



## **PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

### **FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

#### **1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE**

- Denominación del Programa de Formación: **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**
- Código del Programa de Formación: **33110272**
- Nombre del Proyecto Formativo: **Aplicación de estrategias de primeros auxilios psicológicos para la atención inicial de personas en situación de crisis.**
- Fase del Proyecto: **Ejecución**
- Actividad de Proyecto Formativo: **Aplicar herramientas básicas de intervención en crisis mediante estrategias de primeros auxilios psicológicos.**
- Competencia: **Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente.**
- Resultados de Aprendizaje:
  - Reconocer conceptos y lineamientos básicos requeridos para la aplicación de primeros auxilios psicológicos.
  - Cumplir con los aspectos definidos para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos según perspectiva de derechos.
  - Aplicar los primeros auxilios psicológicos según metodologías de intervención.
  - Adaptar estrategias de intervención teniendo en cuenta poblaciones con alto riesgo de vulnerabilidad.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: **48 horas**

#### **2. PRESENTACIÓN**

- Los primeros auxilios psicológicos constituyen una herramienta fundamental para brindar apoyo inicial a personas que atraviesan situaciones de crisis, emergencias



o eventos traumáticos que afectan su bienestar emocional y mental. En la vida cotidiana pueden presentarse situaciones inesperadas como accidentes, pérdidas, conflictos familiares o eventos colectivos que generan estrés y desestabilización emocional. En este contexto, es importante que las personas cuenten con conocimientos básicos que les permitan actuar de manera adecuada y responsable frente a estas situaciones.

- La presente guía de aprendizaje busca fortalecer en los participantes habilidades para reconocer una crisis emocional, comprender las reacciones psicológicas que se presentan ante eventos críticos y aplicar estrategias básicas de intervención desde los primeros auxilios psicológicos. A través de diferentes actividades teóricas y prácticas se promueve el aprendizaje autónomo, el trabajo colaborativo y la reflexión sobre el cuidado de la salud mental, permitiendo que los participantes desarrollen competencias para brindar apoyo inicial y orientar adecuadamente a las personas hacia las rutas de atención correspondientes.

### **3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **SESIÓN 1**

Conceptos básicos de salud mental y crisis

##### **3.1 Actividades de reflexión inicial**

###### **Descripción de la actividad:**

Se inicia con una actividad de diálogo participativo en la cual los participantes reflexionan sobre qué entienden por salud mental, crisis emocional y situaciones difíciles que pueden afectar el bienestar psicológico de las personas. Posteriormente se realiza una lluvia de ideas donde cada participante comparte experiencias o percepciones frente a situaciones de crisis que haya observado en su entorno.

**Ambiente requerido:**

Aula de formación.

**Estrategias o técnicas didácticas:**

Lluvia de ideas, diálogo participativo, aprendizaje colaborativo.

**Materiales:**

Tablero, marcadores, presentación.

**Duración:**

1 hora

**3.2 Actividades de contextualización****Descripción de la actividad:**

Se realiza una explicación conceptual sobre salud mental, crisis, emergencia y desastre, identificando sus diferencias y características principales. Los participantes analizan ejemplos de situaciones reales para comprender cómo se manifiestan estos conceptos en la vida cotidiana.

**Duración:**

2 horas

**3.3 Actividades de apropiación****Descripción:**

Los participantes analizan casos hipotéticos de situaciones de crisis emocional e identifican posibles reacciones físicas, psicológicas y emocionales presentes en las personas afectadas.

**Evidencia:**

Análisis escrito o participación en discusión grupal.

**Instrumento:**

Lista de chequeo.

**Duración:**

2 horas

**3.4 Actividades de transferencia del conocimiento****Descripción:**

Cada participante identifica en su entorno una posible situación donde podrían aplicarse conocimientos básicos sobre crisis emocional y propone formas adecuadas de apoyo inicial.

**Evidencia:**

Reflexión escrita.

**Duración:**

1 hora

**SESIÓN 2****Reacciones ante situaciones de crisis**

Reflexión inicial sobre cómo reaccionan las personas ante situaciones difíciles.

