

Sandra Milena Murcia Gómez

Actividad Primeros Auxilios psicológicos

Botiquín

Tipos de cuidado personales

Físico:

- Realizo ejercicio 5 días a la semana voy al gimnasio a las 5:30 de la mañana y realizo una rutina de 1 hora y media, la cual consiste en hacer levantamiento de pesas, ejercicios cardiovasculares y aeróbicos.
- Me realizo chequeos médicos de firma periódica y con el fin de cuidar mi salud física.
- Hace 1 mes y medio he intentado realizar cambios a mi alimentación con el fin de mejorar mi digestión, peso y sueño.

Social:

- He procurado hacer un balance frente al uso de redes sociales, con el fin de no cargarme con noticias negativas, que afectan mi salud mental, estoy dedicando tiempo a leer, a estudiar inglés en Duolingo, a ver videos que me dan tips para mejorar mi conducción.
- He establecido limites con personas que constantemente son negativas, pesimistas, o de difícil manejo.

Intelectual:

- Estoy aprendiendo ingles en la plataforma Duolingo
- Estoy realizando un curso de primeros auxilios en el Sena

Emocional:

- Asisto a terapia psicológica hace 10 meses en donde me orientan herramientas de autocontrol emocional.

Mental

- Afirmaciones positivas, que me permitan fortalecer mis capacidades y potencialidades.
- tratar de tener una actitud positiva

Espiritual

- Escuchar alabanzas y predicas
- Orar a Dios

Sandra Milena Murcia Gómez

15 abril 2026

Actividad Primeros Auxilios psicológicos

Mi Botiquín contiene:

Actividades

- Realizo ejercicio 5 días a la semana voy al gimnasio a las 5:30 de la mañana y realizo una rutina de 1 hora y media, la cual consiste en hacer levantamiento de pesas, ejercicios cardiovasculares y aeróbicos.
- Caminar al aire libre en un parque con mi pareja y su perro
- Quedarme en casa de mis padres y compartir con ellos mi hermano y sobrina
- Cuidar de mis mascotas 4 gatos
- Salir con mis amigas y primas compartir alimentos, una bebida y poder dialogar
- Reunirme con mi familia extensa y compartir momentos juntos, almorzar, celebrar cumpleaños, navidad, año nuevo.
- Trabajar para suplir mis necesidades, sentirme productiva aportar a la sociedad.

Lugares

- Mi apartamento, mi lugar seguro, mi refugio, mi todo.
- El gimnasio es una zona para retarme
- Casa de mis padres amor, atención, comprensión.

Recuerdos

- Las novenas en casa de mi abuela materna, me generan ternura, amor incondicionalidad, alegría.
- La finca de mi bisabuela me hace sentir el buen trato, la amabilidad, la cordialidad.
- Mis abuelos paternos el pueblo la finca me recuerda mi infancia, la unión, el respeto, la honestidad.
- El barrio donde crecí me recuerda el amor de mis padrinos, mis tías maternas mis primos.
- El colegio me recuerda mi mejor amiga, mi apoyo incondicional.
- La universidad me recuerdan los retos, los logros, el forjar el carácter.

Sentidos

- Olfato: El olor del café recién preparado, el olor de un perfume dulce.

- Oído: El poder escuchar mis cantantes favoritos de rock Fito Páez y Mon Laferte me llena de plenitud, de alegría.
- Gusto: El comer Queso y poder degustarlos es un momento que me genera felicidad, alegría.
- Tacto: acariciar mis gatos, sentir su piel suave es un momento que me genera tranquilidad, gozo, paz.
- Ver: Películas de suspenso, series de asesinos seriales, de humor, me genera expectativa, intriga, gusto.

Personas o seres Queridos

- Mis padres el motor para vivir
- Mi pareja es mi amor
- Mis Mascotas son mi familia, mi hogar, mi compañía, mi tranquilidad
- Mi abuela materna es mi todo, temo perderla en algún momento.
- Mi sobrina mi princesa mi niña amada
- Mis hermanos mi apoyo constante
- Mi mejor amiga mi confidente mi hermana
- Mis padrinos mis segundos padres
- Mis tías maternas mi refugio, mi apoyo.
- Mis amigas del trabajo, la universidad, son mi momento de salir de la rutina, de divertirme, de reír.

Sueños

- Tener un empleo estable con mejores condiciones económicas y posibilidades de crecimiento
- Un apartamento con mi pareja para nosotros y nuestras mascotas
- Tener una familia
- Ser mamá
- Tener mi finca
- Radicarme en otro país

Nombre: Fabian Emiliano Valderrama López

TIPOS DE AUTOCAIDADO

Físico:

- Realizar ejercicio de activación corporal.
- Montar bicicleta, los sábados y domingos.
- Asistir a controles médicos.

Emocional

- Buscar ayuda psicológica.
- Hablarme más amable.
- Reconocer y gestionar las emociones.

Social

- Compartir actividades con la familia y amigos.
- Conocer nuevas personas.
- Mejorar comunicación y relaciones.

Mental

- Realizar juegos y ejercicios mentales
- Afirmaciones positivas.

Intelectual

- Realizar juegos de lógica
- Ver documentales
- Aprender nuevo idioma.

Espiritual

- Ejercicio de gratitud.
- Practicar la meditación
- Colaborar a las personas

NOMBRE:
ACTIVIDAD:

VIVIANA MAYURE TEOFILDE CUBIDES GUTIÉRREZ
MANEJO DE CRISIS ICBF

1. ¿Qué se debe hacer ante una crisis?

En primer lugar, como persona encargada de brindar los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)**, es fundamental mantener una postura ecuánime y en calma. Esto implica revisar constantemente la propia respiración y las respuestas fisiológicas y verbales, ya que una crisis puede presentarse en cualquier momento y es necesario estar preparada de manera permanente para afrontarla adecuadamente.

En segundo lugar, se debe adoptar una postura de apoyo hacia la persona que se encuentra en crisis, evaluando inicialmente si requiere intervención médica inmediata. Una vez aclarado este aspecto, se procede a mantener una escucha activa, una actitud de interés genuino y una comunicación respetuosa, siempre dentro de los parámetros de la confidencialidad. Todo ello tiene como objetivo facilitar que la persona logre estabilizarse emocionalmente, restablecer su equilibrio interno y recuperar su control.

