Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	NEMOCON.
Lugar	NEMOCON, ESE SAN VICENTE DE PAUL.
Fecha	13-08-2025
Tema	Primeros Auxilios Psicológicos.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Sensibilizar y capacitar a la comunidad en general como proceso de educación en salud, en donde se desarrollen sesiones articulados con la entidad territorial con los siguientes núcleos temáticos: Primeros Auxilios Psicológicos.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** El día 13 de agosto, en las instalaciones del Hospital San Vicente de Paúl, se llevó a cabo la actividad de sensibilización y capacitación en **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP**). La sesión estuvo dirigida a 15 personas comprometidas con la comunidad, quienes participaron activamente en la sesión. Con una amplia diversidad de edades, desde **8 hasta 79 años**, lo que permitió un enfoque intergeneracional en la comprensión y aplicación de los conceptos abordados. Entre los participantes se encontraban grupos familiares, que identificaron necesidades de abordaje de la salud mental en los diferentes grupos.

2. **Metodología de la actividad realizada:**

La sesión se estructuró en diferentes momentos metodológicos para garantizar la comprensión y aplicación de los conceptos de **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)**.

1. Actividad de Inicio - Reflexión sobre el Sentir Emocional

- Se inició con una **actividad reflexiva**, en la cual los participantes escribieron ¿Cuál seria la persona a quien llamarían en caso de una crisis?
- Se brindaron preguntas orientadoras para facilitar la introspección y el reconocimiento emocional.
- Algunos participantes compartieron voluntariamente sus respuestas, promoviendo un espacio de confianza y apertura.

2. Exposición Teórica con Material de Apoyo

- Se realizó una presentación teórica estructurada sobre los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)**.
- Para reforzar el aprendizaje, se entregó un **folleto informativo**, el cual incluía:

  ✓ **Factores que influyen en la salud mental:** Variables personales, sociales y ambientales que impactan el bienestar emocional.

  ✓ **Fases de intervención en los PAP:** Pasos clave para brindar apoyo en una crisis emocional.

  ✓ **Técnicas comunes en los PAP:** Estrategias como la escucha activa, la validación emocional y el apoyo inmediato.

  ✓ **Objetivos de los PAP:** Reducción de la angustia, orientación y canalización de la persona en crisis.

  ✓ **Líneas de apoyo:** Contactos y recursos disponibles para la derivación y atención en salud mental.

3.Cierre y Reflexión Final

- Se invitó a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y su aplicabilidad en la comunidad.
- Se resolvieron dudas y se reforzaron los puntos clave de la sesión.
- Se enfatizó la importancia de los **Primeros Auxilios Psicológicos** en la gestión de crisis a nivel comunitario.

2.1 Actividad lúdica de inicio: La actividad de inicio tuvo como objetivo generar una reflexión personal y colectiva en los participantes, permitiéndoles identificar sus redes de contacto principal antes de abordar el tema de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Esta dinámica fue fundamental para abrir el espacio a la reflexión sobre las redes de apoyo, creando un ambiente de confianza y apertura.

Se les pidió a los participantes que tomaran un momento para **escribir** quién era su contacto de emergencia o la persona a la que llamarían en caso de una emergencia. La idea era que cada uno pudiera identificar sus redes de apoyo principal ante un episodio de crisis.

Para facilitar la reflexión, se les proporcionaron preguntas orientadoras, como: ¿Cuál sería la persona a quien llamarían en caso de una crisis? O ¿En caso de un accidente o un robo a quién llamaría?

Impacto esperado:

- Los participantes pudieron reconocer su red de apoyo principal, lo que ayudó a que la capacitación fuera más relevante y significativa para ellos. Además, reflexionar las características principales para ser fuente de apoyo.
- Este ejercicio también ayudó a romper el hielo, creando un ambiente de confianza y seguridad para las siguientes actividades de la jornada.

2.2 Explicación del tema:

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) constituyen una estrategia fundamental para la atención inicial de personas que atraviesan situaciones de crisis emocional. Su propósito es brindar apoyo inmediato, reducir la angustia y facilitar la adaptación al evento estresante. Se basan en la contención emocional, la escucha activa y la orientación hacia recursos de ayuda.

