PROCESO FORMATIVO EN HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS, SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Estructura general de la actividad

<table>
<tr><td colspan="2">Objetivo: Este taller tiene como objetivo capacitar en primeros auxilios psicológicos - físicos/emocionales en la atención inicial a víctimas de violencia, enfocado en el reconocimiento de maltrato y feminicidio, protocolos de seguridad, contención y rutas de protección. Busca sensibilizar sobre derechos de las mujeres, deber ciudadano y la creación comunitaria de entornos protectores, Proporcionar a las mujeres conocimientos y técnicas para identificar, prevenir y manejar situaciones de VBG, dotándolas de habilidades prácticas y psicológicas que fortalezcan su resiliencia y capacidad de respuesta ante la violencia.

Objetivo General: Fortalecer las competencias de los participantes en herramientas psicológicas y estrategias de salud mental para prevenir, identificar y abordar las violencias basadas en género, promoviendo entornos seguros y respetuosos.

Objetivos Específicos
1. Reconocer los conceptos clave sobre género, igualdad y violencias basadas en género.
2. Identificar señales de riesgo y manifestaciones de violencia física, psicológica, sexual y económica y sus manifestaciones en distintos contextos.
3. Reconocer los riesgos asociados al feminicidio y otras violencias basadas en género.
4. Brindar herramientas básicas de contención emocional y apoyo psicológico inmediato a personas afectadas por violencia.
5. Conocer y aplicar protocolos institucionales y comunitarios para la atención de casos de violencia, garantizando la seguridad de la víctima y del entorno.
6. Identificar los servicios de apoyo disponibles (salud, justicia, protección, asistencia social) y orientar correctamente a las víctimas.
7. Fortalecer la articulación, movilización y gestión con instituciones para asegurar una atención integral.
8. Promover la creación de entornos seguros y protectores para personas en riesgo.
9. Fomentar estrategias de autocuidado, resiliencia y prevención comunitaria frente a la violencia.</td></tr>
<tr><td>Núcleos de los contenidos:</td><td>• Primeros Auxilios Psicológicos (Físicos/Emocionales)
• Reconocimiento de Violencia.
• Protocolos de Atención Segura
• Contención Emocional y primer auxilio psicológico
• Rutas Institucionales
• Sensibilización en primeros auxilios psicológicos
• Entornos Protectores

Núcleos de Contenido
1. Fundamentos de la salud mental y bienestar psicológico
• Conceptos de salud mental y emocional.
• Factores de riesgo y protectores para el bienestar.
• Estrategias de autocuidado y manejo del estrés.
2. Reconocimiento y comprensión de la violencia
• Tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y simbólica.</td></tr>
</table>

	• Violencias basadas en género y feminicidio: causas, manifestaciones y estadísticas. • Señales de alerta y riesgos en distintos entornos (familiar, laboral, comunitario). 3. Herramientas psicológicas y primeros auxilios psicológicos • Técnicas de contención emocional y apoyo inmediato en crisis. • Regulación emocional y manejo del estrés postraumático. • Comunicación asertiva y escucha activa como herramientas de apoyo. 4. Protocolos y rutas de atención segura • Procedimientos institucionales y comunitarios frente a casos de violencia. • Pasos para garantizar la seguridad de la víctima y del entorno. • Derivación y articulación con servicios especializados (salud, justicia, asistencia social). 5. Entornos protectores y prevención • Promoción de espacios seguros y libres de violencia. • Estrategias comunitarias y personales de prevención. • Fortalecimiento de la resiliencia individual y colectiva.
Conductas de evidencia:	Las participantes: • Técnicas iniciales para contención y estabilización de víctimas de violencia. • Identificación de signos de maltrato y situaciones de riesgo. • Procedimientos para brindar atención segura, confidencial y sin revictimización. En primeros auxilios psicológicos • Herramientas para el apoyo psicológico básico. • Orientación sobre las rutas de atención y protección para mujeres y víctimas. • Derechos de las mujeres, el deber ciudadano y creación de entornos protectores • Estrategias comunitarias para la prevención y el respeto, promoción de derechos humanos, enfoque y entornos protectores.
Número y duración de las sesiones:	siete (07) sesiones, una vez a la semana, durante cuatro (04) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para treinta (30) mujeres
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Taller
Indicadores para la evaluación:	• Asistencia: 80 % de asistentes • Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta

Contenidos específicos

Sesión 1: Introducción y reconocimiento		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la tallerista breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las mujeres. Actividad inicial a manera de rompehielos.	30m
2. Definición de primeros auxilios psicológicos	La tallerista hace una presentación en la que se aborda la definición de Los primeros auxilios psicológicos (PAP) como una técnica diseñada para asistir a personas que han sido afectadas por crisis o eventos traumáticos. Su propósito es ayudar a disminuir el estrés inicial provocado por un evento traumático, ofreciendo un espacio de soporte y guía. Esta técnica puede aplicarse en diversas situaciones, tales como: - Violencia de género, - Feminicidio - maltrato psicológico Definición de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para víctimas de VBG y riesgo de feminicidio Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de estrategias inmediatas y prácticas diseñadas para apoyar emocionalmente a mujeres que han sido víctimas o están en riesgo de violencia basada en género, incluyendo situaciones de amenaza de feminicidio. Su objetivo es proporcionar contención, seguridad y herramientas para afrontar la crisis, reducir el impacto emocional y prevenir consecuencias psicológicas a largo plazo. Se aplican a nivel: 1. Individual: Brindan escucha activa y validación emocional, ayudando a la mujer a identificar sus emociones y a sentirse comprendida. Permiten manejar ansiedad, miedo y estrés, mediante técnicas simples de regulación emocional y autocuidado. Ayudan a la mujer a reconocer riesgos y señales de alerta, y a tomar decisiones seguras para su protección. 2. Familiar o redes de apoyo: Promueven la comunicación segura y empática dentro del grupo familiar o de confianza. Facilitan la organización de estrategias de protección, creando entornos seguros y minimizando riesgos. Orientan sobre derivación a servicios especializados, asegurando acompañamiento profesional y legal. Características clave en este contexto Inmediato: se aplica durante o después de una situación de violencia para contener el impacto emocional. Empático y seguro: respeta la autonomía y decisiones de la mujer, fortaleciendo su confianza. Preventivo: busca reducir riesgos futuros, incluyendo la prevención del feminicidio, y fomenta entornos protectores. Complementario: no reemplaza la atención profesional, sino que prepara y estabiliza a la víctima para recibir apoyo especializado.	30m

Sesión 1: Introducción y reconocimiento		

	Metodologías:
	Bienvenida y creación de un espacio seguro
	• Se forma un círculo donde cada participante se presenta y comparte cómo se siente en ese momento (palabra, gesto o color).
	• Se establecen normas de respeto y confidencialidad, reforzando que compartir experiencias es voluntario.
	• Dinámica inicial: "Mi refugio interior" — cada participante dibuja un símbolo o palabra que represente un lugar seguro para ella y si desean lo socializan en el grupos
	Por último, se representa el cierre con técnicas de Regulación emocional y autocuidado
	  • Ejercicios de respiración profunda
	  • Dinámica: "Caja de autocuidado" — cada participante identifica pequeñas acciones diarias que le generan bienestar y seguridad emocional.
	• Discusión sobre la importancia de cuidar la salud mental como herramienta de resiliencia frente a la violencia.	