2. ¿Cuál es el abordaje ante la situación en crisis que consideran primordial y por qué?

El abordaje primordial en una situación de crisis desde los Primeros Auxilios Psicológicos es **lograr la estabilización emocional de la persona**. Se busca que la persona se centre, se calme y recupere el control de sí misma, permitiéndole alcanzar nuevamente la armonía de su ser y continuar con cotidianidad.

Este abordaje es fundamental porque, al recibir una intervención adecuada en el momento de crisis, la persona puede transformar la experiencia en un aprendizaje significativo, desarrollando o fortaleciendo habilidades de afrontamiento. Estas habilidades le permitirán enfrentar de manera más adaptativa futuras situaciones difíciles de su vida diaria.

3. ¿Qué se debe hacer en una intervención en primera instancia?

En primera instancia, se debe propiciar que la persona restablezca su equilibrio emocional y experimente una sensación de seguridad y bienestar. Para ello, el profesional o auxiliador debe presentarse de manera clara, mostrando una postura empática y comprensiva que facilite la confianza en el proceso de ayuda.

Asimismo, es indispensable mantener una escucha activa, sin señalamientos ni juicios sobre la situación que la persona está atravesando. Esta actitud favorece un ambiente de confianza y receptividad, permitiendo identificar los factores que desencadenaron la crisis. De este modo, la persona puede experimentar tranquilidad, claridad emocional y una mayor comprensión de lo ocurrido.

Posteriormente, se evalúan las áreas de ajuste afectadas y se aplican estrategias orientadas a restablecer la paz interior y el equilibrio emocional. Finalmente, si la situación lo requiere, se deben activar las rutas de atención correspondientes, vincular redes de apoyo y brindar información relevante para que la persona continúe su proceso de cuidado y protección emocional.

NOMBRE: VIVIANA MAYURE TEOFILDE CUBIDES GUTIÉRREZ
ACCIONES DE AUTOCUIDADO

Físico:



- ✓ Cuidar la piel, con limpieza facial

- ✓ Ingerir frutas

- ✓ Estoy en adelantar acciones para ejercitarme

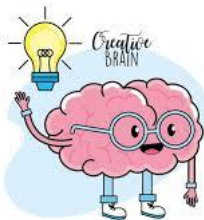


Emocional:



- ✓ Asisto al psicólogo cada 15 días en busca de establecer limite, aceptarme y aumentar mi autoestima

Mental:



- ✓ Yo tengo un contrato que me lo repito cada vez que hay una situación que me afecta, mi contrato el: "SOY UNA MUJER LIBRE, AMOROSA Y APASIONADA"
- ✓ Busco la manera de mantenerme positiva, me gusta las películas de autosuperación autobiográficas

Social:



- ✓ En este aspecto es uno de los que debo trabajar con mayor ímpetu, aún me afecta situaciones de las personas con las que comparto y me enoja ciertas actitudes de ellos, y deseo alejarme

Intelectual:



- ✓ Intento leer libros de superación, y eventualmente escribo mis emociones y en ocasiones se las envío a la persona que me inspira ese escrito

Espiritual



- ✓ He intentado meditar
- ✓ Del mismo modo intento tener un dialogo interno y con el ser superior al que creo

SENA – CURSO PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - ACTIVIDAD 5
PRESENTA: LEIDY GUISELLA WALTEROS MARIN
DOCENTE: YESSICA BELLO ROMERO

ACTIVIDAD:

1. ¿Cómo se debe realizar una intervención en crisis?

La intervención en crisis se debe realizar de manera inmediata, organizada y centrada en la persona con el objeto de estabilizar la situación emocional y reducir el riesgo. Indica con la identificación de la crisis, seguida de un acompañamiento cercano donde se escucha activamente a la persona, se valida lo que está sintiendo y se le brindan contención emocional.

Es importante actuar desde el respeto, la empatía y el enfoque de derechos, evitando juzgar. Durante el proceso se busca que la persona recupere el control de sus emociones, se sienta segura y pueda tomar decisiones adecuadas. Finalmente, si es necesario, se activan rutas de atención o de apoyo especializado.

2. ¿Cuál es la acción de abordaje ante la situación en crisis que consideras primordial y por qué?

La acción más importante en una intervención en crisis es la contención emocional y la escucha activa, porque es el primer paso para que la persona se sienta comprendida, segura y acompañada.

Cuando una persona está en crisis, generalmente se encuentra desbordada emocionalmente y con dificultad para pensar con claridad. Por eso, brindarle un espacio donde pueda expresar lo que siente sin ser juzgada permite disminuir la intensidad de la crisis, generar confianza y facilitar que posteriormente se puedan tomar decisiones adecuadas o activar otras acciones de intervención.

3. ¿Qué se debe hacer en una intervención en primera instancia?

- Identificar la situación de crisis y evaluar el nivel de riesgo.
- Garantizar la seguridad de la persona y del entorno.
- Brindar contención emocional a través de la escucha activa y el acompañamiento.
- Mantener la calma y transmitir tranquilidad.
- Evitar confrontaciones o juicios
- Ayudar a la persona a regular sus emociones
- Una vez la persona logra estabilizarse, se puede activar rutas de atención más especializadas si la situación lo requiere.