2. Definición de Primeros Auxilios Psicológicos

Los PAP son intervenciones breves y estructuradas diseñadas para ayudar a individuos que enfrentan una crisis emocional tras experiencias adversas como desastres naturales, emergencias, violencia o pérdidas significativas. Se centran en estabilizar la respuesta emocional y conectar a la persona con redes de apoyo y servicios especializados si es necesario (World Health Organization, 2011).

3. Factores que Influyen en la Salud Mental

La salud mental es el resultado de la interacción de diversos factores que pueden afectar el bienestar emocional y la capacidad de afrontar situaciones difíciles.

Factores de riesgo en salud mental: Los factores de riesgo son condiciones o situaciones que incrementan la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno mental, como depresión, ansiedad, o estrés postraumático. Algunos ejemplos incluyen:

1. Factores biológicos:

- Genética: Algunas personas pueden estar predispuestas genéticamente a trastornos como la depresión o la esquizofrenia.
- Desequilibrio químico: Alteraciones en neurotransmisores como la serotonina o la dopamina pueden contribuir a trastornos emocionales.

- Enfermedades físicas: Condiciones que afectan el cerebro, como un accidente cerebrovascular o lesiones cerebrales, pueden ser factores de riesgo.

2. Factores psicológicos:

- Baja autoestima: Las personas con una baja percepción de sí mismas pueden ser más propensas a desarrollar trastornos mentales.
- Antecedentes de trastornos emocionales: Si alguien ha tenido trastornos psicológicos en el pasado, podría estar en mayor riesgo de recaer.

3. Factores sociales y ambientales:

- Abuso o violencia: El abuso físico, emocional o sexual aumenta significativamente el riesgo de trastornos como el estrés postraumático.
- Estrés crónico: Situaciones estresantes, como problemas laborales, financieros o familiares, son factores de riesgo importantes.
- Aislamiento social: La falta de apoyo social y el aislamiento pueden contribuir al desarrollo de depresión y ansiedad.

Factores protectores en salud mental

Los factores protectores son condiciones o características que ayudan a una persona a mantener su salud mental y a resistir las adversidades. Algunos ejemplos de factores protectores incluyen:

1. Factores biológicos:

- Salud física: Mantenerse físicamente activo y saludable puede mejorar el bienestar emocional y reducir los efectos negativos del estrés.
- Estabilidad neuroquímica: Un equilibrio adecuado de neurotransmisores es fundamental para la estabilidad emocional.

2. Factores psicológicos:

- Resiliencia: La capacidad de superar las dificultades y adaptarse a los cambios puede proteger contra trastornos mentales.
- Habilidades de afrontamiento: Saber cómo manejar el estrés de manera efectiva ayuda a las personas a mantener su salud mental.

3. Factores sociales y familiares:

- Red de apoyo: Contar con amigos, familiares u otros apoyos sociales brinda una sensación de seguridad y pertenencia.
- Relaciones familiares saludables: Un entorno familiar positivo y afectivo puede actuar como un fuerte factor protector.

4. Factores ambientales:

- Entornos seguros y estables: Vivir en un ambiente físico y emocionalmente seguro ayuda a reducir el estrés y fomenta la salud mental.
- Acceso a servicios de salud: La disponibilidad de servicios de salud mental, como terapia y apoyo psicológico, es un factor protector clave.

4. Intervención en los PAP

La intervención en Primeros Auxilios Psicológicos se desarrolla en diversas fases, siguiendo modelos propuestos por organizaciones como la Cruz Roja y la OMS:

1. Establecer contacto y generar confianza: Presentarse con calma, asegurando un entorno seguro.
2. Evaluar necesidades y preocupaciones: Identificar la situación de la persona y su estado emocional.
3. Escucha activa y apoyo emocional: Validar las emociones, permitir la expresión de sentimientos sin juicios.
4. Ofrecer información y estrategias de afrontamiento: Explicar lo que está ocurriendo y proporcionar orientación para manejar la crisis.
5. Facilitar la conexión con redes de apoyo: Derivar a profesionales de salud mental si es necesario o conectar con familiares y recursos comunitarios.

5. Fases de la Intervención de los PAP:

1. Fase de Contacto Inicial:

- Objetivo: Establecer una relación de confianza y seguridad con la persona afectada.
- Acciones:

▪ Acercarse de manera calmada y respetuosa.
▪ Introducirse de manera clara y sencilla.
▪ Asegurarse de que la persona esté en un lugar seguro y cómodo.
▪ Evitar la sobrecarga de información o intervenciones rápidas; el objetivo es escuchar.

2. Fase de Evaluación:

- Objetivo: Identificar las necesidades inmediatas y las reacciones emocionales de la persona.
- Acciones:

▪ Preguntar de manera abierta cómo se siente la persona.
▪ Valorar el estado emocional y físico (miedos, ansiedad, confusión).
▪ Identificar las necesidades básicas: agua, alimentos, atención médica, etc.
▪ Escuchar activamente sin juzgar ni interrumpir.
▪ Detectar señales de angustia o malestar profundo que puedan requerir una atención profesional.

3. Fase de Intervención:

- Objetivo: Ofrecer apoyo emocional inmediato y proporcionar herramientas para manejar el estrés.
- Acciones:

▪ Validación emocional: Reconocer y aceptar los sentimientos de la persona, sin minimizar ni invalidar lo que está viviendo.
▪ Técnicas de relajación y respiración: Ayudar a la persona a calmarse a través de ejercicios de respiración profunda, relajación muscular o técnicas de mindfulness.
▪ Fomentar el autocuidado: Sugerir formas simples de autocuidado, como descansar, beber agua, comer algo si es necesario.

▪ Redirigir hacia soluciones: Ofrecer una perspectiva positiva sin forzar una solución rápida, orientando a la persona sobre los próximos pasos que puede seguir, como acceder a ayuda profesional o contactar a familiares.

4. Fase de Derivación y Seguimiento:

- Objetivo: Asegurar que la persona reciba la atención adecuada si la crisis persiste.
- Acciones:

▪ Derivación: En caso de que la persona necesite atención psicológica más profunda, orientarla a profesionales de salud mental, líneas de ayuda o servicios sociales.

▪ Acompañamiento: Si es posible, seguir el contacto a corto o mediano plazo para asegurarse de que la persona está recibiendo el apoyo adecuado y monitorizar su recuperación emocional.

▪ Recomendación de recursos adicionales: Informar sobre grupos de apoyo, servicios de salud o actividades que puedan ayudar en la recuperación a largo plazo.

5. Técnicas Comunes en los PAP

Algunas estrategias clave en la intervención en crisis incluyen:

- Escucha activa: Prestar atención plena, sin interrupciones, y validar las emociones.
- Técnicas de respiración y relajación: Ayudar a la persona a regular su estado emocional.
- Reestructuración cognitiva breve: Ayudar a la persona a interpretar la situación de manera menos amenazante.
- Uso del silencio y lenguaje no verbal: Permitir espacios de reflexión y acompañamiento sin presionar.
- Refuerzo de recursos personales y sociales: Recordarle a la persona su capacidad de afrontar dificultades y el apoyo disponible.

6. Objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos

El propósito principal de los PAP es brindar apoyo inmediato y reducir el impacto emocional negativo en situaciones de crisis. Los objetivos específicos incluyen:

✓ Restablecer la sensación de seguridad y control en la persona afectada.
✓ Reducir el nivel de estrés y ansiedad mediante la contención emocional.
✓ Favorecer el afrontamiento adaptativo, ayudando a la persona a procesar lo ocurrido.
✓ Promover la conexión con redes de apoyo, evitando el aislamiento social.
✓ Prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos a largo plazo, facilitando el acceso a atención especializada si es necesario.

7. Líneas de Apoyo y Derivación

Es fundamental contar con mecanismos de derivación para casos que requieran intervención profesional. Algunas estrategias incluyen:

- Contacto con redes comunitarias de apoyo psicológico.
- Servicios de atención en salud mental disponibles en hospitales o centros de salud.
- Líneas telefónicas de emergencia para crisis emocionales y prevención del suicidio.

