ACTA NO.__10_			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	**MUNICIPIO**	Funes, Tangua,
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	CDI Yo reinaré CDI Formación Integral EIH Mis primeros pasos 1 EIH Mis primeros pasos 2 EIH Mis primeros pasos 3 EIH Huellitas de amor EIH Estrellitas del amanecer EIH Amiguitos creativos	**DIRECCION**	Funes Tangua,
FECHA	19 julio - 2025	**HORA**	03:00 pm
TEMA	Primeros auxilios psicológicos		
OBJETIVO	Brindar orientación en primeros auxilios psicológicos al talento humano, con el fin de proporcionar bienestar emocional de quienes necesiten un apoyo en una situación de crisis.		

AGENDA:

1. Saludo de bienvenida.
2. Desarrollo de la temática
3. Compromisos y varios
4. Despedida

DESARROLLO DE LA AGENDA:

El 19 de julio de 2025, a las 02:00 pm, se llevó a cabo una capacitación virtual a través de la plataforma Google Meet, dirigida al talento humano del contrato 365.

Se desarrolla dándo la explicación de los primeros auxilios psicológicos, son intervenciones inmediatas diseñadas para brindar apoyo emocional a personas que han vivido una situación traumática, crítica o altamente estresante. No reemplazan la terapia, pero ayudan a estabilizar emocionalmente a la persona en el momento.

Lo que buscan:

- Reducir el nivel de estrés tras el impacto
- Fomentar el afrontamiento y la resiliencia
- Conectar a la persona con redes de apoyo
- Prevenir daños psicológicos mayores

Crisis:
Estado de desorganización (emocional, cognitiva y conductual), caracterizado principalmente por una incapacidad de la persona para manejar situaciones particularmente conflictivas, donde debiera utilizar los métodos acostumbrados para la solución de problemas y lograr un estado de adaptación.
De no ser resuelta adecuadamente, los ubicaría en riesgo de padecer graves problemas psicológicos y trastornos mentales.

Manifestaciones más frecuentes:
Comportamiento:

- Hiperactividad.
- Silenciamiento de lo sucedido.
- Adicciones.
- Temor a situaciones, lugares, objetos o personas que evoquen de alguna manera los hechos de violencia sufridos.
- Dificultad en la atención.
- Alteraciones sexuales.
- Evitación o Búsqueda.
- Fatigabilidad.

Afectivas:

- Tristeza.
- Ansiedad.
- Impotencia
- Temor a perder el control, enloquecer o morir
- Rabia.
- Culpa.
- Miedo
- Intranquilidad.

Sománticas:

- Alteraciones del sueño o el apetito.
- Vacío en el estómago.
- Falta de aire.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Sudoración.
- Tensión alta.
- Dolor de estómago

- Desordene en el control de esfínteres .
- Dolores físicos.
- Opresión en el pecho
- Sequedad de la boca.
- Palpitaciones.

Interpersonales

- Aislamiento.
- Dependencia o sumisión.
- Agresividad.
- Desconfianza. Control.
- Dificultades familiares.

Cognoscitivas:

- Incredulidad.
- Confusión.
- Olvidos.
- Dificultad Para Concentrarse.
- Sensación De Presencia Del Ser Perdido.
- Alucinaciones.
- Auto Reproches.
- Auto Desvalorización.
- Pesimismo.
- Ideas De Morir O Francas Ideas Suicidas.
- Despersonalización.

Entre las técnicas claves es:

- Escucha activa: Estar presente sin juzgar ni presionar
- Validación emocional: Reconocer que lo que siente la persona es normal
- Respiración guiada: Ejercicios simples para calmar el cuerpo
- Grounding (enraizamiento): Ayudar a reconectar con el presente (ej. tocar objetos, sentir el suelo)
- Método LASSO: Escuchar, aceptar, apoyar, sugerir, orientar

Los pueden aplicar cualquier persona capacitada y emocionalmente estable.

Ejemplos de técnicas de primeros auxilios psicológicos:

1. Escucha activa

Ejemplo: Te encuentras con una persona que acaba de vivir una pérdida repentina.

"Estoy aquí para escucharte. No tienes que contarme nada si no quieres, pero si lo haces, estaré contigo."

- No interrumpes.
- No intentas solucionar el problema.
- Reflejas lo que dice: "Parece que estás sintiendo una mezcla de tristeza y confusión…"

2. Validación emocional

Ejemplo: La persona está llorando y dice "No debería sentirme así."
"Es completamente válido lo que estás sintiendo. No hay una forma 'correcta' de reaccionar ante algo tan doloroso."

