

Taller de  
**Primeros Auxilios  
Psicológicos**

Modalidad Presencial



**CESIGUE**

Centro de Estudios  
e Investigación Gestálticos

## Taller de Primeros Auxilios Psicológicos

El Taller de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) está diseñado para capacitar a los participantes en técnicas y estrategias esenciales para ofrecer apoyo psicológico inmediato a personas que enfrentan situaciones de crisis. Este taller proporciona las herramientas necesarias para intervenir de manera efectiva y brindar un soporte inicial que puede marcar la diferencia en momentos críticos.



### Objetivos del Taller

- Proveer conocimientos y habilidades básicas para ofrecer primeros auxilios psicológicos en diversas situaciones de crisis.
- Enseñar a reconocer signos de crisis psicológicas y evaluar la necesidad de intervención.
- Desarrollar técnicas para la intervención rápida y efectiva, estabilizando la situación emocional del afectado.
- Orientar sobre cuándo y cómo derivar a la persona a profesionales de la salud mental para un seguimiento adecuado.



## Beneficios del Taller

- Adquisición de herramientas prácticas para intervenir en momentos de crisis
- Formación completa que combina teoría y práctica
- Ampliación de competencias profesionales en el ámbito de la salud mental y el apoyo emocional.
- Obtención de un certificado de participación que avala las competencias adquiridas.



## Dirigido a:

Profesionistas del ámbito de la salud, educación como directivos, maestros, orientadores, trabajo social, y otros interesados en la intervención en crisis.



**Fecha:**  
12 de julio 2024

**Modalidad:**  
Presencial

**Horario:**  
16:00 a 19:00 hrs



## Tema 1:

### Crisis Psicológicas. Concepciones, tipos y causas.

**Objetivo:** Comprender las diferentes concepciones de crisis psicológicas, identificar los distintos tipos y analizar las causas subyacentes que pueden desencadenarlas.



### Metodología:

- Exposiciones teóricas con apoyo visual.
- Discusión en grupo sobre experiencias y casos de crisis.
- Ejercicios prácticos para identificar tipos de crisis y sus causas.

## CONTENIDO

### 1. Definición Crisis Psicológica:

- Concepto de crisis psicológica.
- Diferencia entre crisis psicológica y otras formas de malestar emocional.

### 2. Tipos de Crisis Psicológicas:

- Crisis evolutivas: cambios significativos en el ciclo de vida (adolescencia, jubilación, etc.)
- Crisis situacionales: eventos repentinos y estresantes (pérdida de empleo, divorcio, etc.)
- Crisis existenciales: cuestionamientos profundos sobre la vida y el propósito
- Crisis traumáticas: eventos altamente perturbadores (accidentes, desastres naturales, violencia, etc.)

### 3. Causas de las Crisis Psicológicas:

- Factores personales: historia de vida, personalidad, vulnerabilidades individuales
- Factores ambientales: situaciones socioeconómicas, entorno familiar, estrés laboral
- Factores biológicos: predisposición genética, desequilibrios neuroquímicos
- Factores culturales: normas sociales, expectativas comunitarias, discriminación

### 4. Señales y Síntomas de una Crisis Psicológica:

- Indicadores emocionales: ansiedad, depresión, miedo
- Indicadores cognitivos: confusión, dificultad para tomar decisiones
- Indicadores físicos: insomnio, fatiga, cambios en el apetito
- Indicadores conductuales: aislamiento social, conductas impulsivas



## Tema 2:

### Principios y condiciones de aplicación de PAP.

**Objetivo:** Familiarizar a los participantes con los principios fundamentales y las condiciones necesarias para la aplicación efectiva de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).



### Metodología:

- Presentaciones interactivas y discusión de principios teóricos.
- Análisis de casos prácticos y debates sobre condiciones ideales.
- Role-playing para practicar habilidades de escucha activa y empatía.

## CONTENIDO

### 1. Principios Fundamentales de los PAP:

- Inmediatez: la intervención debe realizarse lo más pronto posible
- Proximidad: ofrecer apoyo en el entorno del afectado
- Expectancia: mantener una actitud optimista y fomentar la esperanza

### 2. Condiciones Necesarias para la Aplicación de PAP:

- Seguridad: garantizar un entorno seguro tanto para el afectado como para el interventor
- Accesibilidad: asegurar que los recursos y el apoyo estén disponibles
- Competencia: el interventor debe estar capacitado y actuar dentro de sus límites profesionales
- Confidencialidad: respetar la privacidad y confidencialidad de la información del afectado

### 3. Componentes de los Primeros Auxilios Psicológicos:

- Escucha activa y empatía: habilidades de comunicación efectiva
- Estabilización: técnicas para reducir el estrés y la ansiedad inmediatos
- Información: proporcionar información clara y precisa sobre la situación
- Conexión: facilitar el acceso a redes de apoyo y recursos adicionales
- Empoderamiento: fortalecer la capacidad del afectado para tomar decisiones y actuar

### 4. Consideraciones Éticas y Culturales:

- Respeto por la diversidad cultural y las diferencias individuales
- Reconocimiento de sesgos personales y su impacto en la intervención
- Importancia de la sensibilidad y el respeto durante la intervención



### Tema 3:

## Protocolo de intervención por situación de urgencia.

**Objetivo:** Capacitar a los participantes en la implementación de un protocolo estructurado para intervenir en situaciones de urgencia psicológica, asegurando una respuesta rápida y eficaz.



### Metodología:

- Instrucción teórica sobre el protocolo de intervención
- Ejercicios prácticos y simulaciones de situaciones de urgencia
- Evaluación y retroalimentación para mejorar las técnicas de intervención

## CONTENIDO

### 1. Evaluación Inicial:

- Identificación de la urgencia: signos y síntomas críticos
- Evaluación rápida de la seguridad: asegurar un entorno seguro
- Valoración del estado emocional y mental del afectado

### 2. Estabilización Inmediata:

- Técnicas de grounding para reducir la ansiedad y el pánico
- Estrategias de contención emocional
- Uso de técnicas de respiración y relajación

### 3. Protocolo de Intervención:

- Fase 1: Contacto y compromiso. Establecer una relación de confianza
- Fase 2: Evaluación. Recopilar información relevante sobre la crisis
- Fase 3: Intervención. Implementar técnicas de apoyo y estabilización
- Fase 4: Referencia. Facilitar el acceso a servicios de apoyo continuado si es necesario

### 4. Documentación y Seguimiento:

- Registro de la intervención: información clave a documentar
- Plan de seguimiento: estrategias para evaluar la evolución del afectado
- Coordinación con otros profesionales de salud mental

### 5. Simulaciones y Prácticas:

- Ejercicios de role-playing basados en escenarios de urgencia.
- Retroalimentación y análisis de las intervenciones realizadas.
- Desarrollo de un plan de acción personalizado para futuras situaciones

Taller de

# Primeros Auxilios Psicológicos

---



## Inscripción y contacto en:

Calle Estanzuela No. 10, Fracc. Pomona, 91040 Xalapa, Ver.

Te atendemos en los teléfonos:

**228 8175199 y 228 8183588**

[xalapa@cesigue.edu.mx](mailto:xalapa@cesigue.edu.mx) | [www.cesigue.edu.mx](http://www.cesigue.edu.mx)

 Cesigue Gestalt  cesigue\_gestalt  cesigue\_gestalt