3. Actividad	La tallerista realizara una actividad metodológica interactiva y participativa, de escucha activa y validación: escuchar sin juzgar, ofreciendo consuelo desde los primeros auxilios psicológicos y palabras de aliento permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la tallerista resalta los aspectos más sobresalientes de la jornada.	30m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 2: Reconocimiento de violencia		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. definición de reconocimientos de violencia	La tallerista hace una presentación en la que se aborda la definición y el reconocimiento de violencias en el marco del feminicidio dentro de la política pública de mujeres es el proceso de identificar, visibilizar y tipificar conductas de género que amenazan la vida, tales como agresiones físicas sexuales, psicológicas, económicas como parte de un primer auxilio psicológico y como preceder a su atención en caso de heridas , quemaduras etc como síntomas de alerta correspondientes a la conducta de violencia . Metodología: Exposición breve + preguntas y respuestas. Contenidos: • Definición de violencia basada en género. • Tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica, simbólica. • Mitos y estereotipos sobre la violencia. Actividad: • Mapa mental colaborativo: Los participantes escriben ejemplos de violencia que hayan observado o conocido, los organizan en un mural según tipo de violencia. Preguntas: ¿Qué entiendes por violencia basada en género? ¿Cuáles son los tipos de violencia que conoces y cómo se manifiestan en la vida diaria? ¿Cómo diferenciarías entre una situación de conflicto y una situación de violencia de género? ¿Por qué crees que algunas personas minimizan o justifican la violencia basada en género? ¿Qué sentimientos te genera hablar sobre violencia de género y sus consecuencias? ¿Qué cambios personales o colectivos crees que son necesarios para reducir la VBG?	35m
3. Actividad	La tallerista realizara una actividad metodológica interactiva y participativa donde se Identificarán los signos de maltrato y situaciones de riesgo, actividad diseñada para que las mujeres reconozcan violencias físicas, económicas y psicológicas antes de que sean escaladas al feminicidio	35m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la tallerista resalta los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:	
Marcadores de Tablero	Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas	Cartulina
Pliegos papel Kraft	Punto de hidratación

• Sesión 3: Protocolos de Atención Segura		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	20m
2. Protocolos de atención segura ante el riesgo de feminicidio	La tallerista hace una presentación en la que se abordan los protocolos de atención segura ente el riesgo de feminicidio, la atención psicosocial sin juicios, la evaluación del riesgo mortal y la activación de rutas interinstitucionales. Se basan en escuchar, creer a la víctima, separar del agresor y garantizar confidencialidad, El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Metodología: Estudio de casos + análisis grupal. Contenidos: • Protocolos de intervención en emergencia. • Coordinación con autoridades, servicios sociales y de salud. • Medidas de seguridad para proteger a las mujeres víctimas de VBG Actividad: • Caso práctico: Se presenta un caso ficticio de riesgo de feminicidio. Los participantes elaboran un plan de intervención seguro, considerando rutas de protección y apoyo psicológico. Actividad: • Mapa de riesgo: Los participantes identifican situaciones que podrían derivar en feminicidio, y los agrupan según riesgo alto, medio y bajo. Círculo de cierre: Compartir aprendizajes, sentimientos y compromisos futuros.	35m
3. **Actividad** Componentes Clave del protocolo Atención	Se realizará una actividad de escucha Activa y Empatía: Brindando un ambiente seguro, de confianza y sin juicios de valor. Evitar la revictimización y no justificar la actitud del agresor. Evaluación del Riesgo: Analizar los factores de violencia física, psicológica, sexual o económica, bajo un enfoque de género y riesgo mortal (ecofeminista) para prevenir el feminicidio. Medidas de Protección Inmediata: Separar a la víctima de la situación de riesgo, activar alertas tempranas, brindar alojamiento temporal y coordinar con autoridades para la protección de la mujer y sus familiares. Ruta de Atención Integral: Orientar sobre la denuncia y la ruta de atención, que incluye atención médica, jurídica, psicológica y económica, asegurando el acceso a la justicia. Seguimiento: Realizar un seguimiento continuo de los casos, adaptado a la situación de la víctima, y revisar los avances en las investigaciones La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	35m

• Sesión 3: Protocolos de Atención Segura		
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero Marcadores permanentes Fichas bibliográficas Cartulina Pliegos papel Kraft Punto de hidratación

