensamiento crítico se convierte en una estrategia salutogénica estratégica para fortalecer la salud mental comunitaria desde una base epistémica liberadora.

Esta articulación reivindica una epistemología situada desde América Latina, lo cual promueve una comprensión más profunda (comprensibilidad), refuerza la agencia comunitaria (manejabilidad) y aporta sentido vital a las prácticas de cuidado (significado). Esta integración favorece que los acompañamientos desde los buenos vivires de salud mental comunitaria genuinamente amplíen el bienestar desde una estructura cognitiva, práctica y simbólica comprometida con la justicia epistémica y cultural.

### 3. Ecología de saberes

La reivindicación, reconocimiento y posicionamiento de las prácticas de cuidado de la salud mental que forman parte de la historia de resistencia y fortalecimiento de los buenos vivires, experiencias significativas para las comunidades, las familias, las niñas, niños y adolescentes de los territorios y su horizontalidad como ideas y

<sup>14</sup> Freire, P. (1976). *Educación y cambio*. Siglo XXI Editores.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <p><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Versión 1 | Página <b>32</b> de <b>39</b> |

recursos articulados con los saberes de los especialistas de la salud mental que faciliten la construcción de estrategias integrales de cuidado en las cuales se reconozca la interdependencia, corresponsabilidad y protagonismo de las familias y las niñas, niños y adolescentes en el acompañamiento de su salud mental,

Aquí la definición y comprensión de lo que ocurre en los buenos vivires y la salud mental en el territorio se reflexiona por medio de su identidad y cosmovisión, para encontrar elementos en esto saberes populares, de tradición y ancestrales para los buenos vivires, por medio acciones como diálogos de saberes que movilicen el tejido de nuevas iniciativas para el cuidado de la vida,

La ecología de saberes entonces implica reconocer y movilizar de manera intercultural múltiples formas de conocimiento: tradicionales, ancestrales, populares, territoriales y científicos. Se convierten en procesos de diálogo horizontal donde comunidades tejen colaborativamente intervenciones participativas, legitiman sus prácticas y fortalecen la comprensión comunitaria.

El aporte a esta visión desde la salutogénesis permite:

- Reconocer los conocimientos territoriales como activos de salud (fortalecen la comprensibilidad).
- Fomentar el sentido de agencia comunitaria (mejora la manejabilidad).
- Validar el sentido cultural y espiritual del cuidado (refuerza el significado).

Se puede concluir entonces que los programas basados en activos comunitarios, como saberes tradicionales o redes locales, fortalecen el sentido de pertenencia y la capacidad para enfrentar situaciones de tensión, conceptualizados como Recursos Generales de Resistencia (RGR) en el modelo salutogénico<sup>15</sup>.

### **3.8 LA SALUD MENTAL EN EL RIO DE LA VIDA: UNA REFLEXIÓN DE LA SALUTOGÉNESIS DESDE LOS BUENOS VIVIRES.**

<sup>15</sup> Alba Leonel, A., & Hernández-Falcón, J. (2024). La salutogénesis en comunidades urbanas y la promoción de la salud. Revista de Enfermería Neurológica, 22(3), 1–9.  
<https://doi.org/10.51422/ren.v22i3.434>

Ilustración 5: La Salud en el Río de la Vida



Fuente: Adaptación al modelo Salutogenesis vinculando Buenos Vivires

Para concluir este apartado se presenta un gráfico elaborado por Lindstrom y Jernstrom que representa la salutogénesis desde la metáfora del río de la vida donde expone como trabajar sobre los recursos personales y comunitarios además de trabajar en el sentido de coherencia fortalece la promoción y prevención en la salud mental que permite sostenerse desde el bienestar, este gráfico se adaptó para vincular los elemento de los buenos vivires que permite empoderar a las comunidades, familias, niñas, niños y adolescentes de su cuidado de su salud mental y el de toda la vida que le rodea por medio del pensamiento crítico, la ecología de saberes y el cuidado comunitario, movilizand

3.9 LA SOBERANÍA DEL CUIDADO COMO IDEAL Y PROPÓSITO

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>34</b> de <b>39</b> |

La soberanía del cuidado es una categoría que emerge como resultado de la intersección de los paradigmas de la salutogénesis y los buenos vivires, y se define como la capacidad colectiva y el derecho de comunidades, familias, niñas, niños, adolescentes y sus pueblos para definir, agenciar y ejercer sus propias prácticas de cuidado de la salud mental, basadas en sus cosmovisiones, saberes ancestrales y recursos territoriales.

