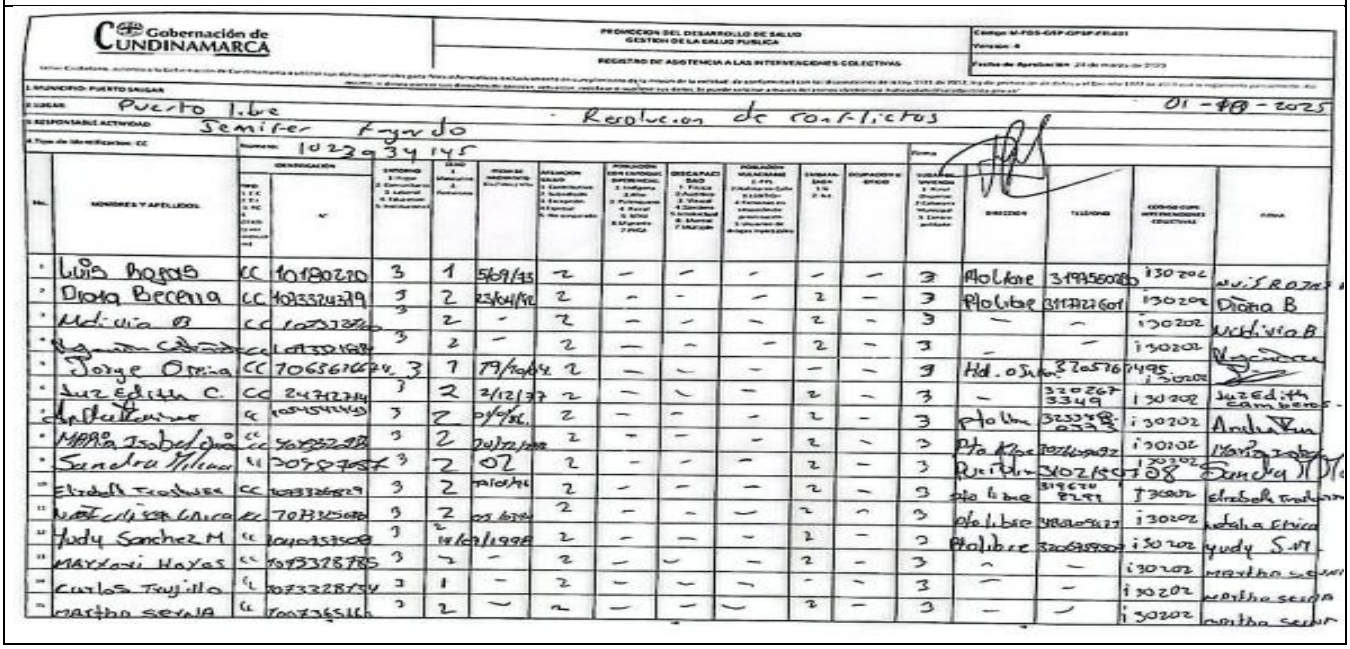
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Puerto Salgar Cundinamarca
Lugar	Puerto libre
Fecha	01/10/2025
Tema	Resolución de conflictos y primeros auxilios psicológicos
Entorno	Comunitario
Objetivo	Organizar encuentros con grupos priorizados (juntas de acción comunal, Madres comunitarias, organizaciones sociales, grupos de jóvenes etc.) en el Municipio donde se promocione la actividad física, alimentación saludable, convivencia y resolución de conflictos y demás actividades enfocadas a la Salud a través de (cineforos, jornadas artísticas, culturales y deportivas, caminatas, murales, ciclopaseos,etc.)
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jennifer Lizeth Fajardo Duran
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.023.934.145

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

Se realiza actividad con la participación de habitantes del municipio acerca de la resolución de conflictos y primeros auxilios psicológicos.

La actividad se lleva a cabo con quince (15) integrantes los cuales se encuentran en un ciclo de vida de adultez

2. Metodología de la actividad realizada

Para esta actividad se le pide a los participantes que formen un círculo de manera que todos se puedan ver, después de dar la explicación el tema se realiza actividad con un dado donde cada uno de los participantes debían lanzar el dado a un compañero, y a la persona que le caiga debe leer la pregunta que se encuentra en este y dar su punto de vista.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza una actividad de círculos de diálogo donde en grupo los participantes discuten temas importantes para la comunidad o comparten experiencias personales. Esto puede ayudar a generar confianza y mejorar la comunicación.