ACTIVIDAD
AUTOCUIDADO
Curso Primeros Auxilios Psicológicos
Docente: Yessica Bello
Martha Cecilia Diaz Gonzalez

Con base en la guía suministrada he realizado la siguiente autoevaluación:

Físico:

Ok	Por mejorar
Me arreglo y aseo diariamente	Mi descanso no es suficiente ni reparador tengo pocas horas, muchas interrupciones y problemas médicos para ello
Cuido Mi piel con jabón y crema adecuados	La actividad física es escasa y poco frecuente, dependiendo el clima es menor.
Actualmente asisto a las citas requeridas conforme a mi salud	A veces no tomo las medicinas

Emocional:

Ok	Por mejorar
Creo que tengo capacidad de perdonar y perdonarme	Creo que debo ser más coherente, consistente y firme en el establecimiento de límites.
Suelo decir NO, cuando considero se amerita, aunque muchas veces cuesta más.	Creo que me falta trabajar la inteligencia emocional
	Aunque busco ayuda, considero que debería contemplar opciones más profesionales

Social:

Ok	Por mejorar
Busco relacionarme con las personas que me hacen más bien, soy sociable y me abro a conocer a las personas Procuro a toda costa aléjame de los	Creo que lo único es mantenerme .

tóxicos, no suelo establecer contactos por redes sociales, más a la antigua presencial.	
---	--

Mental:

Ok	Por mejorar
	Me acabo de dar cuenta que mi actitud positiva a disminuido, que aunque ya soy más consiente mi mentalidad de abundancia era escasa, no escribo Journal y tal vez las afirmaciones positivas son más hacia afuera que hacia adentro

Intelectual:

Ok	Por mejorar
Me fascina educarme, me inscribo en diversos cursos para aprender cosas nuevas o mejorar	

Espiritual:

Ok	Por mejorar
Creo en Dios profeso una religión y realizamos adoración lecturas espirituales y aprendemos a agradecer	Aunque nunca sobra agradecer más

Sandra Milena Murcia Gómez

15 abril 2026

Actividad protocolo de intervención en Crisis para las modalidades de Atención del SRPA

Preguntas

- ¿Cómo se debe hacer una intervención en crisis?
En total calma, con disposición, seguridad, receptividad y empatía, brindar los primeros auxilios psicológicos, estar dispuesto a escuchar, a ofrecer tranquilidad, que la persona reactive sus recursos y salga del shock o posible angustia, pánico, y que logre nivelar su estado emocional.
- ¿Cuál es la acción de abordaje ante la situación en crisis que consideran es primordial y porque?:
 1. Generar un espacio de empatía, que le permita al usuario expresar sus problemas sus emociones y sentimientos
 2. Escuchar con atención, siendo objetivo, no involucrando sentimientos ni valores
 3. No juzgar, no minimizar su sentir
 4. Validar sus sentimientos por medio de frases
 5. Reconocer el problemas, los recursos para poder direccionar la atención
 6. Conocer las rutas de atención y servicios especializados teniendo en cuenta sus factores culturales
- ¿Qué se debe hacer en una intervención en primera instancia?

Tener la capacidad de discernir si requiere una intervención en crisis, brindar calma, estar dispuesto a escuchar, a generar un espacio de dialogo, de comprensión, de regulación emocional, de reconocer posibles soluciones y posterior al abordaje evaluar si requiere un servicio especializado.

Apreciada educadora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada:

Actualmente hago parte de una defensoría de garantías: es el equipo interdisciplinario que recibe a los adolescentes después de iniciar la ruta jurídica con fiscalía donde el denunciante interpone la denuncia posterior a la captura en flagrancia por la comisión de un delito cualquiera que fuese este o por orden de captura.

Los adolescentes son presentados en las instalaciones del Centro Especializado Puente Aranda por los policías de infancia y adolescencia, es de aclarar que en el procedimiento realizado por PONAL de infancia y adolescencia, en ocasiones los adolescentes son golpeados por la comunidad, heridos durante los hechos en donde también tienen que intervenir profesionales del sector salud dado que se debe activar la ruta correspondiente, ya sea en el lugar de los hechos o en las instalaciones del CESPAL y estos en ocasiones deben ser trasladados a instalaciones hospitalarias. Abonado a lo anteriormente mencionado, en ocasiones debido al presunto estado emocional del o de los adolescentes este o estos deben ser esposados o reducidos por funcionarios PONAL y en ocasiones también se debe activar la ruta con salud.

Por consiguiente, al intervenir los profesionales de ICBF estos reciben a los adolescentes en ocasiones: con conductas desafiantes, con poca disposición para dar continuidad a la ruta, con sueño, bajo los efectos de sustancias psicoactivas ya sean legales o ilegales, se niegan a dar información de la red de apoyo, con incongruencia en el relato lo que dificulta presentar mediante informe el estado mental detallado del adolescente el cual es requerido para audiencia de garantías de ser el caso.

No obstante, los profesionales intervinientes siempre instan a la reflexión al adolescente y a la no repetición de los hechos, pero en un porcentaje alto de los adolescentes atendidos presentan factores de riesgo psicosocial ya sea en el entorno familiar, barrial o educativo donde se desarrollan y hacen que el adolescente se resista al cambio, pese a que se activa el SNBF o se cuenta con una oferta institucional que garantiza el acceso a procesos de reeducación y promueven la capacitación ya sea de desarrollo humano, académico o para el fortalecimiento del proyecto de vida.

Vale la pena señalar que, el equipo interdisciplinario que incluye al defensor de familia o autoridad administrativa de turnos o garantías es el equipo de apoyo que debe hacer presencia ante cualquier disturbio o amotinamiento que surja en la convivencia en las unidades privativas de la libertad 24/7, posteriormente recibe el apoyo de los diferentes profesionales ICBF según instrucciones desde las coordinaciones, además del apoyo de las entidades competentes o actores presentes como PONAL.

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

1. ¿Qué situación observé?

Necesidad de comunicar lo que le estaba preocupando

2. ¿Qué emoción identifiqué en la persona?

Angustia y miedo

3. ¿Qué hice para acompañar?

Escuché sin juzgar e interrumpir

4. ¿Cómo me sentí aplicando la escucha activa

Que la persona valoró más que lo escuchará a qué le diera una solución

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

Tipos de autocuidado:

Físico: por este es usual que realice ejercicio regularmente, no obstante, de acuerdo con lo socializado en los encuentros debo mejorar mis hábitos del sueño y aunque tengo una dieta saludable suelo caer en excesos en la comida poco saludable.

Emocional: a través del tiempo he mejorado en la regulación emocional implementando estrategias de inteligencia emocional tales como, no hablar en momentos de ira, no tomar decisiones en momentos de euforia ya sea de felicidad o de ira y alejarme de las personas que me generen inestabilidad emocional o que no me aporten a mis objetivos ya sean familiares o del entorno social.

