



Charla


**PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS EN TIEMPOS
DE CRISIS**

Modalidad: Presencial

| Duración: 1 hora

| Código: 659848

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN TIEMPOS DE CRISIS



La charla está diseñada para capacitar a personas en la identificación y manejo inicial de las reacciones emocionales y psicológicas que surgen tras una crisis o evento traumático. Estos primeros auxilios psicológicos (PAP) buscan brindar apoyo emocional inmediato y promover el bienestar mental de las personas afectadas.

Objetivo

Conocer en qué consisten los primeros auxilios psicológicos.
Facilitar la adaptación de las personas.
Prevenir el desarrollo de psicopatología.

Participantes requeridos

Máximo 20 personas.

Tipo de evaluación

No aplica

Público objetivo

Trabajadores, comités paritarios, monitores y sindicatos.

Contenidos

- Primeros auxilios psicológicos.
- Reacciones normales frente al estrés.
- Reacciones emocionales y físicas.
- Reacciones cognitivas e interpersonales.
- Estrategias de afrontamiento.
- Pasos para el autocuidado.
- Cómo nos cuidamos a nosotros mismos
- Cómo nos cuidamos en el lugar de trabajo.
- ¿Cómo nos cuidamos entre nosotros?
- Reentrenamiento de la (B)entilación.
- Derivación a redes de apoyo
- ¿Cuándo llamar al 1404?
- Derivación inmediata.
- Reflexiones finales