2.2 Explicación del tema

La resolución de conflictos y los primeros auxilios psicológicos son dos conceptos fundamentales en el ámbito de la psicología y el bienestar emocional, ya que permiten intervenir de manera efectiva en situaciones de crisis o tensiones interpersonales. Ambas áreas son esenciales para mantener una convivencia saludable y para proporcionar apoyo en momentos de angustia o trauma.

Resolución de Conflictos

La resolución de conflictos hace referencia al proceso de abordar y resolver disputas o desacuerdos entre dos o más partes de una manera pacífica y constructiva. Los conflictos son inevitables en cualquier tipo de relación, ya sea en el ámbito familiar, laboral, escolar o social. Sin embargo, es fundamental aprender a manejarlos para evitar que escalen y causen daños irreparables. La resolución efectiva de conflictos involucra habilidades como la escucha activa, la negociación, el compromiso y la mediación, con el fin de encontrar soluciones que beneficien a todas las partes involucradas. La clave está en crear un ambiente de respeto y empatía, donde todos los involucrados se sientan escuchados y comprendidos.

No solo se refiere a "terminar" un desacuerdo, sino a encontrar maneras constructivas de manejar diferencias que respeten las necesidades y los intereses de todos los involucrados. Existen diferentes enfoques para resolver un conflicto, que se adaptan a la naturaleza del mismo y a las partes involucradas:

- Enfoque colaborativo:
  Busca una solución win-win (ganar-ganar), en la cual ambas partes se beneficien.
  Requiere una comunicación abierta y honesta.

Implica trabajar juntos para encontrar la mejor solución posible que satisfaga las necesidades de todos.

- Enfoque competitivo:
  Uno de los involucrados intenta ganar a expensas del otro.
  Puede ser apropiado cuando se necesita tomar decisiones rápidas, pero generalmente no es sostenible a largo plazo si se busca mantener relaciones saludables.
- Enfoque de compromiso:
  Ambas partes ceden algo para llegar a una solución intermedia.
  Es útil cuando se desea una solución rápida, pero puede no ser ideal si las necesidades de ambos no son completamente satisfechas.
- Enfoque evasivo:
  Se elude el conflicto, lo que puede ser adecuado en situaciones menores o cuando no vale la pena involucrarse.
  Sin embargo, en conflictos mayores, la evasión puede empeorar la situación a largo plazo.
- Enfoque de acomodación:
  Una de las partes se adapta completamente a los deseos de la otra.
  Es útil cuando se valora la relación más que el tema en discusión, pero puede ser percibido como sumisión si se usa de manera excesiva.

Herramientas útiles para la resolución de conflictos:

- Escucha activa: Implica prestar atención plena, mostrando empatía y comprensión.
- Comunicación asertiva: Expresar las necesidades y deseos de manera clara y respetuosa.
- Mediación: Un tercero neutral ayuda a las partes a encontrar una solución sin imponerla.
- Negociación: Implica el intercambio de propuestas y el compromiso hasta encontrar un terreno común.

Primeros Auxilios Psicológicos

Por otro lado, los primeros auxilios psicológicos son una intervención inmediata y de corto plazo destinada a proporcionar apoyo emocional a personas que han experimentado un evento traumático o estresante. El objetivo es reducir el impacto emocional negativo y promover la recuperación. Esta técnica se basa en la atención empática, la validación de los sentimientos y la creación de un entorno seguro para la persona afectada. A través de estrategias simples, como ofrecer una escucha activa, brindar apoyo emocional y ayudar a la persona a recuperar el control sobre su situación, los primeros auxilios psicológicos pueden prevenir que el individuo desarrolle trastornos emocionales más graves a largo plazo.

Principios básicos de los primeros auxilios psicológicos:

- Proporcionar seguridad física y emocional:
  Asegurar que la persona esté en un lugar seguro, lejos de la fuente de estrés o peligro.

Brindar calma y apoyo emocional, mostrando empatía sin forzar a la persona a hablar si no lo desea.

- Escuchar sin juzgar:
  Escuchar a la persona afectada sin hacer juicios o dar consejos innecesarios. A veces, la sola presencia y la escucha atenta son suficientes.
- Normalizar las reacciones emocionales:
  Las personas que atraviesan un evento traumático pueden tener reacciones emocionales intensas (miedo, tristeza, confusión). Es importante hacerles saber que sus reacciones son normales y que es comprensible sentirse así.
- Brindar apoyo práctico:
  Ayudar a la persona a conectarse con recursos y servicios de apoyo, como atención médica o psicológica. Proveer información clara sobre los pasos a seguir o la ayuda disponible.
- Fomentar la autorregulación emocional:
  Ayudar a la persona a mantener la calma mediante técnicas de respiración o mindfulness. A veces, el control de la respiración o la distracción en el momento puede ser muy útil.
- Conectar con redes de apoyo:
  Fomentar que la persona reciba apoyo de familiares, amigos o grupos comunitarios. El apoyo social es fundamental para la recuperación tras una crisis.