Mental/cognitivo: intento constantemente fortalecer mi disciplina por lo que me capacito en estrategias para poder llegar más rápido, suelo siempre ver lo positivo de las diferentes situaciones, no obstante, de acuerdo con una de las socializaciones observo que el dialogo conmigo misma no es amable y eso debo mejorarlo.

Social: como lo exprese anteriormente intento alejarme de las personas que presentan conductas aversivas e intentan atacarme con comentarios poco amables o que simplemente no aportan a mis objetivos dado que eso afecta mi paz mental.

Espiritual: me gusta tomarme una pausa y analizar los pros y los contras de las diferentes situaciones con el fin de no tomar decisiones inadecuadas. En los casos que no lo logro uso el ejercicio como método de volver iniciar.

Cordialmente,

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

Autocuidado para cada sentido:

- **Vista:** Mantener un espacio ordenado y libre de excesos, así mismo visualizo ya obteniendo lo que deseo o cumpliendo mis objetivos.
- **Oído:** Evito la exposición a ruidos fuertes y escucho música que me tranquiliza o me gusta o que cambia mi estado de ánimo.
- **Olfato:** Evitar respirar sustancias irritantes y disfruto de aromas agradables como los de la naturaleza o que me lleven a recuerdos agradables.
- **Gusto:** Mantengo una higiene bucal adecuada lo que me ayuda a sentirme bien conmigo misma y saboreo trozos pequeños de algo que me parezca agradable, dulce y me recuerda a las actividades con mis hermanos las cuales disfrutaba mucho y disfruto actualmente.
- **Tacto:** me gusta cuidarme al mantener mi piel hidratada, me protejo del sol, uso guantes para realiza quehaceres debido a mi alergia a químicos o jabón de loza y para relajarme me encantan las texturas suaves por lo que abrazar a mis mascotas y acariciarlas hasta conciliar el sueño es relajante para mi.
- Estimada profe, buenos días.
-
- Por medio de la presente remito actividades 3 y 4
-
- **Actividad 3: ¿Qué estoy haciendo desde mi autocuidado?**
-
- Desde mi vida diaria, procuro fortalecer mi autocuidado en diferentes áreas, entendiendo que es fundamental para mi bienestar personal y también para el ejercicio de mi rol profesional.
-
- **Autocuidado físico:** He incorporado acciones como arreglarme, caminar y dedicarme tiempo a mí misma. Estas prácticas me permiten sentirme mejor conmigo misma, fortalecer mi autoestima y cuidar mi salud física, generando espacios de descanso y bienestar.
-
- **Autocuidado social:** Mantengo relaciones significativas al compartir tiempo con mis amigas, conversar con ellas y fortalecer estos vínculos. Asimismo, procuro espacios en pareja, como salir con mi esposo a tomar

un café o realizar actividades diferentes, lo cual fortalece mis relaciones y mi bienestar emocional.

-
- **Autocuidado intelectual:** Dedico tiempo a actividades que estimulan mi mente, como leer, estudiar y realizar manualidades. Estas acciones me permiten aprender, desarrollar habilidades y mantenerme activa cognitivamente.
-
- **Autocuidado emocional:** Trabajo en vivir un día a la vez, establecer límites y evitar cargarme con situaciones que no dependen de mí. Además, reconozco mis emociones, lo que me permite gestionarlas de manera más consciente y saludable.
-
- **Autocuidado mental:** Busco mantener la calma y la tranquilidad en mi día a día, generando espacios de pausa que favorecen mi equilibrio mental.
-
- **Autocuidado espiritual:** Fortalezco mi espiritualidad a través de la oración y el agradecimiento a Dios por cada día y por las bendiciones recibidas, lo cual me brinda paz, sentido y esperanza, donde sea él quien tome el control de mi vida.
-
- **Actividad 4: “Mi botiquín contiene”**
-
- Mi botiquín emocional está compuesto por diferentes herramientas que me ayudan a regular mis emociones, conectarme conmigo misma y mantener mi equilibrio en el día a día, especialmente frente a las exigencias de mi rol laboral y personal.
-
- **Sentidos:** A través de mis sentidos encuentro múltiples formas de autorregularme. En la audición, escuchar música con ritmos tropicales como la salsa o champeta, así como canciones que me gusten o me traigan buenos recuerdos, me ayuda a activarme y mejorar mi estado de ánimo. En el olfato, utilizo esencias naturales como lavanda, eucalipto y menta, e incluso aromas agradables como perfumes o cremas, que me generan tranquilidad. En la visión, disfruto ver pódcast, películas con contenido de humor, videos positivos o contemplar la naturaleza en parques o paisajes, lo que me brinda calma. En el tacto, actividades como nadar, bailar, recibir el agua en el cuerpo, hacer manualidades como *diamond*

painting, tejer o incluso un baño relajante, me permiten liberar tensiones y conectarme con el presente.

-
- **Lugares:** Me gusta viajar, conocer nuevos espacios y también estar en lugares tranquilos, con poco ruido, como parques, espacios naturales o lugares acogedores, ya que me permiten desconectarme del estrés, pensar con claridad y recargar energía.
-
- **Actividades:** Disfruto actividades como caminar, bailar, nadar y leer, pero también compartir un café con mis amigas o mi esposo, escuchar música, ver algo que me guste o dedicar tiempo a mí misma. Estas actividades me ayudan a mantenerme activa, distraer la mente y generar bienestar físico y emocional.
-
- **Sueños:** Dentro de mis proyectos de vida está seguir creciendo como profesional y como persona, fortalecer mis habilidades, alcanzar estabilidad y bienestar, y sobre todo estar presente en la vida de mi hija, acompañando cada etapa de su crecimiento con amor y dedicación. También sueño con seguir construyendo momentos significativos con mi esposo, así como con mis amigas.
-
- **Recuerdos:** Me conecto con recuerdos que me generan alegría y sentido, especialmente los momentos vividos con mi hija en su crecimiento, ver fotos o videos cuando era pequeña, también recordar mis logros personales, y experiencias compartidas con mi esposo y mis amigas. También recuerdo situaciones que me han enseñado y me han hecho más fuerte, lo cual me motiva a seguir adelante.
-
- **Personas o seres queridos:** Mi red de apoyo está conformada por mi hija, mi esposo, mi mamá y mis amigas, quienes me brindan amor, apoyo y compañía. También son personas con quienes puedo hablar, sentirme escuchada y encontrar tranquilidad en momentos difíciles.
-
- **Momento polen:** Cuando necesito regularme, recurro a caminar, respirar profundamente, tomar pausas, escuchar música o permitirme llorar. También puedo buscar un espacio de tranquilidad, desconectarme un momento de todo o hablar con alguien de confianza. Estas acciones me ayudan a liberar emociones, organizar mis pensamientos y recuperar la calma.
-

