



CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LA SALUD MENTAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proveer herramientas básicas para el manejo de situaciones de crisis psicológica en el ámbito laboral, mejorando la respuesta emocional y psicológica de los empleados ante situaciones de estrés.



Objetivos específicos

- Identificar los signos y síntomas de una crisis psicológica.
- Desarrollar habilidades para intervenir adecuadamente en situaciones de pánico y ansiedad.
- Fomentar un ambiente de trabajo más saludable y comprensivo.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción A Los Primeros Auxilios Psicológicos

- Importancia de la salud mental en el ámbito laboral
- Conceptos básicos de primeros auxilios psicológicos
- Diferencias entre apoyo emocional y terapia
- Ética y límites en la intervención
- Recursos adicionales y derivación

Módulo 2: Identificación De Síntomas De Crisis

- Reconocimiento de señales de pánico y ansiedad
- Evaluación inicial de una crisis psicológica
- Factores desencadenantes comunes en el trabajo
- Impacto del estrés laboral en la salud mental
- Herramientas de observación y escucha activa

Módulo 3: Intervención En Crisis De Pánico

- Técnicas para manejar una crisis de pánico
- Estrategias de comunicación efectiva
- Creación de un entorno seguro
- Uso de técnicas de respiración y relajación
- Seguimiento y soporte posterior a la crisis

Módulo 4: Manejo De Crisis De Ansiedad

- Diferencias entre ansiedad y pánico
- Métodos para reducir el impacto de la ansiedad
- Apoyo a compañeros en situaciones de ansiedad
- Prácticas de mindfulness y su aplicación

- Planificación de intervenciones personalizadas

Módulo 5: Apoyo Continuo Y Prevención

- Promoción de la salud mental en el lugar de trabajo
- Programas de bienestar emocional
- Implementación de protocolos de apoyo
- Capacitación continua para el personal
- Evaluación de la eficacia de las intervenciones

Módulo 6: Casos Prácticos Y Simulaciones

- Análisis de casos reales de crisis psicológicas
- Simulaciones de intervención en crisis
- Retroalimentación y discusión grupal
- Aprendizajes clave y mejores prácticas
- Planificación de mejoras continuas en el área

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl