

# Primeros auxilios psicológicos en las Instituciones de Educación Superior



Tipo de oferta educativa: Taller  
Modalidad: En línea

## Descripción:

El taller está diseñado para que las personas participantes conozcan estrategias que se emplean para brindar Primeros auxilios psicológicos en ambientes escolares, lo que les permitirá:

- a) Implementar técnicas básicas de primeros auxilios psicológicos para restaurar de manera inmediata el equilibrio emocional de las personas que lo requieran.
- b) Identificar indicadores de trastornos psicopatológicos más comunes (depresión, angustia, ideación suicida, trastorno de estrés postraumático, estrés agudo y brotes psicóticos), para su derivación oportuna a los servicios especializados de salud mental.
- c) Implementar estrategias de autocuidado para evitar el síndrome de burnout.

## Contenido temático:

### 1. Las habilidades socioemocionales de las y los estudiantes de Educación Superior

- ¿Qué son las habilidades socioemocionales?
- Habilidades socioemocionales básicas, avanzadas y de planificación.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión.
- Estrategias de afrontamiento al estrés.
- Influencia de los estados emocionales en el rendimiento escolar.

### 2. Primeros auxilios psicológicos en las Instituciones de Educación Superior

- Las IES y su corresponsabilidad para la protección del bienestar físico mental y social de sus estudiantes.
- Reacciones normales ante situaciones anormales en los estudiantes.
  - Ansiedad
  - Depresión
  - Estrés postraumático
  - Riesgo suicida
- Diferencia entre los primeros auxilios psicológicos y la intervención en crisis.

### 3. Estrategias de Intervención

- Primeros auxilios psicológicos y ejercicios fundamentales
  - Estrategias de escucha activa
  - Relajación de Jacobson
  - Respiración diafragmática,
  - Técnicas de distensión corporal
  - Técnicas de reactivación fisiológica

### 4. Descarga emocional y autocuidado del personal educativo

- Debriefing y defusing, dos estrategias de contención.

# Primeros auxilios psicológicos en las Instituciones de Educación Superior



Tipo de oferta educativa: Taller  
Modalidad: En línea

## Duración:

El taller tiene una duración 10 horas, distribuidas en cinco sesiones de videoconferencia, con duración de 2 horas cada una.

Las sesiones de trabajo se desarrollan en el sistema de videoconferencias de Zoom o Meet y es indispensable la asistencia.

## Requisitos de participación:

- Ser personal académico frente a grupo o tutor en instituciones educativas.
- Disponibilidad para asistir a las sesiones síncronas programadas.
- Manejo básico de las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizaje Digitales.
- Contar con equipo de cómputo con conexión a internet.

**Acreditación:** para obtener la constancia del taller es indispensable la permanencia en las sesiones y asistir al menos al 80% de ellas, así como la entrega de la evidencia final.

## Fechas de impartición:

Fecha de inicio: 19 de agosto.

Fecha de conclusión: 23 de agosto.

## Cuota de recuperación:

**Afiliadas:** \$1,040.00 M.N. (importe neto)

**No afiliadas:** \$1,300.00 M.N. (importe neto)

### 5 sesiones síncronas

**Fechas:** 19, 20, 21, 22 y 23 de agosto.

**Horario:** 10:00 a 12:00 horas (tiempo CDMX).

**Las sesiones síncronas son impartidas en tiempo real y no se graban.**

Para mayor información:



[dcadena@anuies.mx](mailto:dcadena@anuies.mx)



55-81-84-34-58