-
- **Cordialmente;**

Apreciada educadora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada:

Actualmente hago parte de una defensoría de garantías: es el equipo interdisciplinario que recibe a los adolescentes después de iniciar la ruta jurídica con fiscalía donde el denunciante interpone la denuncia posterior a la captura en flagrancia por la comisión de un delito cualquiera que fuese este o por orden de captura.

Los adolescentes son presentados en las instalaciones del Centro Especializado Puente Aranda por los policías de infancia y adolescencia, es de aclarar que en el procedimiento realizado por PONAL de infancia y adolescencia, en ocasiones los adolescentes son golpeados por la comunidad, heridos durante los hechos en donde también tienen que intervenir profesionales del sector salud dado que se debe activar la ruta correspondiente, ya sea en el lugar de los hechos o en las instalaciones del CESPAS y estos en ocasiones deben ser trasladados a instalaciones hospitalarias. Abonado a lo anteriormente mencionado, en ocasiones debido al presunto estado emocional del o de los adolescentes este o estos deben ser esposados o reducidos por funcionarios PONAL y en ocasiones también se debe activar la ruta con salud.

Por consiguiente, al intervenir los profesionales de ICBF estos reciben a los adolescentes en ocasiones: con conductas desafiantes, con poca disposición para dar continuidad a la ruta, con sueño, bajo los efectos de sustancias psicoactivas ya sean legales o ilegales, se niegan a dar información de la red de apoyo, con incongruencia en el relato lo que dificulta presentar mediante informe el estado mental detallado del adolescente el cual es requerido para audiencia de garantías de ser el caso.

No obstante, los profesionales intervinientes siempre instan a la reflexión al adolescente y a la no repetición de los hechos, pero en un porcentaje alto de los adolescentes atendidos presentan factores de riesgo psicosocial ya sea en el entorno familiar, barrial o educativo donde se desarrollan y hacen que el adolescente se resista al cambio, pese a que se activa el SNBF o se cuenta con una oferta institucional que garantiza el acceso a procesos de reeducación y promueven la capacitación ya sea de desarrollo humano, académico o para el fortalecimiento del proyecto de vida.

Vale la pena señalar que, el equipo interdisciplinario que incluye al defensor de familia o autoridad administrativa de turnos o garantías es el equipo de apoyo que debe hacer presencia ante cualquier disturbio o amotinamiento que surja en la convivencia en las unidades privativas de la libertad 24/7, posteriormente recibe el apoyo de los diferentes profesionales ICBF según instrucciones desde las coordinaciones, además del apoyo de las entidades competentes o actores presentes como PONAL.

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

1. ¿Qué situación observé?

Necesidad de comunicar lo que le estaba preocupando

2. ¿Qué emoción identifiqué en la persona?

Angustia y miedo

3. ¿Qué hice para acompañar?

Escuché sin juzgar e interrumpir

4. ¿Cómo me sentí aplicando la escucha activa

Que la persona valoró más que lo escuchará a qué le diera una solución

Cordialmente,

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

Tipos de autocuidado:

Físico: por este es usual que realice ejercicio regularmente, no obstante, de acuerdo con lo socializado en los encuentros debo mejorar mis hábitos del sueño y aunque tengo una dieta saludable suelo caer en excesos en la comida poco saludable.

Emocional: a través del tiempo he mejorado en la regulación emocional implementando estrategias de inteligencia emocional tales como, no hablar en momentos de ira, no tomar decisiones en momentos de euforia ya sea de felicidad o de ira y alejarme de las personas que me generen inestabilidad emocional o que no me aporten a mis objetivos ya sean familiares o del entorno social.

Mental/cognitivo: intento constantemente fortalecer mi disciplina por lo que me capacito en estrategias para poder llegar más rápido, suelo siempre ver lo positivo de las diferentes situaciones, no obstante, de acuerdo con una de las socializaciones observo que el diálogo conmigo misma no es amable y eso debo mejorarlo.

Social: como lo exprese anteriormente intento alejarme de las personas que presentan conductas aversivas e intentan atacarme con comentarios poco amables o que simplemente no aportan a mis objetivos dado que eso afecta mi paz mental.

Espiritual: me gusta tomarme una pausa y analizar los pros y los contras de las diferentes situaciones con el fin de no tomar decisiones inadecuadas. En los casos que no lo logro uso el ejercicio como método de volver iniciar.

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

Autocuidado para cada sentido:

- **Vista:** Mantener un espacio ordenado y libre de excesos, así mismo visualizo ya obteniendo lo que deseo o cumpliendo mis objetivos.
- **Oído:** Evito la exposición a ruidos fuertes y escucho música que me tranquiliza o me gusta o que cambia mi estado de ánimo.
- **Olfato:** Evitar respirar sustancias irritantes y disfruto de aromas agradables como los de la naturaleza o que me lleven a recuerdos agradables.
- **Gusto:** Mantengo una higiene bucal adecuada lo que me ayuda a sentirme bien conmigo misma y saboreo trozos pequeños de algo que me parezca agradable, dulce y me recuerda a las actividades con mis hermanos las cuales disfrutaba mucho y disfruto actualmente.
- **Tacto:** me gusta cuidarme al mantener mi piel hidratada, me protejo del sol, uso guantes para realiza quehaceres debido a mi alergia a químicos o jabón de loza y para relajarme me encantan las texturas suaves por lo que abrazar a mis mascotas y acariciarlas hasta conciliar el sueño es relajante para mi.