- Evitas frases como "sé fuerte" o "todo pasa por algo."
- Aceptas las emociones sin minimizar.

3. Respiración guiada

Ejemplo: Alguien está en crisis y respira muy rápido.
"Vamos a respirar juntos. Inhala conmigo... uno, dos, tres... ahora exhala… uno, dos, tres…"

- Usas voz calmada.
- Lo haces junto con la persona para que se sienta acompañada.

4. Grounding (enraizamiento)

Ejemplo: Persona en estado de shock o disociación.
"Mira a tu alrededor, dime tres cosas que puedas ver. Toca algo cercano, descríbemelo."

- Puedes pedirle que se nombre, diga dónde está, qué día es.
- Invitas a conectar con el entorno físico y presente.

5. Método LASSO
   Escuchar: No juzgar.
   Aceptar: Validar emociones.
   Apoyar: Mostrar que estás ahí.
   Sugerir: Respiración, grounding.
   Orientar: Contacto con red de apoyo o profesionales.

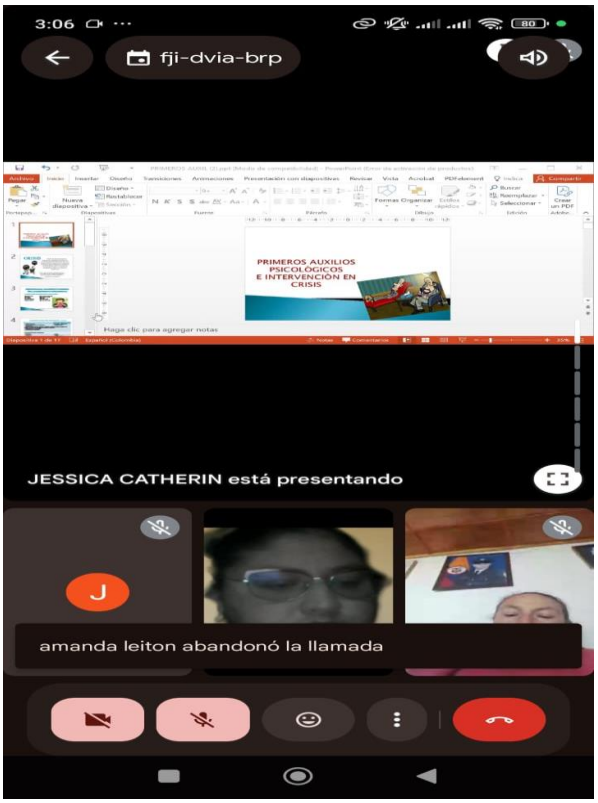
Compromisos:

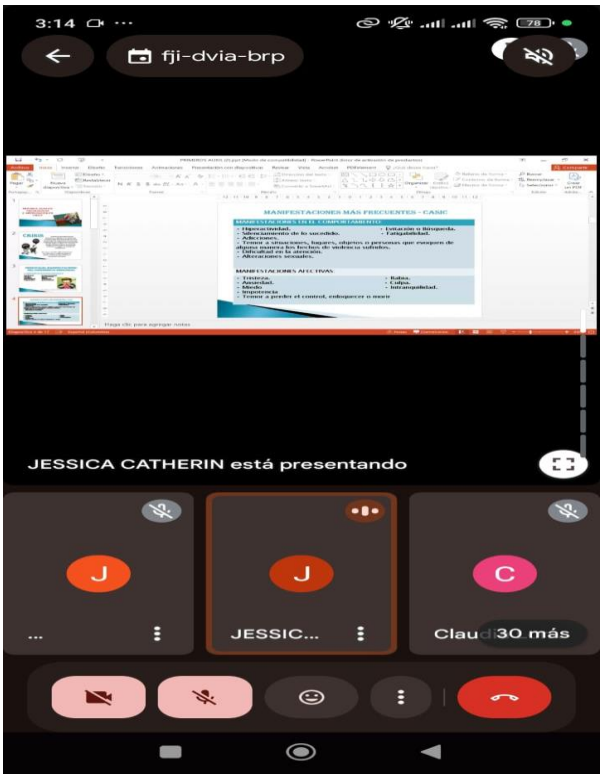
- La persona que haga los primeros auxilios psicológicos, debe ser una persona emocionalmente estable, que no juzque, que no debe aconsejar, ni hablarle su su vida o experiencias personales.
- La persona que haga los primeros auxilios psicológicos se debe basar en cuanto al principio de confidencialidad

- En caso de que se evidencie a la persona muy alterada, se debe reportar a salud.



