

Primeros Auxilios Psicológicos



¿Qué se define por primeros auxilios psicológicos /emocionales?

Se trata de la asistencia inicial proporcionada en el ambiente laboral a funcionarias, contratistas o usuarias que experimentan una situación que impacta su bienestar mental y emocional. El enfoque principal es ofrecer soporte emocional instantáneo y minimizar el estrés psicológico en la persona afectada.

Primera atención

- Prestar atención a la otra persona, esforzándose por entender su perspectiva de manera empática y respetuosa.
- Entender las necesidades del otro, construyendo un ambiente de confianza y seguridad.
- Comprender las etapas del duelo y las necesidades inherentes a su proceso de afrontamiento.

¿Cómo saber que hay una crisis emocional?

Se trata de un estado emocional que surge de una experiencia personal y temporal, en la que se produce una desorganización involuntaria de pensamientos. Esto conduce a una confusión de los sentimientos y a una falta de control sobre las reacciones

¿Cómo reconocer un proceso de crisis?



SÍNTOMAS COGNITIVOS.

- No solución problema
- Vacío existencial
- Miedo infundado a morir
- Desamparo , minusvalía
- Desorientación, confusión



SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolor
- Molestias ,cansancio
- Mareo
- Náuseas
- Temblor
- Llanto
- Asfixia
- Afectación sueño



- Verbal (discurso)
- No Verbal (Tono de voz)
- Corporalidad (Postura)



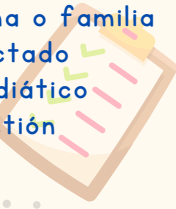
SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Miedo
- Tristeza
- Angustia
- Rabia

¿Cómo clasificar un proceso de crisis?

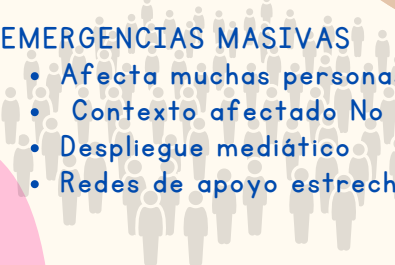
CRISIS COTIDIANA

- Afecta a l persona o familia
- Contexto NO afectado
- No despliegue mediático
- Familia apoya gestión



EMERGENCIAS MASIVAS

- Afecta muchas personas o familias
- Contexto afectado No recursos
- Despliegue mediático
- Redes de apoyo estrechas



¿Cómo abordar un evento de crisis psicologica /emocional?

- Ambiente
- Contacto
- Evaluación
- Restablecimiento emocional
- Comprensión de la crisis
- Activar
- Recuperación del funcionamiento
- Seguimiento
- Empoderamiento.



Nuestra labor se centra en proporcionar orientación y apoyo psicosocial con el objetivo de mejorar el bienestar y la salud mental, implementando medidas de cuidado, protección y restitución ante la vulneración.

LÍNEA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DISTRITO (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ 3057109994 Lunes a jueves: 8:00 a.m. a 7:00 p.m. ☎ 3057109994 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 6:00 p.m. www.saludcapital.gov.co	LÍNEA DIVERSA (OPERACIÓN CENTRO DE EMERGENCIAS 112) ☎ 3108644214 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Sábado: 8:00 a.m. a 2:00 p.m. www.minsal.gov.co
LÍNEA 106 "EL PODER DE SER ESCUCHADO" (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ 106 Todos los días 24/7 www.saludcapital.gov.co	LÍNEA 123 (EMERGENCIA URGENCIA O SOCORRO) ☎ 123 Todos los días 24/7 www.scj.gov.co
LÍNEA SALVA VIDAS FUNDACIÓN SERGIO URREGO (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ 3117668666 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 10:00 p.m. y sábados de 7:00 a.m. a 3:00 p.m. www.sergiourrego.org	LÍNEA ICBF (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ 141 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Sábado: 8:00 a.m. a 2:00 p.m. www.icbf.gov.co
LÍNEA PÉRRERA (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ 018000112137 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 6:00 p.m. www.sdmujer.gov.co	LÍNEA CALMA (TELÉFONO NUMERO 800 DISTRITO) ☎ línea.calma@scrd.gov.co Lunes a sábado: 9:00 a.m. a 10:00 p.m. Sábado: 9:00 a.m. a 10:00 p.m. Domingo: 2:00 p.m. a 10:00 p.m. www.culturaciudadana.gov.co



SECRETARÍA DE LA MUJER

