

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

32



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Brigadas de Emergencia

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Amor + Comunicación asertiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



SESIÓN 4:

PRIMEROS AUXILIOS CON ENFOQUE PSICOSOCIAL - CUIDANDO MÁS ALLÁ DE LA HERIDA FÍSICA, EL SOCORRO INTEGRAL

JOHN FRANCISCO JIMÉNEZ VÁSQUEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN BRIGADAS DE EMERGENCIA



John.jimenez.ldv@gmail.com



3112066135



TECNÓLOGO EN DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA CON ESTUDIOS
COMPLEMENTARIOS EN SG-SST, GESTIÓN DEL RIESGO, LIDERAZGO,
GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“La salud mental no es un destino, sino un proceso. Es algo en lo que tienes que trabajar constantemente”

AUTOR INDETERMINADO

CONTENIDO



01

Introducción y Marco
normativo



05

Guía de Intervención
básica en los P.A.P.



02

Marco conceptual



06

Redes de apoyo



03

Que son y que no son los
Primeros auxilios Psicológicos



07

Bibliografía



04

Etapas del Duelo



OBJETIVO GENERAL

Brindar a la comunidad herramientas prácticas y conocimientos fundamentales para ofrecer apoyo psicológico inicial a personas que hayan vivido situaciones críticas, emergencias o desastres, promoviendo la contención emocional, el restablecimiento del equilibrio y la conexión con redes de apoyo.

MARCO NORMATIVO

En Colombia, los Primeros Auxilios Psicológicos se enmarcan dentro de la atención psicosocial en emergencias y desastres, con sustento en los siguientes documentos:

Ley 1090 de 2006

Por la cual se reglamenta el ejercicio de la Psicología.

Ley 1523 de 2012

Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres (SNGRD), que promueve la gestión integral del riesgo y la recuperación.

Resolución 5521 de 2013

Plan Nacional de Salud Pública, que contempla la atención psicosocial en situaciones de emergencia.

Guía Técnica para Primeros Auxilios Psicológicos en Colombia

Emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD).

Decreto 1072 de 2015

Reglamento Único del sector trabajo, incluye el enfoque psicosocial como parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) para trabajadores.



Marco conceptual

Salud mental

según la OMS (Organización Mundial de la Salud) define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Crisis emocional

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se define como un estado temporal de desorganización y agitación en el que una persona se ve abrumada por una situación o problema y sus mecanismos habituales de afrontamiento resultan insuficientes. Es una reacción de estrés intensa ante un evento que se percibe como una amenaza a la integridad personal.

Primeros Auxilios Psicológicos

Son una respuesta inmediata, humana y de apoyo a personas que se encuentran en una situación de crisis. No sustituyen una atención profesional, pero sí permiten acompañar de manera empática, calmada y eficaz, disminuyendo el riesgo de afectaciones psicológicas mayores.

La depresión

Enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

La ansiedad

según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una respuesta emocional normal a situaciones amenazantes o peligrosas. Sin embargo, cuando esta respuesta se vuelve excesiva, persistente y afecta la funcionalidad de la persona, puede convertirse en un trastorno de ansiedad.

¿Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Son:

- Escucha activa y empática.
- Presencia calmada y orientación básica.
- Identificación de necesidades inmediatas.
- Conexión con redes de apoyo y servicios.
- Técnica de acompañamiento inicial basada en evidencia.

No son:

- Psicoterapia o diagnóstico clínico.
- Forzar a hablar sobre el trauma.
- Interrogar o emitir juicios.
- Ofrecer consejos no solicitados o minimizar el sufrimiento.
- Conversación Invasiva, autoritaria o intrusiva.

Etapas del Duelo (Modelo de Kübler-Ross)

Este modelo aplica a personas que han sufrido pérdidas
(humanas, materiales o simbólicas) tras un evento crítico:

1
NEGACION
"Esto no puede estar pasando"

2
IRA
"¿Por qué a mí? ¡Esto es injusto!"

3
NEGOCIACIÓN
"Si hago esto, ¿todo
volverá a ser como
antes?"

4
DEPRESIÓN
Tristeza profunda,
sensación de vacío.

5
ACEPTACIÓN
Reconocimiento del
evento y búsqueda de
adaptación

Es importante recordar que el duelo es un proceso individual y que no hay un plazo establecido para superarlo. Buscar apoyo profesional puede ser de gran ayuda durante este proceso.

Guía de Intervención básica en los P.A.P.



OBSERVA

¿Está la persona en peligro? ¿Está en crisis evidente?

Acercarse con respeto

Preséntate, valida lo que siente, no presiones.



ESCUCHA

Escuchar sin juzgar

No interrumpas, valida emociones

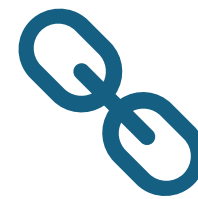
usa frases como:

"Estoy aquí para ayudarte."

"Es normal sentirse así en esta situación."

Calmar

Técnicas simples de respiración, contacto visual, tono de voz bajo.



CONECTA

Ayudar a organizar pensamientos

¿Qué necesita ahora? ¿A quién puede llamar?

Conectar con redes de apoyo o canales de atención

Familiares, vecinos, línea 123, salud local.

Cerrar con esperanza

Refuerza sus capacidades, dile que buscar ayuda es válido.

Redes de apoyo / Líneas de atención

En Colombia, existen varias líneas de atención y redes de apoyo para personas que atraviesan crisis emocionales, incluyendo la Línea 106, la Línea Púrpura, la Línea Calma y la Línea 123. Estas líneas ofrecen apoyo psicosocial, intervención en crisis y orientación. Además, las EPS y las instituciones de salud mental también brindan servicios de atención.



CONCLUSIONES

Los primeros auxilios psicológicos son una ayuda inmediata, básica y temporal con la finalidad de;

- Reducir el sufrimiento emocional inmediato.
- Fortalecer recursos personales y sociales.
- Facilitar la estabilización y orientación a la persona afectada.
- Promover la búsqueda de apoyo profesional si es necesario.

BIBLIOGRAFÍA

- **Ministerio de Salud y Protección Social y la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD).** Guía Técnica para Primeros Auxilios Psicológicos en Colombia.
- **Secretaria Distrital de Salud.** Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
- **Cruz Roja Colombiana SCB** Primeros auxilios Psicológicos



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 200

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-10-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTIVACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 2024	2024-04-01	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 10 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	10	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono