



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

Primeros Auxilios Psicológicos.

ORGANIZADO POR:

Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa, en coordinación con el Instituto de Formación Profesional de la FGE.

PONENTE:

Mtra. Sandra Lizbeth Aguilar Mota, adscrita al Departamento de Atención a la Violencia del Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa.

MODALIDAD:

Virtual.

FECHA:

21 de julio de 2023.

HORARIO-DURACIÓN:

12:00 a 14:00 horas. 2 horas.

OBJETIVO/DESCRIPCIÓN:

Identificar las características del estado de crisis de las personas, de qué forma pueden reaccionar ante cualquier situación de conflicto y cómo les afecta, para poder apoyar o saber cómo reaccionar, señalando la importancia de cuidar nuestra salud mental como servidoras y servidores públicos.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Definición de crisis.
 - 1.1. Etapas anteriores al estado de crisis.
 - 1.2. Etapas de crisis.
 - 1.2.1. Desorden.
 - 1.2.2. Negación.
 - 1.2.3. Intrusión.
 - 1.2.4. Translaboración.
 - 1.2.5. Terminación.
 - 1.3. Intervención en crisis.
2. Primera ayuda psicológica.
 - 2.1. Objetivos.
 - 2.2. Principios de acción.



- 2.2.1. Observar.
 - 2.2.2. Escuchar.
 - 2.2.3. Conectar.
 - 2.3. Procedimiento.
 - 2.3.1. Comprobar la propia seguridad.
 - 2.3.2. Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
 - 2.3.3. Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda por la crisis.
 - 2.3.4. Comprobar reacciones graves de estrés que pueden presentar las personas en situaciones de crisis.
3. El ciclo de la violencia desde los hombres.
4. El ciclo de violencia desde las mujeres.
5. Características de una buena comunicación.
 - 5.1. Atender.
 - 5.2. Reflejar.
 - 5.3. Seguir.
6. Claves para una buena comunicación.
 - 6.1. Dirigirse a las personas.
 - 6.2. Identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas.
 - 6.3. Escucha de las personas en crisis.
 - 6.3.1. Objetivo de la escucha.
7. Enraizado. ((grounding)).
 - 7.1. Enraizado para infantes.
8. Recomendaciones éticas.
 - 8.1. Lo que debe hacer.
 - 8.2. Lo que no debe hacer.
9. Pasos para el autocuidado.
 - 9.1. Autoevaluación personal.
 - 9.2. Autorregulación del comportamiento.
 - 9.3. Formulación de metas.
10. Técnicas de respiración.