- Apreciada profesora

-

-

- Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

-

- Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

-

-
- Tipos de autocuidado:
- **Físico:** por este es usual que realice ejercicio regularmente, no obstante, de acuerdo con lo socializado en los encuentros debo mejorar mis hábitos del sueño y aunque tengo una dieta saludable suelo caer en excesos en la comida poco saludable.
- **Emocional:** a través del tiempo he mejorado en la regulación emocional implementando estrategias de inteligencia emocional tales como, no hablar en momentos de ira, no tomar decisiones en momentos de euforia ya sea de felicidad o de ira y alejarme de las personas que me generen inestabilidad emocional o que no me aporten a mis objetivos ya sean familiares o del entorno social.
- **Mental/cognitivo:** intento constantemente fortalecer mi disciplina por lo que me capacito en estrategias para poder llegar más rápido, suelo siempre ver lo positivo de las diferentes situaciones, no obstante, de acuerdo con una de las socializaciones observo que el dialogo conmigo misma no es amable y eso debo mejorarlo.
- **Social:** como lo exprese anteriormente intento alejarme de las personas que presentan conductas aversivas e intentan atacarme con comentarios poco amables o que simplemente no aportan a mis objetivos dado que eso afecta mi paz mental.
- **Espiritual:** me gusta tomarme una pausa y analizar los pros y los contras de las diferentes situaciones con el fin de no tomar decisiones inadecuadas. En los casos que no lo logro uso el ejercicio como método de volver iniciar.

Botiquín Primeros Auxilios Psicológicos

Luz Stella Coronado Saenz

15/04/2026

Profesora: Yessica Bello Romero

Estrategia Convivencia Laboral

“Relaciones de reconocimiento de los compañeros de trabajo en sus labores que realizan”

Herramientas: se deben crear y aprobar en colectivo

Que se trabaja:



Sentido: Escucha

Actividades

- Pausas activas en equipo
- Intercambio de los roles en el grupo de trabajo
- Identificar fortalezas de cada uno de los profesionales
- Fortalecer confianza y reconocimiento

Lugar: Oficina



Sueño: Ideal lograr ambiente sano y armónico en el lugar de trabajo



Personas:

Participa todo el equipo de trabajo del Grupo Interno de Trabajo SRPA



Recuerdos: Recordar con satisfacción lo vivido en el mundo laboral



Lo importante es lograr en un porcentaje promedio del colectivo en forma consiente el bienestar común de todos los participantes del Grupo Interno de Trabajo SRPA, Regional Bogotá.

Nombre: Fabian Emiliano Valderrama López

Fecha: 15/04/2026

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

1. Como te sientes hoy



MI BOTIQUIN CONTINE

- **Todo aquello que nos desconecta saludablemente**
 - Escuchar música
 - Dibujar y pintar
 - Ejercicio de respiración- Meditación
 - Juegos de mesa.
- **Todo lo que nos conecta sentido y propósitos**
 - ✓ Compartir actividades con la familia y seres queridos
 - ✓ Practicar la gratitud
 - ✓ Ayudar a otras personas
 - ✓ Ejercicios de conexión con la naturaleza.
- **Todo lo que nos tranquiliza y relaja**
 - Escuchar música
 - Practicar meditación
 - Diario emocional
 - Dibujo
 - Ejercicio Físico.

- **Todo lo que conecta con nuestra Fortaleza**
- Mantener pensamiento y actitud positiva.
- Practicar la Resiliencia.
- Reconocer los logros y capacidades

Mis sentidos.

Vision

- Mirar objetos y animales
- Ver paisajes
- Ver películas de humor

Audición

- Escuchar música andina
- Sonido de la naturaleza.

Olfato

- Percibir aromas florales
- Oler esencias

Tacto

- Dar Abrazos.
- Pelotas antiestrés
- Tocar cobija suave

Gusto

- Comer frutas y dulces
- Disfrutar de las comidas

Actividades

- Juegos de concentración
- Dibujar

- Afirmaciones positivas
- Pausas activas

Lugares

- Visitar Parques
- Mi apartamento
- Lugar donde fui feliz
- Casa de mis papas

Sueños

- Dormir bien
- Ayudar a mi familia
- Viajar a lugares de mar

Recuerdos

- Logros personales
- Momentos con la familia y amigos

Dentro de lo que me permite estabilizarme está reflejado en este cuadro el cual estoy perfeccionando como mi botiquín de primeros auxilios

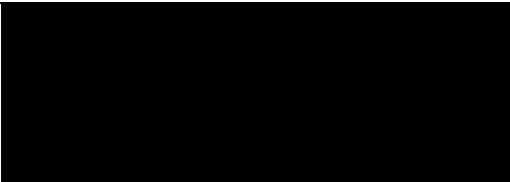
BOTIQUIN PRIMERO AUXILIOS PSICÓLOGICOS			
Sensorial	Olfato:	Esencias (lavanda), incienso o perfume preferido. 	 
	Vista:	Fotos reconfortantes, paisajes, imágenes familiares, mar  	

	Gusto:	Chocolatina, té, granizado o algo que genere bienestar. 	
	Tacto:	Pelota antiestrés, pañuelo suave, piedras de río. 	
	Oído:	Playlist con canciones calmantes o audios de respiración.	

			
Cognitivo / Emocional:	Notas con mantras o frases motivacionales:	MI CONTRATO "SOY UNA MUJER LIBRE, AMOROSA Y A PASIONADA". Me permite sentir el poder interno y el amor y la pasión que tengo con mi vida	
	Diario o libreta:	Poder desarrollar la habilidad de escribir para fortalecer manera de pensamiento y de esta manera permitirme expresar mi sentir 	
	Instrucciones de respiración:	Se encuentra una serie de técnicas de respiración, importante conocerlo y aplicarlos: - Respiración diafragmática (abdominal) la base fundamental. - Métodos como el 4-7-8, respiración cuadrada (4-4-4-4) o labios fruncidos permiten calmar la mente y reducir la ansiedad  	

Red de Apoyo:

**Lista de
contactos de
emergencia:**



Charly Gomez Mendoza

CC 1020733601

Físico

Hábitos de sueño: Procuro dormir diariamente por lo menos 7 horas, diariamente camino más de una hora paseando a mis perros,

Emocional: desde mi ámbito emocional tengo auto compasión conmigo mismo, acepto mis emociones tal y con son, regulando la manera consciente la manera de reaccionar con el fin que esta respuesta sea adecuada.