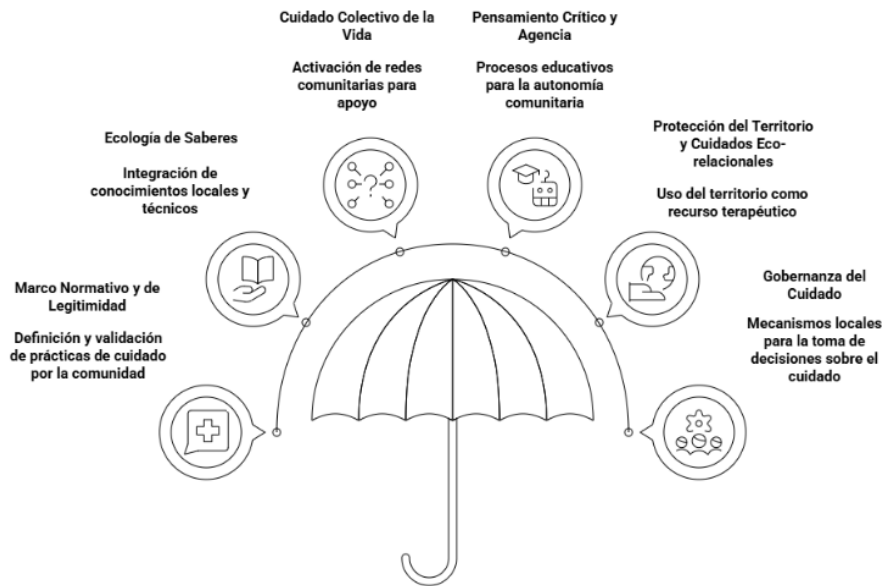
Es un modo de organizar el cuidado que pone en el centro la autodeterminación comunitaria, la interdependencia, la reciprocidad, la relacionalidad con la naturaleza y la legitimidad epistémica de saberes populares y ancestrales, entendidos como elementos claves de protección salutogénica, que les permite construir en horizontalidad y en tejido formas de cuidado orgánicas<sup>16</sup>. Esta soberanía se expresa en procesos participativos, prácticas culturales, redes de cuidado y protocolos comunitarios que hacen manejable, significativo y comprensible el cuidado de la vida en contextos concretos.

Ilustración 6. Componentes de la Soberanía del Cuidado

<sup>16</sup> Velásquez Prieto, V. A. (2025, junio 13). Ciudades compasivas [Episodio de podcast]. En Voces en la Psicología (D. M. Agudelo, Entrevistadora). Spotify.  
<https://open.spotify.com/episode/2tuX4tTE5HHwECYg6txfLo>

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <p align="center"><b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b></p> <p align="center"><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b></p> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 | Versión 1 | Página 35 de 39 |

#### Componentes de la Soberanía del Cuidado



#### Fuente. Creación propia

Los componentes involucrados en la soberanía del cuidado facilitan la operacionalización del concepto en acciones concretas para el acompañamiento de la salud mental desde las prácticas de los buenos vivires:

**Marco normativo y de legitimidad:** La comunidad define y valida prácticas de cuidado, rituales, mediaciones y espacios terapéuticos como válidos para la salud mental; el ICBF reconoce esas definiciones como insumos técnicos. Esto exige procesos de concertación, acuerdos y protocolos de respeto cultural.

**Ecología de saberes (diálogo y tejido del conocimiento):** Prácticas y toma de decisiones construidas colaborativamente por sabedores/as locales, equipos psicosociales y actores técnicos desde un diálogo horizontal. Los saberes ancestrales como rituales, plantas, narrativas, entre otros saberes se integran con herramientas psicosociales para crear intervenciones pertinentes.

**Cuidado colectivo de la vida (redes y prácticas compartidas):** Activación de redes comunitarias (círculos de palabra, comunidades de los buenos vivires,

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>36</b> de <b>39</b> |

huertos colectivos, fiestas y rituales) como estrategias protectoras y restaurativas, que funcionan como recursos generales de resistencia (RGR) en la salutogénesis.

**Pensamiento crítico y agencia:** Espacios educativos y procesos de comprensión y análisis crítico, como escuelas que cuidan, deliberaciones juveniles, procesos de memoria, o escuelas de padres que fortalecen la comprensibilidad y el significado (componentes del SOC), facilitando el agenciamiento y la capacidad de respuesta comunitaria para el cuidado de la salud mental,

**Protección del territorio y cuidados eco-relacionales:** La relación con el territorio (lugares sagrados, ríos, huertos, entre otros) desde los buenos vivires se comprenden como un recurso clave para el cuidado de la salud mental, se cuidan y se usa como recurso de sanación (validados terapéuticamente): actividades para y en el territorio resignificando el sentido y siendo reconocido por las comunidades, las niñas, los niños, adolescentes y sus familias como conectores de vida.

