

## **CURSO**

### **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS**

**DURACIÓN: 16 horas**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Conocer y aplicar en diversas situaciones y etapas del ciclo vital técnicas de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), incorporando herramientas de comunicación efectiva, autogestión emocional para brindar apoyo psicoemocional en el contexto universitario.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar aspectos básicos y fundamentos éticos de los PAP.
- Reconocer su finalidad, alcances y momentos de aplicación.
- Aplicar PAP en distintos grupos etarios (adolescentes, adultos) y diversas situaciones críticas.
- Desarrollar habilidades de contención emocional, escucha activa, comunicación efectiva y derivación responsable.

#### **METODOLOGÍA**

El curso combina entrega de contenido teórico con experiencias prácticas, ejercicios individuales y grupales, análisis de casos reales, simulaciones y role playing.

Se incluyen dinámicas de coaching ontológico para promover la **reflexión, presencia y conexión empática**, así como técnicas de PNL para **gestionar emociones, estados internos y reformular creencias limitantes**.

La metodología de aprendizaje incluye:

- Estudio de casos reales del contexto universitario
- Simulación de situaciones críticas
- Diálogos ontológicos y reflexiones grupales
- Técnicas de PNL: anclajes, visualizaciones, reencuadres
- Bitácora personal de aprendizaje y emociones
- Guías de observación, feedback entre pares y rúbricas prácticas

#### **CONTENIDOS**

##### **MÓDULO 1: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: CONCEPTOS BÁSICOS (3 horas)**

###### **Contenidos:**

- ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?
- Objetivos, principios y alcances
- Cuándo y en qué situaciones se aplican
- Crisis normativas vs. no normativas
- Rol ético del primer respondiente

###### **Actividades:**

- Dinámica “Mapeo emocional”: ¿qué entiendo por crisis?
- Mini taller: diferencias entre contener y solucionar
- Ejercicio reflexivo: ¿Qué tipo de apoyo he recibido o brindado en una crisis?

## **MÓDULO 2: FASES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP) (3 horas)**

### **Contenidos:**

- Qué hacer y qué no hacer en situaciones de crisis
- Fases y pasos del proceso de intervención PAP
- Actuar en situaciones de urgencia
- Límites del rol y resguardo personal

### **Actividades:**

- Análisis de videos breves con situaciones de crisis
- Role playing guiado: errores comunes vs. buenas prácticas
- Coaching ontológico: distinciones entre observación, juicio y acción
- Técnica PNL: anclaje de estados de seguridad y calma

## **MÓDULO 3: PAP EN CONTEXTO UNIVERSITARIO (4 horas)**

### **Contenidos:**

- Desarrollo psicoemocional en estudiantes universitarios
- Crisis frecuentes en adultos del entorno universitario
- Comunicación efectiva y asertiva
- Escucha activa y validación emocional
- Uso del lenguaje verbal y no verbal
- Rol del personal administrativo y académico
- Estrés del primer respondiente: autogestión emocional

### **Actividades:**

- Simulacro práctico de atención a estudiante con crisis de ansiedad
- Taller vivencial: “Escuchar desde el cuerpo” (coaching ontológico)
- Técnica PNL: visualización para regular el estrés en el rol de apoyo
- Bitácora: Reflexión sobre mi rol como acompañante en crisis

## **MÓDULO 4: PAP EN SITUACIONES DE CRISIS ESPECÍFICAS (3 horas)**

### **Contenidos:**

- Intervención en accidentes y emergencias físicas
- Contención en crisis de pánico o ansiedad
- PAP ante desastres naturales
- Prevención del suicidio: qué hacer, cómo acompañar, cómo derivar

### **Actividades:**

- Estudio de caso: “Respuesta a una crisis suicida en el campus”
- Simulación PAP en grupo: intervención breve y segura
- Coaching: cómo sostener la emocionalidad sin sobreidentificarse
- Mural de recursos: herramientas internas y redes externas

## **MÓDULO 5: APLICACIÓN DE LOS PAP (3 horas)**

### **Contenidos:**

- Modelo ABCDE de los Primeros Auxilios Psicológicos
- Estrategias de intervención inmediata
- Herramientas y tips de aplicación práctica
- Red de recursos institucionales y externos
- Derivación ética y efectiva a servicios de salud mental

### **Actividades:**

- Juego de roles con feedback grupal: aplicar modelo ABCDE
- Diseño colaborativo de un protocolo base de intervención
- Técnica PNL: afirmaciones para reforzar autoconfianza
- Cierre experiencial con carta de compromiso

## **CERTIFICACIÓN**

Certificado de aprobación para aquellos alumnos que cumplan con el criterio de evaluación de 1 a 7 siendo un 4,0 la nota mínima de aprobación que corresponde a un 60% grado de dominio.

- **Criterio de evaluación:**
  - Participación en simulaciones y ejercicios prácticos
  - Aplicación del modelo ABCDE
  - Reflexión crítica en bitácora
  - Resolución adecuada de casos en grupo

## **FACILITADOR**

**CHRISTIAN BARRIENTOS RÍOS**

**PSICÓLOGO & COACH**

*Diplomado en Educación Emocional y Coaching*

*Diplomado en Liderazgo y Management*

*Diplomado en Buenas Prácticas para la Educación y la Inclusión*

*Diplomado en Expresión Escénica y Coaching*