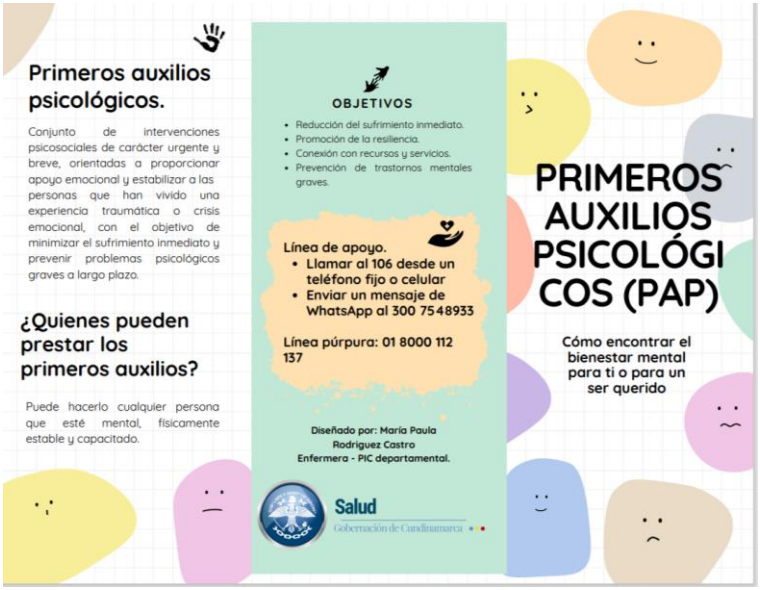
2.3 Descripción del material didáctico utilizado: El material didáctico utilizado en la sesión fue un folleto impreso, diseñado como una herramienta de apoyo visual y conceptual para reforzar los conocimientos adquiridos en la capacitación sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

Características del Folleto

- Formato: Doble cara, tamaño carta, a color.
- Lenguaje: Claro y accesible, adaptado a diferentes niveles de comprensión.
- Diseño: Contenido estructurado con títulos destacados, viñetas y gráficos ilustrativos para facilitar la lectura.

Contenido del Folleto

1 lntroducción a los Primeros Auxilios Psicológicos
2 Factores que Influyen en la Salud Mental
3 Fases de Intervención en los PAP
4 Técnicas Comunes en los PAP
5 Líneas de Apoyo y Recursos





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

Durante la sesión, los participantes, entre ellos niños y adultos mayores, manifestaron diversas inquietudes respecto a su capacidad personal para aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en situaciones reales dentro de su comunidad. Desde sus propias perspectivas, identificaron necesidades en salud mental y plantearon interrogantes sobre cómo reconocer si estaban realmente capacitados para brindar esta ayuda, qué hacer en caso de que la persona en crisis rechazara el apoyo o se negara a hablar, cómo manejar sus propias emociones al momento de acompañar a alguien, a qué lugar podrían remitir a la persona en caso de ser necesario y si era posible aplicar estos conocimientos también dentro de su núcleo familiar. Los jóvenes estuvieron atentos a las técnicas de apoyo para asistir a sus amigos y compañeros de clase.

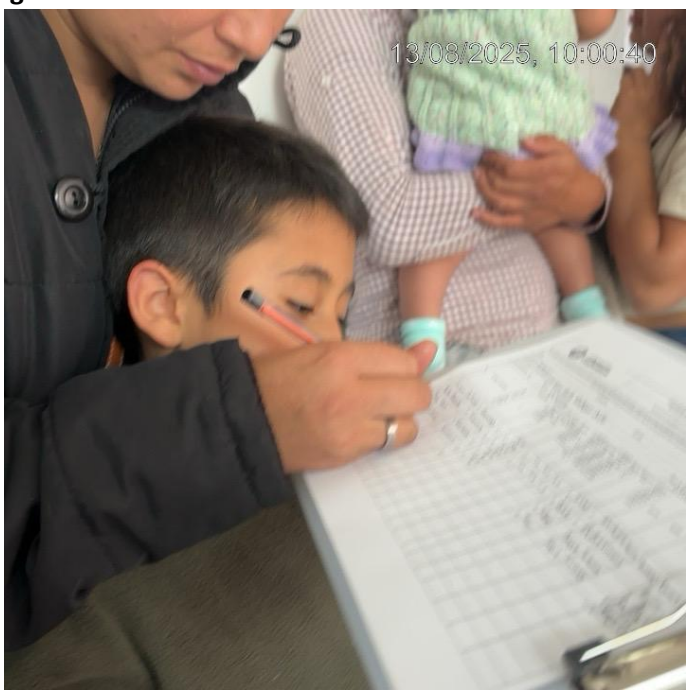
3. Conclusiones y recomendaciones:

