

PROGRAMA

RECORRIDO 5 · SALUD MENTAL APLICADA

Primeros Auxilios Psicológicos y Crisis Emocionales

16 clases · 4 meses

Módulo 1 · Primera respuesta: qué hacer cuando una crisis empieza

Objetivo del módulo. Construir una secuencia clara de primera respuesta para intervenir sin improvisar ante una crisis emocional: leer la escena, generar seguridad, escuchar, contener, estabilizar y definir los primeros pasos sin invadir ni exceder el rol.

Clase 1 · Primeros Auxilios Psicológicos: intervenir sin improvisar

Temas centrales: Primera respuesta, contención inicial, seguridad, presencia, escucha, estabilización, orientación y límites del rol.

Clase 2 · Lectura rápida de la escena: persona, contexto y nivel de urgencia

Temas centrales: Qué está pasando, quién está en crisis, quiénes están alrededor, qué riesgos hay, qué recursos existen y qué necesita la persona en ese momento.

Clase 3 · Escucha terapéutica inicial: cómo contener sin invadir

Temas centrales: Escucha activa, validación, silencios, tono de voz, presencia, preguntas cuidadosas, límites y errores frecuentes.

Clase 4 · Seguridad emocional y estabilización inicial

Temas centrales: Seguridad, reducción de estímulos, orientación al presente, distancia corporal, cuidado del entorno, acompañamiento no invasivo y microacuerdos.

Módulo 2 · Herramientas de intervención ante crisis frecuentes

Objetivo del módulo. Aplicar herramientas concretas de contención, desescalada, co-regulación y estabilización inicial ante crisis de angustia, pánico, desregulación intensa, bloqueo, shock emocional, accidentes, pérdidas o situaciones violentas.

Clase 5 · Crisis de angustia y ataques de pánico

Temas centrales: Pánico, sensación de muerte, síntomas corporales, miedo intenso, respiración, orientación al presente y recuperación progresiva del control.

Clase 6 · Desregulación emocional intensa: llanto, enojo, impulsividad y agitación

Temas centrales: Hiperactivación, enojo, llanto intenso, impulsividad, escalada, desborde, lenguaje corporal y factores que aumentan la crisis.

Clase 7 · Bloqueo, desconexión y shock emocional

Temas centrales: Shock, bloqueo, congelamiento, silencio, confusión, desconexión, lentitud, mirada perdida y dificultad para responder.

Clase 8 · Crisis por accidentes, pérdidas repentinas o situaciones violentas

Temas centrales: Accidentes, malas noticias, violencia, pérdidas, impacto traumático, confusión, llanto, temor y necesidad de protección.

Módulo 3 · Riesgo emocional, autolesiones y decisiones críticas

Objetivo del módulo. Desarrollar criterios para actuar ante señales de alarma, autolesiones o riesgo suicida, diferenciando cuándo contener, cuándo activar apoyos, cuándo derivar y cuándo solicitar una respuesta de emergencia.

Clase 9 · Señales de alarma que requieren acción

Temas centrales: Desesperanza, aislamiento, abandono de rutinas, insomnio, impulsividad, consumo problemático, amenazas, mensajes ambiguos, autolesiones y deterioro funcional.

Clase 10 · Autolesiones: cómo responder sin juzgar ni minimizar

Temas centrales: Autolesión, vergüenza, alivio, impulsividad, ocultamiento, pedido indirecto de ayuda, riesgo, confidencialidad y red de apoyo.

Clase 11 · Riesgo suicida: primera respuesta responsable

Temas centrales: Ideación, plan, medios disponibles, intentos previos, ambivalencia, factores protectores, red, urgencia y límites del rol.

Clase 12 · Matriz de decisión: contener, activar red, derivar o pedir emergencia

Temas centrales: Nivel de riesgo, posibilidad de acuerdo, red disponible, urgencia, supervisión, equipo tratante, guardia, emergencia y derivación responsable.

Módulo 4 · Intervención en contexto, comunicación y cierre responsable

Objetivo del módulo. Integrar la intervención en escenas complejas con familiares, instituciones o terceros, sosteniendo comunicación clara, registro adecuado, activación de red y cierre responsable sin asumir funciones clínicas que excedan el encuadre.

Clase 13 · Crisis con familia, instituciones o terceros presentes

Temas centrales: Familia que minimiza, institución que exige respuestas, terceros que opinan, red desorganizada, ausencia de equipo y sobrecarga de quien acompaña.

Clase 14 · Comunicación en crisis: preguntas, límites y orientación

Temas centrales: Preguntas útiles, preguntas que invaden, validación, límites, acuerdos mínimos, orientación, confidencialidad y comunicación con referentes.

Clase 15 · Registro, comunicación posterior y continuidad

Temas centrales: Qué registrar, cómo escribir, qué informar, a quién comunicar, confidencialidad, acuerdos posteriores, seguimiento y límites del rol.

Clase 16 · Simulación integradora: intervenir de principio a fin

Temas centrales: Lectura de escena, contención inicial, regulación, señales de alarma, riesgo, comunicación, activación de red, derivación y registro.