Actividades de contextualización sobre:

- Respuestas fisiológicas
- Respuestas cognitivas



- Respuestas conductuales

Actividad práctica: análisis de testimonios o casos.

Evidencia: identificación de reacciones en situaciones simuladas.

Duración: **6 horas**

### **SESIÓN 3**

Concepto de primeros auxilios psicológicos

Reflexión inicial sobre la importancia de ayudar a una persona en crisis.

Contextualización sobre:

- definición de PAP
- objetivos
- cuándo aplicarlos
- quién puede aplicarlos

Actividad práctica:

análisis de situaciones donde se deben aplicar PAP.

Evidencia:

participación en discusión y actividad escrita.

Duración: **6 horas**

### **SESIÓN 4**



## Principios y buenas prácticas en PAP

Temas:

- principios éticos
- lo que se debe hacer
- lo que no se debe hacer
- apoyo responsable

Actividad práctica:

Juego de Roles sobre intervención adecuada e inadecuada.

Evidencia:

evaluación de actuación en simulación.

Duración: **6 horas**

## SESIÓN 5

Protocolo de intervención en crisis (ACERCARSE)

Temas:

- etapas del protocolo
- evaluación de la situación
- intervención inicial

Actividad práctica:

simulación de atención a una persona en crisis.



Evidencia:

ejercicio práctico guiado.

Duración: **6 horas**

## **SESIÓN 6**

Estrategias de manejo de crisis

Temas:

- afrontamiento positivo
- técnicas de respiración
- técnicas de relajación
- psicoeducación

Actividad práctica:

ejercicio guiado de respiración y regulación emocional.

Evidencia:

participación en actividad práctica.

Duración: **6 horas**

## **SESIÓN 7**

PAP en poblaciones vulnerables

Temas:



- niños, niñas y adolescentes
- violencia intrafamiliar
- factores de riesgo y protección
- rutas de atención

Actividad práctica:

análisis de caso familiar.

Evidencia:

identificación de rutas de atención.

Duración: **6 horas**

## **SESIÓN 8**

Autocuidado del primer respondiente y cierre

Temas:

- importancia del autocuidado
- desgaste emocional
- estrategias de cuidado personal

Actividad final:

simulación integral de atención en crisis.

Evidencia:

evaluación práctica final.





Duración: **6 horas**

#### **4. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

##### **Evidencias de conocimiento**

- Reconocimiento de conceptos básicos de crisis y salud mental.
- Identificación de reacciones ante eventos traumáticos.

##### **Evidencias de desempeño**

- Participación en simulaciones de atención en crisis.
- Aplicación del protocolo de intervención.

##### **Evidencias de producto**

- Análisis de casos.
- Reflexiones escritas.
- Actividad final de simulación.

##### **Instrumentos de evaluación**

- Lista de chequeo
- Rúbrica de evaluación
- Observación directa

#### **5. GLOSARIO**

##### **5. GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Afrontamiento:**

Conjunto de procesos cognitivos y conductuales que utilizan las personas para manejar situaciones estresantes o eventos adversos. Estas estrategias permiten reducir el impacto emocional de una crisis y facilitar la adaptación a nuevas circunstancias (Lazarus & Folkman, 1984).

**Ansiedad:**

Estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación o miedo ante una situación percibida como amenazante. Aunque es una respuesta normal del organismo, cuando se intensifica puede afectar el funcionamiento psicológico y social de la persona .

**Apoyo psicosocial:**

Conjunto de acciones orientadas a proteger o promover el bienestar psicológico y social de las personas, especialmente en contextos de emergencia, desastres o crisis humanitarias .

**Autocuidado:**

Prácticas que realizan las personas para preservar su bienestar físico, emocional y mental. En el contexto de la intervención en crisis, el autocuidado es fundamental para prevenir el desgaste emocional en quienes brindan ayuda.

**Crisis:**

Estado temporal de desorganización emocional producido cuando una persona enfrenta una situación que supera su capacidad habitual de afrontamiento. Este estado puede generar respuestas psicológicas intensas y necesidad de ayuda inmediata .

