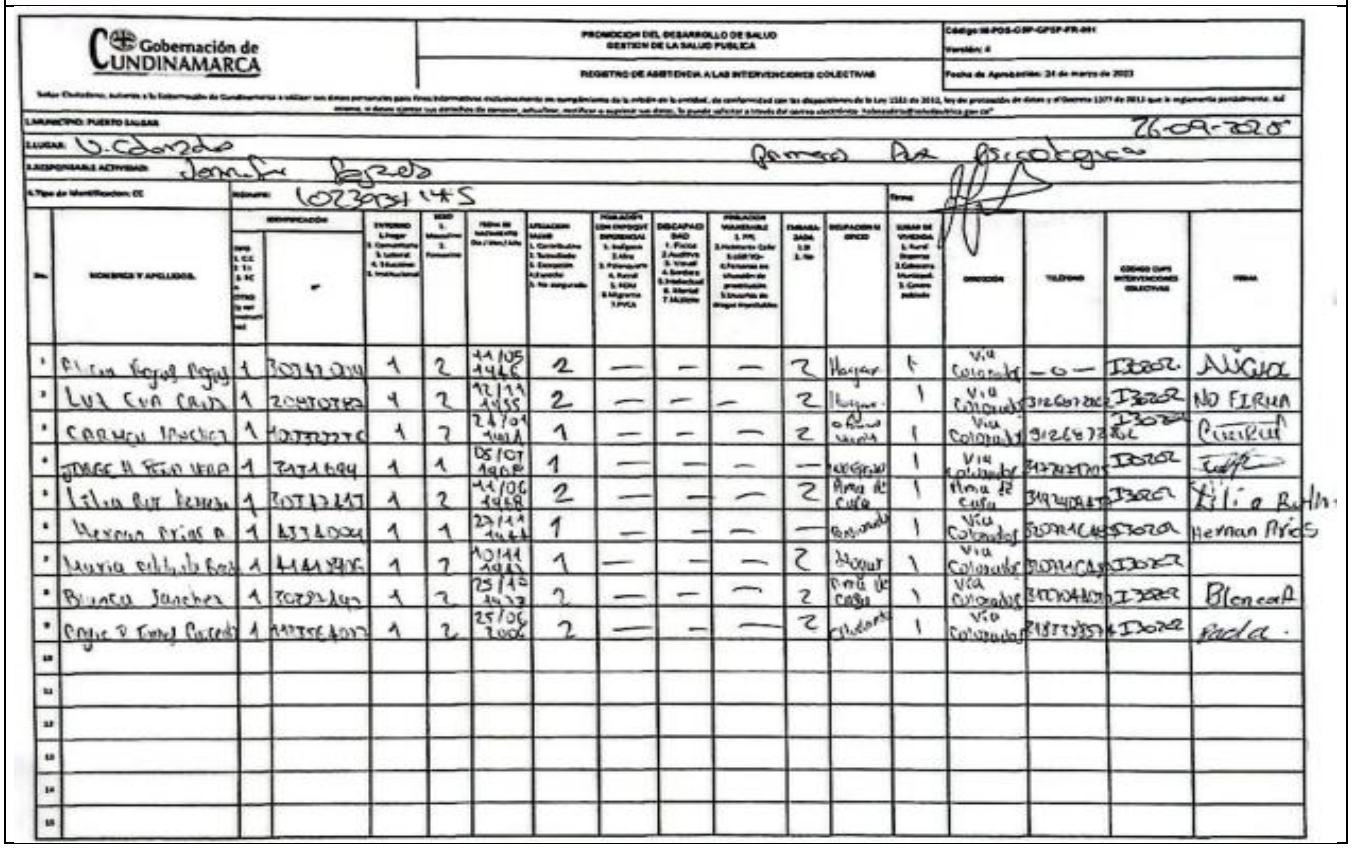
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Puerto Salgar Cundinamarca
Lugar	Vereda Colorados
Fecha	26-09- 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 en temas de Fortalecimiento de redes sociales y comunitarias.
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 recorrido por la vereda Colorados, junto con la auxiliar de enfermería encargada de realizar actividades en hogar, para realizar actividad de capacitación en temas de primeros auxilios psicológicos. Con el principal objetivo de fortalecer y mejorar la calidad de vida de la comunidad

