



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Primeros auxilios psicológicos
- Código del Programa de Formación: 33110272
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): N/A
- Fase del Proyecto (si aplica): N/A
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): N/A
- Competencia: 230101310 Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente
- Resultados de Aprendizaje:
 - 230101310 -01 RECONOCER CONCEPTOS Y LINEAMIENTOS BÁSICOS REQUERIDOS PARA LA APLICACIÓN DE PAP PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS, EN EL MARCO DEL INCIDENTE CRÍTICO.
 - 230101310 -02 CUMPLIR CON LOS ASPECTOS DEFINIDOS PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SEGÚN PERSPECTIVA DE DERECHO
 - 230101310 -03 APLICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS, SEGÚN METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN.
 - 230101310 -04 ADAPTAR ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS TENIENDO EN CUENTA LAS CARACTERÍSTICAS DE POBLACIONES CON ALTO RIESGO DE VULNERABILIDAD.
- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 48

2. PRESENTACIÓN

En la actualidad, el estrés es una realidad frecuente en muchas organizaciones, según la OMS el estrés es “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (OMS,



2024), este estado se presenta en todos los seres humanos y nos permite tener respuestas de adaptación naturales a amenazas. El estrés en pequeñas cantidades puede ser beneficioso para nuestro rendimiento y toma de decisiones, sin embargo, en altas cantidades puede afectar las actividades diarias, el rendimiento laboral y la salud física y mental. En este curso, se abordan estrategias para el manejo del estrés en la vida laboral, desde un enfoque integral, se tratan temas relacionados al manejo del tiempo libre, gestión de tareas, salud física, entre otras que mitigan la problemática del estrés negativo en el cuerpo.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Definición de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son intervenciones de apoyo inmediato dirigidas a personas que han experimentado una crisis o evento traumático. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los PAP buscan reducir el estrés inicial y facilitar la adaptación a situaciones adversas. Esta estrategia no implica terapia psicológica profunda, sino un conjunto de técnicas diseñadas para proporcionar seguridad, apoyo emocional y herramientas de afrontamiento a corto plazo.

Importancia de los PAP en la gestión de crisis: Las crisis pueden generar respuestas emocionales intensas, como ansiedad, miedo o desesperanza. En este contexto, los PAP permiten contener emocionalmente a la persona afectada, evitando que la crisis evolucione hacia trastornos psicológicos más graves. Un enfoque basado en la evidencia, como el propuesto por la Cruz Roja Internacional, sugiere que una respuesta rápida y empática puede reducir significativamente las secuelas emocionales de eventos traumáticos.

Principios fundamentales de los PAP: Los PAP se basan en principios clave como la seguridad, la calma, la autoeficacia, la conexión social y la esperanza. Estos principios guían la intervención para ayudar a las personas a recuperar un sentido de control sobre sus emociones y su entorno. Según la guía de la Asociación Americana de Psicología (APA), estos elementos son esenciales para estabilizar a las víctimas y facilitar su recuperación.

Descripción de la actividad:

1. **Juego de roles:** Simulación de situaciones donde se requieran PAP, identificando reacciones emocionales y respuestas adecuadas.
2. **Video educativo:** Análisis de un video de la OMS sobre la importancia de la atención psicológica inmediata en crisis.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje participativo, juego de roles, trabajo colaborativo.

Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.



Material de apoyo: Encuesta, hojas de papel, lápiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Actividad de Aprendizaje 2: Factores Psicológicos en Situaciones de Crisis

Reacciones emocionales ante una crisis: Cuando una persona enfrenta una crisis, puede experimentar diversas respuestas emocionales, que varían según la intensidad del evento y su capacidad de afrontamiento. Entre las reacciones más comunes se encuentran la ansiedad, el miedo, la confusión, el enojo y la desesperanza. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), las emociones derivadas de una crisis pueden clasificarse en respuestas de afrontamiento problemático (como la evitación) o de afrontamiento adaptativo (como la reestructuración cognitiva).

Impacto del estrés en el cerebro y el comportamiento: El estrés agudo activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), liberando cortisol, lo que puede generar hiperactividad emocional y dificultar la toma de decisiones. Estudios neurocientíficos han demostrado que una exposición prolongada al estrés puede afectar la memoria, la concentración y la regulación emocional. Según Sapolsky (1996), el estrés crónico puede alterar estructuras cerebrales como el hipocampo, afectando la capacidad de recuperación emocional tras una crisis.

Identificación de signos de trauma y ansiedad: Es esencial reconocer las señales de trauma en una persona afectada para brindarle una intervención adecuada. Los síntomas pueden incluir insomnio, pensamientos intrusivos, hipervigilancia y reacciones emocionales intensas ante recordatorios del evento. Según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), estos síntomas pueden indicar la presencia de un Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) o una respuesta adaptativa al trauma.