**Desastre:**

Evento que produce una alteración grave en las condiciones normales de vida de una comunidad, generando pérdidas humanas, materiales o ambientales, y que requiere asistencia externa para su atención .

**Emergencia:**

Situación inesperada que amenaza la vida o el bienestar de las personas y requiere una respuesta inmediata para reducir daños y restablecer condiciones de seguridad .

**Empatía:**

Capacidad de comprender y compartir los sentimientos o experiencias de otra persona. En los primeros auxilios psicológicos es fundamental para establecer una relación de confianza con la persona afectada.

**Escucha activa:**

Proceso de comunicación que implica prestar atención plena a lo que la otra persona expresa, mostrando comprensión, respeto y ausencia de juicios, lo que facilita la contención emocional.

**Estrés:**

Respuesta fisiológica, psicológica y conductual del organismo ante situaciones que representan una amenaza o desafío para el individuo .

**Evento traumático:**

Experiencia que genera un fuerte impacto emocional y psicológico, como accidentes, desastres naturales, violencia o pérdidas significativas, que pueden desencadenar reacciones intensas de estrés.

**Intervención en crisis:**

Proceso de ayuda inmediata dirigido a personas que atraviesan una situación crítica con el objetivo de estabilizar emocionalmente al individuo y reducir el impacto psicológico del evento.

**Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):**

Conjunto de acciones de apoyo emocional inmediato dirigidas a personas que han vivido una situación traumática o crisis, con el objetivo de reducir el estrés inicial, promover la calma y facilitar el acceso a recursos de apoyo .

**Primer respondiente:**

Persona que brinda la primera atención o apoyo en una situación de emergencia o crisis, pudiendo ser un profesional de la salud o cualquier persona capacitada para ofrecer ayuda inicial.

**Resiliencia:**

Capacidad de las personas para adaptarse positivamente y recuperarse frente a situaciones adversas, fortaleciendo sus recursos personales y sociales.

**Salud mental:**

Estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, desarrollar sus capacidades, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad .

**Shock psicológico:**

Reacción inmediata que puede presentarse después de un evento traumático, caracterizada por confusión, desorientación o incapacidad para procesar lo ocurrido.

**Apoyo emocional:**

Acción de brindar acompañamiento, comprensión y contención a una persona que experimenta sufrimiento psicológico.

**Psicoeducación:**

Proceso educativo mediante el cual se brinda información y orientación sobre aspectos psicológicos y emocionales con el fin de mejorar la comprensión y el manejo de determinadas situaciones.

**Duelo:**

Proceso emocional que experimenta una persona tras la pérdida de un ser querido u otro evento significativo, caracterizado por diversas fases de adaptación emocional.

**Vulnerabilidad:**

Condición que aumenta la probabilidad de que una persona o grupo experimente daño físico, psicológico o social frente a situaciones adversas.

**Factores de riesgo:**

Condiciones o características personales, sociales o ambientales que incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales o psicológicos .

**Factores protectores:**

Elementos o recursos personales, familiares o comunitarios que reducen la probabilidad de que una persona desarrolle problemas emocionales ante situaciones adversas.

**Contención emocional:**

Intervención orientada a ayudar a una persona a regular sus emociones en momentos de crisis, proporcionando apoyo, seguridad y estabilidad.

**Regulación emocional:**

Capacidad de las personas para identificar, comprender y manejar adecuadamente sus emociones frente a diferentes situaciones.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Alé, D., & Quevedo, Y. (2020). Primeros auxilios psicológicos como estrategia de apoyo comunitario. *Revista de Psiquiatría Clínica*.

Hernández, R., & Gutiérrez, M. (2014). *Intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos*.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.



Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). *Salud mental y apoyo psicosocial en emergencias*.

Osorio, J. (2017). *Intervención psicológica en situaciones de crisis*.

Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA. (2021). **Primeros Auxilios Psicológicos**. Programa de formación complementaria.

Slaikew, K. (1996). *Intervención en crisis: manual para práctica e investigación*. Manual Moderno.