Estrategias de intervención en los primeros auxilios psicológicos:

- Técnicas de relajación: Como respiración profunda, técnicas de relajación muscular, o visualizar un lugar tranquilo para reducir el estrés.
- Redirigir pensamientos: Ayudar a la persona a centrarse en actividades que le distraigan, como caminar, escribir o incluso ver una película.
- Refuerzo positivo: Reforzar los esfuerzos y emociones de la persona, dándole esperanza y apoyo. Recordarles sus fortalezas.

¿Cuándo aplicar los primeros auxilios psicológicos?

Los PAP son útiles en situaciones como:

- Accidentes graves.
- Desastres naturales.
- Muerte de un ser querido.
- Crisis emocionales, como la pérdida del trabajo.
- Experiencias de violencia, como el abuso o el maltrato.
- Situaciones de emergencia que provocan un alto nivel de estrés.

La resolución de conflictos busca solucionar un desacuerdo o disputa entre dos o más partes.

Los primeros auxilios psicológicos buscan ofrecer apoyo emocional inmediato tras un evento traumático o crisis.

El enfoque se centra en encontrar una solución que beneficie a las partes involucradas.

Los PAP se enfocan en proporcionar alivio emocional y estabilidad, evitando que el malestar se convierta en un problema psicológico a largo plazo.
Emplea técnicas como la negociación, la mediación y la comunicación asertiva.
Los primeros auxilios psicológicos se basan más en escuchar, tranquilizar y conectar a la persona con recursos de apoyo.
Ambos enfoques son esenciales para la construcción de una sociedad más saludable, ya que promueven la empatía, la comunicación efectiva y el cuidado emocional, tanto en situaciones cotidianas como en momentos de crisis.
Estas capacitaciones son extremadamente importantes para la policía, tanto en su trabajo diario como en su capacidad para interactuar con la comunidad y responder a situaciones de crisis.
permite a los oficiales manejar situaciones más eficazmente, reduciendo el uso de la fuerza, gestionando mejor las interacciones con el público, y ayudando a las víctimas de manera más eficaz. Esto mejora el desempeño general de la policía y promueve una imagen positiva frente a la comunidad.
Puede ayudar a reducir incidentes violentos, ya que las técnicas de desescalada y apoyo emocional permiten que los oficiales gestionen mejor las confrontaciones sin necesidad de recurrir a la fuerza. Esto es fundamental para construir confianza en la comunidad y reducir la violencia tanto hacia los ciudadanos como hacia los oficiales.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se necesito un espacio adecuado para poder compartir las ideas o pensamientos que surjan durante la actividad. también se utilizo un dado de cartón donde en cada cara tenia diferentes preguntas relacionadas con el tema a desarrollar

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Algunas de las preguntas fueron
¿Cómo manejar conflictos cuando las partes involucradas no están dispuestas a colaborar?
¿Qué pasa si la resolución de conflictos no tiene éxito y la situación se agrava?
¿Cómo saber si estoy brindando un apoyo adecuado sin sobrepasar los límites?
¿Qué hacer si la persona no quiere hablar o recibe mal el apoyo emocional?

3. Conclusiones y recomendaciones

Tanto la resolución de conflictos como los primeros auxilios psicológicos son herramientas clave para mejorar la salud emocional y fortalecer las relaciones interpersonales. Estos enfoques no solo ayudan a mitigar el sufrimiento, sino que también promueven el bienestar y la armonía social.
Son componentes esenciales para el bienestar individual y colectivo. A través de la aplicación de estas estrategias, podemos fomentar una cultura de paz, empatía y apoyo emocional, que favorezca tanto la prevención como la intervención efectiva en momentos de crisis.
Son herramientas cruciales para que los oficiales de policía realicen su trabajo de manera efectiva, empática y profesional. Estos enfoques no solo ayudan a proteger la seguridad pública, sino que también promueven la salud emocional y la resiliencia tanto de los oficiales como de los ciudadanos

a los que sirven. La capacitación en estas áreas contribuye significativamente a la mejora de las relaciones entre la policía y la comunidad, reduce la violencia, y garantiza una respuesta más humana y eficaz en situaciones de crisis. La policía que cuenta con estas herramientas no solo se convierte en una fuerza de seguridad, sino también en un pilar de apoyo emocional y bienestar para la sociedad.

4. Registro fotográfico