Sesión 4: Contención Emocional y primer auxilio psicológico		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Contención Emocional y primer auxilio psicológico	La tallerista realizara una presentación, que buscara estabilizar a las víctimas indirectas (familiares, testigos), garantizando su seguridad física inmediata, escuchando activamente sin juzgar, validando sus emociones y conectándolas con redes de apoyo y servicios legales o de salud, evitando la revictimización Por medio de los principios básicos de feminicidio, *Seguridad y calma; asegurar la integridad física y brindar un entorno tranquilo *escucha activa: permitir el desahogo emocional sin presionar para hablar, ni juzgar, mostrando empatía y respeto. *no revictimizar: evitar preguntas intrusivas o culpables a la victimas Priorizar necesidades: Ayudar a resolver necesidades inmediatas (salud, cuidado de niños, protección) Redes de apoyo: Conectar con familiares, amigos y recursos institucionales (líneas de ayuda, centros de emergencia El abordaje de la temática será interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Metodología Semáforo emocional y corporal • Cartulinas rojas, amarillas y verdes: escribir emociones o sensaciones físicas relacionadas con estrés, miedo o ansiedad. • Reflexión sobre cómo la violencia afecta la salud emocional y física. Actividad preventiva: Identificar situaciones de riesgo y señales de alerta en relaciones o entornos.	35m
3. Pasos para la Contención Emocional:	Recibimiento y replantación como comunicación efectiva, empatía, respeto mutuo, consentimiento informado y resolución pacífica de conflictos, Acercarse de manera tranquila y no invasiva. Evaluación de necesidades: Revisar la seguridad física y necesidades básicas. Contención: Ayudar a procesar el impacto, validar sus sentimientos y ofrecer seguridad.	35m

Sesión 4: Contención Emocional y primer auxilio psicológico		
	Acción concreta: Guiar en la toma de decisiones sin imponer, enfocándose en el siguiente paso necesario. Caja de calma • Crear una “caja” personal con objetos, frases, dibujos o recuerdos que den seguridad y tranquilidad. La metodología de la temática será interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras	
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero Marcadores permanentes Fichas bibliográficas Cartulina Pliegos papel Kraft Punto de hidratación

Sesión 5: • Rutas Institucionales		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. La ruta institucional de primeros auxilios psicológicos y atención al feminicidio	La tallerista realizara una presentación (con enfoque en localidad) la cual garantiza protección, atención psicosocial y jurídica gratuita. Ante el riesgo inminente, se debe llamar al 123 (emergencias) o la Línea Púrpura 018000112137 (24/7). Esta ruta incluye atención en salud, casas de igualdad de oportunidades y Casas Refugio para mujeres y sus dependientes. Principales Canales de Ayuda e Intervención: Línea Púrpura Distrital (018000112137) y WhatsApp Púrpura (300 755 1846): Atención de psicólogas, trabajadoras sociales y abogadas. Línea de Emergencias 123: Atención inmediata y traslado a instituciones. Hospitales y Centros de Salud (Urgencias): Atención integral inmediata (Masen Vista Hermosa, Kennedy, Bosa, Santa Clara, Simón Bolívar, La Victoria, Suba, Engativá, San Rafael, Univ. Colombia). Comisarías de Familia y URI (Fiscalía): Para medidas de protección inmediatas y denuncia El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Actividad: “Simulación de ruta institucional” • Se entrega un caso ficticio y los participantes deben identificar paso a paso qué institución intervendría y cómo. • Cómo articular redes interinstitucionales para la protección de la víctima. • Estrategias de seguimiento y protección post-intervención. • Dinámica: “Mapa de redes” • Los participantes identifican instituciones locales, contactos de emergencia y protocolos internos de derivación.	35m
3. Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en la Ruta:	Escucha activa y validación: Creer en el relato de la víctima sin juzgar, evitando la revictimización. Seguridad física y emocional: Aislar del agresor y trasladar a un entorno seguro.	35m