La actividad se lleva a cabo con nueve (9) integrantes que se encuentran en un ciclo de vida de adultez y que viven en esta zona

2. Metodología de la actividad realizada

Para esta actividad se realiza recorrido por la vereda Colorados donde se realiza visita casa a casa. Se realiza la presentación de la auxiliar de enfermería quien es la responsable de realizar visitas casa a casa para realizar caracterización familiar y de la jefe de enfermería quien tiene a cargo el entorno comunitario se les cuenta las actividades que se llevaran a cabo en el municipio dándole prioridad a dos veredas que son Yerbabuena y Colorados; dentro de la reunión se explica que se harán recorridos en las veredas y adicional se realizara acompañamiento para poder dar información y educación a las familias de temas como salud sexual, salud mental, salud laboral, rutas de atención, y fortalecimiento de las redes comunitarias y su conformación, primeros auxilios psicológicos entre otros.

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 entre los miembros.

2.2 Explicación del tema

Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de acciones destinadas a proporcionar apoyo emocional inmediato a personas que han experimentado una situación traumática o que están en estado de crisis, como un accidente, desastre natural, pérdida de un ser querido o un evento violento. La intervención busca reducir el sufrimiento inmediato y promover la recuperación emocional.

Algunas de las principales acciones que incluyen los primeros auxilios psicológicos son:

- Escuchar activamente: Brindar un espacio seguro para que la persona exprese sus emociones sin ser juzgada. A veces, solo escuchar puede ser un gran alivio.
- Ofrecer calma y seguridad: Asegurarle a la persona que está a salvo y que no está sola en este proceso. El ambiente debe ser tranquilo y de apoyo.
- Validación emocional: Reconocer y normalizar sus emociones, expresando que lo que sienten es comprensible dada la situación.
- Proveer información clara y útil: Dar instrucciones sencillas y claras sobre lo que debe hacer a continuación o sobre los recursos de ayuda disponibles.
- Conectar con redes de apoyo: Facilitar el acceso a familiares, amigos, o profesionales de la salud mental para el acompañamiento continuo.

- Fomentar la autorregulación: Enseñar técnicas básicas de respiración o relajación para reducir el nivel de ansiedad y el estrés.
- Evaluar la necesidad de ayuda profesional: Si la persona muestra signos de angustia profunda, pensamientos suicidas o desorientación, se debe contactar con un profesional de salud mental.

Prevenir problemas emocionales a largo plazo: Ofrecer apoyo inicial puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar trastornos mentales posteriores como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la ansiedad y la depresión.

Favorecer la recuperación: Facilitar un entorno que permita a la persona comenzar a procesar el evento traumático y encontrar una forma de afrontar la situación.

Situaciones en las que se aplican los Primeros Auxilios Psicológicos

Los PAP se deben aplicar en situaciones de crisis, como:

- Desastres naturales: Terremotos, inundaciones, incendios forestales, huracanes
- Accidentes graves: Accidentes de tráfico, explosiones, colapsos
- Violencia: Abuso, violencia doméstica, atentados terroristas, agresiones
- Pérdidas significativas: Muerte súbita de un ser querido, suicidio, separación
- Enfermedades graves o terminales: Diagnósticos inesperados, enfermedades crónicas o terminales.

Principales Principios de los Primeros Auxilios Psicológicos

Proteger: Asegurar que la persona esté a salvo, física y emocionalmente. Esto implica evaluar su entorno y evitar que se exponga a más peligros o situaciones estresantes.

Establecer contacto: Acercarse a la persona de manera calmada y empática. Se debe hacer saber que estamos allí para ayudar, evitando imponerles hablar si no lo desean.

Escuchar: Cuando la persona esté lista, se debe ofrecer un espacio para que pueda expresar lo que siente. A veces, simplemente escuchar puede aliviar mucho la angustia.

Demostrar apoyo y calma: La tranquilidad es fundamental. El responder con calma y serenidad puede ayudar a la persona a sentir menos miedo y desesperación.

