

The background of the slide is a photograph of a group of people in a meeting. A woman in a brown sweater is looking distressed, with her hands near her face. A man in a grey shirt is standing behind her, placing his hands on her shoulders in a supportive gesture. Another woman in a grey sweater is standing behind the man, looking on with a concerned expression. In the foreground, the back of a person with long brown hair wearing a white shirt is visible. The scene is set in a room with bookshelves and a lamp in the background.

## Primeros auxilios psicológicos





01 **Presentación**

Cuando se escucha hablar de primeros auxilios, por lo general, el imaginario lleva a pensar en salvar la vida de un individuo con la aplicación de alguna técnica de reanimación o simplemente colocando a salvo de un riesgo físico a una persona que ha sufrido un accidente o un traumatismo, en la espera del apoyo profesional o la llegada de una ambulancia. Pero es importante saber que también existen los primeros auxilios psicológicos.

Las personas que requieren esta intervención se encuentran en una situación de crisis, vulnerabilidad emocional y psicológica.

Es decir, se utilizan en personas que acaban de sufrir el impacto de una noticia dolorosa, un accidente, víctimas de un atentado, duelos, situaciones de violencia, abuso o cuando alguien vive una emergencia natural.

Por tanto, estos constituyen una técnica de intervención en sí misma, que no espera a que llegue la “ambulancia”, sino que surte un efecto práctico y de recuperación con su aplicación.

Los primeros auxilios psicológicos son la técnica adecuada durante las primeras 72 horas, tras el impacto emocional o psicológico, ya que, si no se actúa de forma rápida, puede perder el efecto la intervención y la persona puede llegar a padecer una afectación psicológica secundaria a la crisis.

De esta forma, lo que se busca es reducir el estrés producido por la situación que genera la crisis, que se logre establecer contacto con la red de apoyo de la persona, y potenciar estrategias de afrontamiento. Por esto, el objetivo es proteger a las personas del daño posterior a la crisis, haciendo un ejercicio para desactivar las emociones y llevar a un estado de calma a la persona afectada.

Se debe ser consciente de que, para lograr este objetivo, hay que estar entrenados, por tal razón, en el programa complementario de primeros auxilios psicológicos, se tendrá la oportunidad de conectar con este tipo de técnica desde una mirada práctica que permitirá desarrollar habilidades comunicativas, de empatía y de escucha, como a su vez, conocer el paso a paso a seguir para aplicar los primeros auxilios psicológicos, como criterios éticos de aplicación, los errores más comunes a la hora de aplicar las técnicas y lo que se debe y no se debe hacer en caso de una emergencia psicológica.

Al finalizar la formación, se contará con recursos suficientes para ser un apoyo en la familia, colegio o comunidad y evitar los riesgos en salud mental que una situación de crisis mal manejada puede generar en la vida de las personas.



**Información  
del programa**

Clic para ver el video



**Código**  
33110273



**horas**  
48



**Duración**  
1 mes



**Modalidad**  
Virtual





## 02 Justificación del programa

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 recientemente en el mundo por la pandemia del COVID 19. Esto demuestra que ninguna persona está exenta de padecer una crisis emocional o psicológica, pero 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 (citado en Heredia et al., 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 et al., s. f.).

Como una manera de responder a esta situación, surge la psicología de la emergencia, definida como el 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 los descritos 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 herramienta de ayuda para profesionales formados en salud para complementar su formación en salud mental y atención en crisis.

## 03 Competencias a desarrollar

230101310 - Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente.





## **04 Competencias a desarrollar**

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.

## **05 Estrategia metodológica**

Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportada en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas en ambientes virtuales de aprendizaje, que, en todo caso, recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.

Igualmente, estimula de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el quehacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- › Instructor - tutor
- › El entorno
- › Las TIC
- › El trabajo colaborativo

