



## Primeros Auxilios Psicológicos.

Cada día miles de personas sufren situaciones traumáticas que impactan la salud mental y emocional, ya sea por desastres naturales, accidentes, muerte de algún familiar, suicidio o condiciones como las vividas reciente mente en el mundo como la pandemia por Covid 19. Esto demuestra que ninguna persona está exenta de padecer una crisis emocional o psicológica, que si se logra manejar de forma adecuada, puede mitigar los efectos posteriores derivados de un episodio estresante.

Las emergencias y desastres traen como consecuencia perjuicios para las personas afectadas tales como daños físicos, económicos, morales y psicológicos. Erikson (1976 citado en Heredia, Pando & Salazar s/f) menciona los diferentes tipos de trauma psicológico de manera individual y colectiva que se manifiestan en la conducta de personas afectadas por un desastre. Este autor señala que un trauma individual es un golpe a la psique que rompe las defensas de la persona de forma repentina y fuerte; y se refiere a trauma colectivo como un golpe al trauma de la vida social que lesiona los vínculos que unen a la gente y daña el sentido prevaleciente de comunidad. (Heredia, Pando & Salazar, s/f).

Como una manera de responder a esta situación, surge la psicología de la emergencia definida como estudio del comportamiento humano antes, durante y después de situaciones de emergencia, es decir, ante situaciones que ocurren inesperadamente.

La OMS desde el año 2012 ha promovido la difusión de los primeros auxilios psicológicos dentro de los protocolos de intervención en emergencias y desastres. Lo que se pretende es ayudar a las personas a recuperar el control y prevenir los efectos posteriores al evento. Es claro que estos protocolos no son un común denominador en la vida práctica para manejar situaciones estresantes y eventos críticos de la vida cotidiana, tales como las descritas anteriormente. Por este motivo el SENA, consciente de esta necesidad oferta este curso de formación complementaria cuyo objetivo es brindar herramientas prácticas de primeros auxilios psicológicos dirigidas a personas interesadas en ayudar con conciencia, sin embargo también es una excelente herramientas de ayuda para profesionales formados en salud, para complementar su formación en salud mental y atención en crisis.



## Contenido

- Salud mental: concepto, problemas y trastornos mentales comunes.
- Conceptos básicos: crisis, emergencia y desastre; diferencias.
- Crisis: concepto, tipos, fases, reacciones físicas, psicológicas y emocionales.
- Estado crítico: concepto, elementos, trastorno de estrés agudo, trastorno de estrés postraumático.
- Muerte: concepto, fases y manejo de duelo.
- Primeros auxilios psicológicos: definiciones, objetivos, elementos claves (dónde, cuándo).
- Responsables.
- Aspectos claves para la intervención: conceptos básicos, culturales, de seguridad y derechos, apoyo responsable.
- Principios éticos: buenas prácticas: lo que debe y no debe hacerse.
- Cultura: concepto, enfoque intercultural y diferencial para aplicar primeros auxilios psicológicos.
- Autocuidado: concepto y elementos de autocuidado para personas que prestan ayuda en situaciones de riesgo, crisis y emergencias.
- Componentes de los primeros auxilios psicológicos: Protocolos de acercamiento, etapas.
- Estrategias de manejo: adversidad, afrontamiento en crisis positivo, técnicas de respiración relajante, equilibrante y de relajación.
- Psicoeducación: concepto, metodologías
- Familia: concepto, tipos.
- Factores de riesgo y factores protectores para niños, niñas y adolescentes.
- Violencia intrafamiliar: tipos, formas.
- Rutas de atención, PAP en familias.
- Problemáticas.

## Habilidades que Desarrolla

- Comprender el concepto de salud mental.
- Diferenciar conceptos básicos de crisis, emergencias y desastres.
- Apropiar el concepto de crisis y sus características.
- Identificar las fases del estado crítico.
- Identificar las reacciones psicológicas, emocionales y conductuales más frecuentes ante una situación de crisis.
- Identificar objetivos y elementos claves de los primeros auxilios psicológicos.
- Comprender conceptos de apoyo responsable, cultura, seguridad y derechos.
- Identificar las buenas prácticas para la prestación de primeros auxilios psicológicos.
- Reconocer la importancia del enfoque intercultural y diferencial en la prestación de los primeros auxilios psicológicos.



- Apropiar el concepto de autocuidado y sus elementos.
- Comprender la importancia del autocuidado en las situaciones de crisis para el primer respondiente.
- Valorar la situación de crisis.
- Diferenciar la crisis emocional de una urgencia psiquiátrica.
- Activar la ruta de urgencia en salud.
- Intervenir en la situación de crisis.
- Cumplir con el protocolo de intervención acercarse.
- Emplear las estrategias para contrarrestar los efectos de la crisis.
- Caracterizar la población.
- Evaluar las características y condiciones de la persona para prestar el primer auxilio psicológico.
- Activar la ruta de atención.

### Requisitos de Ingreso

Personas que presten servicios de atención primaria en salud, profesionales de salud, cuidadores, ciudadanos interesados en tener herramientas para el manejo de las crisis de primera instancia en salud mental.

Inscríbese aquí!