La actividad contribuyó a sensibilizar a la comunidad acerca de la relevancia de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) como recurso esencial para ofrecer acompañamiento emocional en situaciones de crisis. Se resaltó que cualquier persona, a través de la empatía y la escucha activa, puede brindar un apoyo inicial sin requerir formación profesional en salud mental. Asimismo, se promovió la reflexión sobre la necesidad de reconocer los propios límites, la importancia de identificar y acudir a la red de apoyo comunitaria, y el valor de remitir oportunamente a los afectados a servicios especializados. La participación de personas de diferentes edades evidenció un compromiso colectivo con el aprendizaje y la práctica de los PAP, mientras que el folleto entregado sirvió como una guía práctica para la apropiación y aplicación de los conocimientos compartidos.

Recomendaciones

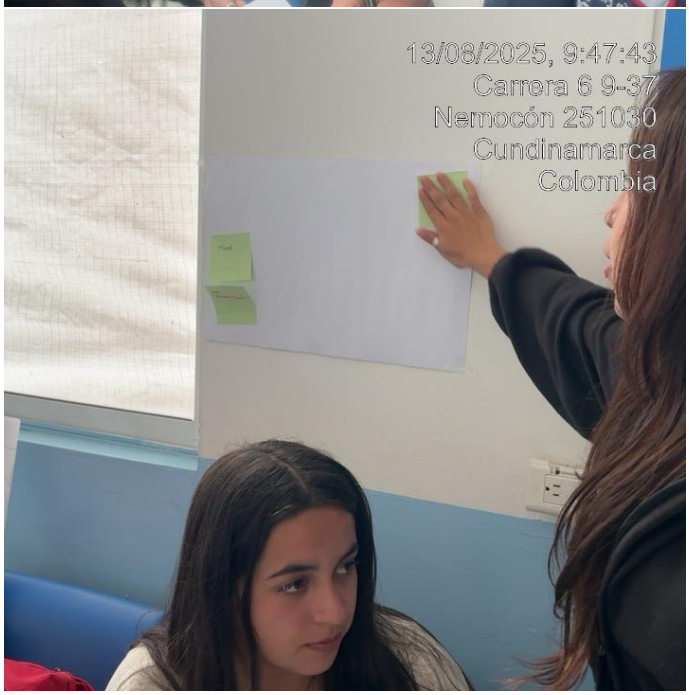
- **Capacitaciones continuas:** Realizar más espacios formativos sobre manejo de crisis emocional, salud mental comunitaria y estrategias de intervención, fortaleciendo el uso de los PAP en diversos contextos.
- **Trabajo articulado en red:** Impulsar la cooperación con instituciones de salud, organizaciones sociales y redes comunitarias para mejorar la respuesta frente a emergencias emocionales.
- **Ejercicios prácticos y simulaciones:** Incorporar actividades vivenciales que permitan a los participantes ensayar la aplicación de los PAP en escenarios controlados, incrementando su seguridad y habilidades.
- **Autocuidado de los cuidadores:** Fortalecer las herramientas de manejo del estrés y autocuidado en quienes brindan apoyo, previniendo el desgaste emocional y promoviendo su bienestar integral.

4. Registro fotográfico:

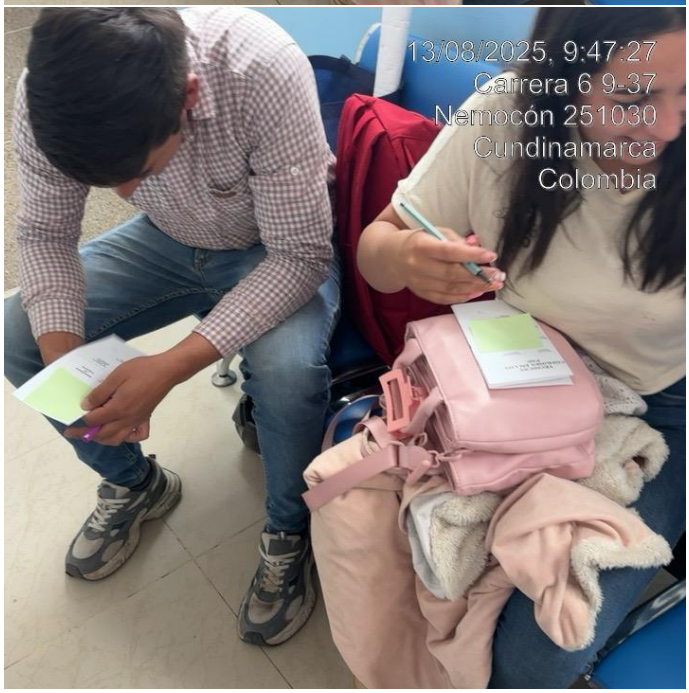


Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.






13/08/2025, 9:47:29
Carrera 6 9-37
Nemocón 251030
Cundinamarca
Colombia


13/08/2025, 9:47:27
Carrera 6 9-37
Nemocón 251030
Cundinamarca
Colombia

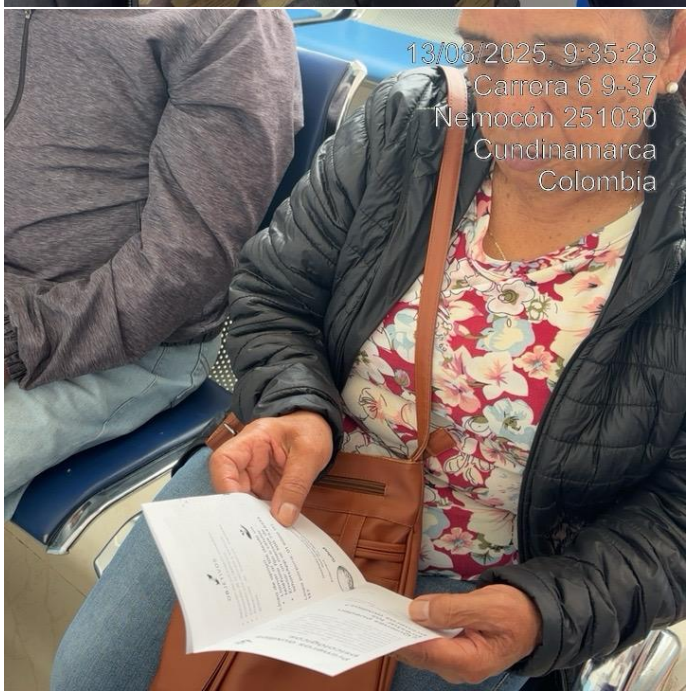
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

