

# **PROCESO DE BIENESTAR SOCIAL E INCENTIVOS**

## **PROGRAMA DE SALUD MENTAL**

### **PRIMERA AYUDA PSICOLOGICA (PAP)**

#### **ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA DE INDIAS, D, T y C.**

#### **INTRODUCCION:**

En el marco de la implementación de la Política Nacional de Salud Mental el Ministerio de Salud y Protección Social promueve el uso de los primeros auxilios psicológicos o primera ayuda psicológica, según la OMS, “como herramienta de prevención en salud mental, que ha demostrado su pertinencia y efectividad durante la pandemia de covid-19 para brindar apoyo emocional a la población de todo el país, de manera virtual, telefónica y presencial”.

Según el ministerio la situación de salud de la población general en Colombia, se destacan los problemas y trastornos mentales y de consumo de sustancias psicoactivas. Según el Estudio nacional de salud mental de 2003, al menos 40,1% de la población colombiana ha padecido alguna vez en su vida de algún trastorno mental y la prevalencia anual es de 16%, siendo los trastornos de ansiedad y los relacionados con el estado de ánimo los más frecuentes entre las mujeres y los trastornos asociados al consumo de sustancias psicoactivas los más prevalentes en los hombres.

El ministerio destaca la importancia de la aplicación de los primeros auxilios psicológicos, ya que "con ellos se ayuda a la persona a superar la etapa crítica, comprender lo sucedido, expresar sentimientos, facilitar la búsqueda de soluciones y apoyo familiar, social o institucional, recuperar el funcionamiento y estabilidad emocional que tenía antes del incidente y prevenir la aparición de trastornos mentales.

Además, permite encontrar nuevas formas de percibir, pensar y sentir lo sucedido, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivo, autoestima, asertividad y solución de conflictos.

Según lo explicado por los expertos desde el ministerio de salud los primeros auxilios psicológicos o primera ayuda psicológica son “una intervención de primera instancia, inmediata, provisional y de corta duración, dirigida a cualquier persona que presente una crisis emocional. Estos suelen realizarse en el mismo lugar del suceso por parte de cualquier persona suficientemente entrenada y formada para proporcionar apoyo, reducir el peligro de lesiones, agresiones o muerte (homicidio o suicidio) y enlazar con fuentes de apoyo y canalización hacia los servicios de salud mental, en caso de ser necesario”.

Una de las ventajas que ofrecen los primeros auxilios psicológicos es la posibilidad de resolver la crisis emocional rápidamente, sin necesidad de congestionar los servicios de salud mental.

## **MARCO NORMATIVO**

Constitución Política de Colombia, artículo 47

**Ley 1438 del 19 de enero de 2011** *“Por medio de la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones.”* Artículo 65: Atención integral en salud mental

**Ley 1616 del 2013** *“por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones”*

**Decreto 919 de 1989.** Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres

**artículo 17**, sobre primeros auxilios, dice que los primeros auxilios en situaciones de desastre deberán ser prestados por cualquier persona o entidad, bajo la coordinación y control de las entidades y organismos del Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres.

### **Resolución 1841 de 2013**

Ministerio de Salud y Protección Social, adoptó el Plan Decenal de Salud Pública, estableciendo como parte de sus dimensiones, la de Convivencia y Salud Mental, como eje prioritario dentro de la cual propone la meta f del Componente de Promoción de la convivencia social y de la salud mental.

Política Nacional de Salud Mental (Min. Salud y Protección Social)

Agenda 2030 definida por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD.

## **PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA (OMS)**

La primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Esfera (2011) y IASC (2007)

### **OBJETIVO:**

Mitigar el impacto negativo de las patologías psicosociales y de sus factores desencadenantes. especialmente en patologías de estrés, ansiedad, depresión e inclinación al suicidio de los servidores públicos y contratistas de la alcaldía de Cartagena, dentro del Programa de Salud Mental, enfocado a la primera ayuda Psicológica.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS (OMS):**

- Ayudar a superar la etapa crítica producida por un evento o situación reciente.
- Ayudar a comprender lo sucedido y expresar los sentimientos
- Encontrar nuevas formas de percibir, pensar y sentir lo sucedido
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse en calma
- Evaluar las necesidades y preocupaciones
- Facilitar la búsqueda de soluciones
- Recuperar el funcionamiento y estabilidad emocional
- Prevenir o mitigar el estrés pos traumático
- Facilitar y orientar la atención especializada si es necesaria a través de su EPS

### **ALCANCE:**

Dar ayuda a través de un Psicólogo o persona entrenada para esto, en el mismo lugar donde suceden los hechos o en un lugar adecuado que guarde la privacidad y confidencialidad de los Servidores públicos o contratistas de la Alcaldía mayor de Cartagena de Indias, de tal

manera que, puedan expresar libremente lo que les sucede sin ningún tipo de presión para que cuenten.

La primera ayuda psicológica se dará cuando los servidores públicos o contratistas soliciten directamente la ayuda a la DATH, por alguna circunstancia en la cual se vean afectados por un acontecimiento crítico grave y reciente. Esta puede ser prestada durante, inmediatamente o después de pasado unos días o semanas del acontecimiento que haya generado la crisis.

### **TEMPORALIDAD:**

La primera ayuda psicológica (PAP) estará orientada a una atención en tiempo aproximado de dos sesiones de 45 minutos cada una, la primera atiende los pasos del 1 al 4 de la metodología descrita en este documento y la segunda sesión al paso 5 en la cual se hará el seguimiento de la primera sesión.

Estas sesiones darán lugar a la entrega de un informe por escrito a la DATH, el cual describirá el proceso de ayuda, orientaciones dadas al servidor o contratista y seguimiento del mismo.

**METODOLOGIA:** (Basada en el modelo del ministerio de salud y Protección Social)

La primera ayuda psicológica puede ser aplicada por cualquier persona debidamente entrenada, de manera inmediata y en el lugar donde ocurre la emergencia; no requiere de espacios formales como consultorios, pero en la medida de lo posible debe buscarse un sitio cómodo y tranquilo, que permita la privacidad.

Para aplicar primeros auxilios psicológicos se deben tener en cuenta las siguientes indicaciones:

Paso 1 / Empatía: lograr que la persona se sienta activamente escuchada, aceptada, comprendida y apoyada. Esto reduce la intensidad del aturdimiento emocional y reactiva la capacidad de resolución de problemas.

Paso 2 / Evaluación de la situación: Indagar sobre el presente (qué sucedió, qué siente la persona, qué piensa y qué puede hacer); el

pasado inmediato, acontecimientos desencadenantes de la crisis emocional (quién, qué, dónde, cuándo, cómo); el futuro inmediato (identificar posibles riesgos y definir soluciones inmediatas).

*Paso 3 / Sondeo de alternativas y curso de acción:* acompañar a la persona para encontrar alternativas a las necesidades inmediatas y a las que pueden dejarse para después. Se puede definir un curso/plan de acción a seguir con metas a corto plazo.

*Paso 4 / Iniciar acciones concretas:* ayudar a la persona a ejecutar una acción concreta. Implica asumir una actitud facilitadora orientadora o de asistencia y direccionamiento, de acuerdo con las circunstancias.

*Paso 5 / Seguimiento y retroalimentación:* mediante un encuentro posterior, teléfono, email, etc.

**DIRECCION ADMINISTRATIVA  
DE TALENTO HUMANO  
ALCALDIA MAYOR DE  
CARTAGENA DE INDIAS**