**Gobernanza del cuidado:** Mecanismos locales (consejos comunitarios, comités de cuidado, acuerdos interculturales entre otros) que regulan la toma de decisiones, los cómo y con qué recursos se practica el cuidado desde lo comunitario. Esto incluye acuerdos para articulación con servicios de salud y educación.

Para concluir se reconoce que los Buenos Vivires y la Salutogénesis van más allá de paradigmas y nociones teóricas, se convierten en este lineamiento en recursos prácticos para transformar la atención en salud mental desde su dimensión social y comunitaria facilitando un trabajo articulado con ministerio de salud su intervención en la dimensión clínico-sanitaria para lograr un abordaje integral.

La invitación es que el talento humano vinculado a Bienestar Familiar ponga en marcha este enfoque: mapear activos en sus territorios, co-diseñar con comunidades las intervenciones (diálogo de saberes), fortalecer el Sentido de Coherencia en niñas, niños, adolescentes sus familias y comunidades, y activar redes de cuidado que respeten la autonomía cultural.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 37 de 39 |

Esta apuesta moviliza la responsabilidad única del cuidado hacia una **soberanía del cuidado** compartida, que valida saberes locales y generan resultados medibles en bienestar y buenos vivires. Ajustar las apuestas según las necesidades, y documentar estas prácticas de buenos vivires permitirán aprender y compartir lo que funciona en los territorios, avanzando con responsabilidad, respeto, ética y creatividad: cada acción que teja territorio, cultura y científicidad es un paso concreto hacia comunidades más resilientes, protectoras y sanas. ¡Soberanas de su cuidado!

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Braun-Lewensohn, O., Idan, O., & Lindström, B. (2016). Salutogenesis: Sense of coherence in adolescence. En M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 1–xx). Springer.
- Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B., & Espnes, G. A. (Eds.). (2017). *The handbook of salutogenesis*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
- Rajkumar, R. P. (2021). Suffering and salutogenesis: A conceptual analysis of lessons for psychiatry from existential positive psychology (PP2.0) in the setting of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 646334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646334>
- Molina-Betancur, J. C., Agudelo-Suárez, A. A., & Martínez-Herrera, E. (2020). Mapeo de activos comunitario para la salud en un asentamiento

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026      |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página 38 de 39 |

informal de Medellín (Colombia). *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 333–

338. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.012>

- Garipe, L. Y., Perman, G., Garipe, L., et al. (2022). Estrategia de mapeo de activos comunitarios para la salud y el bienestar en la ciudad de Buenos Aires. *International Journal of Integrated Care*, 22(S1). PMCID: PMC9426320. (Ver texto en PubMed Central: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9426320/>)
- Nudelman Cruz, E. (2018). Los buenos vivires. Una aproximación a las corrientes teóricas del buen vivir. *De Raíz Diversa. Revista Especializada en Estudios Latinoamericanos*, 5(9), 93–118. <https://doi.org/10.22201/ppela.24487988e.2018.9.64761>
- Duque Acosta, C. A. (2023). Senti-pensar: una ampliación ontológico-política desde los Buenos Vivires. *Pacha. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 4(11), e230185. <https://doi.org/10.46652/pacha.v4i11.185>
- Valero Londoño, A. N. (2023). Presentación Dossier: Construcciones epistémicas del Buen Vivir / Buenos Vivires... *Pacha. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 4(11), e230207. <https://doi.org/10.46652/pacha.v4i11.207>
- Andrade Guevara, V. M. (2020). La Teoría Crítica y el pensamiento decolonial: hacia un proyecto emancipatorio post-occidental. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 65(238), 131–154. <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2020.238.67363>
- Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). *Building communities from the inside out: A path toward finding and mobilizing a community's assets*. ACTA Publications. (Referencia clásica sobre mapeo de activos comunitarios.)

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |           |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y<br/>PREVENCIÓN</b><br><br><b>GUÍA BUENOS VIVIRES COMO PRÁCTICAS SALUTOGÉNICAS<br/>PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL: LA CARAVANA DE LOS<br/>BUENOS VIVIRES</b> | G42.PP    | 04/02/2026                    |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | Versión 1 | Página <b>39</b> de <b>39</b> |

- Carlén, K., et al. (2020). Sense of coherence predicts adolescent mental health: systematic review. *Journal of Affective Disorders*, (ver resumen y metaanálisis). (ejemplo de revisión sobre SOC en adolescencia).
- Velásquez Prieto, V. A. (2023, octubre 4). *Ciudades compasivas* [Episodio de podcast]. En *Voces en la Psicología* (D. M. Agudelo, Entrevistadora). Spotify. <https://open.spotify.com/episode/2tuX4tTE5HHwECYg6txfLo>

## 5. CONTROL DE CAMBIOS

| Fecha     | Versión   | Descripción del Cambio |
|-----------|-----------|------------------------|
| No Aplica | No Aplica | No Aplica              |

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.