Fomentar el autocuidado y la calma emocional: Se pueden utilizar técnicas simples de relajación, como respiración profunda o enfocar la atención en el aquí y ahora.

Reasignar la sensación de control: Ayudar a la persona a tomar decisiones pequeñas o a recuperar el control sobre algunas áreas de su vida puede ser clave para su recuperación. Evitar sobrecargar a la persona con decisiones importantes en el momento de crisis.

Técnicas Específicas dentro de los PAP

Técnicas de Relajación: Como la respiración profunda, que puede reducir los niveles de ansiedad y ayudar a la persona a sentirse más en control de su cuerpo.

Reorientación: Ayudar a la persona a que se concentre en el presente, alejándose de pensamientos catastróficos o de miedo al futuro. Esto puede lograrse con preguntas como: “¿Qué podemos hacer ahora para estar seguros?” o “¿Hay alguien a quien desees contactar?”

Técnicas de Distracción: Dirigir la atención de la persona hacia cosas que puedan ayudarla a calmarse, como una conversación relajante o una actividad física ligera (si es adecuado).
Validación emocional: Expresar que es normal sentirse de determinada manera después de un evento traumático. Por ejemplo, decir: "Es comprensible que te sientas tan agobiado ahora."
¿Cuándo derivar a un profesional?
Los primeros auxilios psicológicos no reemplazan la intervención de un profesional de la salud mental, pero pueden ser el primer paso hasta que la persona reciba ayuda especializada. Se debe derivar a un profesional cuando:
La persona tiene síntomas graves de angustia como pánico, desorientación o comportamientos autodestructivos.
Muestra signos de estar experimentando un trastorno de estrés postraumático (TEPT), como revivir repetidamente el trauma.
La persona presenta pensamientos suicidas o de autolesión.
La persona no está funcionando en su vida diaria (incapacidad para trabajar, estudiar o mantener relaciones interpersonales debido al trauma).
Beneficios de los Primeros Auxilios Psicológicos
Rápida intervención: Cuanto más rápido se brinden los PAP, mayor será la probabilidad de que la persona pueda procesar el evento sin desarrollar problemas emocionales más graves a largo plazo.
Reducción de la angustia: Los PAP ayudan a mitigar las reacciones emocionales inmediatas y pueden disminuir la ansiedad, el miedo y el estrés postraumático.
Mejora del bienestar: Las personas que reciben apoyo adecuado en una crisis pueden comenzar a reconstruir su vida con más resiliencia.
Promueve la normalización: Brindar un espacio seguro y comprensivo puede hacer que las personas se sientan menos solas y que sus reacciones emocionales son naturales y válidas.
Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos
A lo largo de los años, muchas organizaciones (como la Cruz Roja, la OMS y otras instituciones de salud) han comenzado a ofrecer capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos para que más personas puedan ofrecer apoyo inmediato en situaciones de crisis. Estas formaciones incluyen aprender a detectar los signos de angustia psicológica y cómo intervenir adecuadamente sin causar más daño.
Los primeros auxilios psicológicos no solo son esenciales en situaciones de desastre o trauma, sino que también pueden ser útiles en la vida diaria, ayudando a las personas a manejar situaciones difíciles con apoyo emocional adecuado.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Los materiales utilizados para la actividad círculos de dialogo se necesitaron sillas y un espacio adecuado para poder compartir las ideas o pensamientos que surjan durante las conversaciones lápiz y esferos para registrar las ideas principales de los participantes si se quiere dejar un registro visual.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Al interactuar con los participantes pudieron expresar problemáticas que se presentan en la vereda. Manifiestan que están comprometidos, atentos y dispuestos a colaborar con el equipo en las actividades que realicen con la comunidad

3. Conclusiones y recomendaciones

los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una herramienta fundamental para proporcionar apoyo inmediato y eficaz a personas que están pasando por situaciones de crisis o trauma.

los PAP son una estrategia poderosa para asistir a personas en momentos de vulnerabilidad, reduciendo el impacto del trauma y ayudando a las personas a avanzar hacia su recuperación emocional. Son una herramienta que no solo salva vidas en situaciones extremas, sino que también puede hacer una gran diferencia en la salud mental de las personas afectadas.

4. Registro fotográfico