Sesión 5: • Rutas Institucionales		
	Activación de redes de apoyo: Conectar con la familia, amigos o instituciones especializadas. Atención especializada: Derivación a duplas psicosociales (psicóloga + abogada) de la Secretaría de la Mujer para contención de crisis. Acciones ante Feminicidio o Tentativa Casas Refugio: Espacios de acogida para proteger la vida de la mujer y sus hijos. Atención a Menores: El protocolo incluye atención especial para menores de edad, manejando el duelo y evitando la inmediatez de interrogatorios. Seguimiento: La Secretaría de la Mujer realiza seguimiento para asegurar la protección y evitar la reincidencia	
4. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero Marcadores permanentes Fichas bibliográficas Cartulina Pliegos papel Kraft Punto de hidratación

Sesión 6: Sensibilización en primeros auxilios psicológicos		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. sensibilización	La tallerista hace una presentación en la que se abordan La sensibilización en primeros auxilios psicológicos (PAP) en la intervención comprenderá de una ayuda corta e inmediata, buscando apoyar a las mujeres para que restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social). Las intervenciones de primera instancia por lo general son brinda darán por la tallerista que esté presente en el momento. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Actividad: “Caleidoscopio de situaciones” • Se colocan imágenes o tarjetas con situaciones cotidianas que pueden implicar violencia. • En grupos, las participantes clasifican cada situación según “violencia directa”, “violencia sutil” o “no es violencia”. • Discusión final sobre percepciones y diferencias culturales/sociales y como realizar la atención en PAP	35m
3. componentes de sensibilización en los primeros auxilios psicológicos?	La tallerista realizara una actividad con los 5 componentes de los primeros auxilios psicológicos. Estos cinco elementos son: Seguridad, tranquilidad, conexión, autoeficacia y esperanza. Al brindar primeros auxilios psicológicos, se deben tener en cuenta tres principios de acción: observar, escuchar y conectar. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras	35m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero Marcadores permanentes Fichas bibliográficas Cartulina Pliegos papel Kraft Punto de hidratación

Sesión 7: • Entornos Protectores		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	. Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Entornos Protectores	La tallerista hace una presentación en la que se abordaran Los entornos protectores y los primeros auxilios psicológicos (PAP) en casos de feminicidio buscan brindar contención inmediata, seguridad física y emocional a sobrevivientes o familiares, reduciendo el impacto del trauma. Se enfocan en escuchar sin juzgar, atender necesidades básicas, activar redes de apoyo y evitar la revictimización entornos Protectores y Acción Comunitaria Creer y validar: Escuchar activamente a las sobrevivientes, Redes de apoyo: Facilitar el contacto con familiares, amigos, líneas de atención de emergencia y casas de refugio, El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	30m
3. actividad Entornos Protectores	La tallerista realizara una actividad de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) – donde se obtendrán los siguientes Pasos Clave: Observar: Evaluar la seguridad física, necesidades básicas inmediatas (agua, atención médica) y el estado emocional. Escuchar: Permitir que las mujeres hablen si lo desea, sin presionar, demostrando empatía y respeto por sus sentimientos. Conectar: Ayudar a la persona a acceder a información práctica, servicios de protección y redes de apoyo social. No revictimizar: Evitar preguntas intrusivas o juicios de valor. Enfocarse en la seguridad actual y la estabilización. Actividad: “Mi escudo protector” • Cada participante diseña un “escudo” con elementos que protejan su bienestar: personas de confianza, estrategias de autocuidado, recursos legales, habilidades de comunicación. • Luego, comparten voluntariamente y comentan cómo cada elemento fortalece su seguridad.	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada, los desafíos enfrentados y los logros.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero Marcadores permanentes Fichas bibliográficas Cartulina Pliegos papel Kraft Punto de hidratación