



seguro  
laboral

## 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



seguro  
laboral