



**OTEC ELYON  
BECAS CHILE**

## **PROGRAMA CURSO**

### **Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica (PAP) en contexto COVID19**

**Fecha de actualización del curso  
Noviembre 2020**

## **PRESENTACIÓN**

La pandemia por COVID-19 ha creado preocupación entre la población en general en todo el mundo. Muchas personas estarán ansiosas y temerosas y muchas también directamente afectadas de diferentes maneras por el virus.

La Primera Ayuda Psicológica (PAP) es un método para ayudar a las personas afectadas a que se sientan tranquilas y apoyadas para afrontar la situación y sus desafíos. Es una forma de ayudar a alguien a gestionar su situación y a tomar decisiones informadas. La base de PAP es preocuparse por la persona afectada y mostrar empatía. Eso implica prestar atención a las reacciones, escuchar activamente y, si es necesario, brindar ayuda práctica, para resolver problemas, ayudar a acceder a las necesidades básicas o consultar otras opciones de asistencia. PAP ayuda a normalizar la preocupación y otras emociones, PAP también promueve un afrontamiento saludable y facilita sentimientos de seguridad, calma y esperanza.

La Primera Ayuda Psicológica es una herramienta útil para para brindar apoyo a personas que estén experimentando situaciones de alto estrés, como es el caso de las personas que acuden a los establecimientos de salud. Contar con esta herramienta, facilitará que los equipos de salud potencien sus recursos para atender a personas en crisis en contexto de pandemia; apoyarse mutuamente al interior de sus equipos, potenciando además la conciencia del cuidado su propio bienestar en un contexto de alto riesgo de desgaste y exposición a situaciones muchas veces dolorosas y complejas.

## **DESTINATARIOS**

Todo el personal de la red de salud. Técnicos y profesionales de atención primaria de salud, personal encargado de testeo y trazabilidad, personal de atención de público, UPC y servicios de urgencia, entre otros claves.

## **OBJETIVO GENERAL**

Entregar al personal de salud nociones básicas de Primera Ayuda Psicológica (PAP) para la aplicación de sus principios en el apoyo a personas en el contexto de pandemia por COVID-19.

<b>TEMAS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>HORAS</b>
<b>TEMA 1 DEFINICIÓN Y MARCO DE TRABAJO DE PAP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Distinguir conceptos claves de PAP, identificando sus características y valorando su adecuada aplicación contexto de pandemia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>¿QUÉ ES LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?</li><li>QUÉ INVOLUCRA LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA (PAP):</li><li>¿POR QUÉ PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA?</li><li>PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA: ¿PARA QUIÉN?, ¿CUÁNDO?, ¿DÓNDE?</li><li>ANTE TODO, NO DAÑAR</li></ul>	5 Horas Pedagógicas
<b>TEMA 2 IMPACTO DEL COVID-19 EN LAS PERSONAS Y COMUNIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Reflexionar en torno al impacto psicosocial de la pandemia en el contexto nacional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 en Chile</li><li>¿Qué pueden experimentar los trabajadores y trabajadoras de la salud en este contexto?</li><li>¿Cómo brindar ayuda durante COVID-19?</li></ul>	5 Horas Pedagógicas

<p><b>TEMA 3</b> <b>PRINCIPIOS DEL PAP:</b> <b>PREPARAR Y</b> <b>OBSERVAR,</b> <b>ESCUCHAR,</b> <b>CONECTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los principios de actuación de PAP, valorando su adecuada aplicación contexto de pandemia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PREPARAR: Prepararse para ayudar en contexto de pandemia</li> <li>OBSERVAR: Personas que probablemente necesiten una atención especial en una situación de crisis Observar en la comunicación</li> <li>ESCUCHAR: Algunas consideraciones especiales para ESCUCHAR en la respuesta COVID-19 Transmitir calma Respiración diafragmática: ejercicio Comunicación de apoyo y escucha activa</li> <li>CONECTAR Ayudar a afrontar problemas dar información Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19</li> </ul>	<p>10 Horas Pedagógicas</p>
<p><b>TEMA 4</b> <b>CUIDADO DE SÍ</b> <b>MISMO Y DEL</b> <b>EQUIPO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar y ponderar la importancia del cuidado de sí mismo y del equipo de trabajo, conociendo recomendaciones generales y consideraciones específicas para la situación de pandemia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo podemos cuidarnos mutuamente en equipo?</li> <li>¿Cómo puedes cuidarte durante la pandemia?</li> </ul>	<p>5 Horas Pedagógicas</p>
<p><b>Evaluación Final</b></p>		<p>Sumativa: Prueba Escrita que contiene preguntas de selección única y que abarca contenidos de todo el curso.</p>	<p>2 Horas Pedagógicas</p>

### Colaboradores

#### **Belén Vargas Gallegos**

Psicóloga. Depto. Salud Mental, Subsecretaría de Salud Pública MINSAL. Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres

#### **Paz Anguita Hernández**

Trabajadora Social y Psicóloga. Depto. Gestión del Riesgo de Desastres, Subsecretaria de Salud Pública, MINSAL. Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres

### MODALIDAD

A distancia (100%)

### **EVALUACIÓN**

El examen final consiste en una evaluación con preguntas de selección múltiple, en relación a los contenidos de los 4 temas abordados en el curso. Tiene una ponderación del 100%.

### **REQUISITOS DE APROBACIÓN**

Para aprobar el curso, el alumno debe cumplir con una **nota mínima 5,0** al realizar la evaluación final, cuando el curso culmine.