Descripción de la actividad:

1. **Estudio de casos:** Análisis de situaciones reales de crisis y discusión sobre las respuestas emocionales observadas.
2. **Ejercicio de mindfulness:** Práctica guiada de respiración y relajación para el manejo del estrés inmediato.
3. **Dinámica grupal:** Identificación de síntomas de estrés y ansiedad en diferentes escenarios mediante una actividad participativa.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Análisis de caso, juego de roles, trabajo colaborativo.



Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.

Material de apoyo: Casos, hojas de papel, lápiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.

Actividad de Aprendizaje 3: Habilidades escucha activa y empatía

Definición y elementos de la escucha activa: La escucha activa es una técnica de comunicación que implica prestar atención consciente y responder de manera empática al interlocutor. Carl Rogers (1957) la describe como un proceso clave en la relación de ayuda, donde el oyente debe demostrar aceptación incondicional y comprensión sin juicios. Los elementos principales incluyen el contacto visual, la reformulación de ideas y la validación emocional.

Importancia de la empatía en la intervención en crisis: La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones sin necesidad de compartirlas. Según Daniel Goleman (1995), la empatía es un componente fundamental de la inteligencia emocional y juega un papel crucial en la intervención en crisis, ya que permite establecer una conexión genuina con la persona afectada y brindarle apoyo efectivo.

Barreras y facilitadores de la comunicación en crisis: Las barreras en la comunicación incluyen distracciones, prejuicios y respuestas automáticas que minimizan el sufrimiento del otro. Para mejorar la comunicación, es importante practicar la paciencia, el uso de preguntas abiertas y el lenguaje corporal positivo. Según investigaciones en psicología social, una comunicación efectiva en crisis puede reducir la percepción de amenaza y aumentar la confianza en la persona que brinda ayuda.

Descripción de la actividad:

1. **Simulación de entrevistas de apoyo:** Práctica de escucha activa y validación emocional en parejas.
2. **Video de análisis:** Evaluación de ejemplos de comunicación efectiva e inefectiva en crisis.
3. **Reflexión individual:** Escribir sobre una experiencia personal donde la empatía o la falta de ella haya influido en una crisis.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Juego de roles, trabajo colaborativo, reflexión individual.

Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.

Material de apoyo: videos, hojas de papel, lápiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.



3.3 Actividades de apropiación:

Actividad de Aprendizaje 4: Factores que influyen en las crisis psicológicas

Concepto de crisis psicológica: Se analizará el concepto de crisis psicológica según autores como Caplan (1964), quien la define como un estado temporal de desorganización caracterizado por una incapacidad para afrontar una situación con los recursos habituales. También se abordará la clasificación de crisis en situacionales, evolutivas y existenciales.

Factores que influyen en la crisis: Se explorarán los factores individuales (personalidad, historia de vida), ambientales (contexto social, apoyo familiar), y situacionales (intensidad del evento, nivel de amenaza percibida) que determinan la forma en que una persona experimenta una crisis.

Impacto de la crisis en la salud mental: Se revisará el impacto emocional, cognitivo y fisiológico de las crisis psicológicas, incluyendo sus manifestaciones como ansiedad, desorientación y reacciones psicosomáticas.

Descripción de la actividad:

1. **Video explicativo:** "Factores que influyen en las crisis psicológicas", disponible en YouTube.
2. **Foro de discusión:** Debate sobre experiencias personales y profesionales relacionadas con crisis psicológicas y los factores que las desencadenaron.
3. **Mapa conceptual:** Creación de un esquema con los principales factores que influyen en una crisis psicológica.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Foro de discusión, mapa conceptual, análisis reflexivo

Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.

Material de apoyo: Videos, hojas de papel, lápiz o lapicero.

Evidencias de aprendizaje: Mapa conceptual.

Instrumentos de evaluación: Lista de verificación.

Duración de la actividad: 8 horas.

Actividad de Aprendizaje 5: Reacciones emocionales y conductuales ante la crisis



Según la lectura y las discusiones de la pasada actividad, los aprendices deberán realizar un mapa conceptual en el que se exponen los temas más importantes sobre el estrés.

Reacciones emocionales comunes: Se abordarán las principales respuestas emocionales ante una crisis, incluyendo miedo, tristeza, culpa y rabia, según el modelo de reacciones ante la pérdida de Kübler-Ross (1969).

Respuestas conductuales ante la crisis: Se analizarán las reacciones como huida, afrontamiento activo o evitación. También se discutirá el concepto de afrontamiento adaptativo y desadaptativo en crisis.

El papel de la resiliencia: Se explicará el concepto de resiliencia y su importancia en la superación de crisis psicológicas, tomando como referencia a autores como Boris Cyrulnik (2001).

Descripción de la actividad:

1. **Estudio de caso:** Análisis de casos reales donde se evidencien diferentes reacciones emocionales ante una crisis.
2. **Juego de roles:** Simulación de diferentes situaciones de crisis en grupos, identificando las reacciones emocionales y conductuales.
3. **Diario de reflexión:** Registro de una situación difícil vivida y análisis de las reacciones experimentadas.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Estudio de caso, juego de roles, análisis reflexivo

Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.

Material de apoyo: Hojas de papel, lápiz o lapicero.