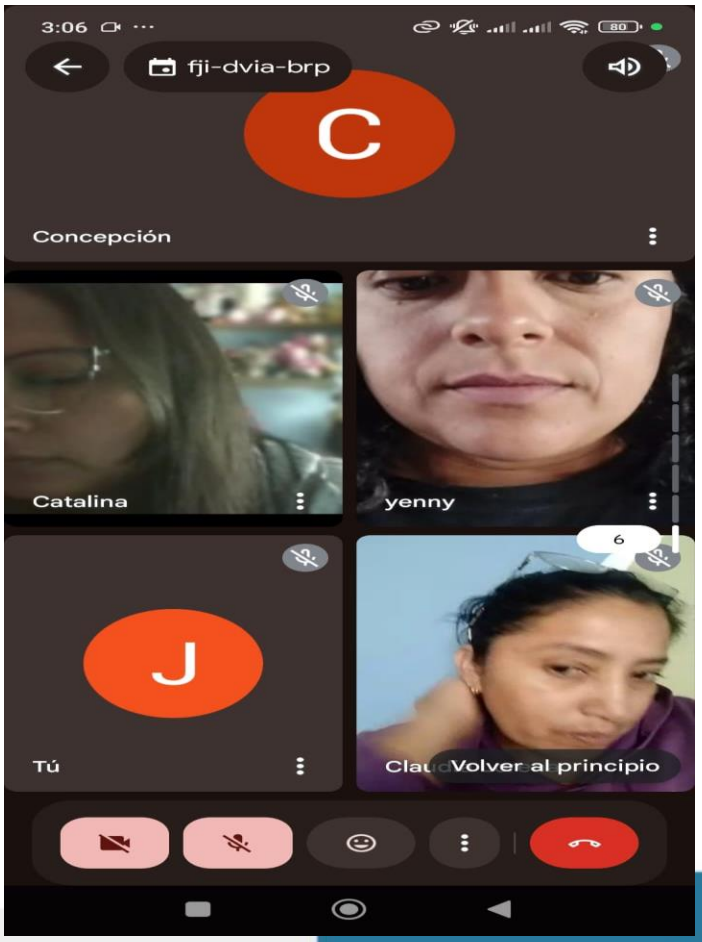












321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com

36 respuestas

Ver en Hojas de cálculo

Resumen | Pregunta | Individual

Nombres y Apellidos

< 2 de 10 >

Nombres y Apellidos

Claudia lorena lopez bastidas

2 respuestas

Adriana milena lopez

1 respuesta

Maria Fernanda Mejia Burbano

1 respuesta

VICTORIA LUNA VILLOTA

1 respuesta

Nayibe Bolaños Toro

1 respuesta

Sara Estefanny Muñoz Arcos

1 respuesta

NATHALIA XIMENA LASSO CUELAN

1 respuesta

Alba Alejandra Riascos Inaussty

1 respuesta

Miriam Rasuy Riascos

1 respuesta

Preguntas Respuestas 0 Configuración

Katherinne Gómez

1 respuesta

Nancy Ayala

1 respuesta

Mónica Janeth Calvache López

1 respuesta

Blanca Esperanza Astaiza Ordóñez

1 respuesta

Betty Socorro Ordóñez

1 respuesta

Daniela Zambrano

1 respuesta

Victoria LunaVillota

1 respuesta

Catheryn Gabriela Minayo Sanchez

1 respuesta

Liliana Maritza Vásquez Montes

1 respuesta

Ana Milena López López

1 respuesta

Tania Yanira Higidio Narvaez

1 respuesta

Yaguelin Rivera

Rosalba Martinez

1 mes

Laura Enriguez

1 mes

DIANA RIVERA

1 mes

Luz Celcedo Enriguez

1 mes

Amparo Burbano

1 mes

KERLY TONGUINO

1 mes

Celia del carmen lopez

1 mes

Maria Cruela Beatriz Burbano López

1 mes

Concepción Matilde Sotelo Martinez

1 mes

María Eugenia Santacruz Erazo

1 mes

YENNY ALEXANDRA LOPEZ VALDIEZ

1 mes

Catalina Delgado