Social: tengo un circulo social pequeño pero constituido por personas que me aprecian y que aportan y les apporto cosas positivas, procuro no utilizar redes sociales, comparto con personas que “no me caen bien” por que considero que esto es una oportunidad para trabajar en mis habilidades sociales y fortalezco mi tolerancia a aquello que me disgusta.

Mental: agradezco por lo que tengo y por lo que no

Intelectual: trato de leer algo que me aporte así sea una lectura pequeña todos los días, además de escuchar videos de geopolítica, ciencia, filosofía, ciencia-ficción

Espiritual: Tengo una visión panteísta por lo cual, por lo cual idéntico esa “deidad suprema” en la belleza del universo, y en la naturaleza

Charly Gomez Mendoza

Cc 1020733601

Protocolo de atención en crisis:

1. Como se debe realizar una intervención en crisis

Según el protocolo de atención en crisis para las modalidades de atención del SRPA este proceso contempla 5 grandes pasos:

- 1.1 adoptar una posición empática que permita los problemas tal y como el A/J los experimenta, no se trata de ver y comprender la situación presentada bajo los enfoques subjetivos que nos das da nuestro propio conocimiento y experiencias, se trata de ver la situación desde el punto de vista del A/J, eso nos ayuda a entender su forma de reacción, porque esa situación conlleva a una desestabilización emocional al A/J. esto significa que no es simplemente ser amable, se deben abandonar juicios.
- 1.2 Escuchar con atención y selectiva para destacar lo que tiene relación con la crisis. Esto quiere decir que se debe realizar una escucha activa en todo el proceso de atención en crisis con el fin de obtener información que ayude a resolver el estado de crisis emocional que se está presentando.
- 1.3 Escuchar con criterio objetivo. Se trata de dejar a un lado los sesgos cognitivos que tenemos al momento de afrontar esas crisis, esto permite construir un mapa mental que sirva para dar herramientas al A/J que ayude a afrontar la situación.
- 1.4 Tener la capacidad de evaluar los problemas, conflictos cualidades y recursos que tiene el A/J y ser capaces de tomar decisiones si atendiendo la situación de crisis o si se debe remitir a una atención especializada.

2. ¿Cuál es la acción de abordaje ante la situación en crisis que consideran es primordial y por qué?

Dentro de las acciones contempladas en el protocolo de atención en crisis es la de llevar al A/J a un espacio seguro. No dejarlo solo en ningún momento de la atención de la situación.

3. Que se debe hacer en una intervención en primera instancia.

No minimizar la situación, ni la reacción del adolescente y/o joven.
velar por la seguridad física del a/j y profesionales
no juzgar
no dejar solo al adolescente y joven

Nombre: Fabián Emiliano Valderrama López

1. ¿Cómo se debe realizar una intervención en crisis?

Rta:

La intervención en crisis se realiza mediante un proceso estructurado, breve y oportuno, que busca estabilizar emocionalmente a la persona, reducir el nivel de alteración y prevenir riesgos. Inicia con la valoración de la situación, garantizando la seguridad, seguido del acercamiento respetuoso, la escucha activa y la contención emocional. Posteriormente, se identifican necesidades inmediatas, se aplican técnicas de estabilización (respiración, orientación a la realidad) y se facilita la conexión con redes de apoyo o servicios especializados, asegurando el acompañamiento y seguimiento.

2. ¿Cuál es la acción de abordaje ante la situación en crisis que consideran es primordial y por qué?

Rta:

La acción primordial es la garantía de la seguridad física y emocional de la persona, tanto de sí misma como de los demás. Esto es fundamental porque en una crisis puede existir riesgo de autoagresión, descontrol conductual o afectación emocional intensa. Al asegurar la seguridad se reduce el riesgo inmediato y se crea un entorno estable que permite continuar con la contención emocional y la intervención adecuada.

3. ¿Qué se debe hacer en una intervención en primera instancia según el protocolo de intervención en crisis SRPA ICBF PT1P versión 2?

Rta:

En primera instancia se debe realizar la valoración inicial de la situación de crisis, identificando el nivel de riesgo (alto, medio o bajo), asegurando la protección inmediata de la persona y del entorno. Posteriormente, se debe establecer un acercamiento calmado, con comunicación respetuosa, generando confianza y contención emocional. En esta fase inicial es clave no juzgar, no confrontar y activar, si es necesario, los protocolos de emergencia o apoyo institucional correspondiente dentro del SRPA.

Apreciada profesora

Esperando que tenga una excelente tarde en sus actividades diarias

Por medio del presente me permito enviar la actividad asignada

Tipos de autocuidado:

Físico: por este es usual que realice ejercicio regularmente, no obstante, de acuerdo con lo socializado en los encuentros debo mejorar mis hábitos del sueño y aunque tengo una dieta saludable suelo caer en excesos en la comida poco saludable.

Emocional: a través del tiempo he mejorado en la regulación emocional implementando estrategias de inteligencia emocional tales como, no hablar en momentos de ira, no tomar decisiones en momentos de euforia ya sea de felicidad o de ira y alejarme de las personas que me generen inestabilidad emocional o que no me aporten a mis objetivos ya sean familiares o del entorno social.

Mental/cognitivo: intento constantemente fortalecer mi disciplina por lo que me capacito en estrategias para poder llegar más rápido, suelo siempre ver lo positivo de las diferentes situaciones, no obstante, de acuerdo con una de las socializaciones observo que el diálogo conmigo misma no es amable y eso debo mejorarlo.

Social: como lo exprese anteriormente intento alejarme de las personas que presentan conductas aversivas e intentan atacarme con comentarios poco amables o que simplemente no aportan a mis objetivos dado que eso afecta mi paz mental.

Espiritual: me gusta tomarme una pausa y analizar los pros y los contras de las diferentes situaciones con el fin de no tomar decisiones inadecuadas. En los casos que no lo logro uso el ejercicio como método de volver iniciar.