Evidencias de aprendizaje: Análisis de casos

Instrumentos de evaluación: Lista de verificación.

Duración de la actividad: 8 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Actividad de Aprendizaje 6: Evaluación del impacto de la crisis en la persona afectada

Indicadores psicológicos de afectación por crisis: Se identificarán signos como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y dificultades en la toma de decisiones.

Evaluación del estado emocional de una persona en crisis: Se explicará el uso de escalas de evaluación psicológica básicas como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Estrés Percibido (PSS).



Importancia de la escucha activa y la observación: Se discutirán técnicas de observación del lenguaje verbal y no verbal para evaluar la severidad de la crisis.

Descripción de la actividad:

1. **Ejercicio práctico:** Aplicación de una escala de evaluación psicológica en un caso simulado.
2. **Discusión en parejas:** Observación de expresiones faciales y lenguaje corporal en situaciones de crisis.
3. **Reflexión grupal:** Análisis de cómo evaluar el impacto de la crisis en diferentes escenarios.

Ambiente requerido: Espacio de formación adecuado

Estrategias o técnicas didácticas activas: Análisis de caso, observación, juego de roles, análisis reflexivo

Materiales de formación: Diapositivas, proyector o tv.

Material de apoyo: Ejemplo escala de evaluación, hojas de papel, lápiz o lapicero.

Evidencias de aprendizaje: Aplicación escala de evaluación.

Instrumentos de evaluación: Autoevaluación.

Duración de la actividad: 8 horas.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
N/A	N/A	Actividad de Aprendizaje 4: Factores que influyen en las crisis psicológicas	Mapa conceptual.	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS COMO UN MECANISMO DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL.	Lista de verificación.
N/A	N/A	Actividad de Aprendizaje 5:	Análisis de casos	IDENTIFICA LAS SITUACIONES Y CONDICIONES QUE	Lista de verificación.



		Reacciones emocionales y conductuales ante la crisis		PUEDEN DESENCADENAR CRISIS EN LAS PERSONAS SEGÚN EL CONTEXTO.	
N/A	N/A	Actividad de Aprendizaje 6: Evaluación del impacto de la crisis en la persona afectada	Aplicación escala de evaluación.	IDENTIFICA LAS SITUACIONES Y CONDICIONES QUE PUEDEN DESENCADENAR CRISIS EN LAS PERSONAS SEGÚN EL CONTEXTO. IDENTIFICA LAS REACCIONES MÁS COMUNES EN LAS PERSONAS SEGÚN SITUACIÓN DE CRISIS. IDENTIFICA LAS CLAVES PARA APLICAR PAP TENIENDO EN CUENTA LA PERSPECTIVA DE DERECHOS.	Autoevaluación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):** Conjunto de intervenciones de apoyo inmediato dirigidas a personas que han experimentado una crisis o evento traumático, con el objetivo de reducir el estrés inicial y facilitar la adaptación a situaciones adversas.
2. **Crisis Psicológica:** Estado temporal de desorganización emocional y cognitiva caracterizado por la incapacidad de afrontar adecuadamente una situación con los recursos habituales. Se clasifica en crisis situacionales, evolutivas y existenciales.
3. **Escucha Activa:** Técnica de comunicación que implica prestar atención consciente y responder de manera empática al interlocutor, buscando comprender sus emociones sin emitir juicios.



4. **Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones, permitiendo una conexión genuina y brindando apoyo emocional adecuado en situaciones de crisis.
5. **Resiliencia:** Capacidad de una persona para afrontar, superar y salir fortalecida de situaciones adversas o crisis psicológicas.
6. **Estrés:** Respuesta del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazas o desafiantes, que activa mecanismos fisiológicos como la liberación de cortisol.
7. **Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT):** Trastorno psicológico que puede desarrollarse después de vivir una experiencia traumática, con síntomas como insomnio, pensamientos intrusivos y hipervigilancia.
8. **Afrontamiento:** Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que una persona utiliza para manejar el estrés y las crisis, que pueden ser adaptativos (como la reestructuración cognitiva) o desadaptativos (como la evitación).

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Primeros Auxilios Psicológicos: Guía para la intervención en situaciones de crisis*. Recuperado de: <https://www.who.int>
2. Cruz Roja Internacional. (2018). *Intervención en Crisis: La importancia de los Primeros Auxilios Psicológicos*. Recuperado de: <https://www.cruzrojainternacional.org>
3. Asociación Americana de Psicología (APA). (2013). *Principios fundamentales de los Primeros Auxilios Psicológicos*. Recuperado de: <https://www.apa.org>
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation*. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282–325). Guilford Press.
5. Sapolsky, R. (1996). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. W.H. Freeman and Company.
6. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
7. Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.
8. Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos: La resiliencia, un antídoto contra la desesperación*. Ediciones RBA.
9. DSM-5: *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. (2013). American Psychiatric Association.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
--	--------	-------	-------------	-------



Autor (es)	Nathalia Martínez Erazo	Instructora	CGTS – Regional Valle	13/03/2025
-------------------	-------------------------	-------------	-----------------------	------------

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					