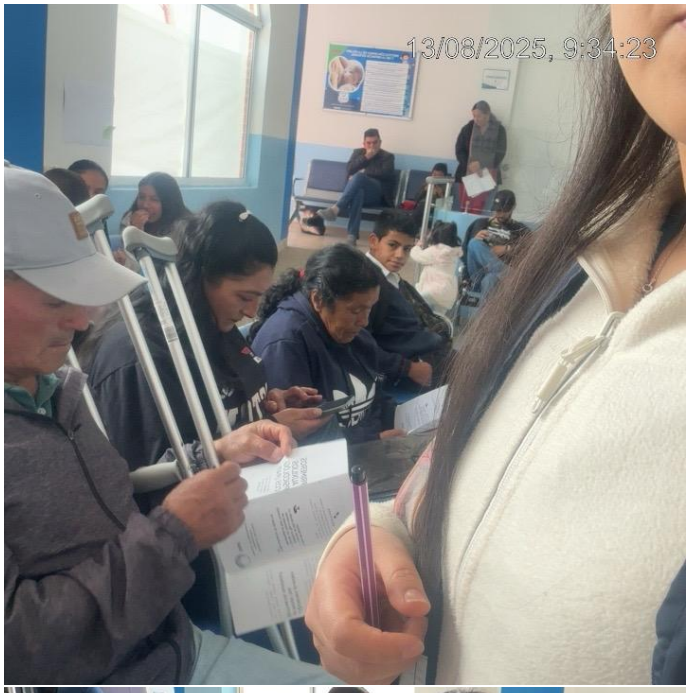


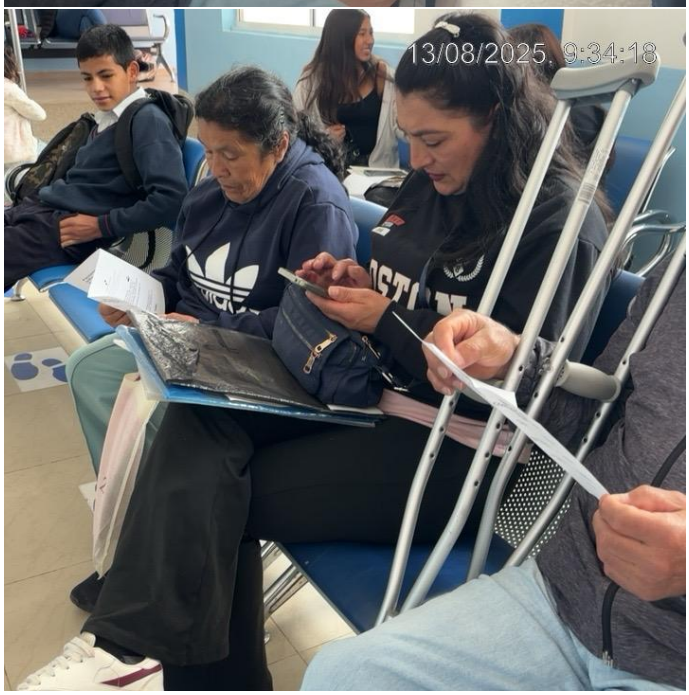


Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



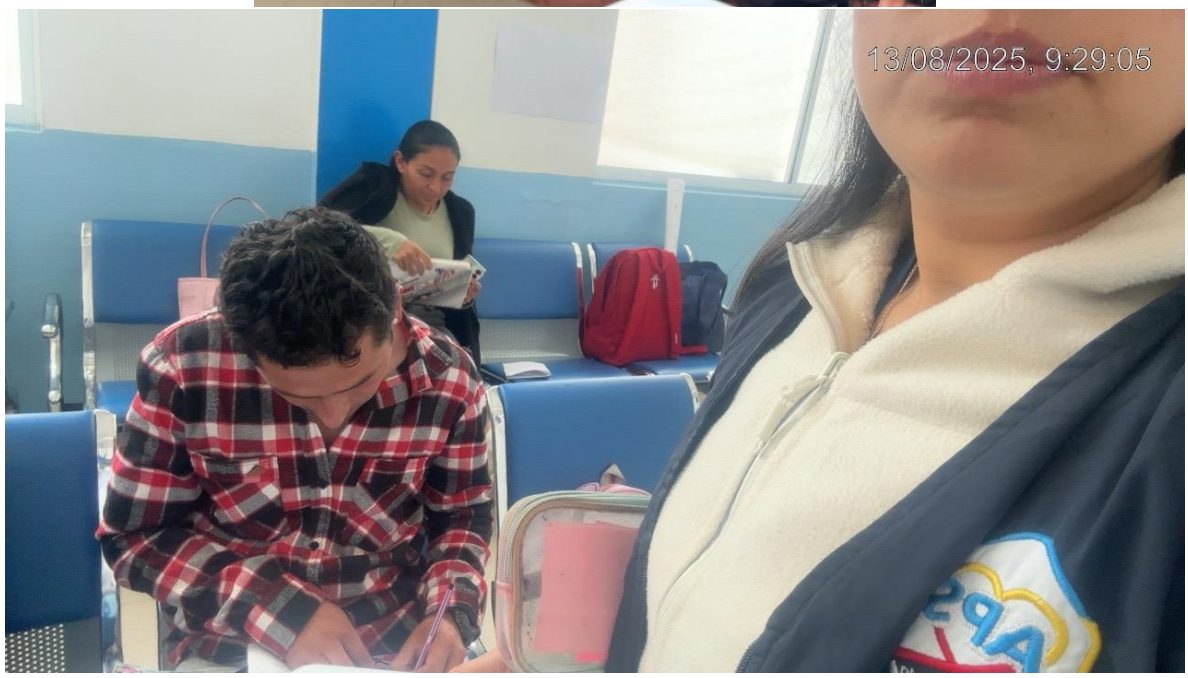



13/08/2025, 9:34:23


13/08/2025, 9:34:18

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