BOTIQUIN PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Nombre: Yuly Patricia Murillo Camargo

Fecha: 13 de abril de 2026

TIPOS DE AUTOCUIDADO:

Físico

- Descansar en mi habitación, sola
- Ver series de tv, doramas preferiblemente.
- Colocarme mascarillas faciales

- Arreglarme las uñas de las manos y los pies
- Asistir a un SPA
- Asistir regularmente a consulta con medicina bioenergética

Social

- Salir con mi hijo a cine, teatro, museos, parques
- Salir con mis dos mejores amigos a compartir

Intelectual

- Leer literatura relacionada con los ángeles
- Leer sobre temas nuevos relacionados con empleos a los que aspiro presentarme en otras entidades del Estado
- Interactuar en aplicaciones que enseñan diferentes idiomas

Emocional

- Escribo sobre lo que me ha pasado, reflexiono y planteo posibles soluciones a conflictos presentados para tener otras opciones que me permitan reflexionar cuando se presenta una situación similar.

Mental

- Escucho meditaciones que me ayuden a estar tranquila, a respirar mejor.

Espiritual

- Inicio la mañana con una oración
- Procuro conectar con mis creencias a través de lecturas o audios.

MI BOTIQUÍN CONTIENE:

Actividades

- Ir a cine
- Asistir al teatro
- Viajar
- Conocer lugares nuevos

Sentidos

- Se activan todos o algunos dependiendo de las actividades que desarrolle en pro de mi bienestar

Lugares

- Habitación
- Parque grande con lago preferiblemente

- Playa
- Paisajes naturales
- Centros comerciales
- Casa familiar

Sueños

- Conocer Turquía
- Aprender otro idioma
- Viajar seguido

Recuerdos

- Nacimiento de mi hijo
- Compre mi apartamento
- Día de mi graduación de profesional
- Primera vez que viaje en avión

Personas o Seres queridos

- Hijo
- Padres
- Pareja
- Amigos

Momento Polen

- Buscar un punto de equilibrio de acuerdo con la situación presentada
- Contacto con mi mejor amigo
- Identificar qué presentó la mayor afectación y cómo puedo solucionarlo
- Vivir, manifestar lo que estoy sintiendo

Respuesta Protocolo de Crisis

Luz Stella Coronado Saenz

15/04/2026

Profesora: Yessica Bello Romero

Estrategia Convivencia Laboral

Preguntas.

Primera: Como se debe realizar una intervención en crisis

Respuesta:

Se debe abordar la situación tan pronto se presenta el evento o situación que motivó o desencadenó la crisis. Debe ser en término de la distancia.

La atención inmediata que se realiza es cuando se presenta el evento.

Se debe intervenir en forma inmediata, esta intervención es el restablecimiento inmediato del afrontamiento de la situación por parte de los usuarios de los servicios de atención.

Se busca recuperar la capacidad de toma de decisiones para luego pasar a entender las necesidades de los adolescentes y jóvenes de manera más amplia y así activar las acciones que se requieran. Sustentado protocolo de crisis vigente.

Segunda: Cual es la acción de abordaje ante la situación en crisis que consideran es primordial y por qué.

Ser oportuno. Una situación de crisis puede desbordarse y tener implicaciones en la convivencia y en el bienestar físico y mental de los demás integrantes de la institución.

Evitar confrontación, tenga en cuenta que la tensión y ansiedad que presenta el adolescente o joven le dificulta que él pueda asumir una postura asertiva en la que haya procesamiento cognitivo e integración emocional frente a la situación presentada (sobre todo si se está realizando intervención en primera instancia).

Fortalecer recursos internos o habilidades para el afrontamiento de la situación y fortalezca sus potencialidades. En otras palabras, permita que el adolescente identifique que tiene los recursos para hacer frente a la situación que ha generado la crisis. Recupere la capacidad de toma de decisiones.

Tercera: Que se debe hacer en una intervención en primera instancia.

La intervención inmediata o en primera instancia (primeros auxilios psicológicos) frente a una crisis debe ser realizada por un profesional del equipo técnico (psicólogo/a, trabajador/a

social, educadores/as, antropólogo/a, sociólogos/as, instructores/as de talleres, pedagogos/as, profesionales de salud o un referente afectivo) con el que se encuentra el adolescente en el momento de la crisis, o una persona que pueda responder de manera inmediata, asertiva y eficaz.

Laura Andrea Martínez González

TIPOS DE AUTOCUIDADO

FISICO

- Hacer ejercicio todos los días de la semana
- Tomar agua constantemente durante el día
- Hacer mascarillas en cara y en cabello con constancia
- Dormir 8 horas diarias
- Comer verduras y frutas diariamente
- Visitar al médico y seguir recomendaciones

EMOCIONAL

- Establecer límites en mis relaciones interpersonales
- Hablar con mis redes de apoyo sobre las situaciones que son importantes para mí
- Establecer momentos de tiempo al mes donde ejecute autocuidado físico para mí
- Escuchar música que me agrada y me haga sentir mucho mejor
- Buscar los momentos adecuados para expresar mis pensamientos

SOCIAL

- Salir con mis amigos a planes que representen un espacio agradable para mí
- Dejar de seguir cuentas en redes sociales que representen un malestar para mí
- Darme el espacio para relacionarme con más personas en los ambientes que puedo llegar a participar

MENTAL

- Realizar frases de afirmación en las mañanas o las noches
- Intentar cambiar pensamientos “negativos” por algo un poco más compasivo conmigo misma y la situación que sucede
- Escuchar o leer sobre la situación, pero buscando que me haga sentir mejor
- Hacer recuento de mi día en la noche

INTELLECTUAL

- Ver contenido educativo sea en una película/serie o en un podcast
- Aprender algo nuevo como una receta de cocina
- Escribir lo que siento o sentí durante el día

ESPIRITUAL

- Agradecer a Dios por 3 cosas diarias
- Rezar todas las noches y establecer vinculo bajo mis creencias con mi fe
- Comenzar el día persignándome
- Hablar con mi circulo social sobre la fe y creencias que compartimos en Dios.