

# CURSO: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

## DESCRIPCIÓN

Los primeros auxilios psicológicos son técnicas basadas en la evidencia destinadas a ayudar a todo tipo de población afectada por un incidente crítico, aplicándose en las primeras horas tras el impacto.

Con su aplicación buscamos reducir el nivel de [estrés](#) y fomentar la adaptación y el afrontamiento a corto, medio y largo plazo.

Al igual que la reanimación RCP, la utilidad en el día a día de los PAP y la necesidad de su entrenamiento en toda la población es de vital importancia para fomentar y preservar el bienestar emocional de las personas expuestas a graves sucesos o emergencias.



## OBJETIVOS

- Aprender qué son los primeros auxilios psicológicos y cuándo aplicarlos.
- Manejar y regular nuestro propio estado emocional en una situación crítica o estresante.
- Incorporar herramientas que nos permitan aplicar los PAP a distintos colectivos.
- Preservar la salud y optimizar el rendimiento

## PROGRAMA

---

- I. DEFINICIÓN, CONCEPTOS Y APLICACIONES: qué son los primeros auxilios psicológicos y qué función cumple esta técnica de intervención: qué es lo que hay que hacer para aplicar los primeros auxilios psicológicos, qué fases tiene esta técnica, dónde y cómo debe aplicarse.
- II. AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN: cómo se encuentra el interviniente tras el suceso, cotejo del propio cuerpo y estado emocional, identificar recursos, etc.
- III. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (INTERVENCIÓN DIRECTA): cómo resolver y manejar la situación hasta que lleguen los equipos requeridos para el accidente o emergencia.
  - ⇒ PAP en niños de hasta 12 años
  - ⇒ PAP en adolescentes y adultos
  - ⇒ PAP en colectivos especialmente vulnerables

## METODOLOGÍA

---

La metodología será esencialmente práctica: se impartirán inicialmente unas nociones de teoría y, a continuación, se profundizará mediante trabajos, casos, análisis en grupo y simulaciones, para conseguir una respuesta eficaz en la aplicación de los primeros auxilios psicológicos.