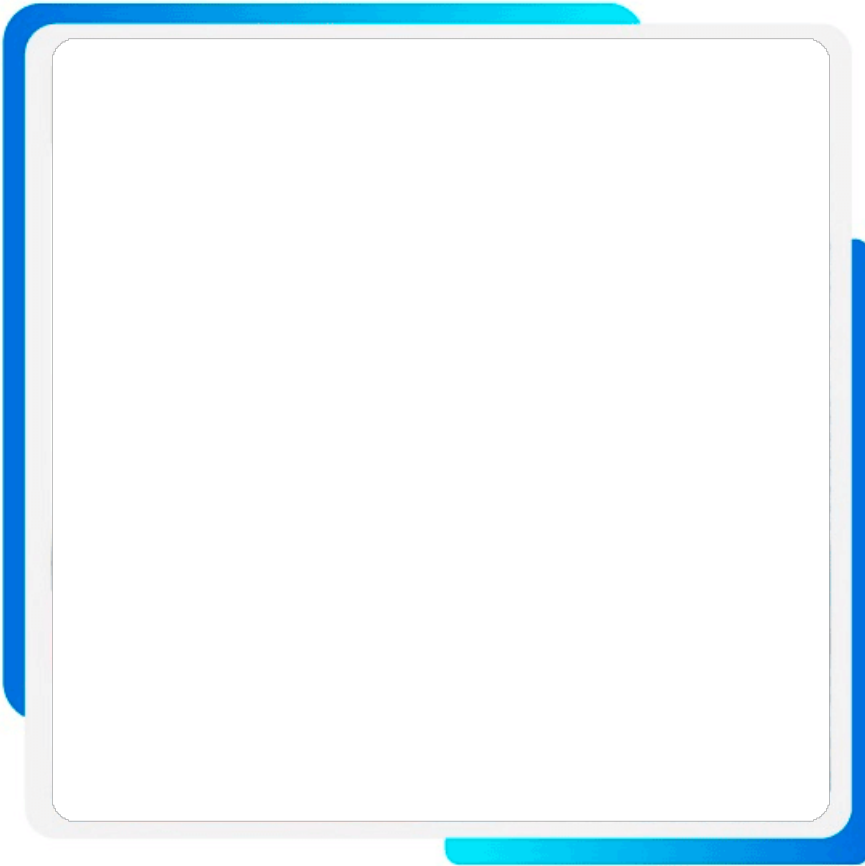




APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Entregar herramientas de autorregulación emocional y autocuidado ante eventos de estrés, especialmente diseñadas para personal de prevención de riesgos y seguridad privada.



Objetivos específicos

- Identificar situaciones de estrés en el entorno laboral.
- Implementar técnicas de autorregulación emocional.
- Fomentar el autocuidado en situaciones de emergencia.



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: Fundamentos De Los Primeros Auxilios Psicológicos

Aprendizaje esperado: Comprender los principios básicos de los primeros auxilios psicológicos.

- Introducción a los primeros auxilios psicológicos: Definición y objetivos generales.
- Importancia de la intervención temprana: Beneficios de una respuesta rápida y eficiente.

- Reconocimiento de señales de estrés: Cómo identificar el estrés en uno mismo y en otros.
- Principios éticos: Consideraciones éticas en la aplicación de técnicas.

Actividad práctica: Simulación de escenarios para aplicar técnicas básicas de primeros auxilios psicológicos.

Módulo 2: Técnicas De Autorregulación Emocional

Aprendizaje esperado: Desarrollar habilidades para gestionar emociones en situaciones de estrés.

- Técnicas de respiración y relajación: Métodos para calmar la mente y el cuerpo.
- Mindfulness y atención plena: Aplicación de la atención plena en situaciones de emergencia.

- Control del pensamiento: Estrategias para manejar pensamientos negativos.

- Reconstrucción cognitiva: Modificación de creencias irracionales.

Actividad práctica: Juego de rol para practicar la autorregulación emocional en situaciones simuladas.

Módulo 3: Autocuidado Y Apoyo A Compañeros

Aprendizaje esperado: Fomentar el autocuidado personal y el apoyo entre compañeros.

- Estrategias de autocuidado diario: Hábitos saludables para mantener el bienestar mental.

- Construcción de redes de apoyo: Importancia del apoyo social.

- Comunicación efectiva en crisis: Cómo comunicarse en situaciones de estrés.

- Supervisión y seguimiento: Evaluación continua del bienestar emocional.

Actividad práctica: Estudio de caso sobre el desarrollo de planes de autocuidado y apoyo grupal.

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