

Primeros Auxilios Emocionales

Equipo docente: Ps. Alejandro De Barbieri

Unidad académica: Departamento de Psicología

Referente institucional: María del Mar Montoya

Referente académico: Ps. Alejandro De Barbieri

Modalidad: Híbrido (presencial para Montevideo, a distancia para el interior)

Carga horaria total: 16 horas (8 clases de dos horas cada una)

Días y horarios: lunes y miércoles de 19.30 a 21.30hs.

Fecha de inicio: lunes 13 de abril

Fecha de finalización: miércoles 6 de mayo

Dirigido a: docentes, orientadores, líderes de equipo, voluntarios, agentes comunitarios, estudiantes de psicología y profesionales de la salud o la educación interesados en el acompañamiento humano. No se requiere formación previa en psicología. Se valorará la sensibilidad e interés por el trabajo con personas en contextos de vulnerabilidad o crisis.

Objetivos de la capacitación:

Brindar herramientas teóricas y prácticas para acompañar el sufrimiento humano en contextos de crisis, desde un enfoque humanista y logoterapéutico centrado en la dignidad, la empatía y el sentido.

Resultados esperados:

1. Aplicar herramientas básicas de contención emocional en situaciones de crisis.
2. Escuchar y acompañar con empatía
3. Reconocer signos de ansiedad, depresión y estrés, y derivar de manera adecuada.
4. Cuidar su propio bienestar emocional y comunitario para sostener vínculos de ayuda saludables.
5. Promover una cultura de cuidado mutuo y salud mental en espacios educativos, laborales o comunitarios y familiares.
6. Comprender los fundamentos psicológicos y existenciales de los Primeros Auxilios Emocionales (PAE).

7. Desarrollar habilidades de escucha empática, comunicación no violenta y acompañamiento emocional.
8. Incorporar criterios éticos para intervenir y derivar responsablemente.

Metodología de enseñanza:

Modalidad teórico–vivencial, con clases presenciales o virtuales sincrónicas. Cada encuentro combina breve exposición teórica, dinámicas vivenciales y role playing, análisis de casos y ejercicios de reflexión personal. Se promueve la participación activa y el intercambio de experiencias entre los participantes.

Contenido:

Se abordan los fundamentos psicológicos, éticos y humanistas de los Primeros Auxilios Emocionales, integrando herramientas prácticas de acompañamiento en crisis desde la logoterapia y la psicología humanista.

Clase 1 – Introducción a los Primeros Auxilios Emocionales (PAE)

- Qué son los PAE y su importancia
- Diferencia entre ayudar, acompañar y salvar
- Bienestar y Bien ser Integral
- Principios de humanidad, presencia y respeto
- Que son los PAE, donde actúan, ¿se pueden ofrecer, requerir?

Clase 2 – Enfoque Humanista y Logoterapéutico

- Fundamentos de la logoterapia (Frankl) y la psicología humanista (Rogers)
- Libertad interior, empatía, congruencia y aceptación incondicional
- La relación de ayuda como encuentro existencial
- Dinámica de "escucha profunda"

Clase 3 – Acompañar Ansiedad y Depresión

- Qué es y qué no es un trastorno psicológico
- Signos de ansiedad, ataques de pánico y depresión
- Estrategias humanistas de acompañamiento
- Criterios para derivar con respeto
- Que es una crisis psicológica, como intervenir.

- Acompañar desde la calma y la presencia

Clase 4 – Escucha Activa y Comunicación Empática

- Aprender a Escuchar (pablo d ors)
- Escucha verbal y no verbal
- Reformulación, silencios y resonancia emocional
- Obstáculos para escuchar: prisa, consejos, juicios
- Empatía y compasión

Clase 5 – Crisis, Trauma y Duelo

- Etapas del duelo y elaboración de pérdidas
- Duelos en el trabajo, en la escuela en la familia
- Acompañar sin acelerar

Clase 6 – Autocuidado y Mutuo cuidado del Acompañante

- Fatiga por compasión y burnout
- Factores protectores y vulnerables
- 5 conexiones cuidado personal e institucional
- Autocuidado físico, emocional y espiritual
- Ejercicios breves de meditación y respiración

Clase 7 – Ética, Confidencialidad y Derivación

- Principios éticos del acompañamiento
- Confidencialidad y consentimiento
- Derivación respetuosa y trabajo en red
- Simulación de caso con derivación responsable

Clase 8 – Integración

- Los PAP en ámbito familiar, laboral, educativo y comunitario .
- Integración de herramientas y aprendizajes
- Trabajo de sentido y propósito personal
- La dignidad del otro como horizonte de toda ayuda

Equipo docente:

Alejandro De Barbieri: psicólogo clínico, escritor y conferencista. Director del Centro de Logoterapia y Análisis Existencial (CELAE). Docente con más de 30 años de experiencia en salud mental, educación y liderazgo humanista. Ha dictado más de 1.000 conferencias en más de 570 empresas a nivel nacional e internacional. Autor de varios libros incluyendo Educar sin culpa, La vida en tus manos y Economía y felicidad, con más de 100.000 ejemplares vendidos. Se ha especializado en llevar la propuesta humanista de Viktor Frankl a contextos de crisis, acompañamiento existencial y cuidado de la salud mental comunitaria.

Costo total: \$12.000 pesos uruguayos.

Financiación hasta en 6 cuotas con tarjetas de crédito. Pago en efectivo a través de redes de cobranza o transferencia bancaria. Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU consultar. Consultar por convenios con otras instituciones.

Bibliografía fundamental:

"Toda biblioteca es una confesión"

- Frankl, Viktor E.: "El hombre en busca de sentido". Ed. Herder, Barcelona, 1991.
- Rogers, Carl: "El proceso de convertirse en persona". Ed. Paidós, Buenos Aires, 1972.
- De Barbieri, Alejandro: "Educar sin culpa". Ed. Fin de Siglo, Montevideo.
- De Barbieri, Alejandro: "La vida en tus manos". Ed. Fin de Siglo, Montevideo.
- Recalcati, Massimo: "La hora de clase". Ed. Anagrama, Barcelona, 2016.
- OMS: "Primeros Auxilios Psicológicos – Manual de intervención en crisis".
- Nouwen, Henri: "El sanador herido". Ed. PPC, Madrid, 2009.
- D'Ors, Pablo: "Biografía del silencio". Ed. Siruela, Madrid, 2012.
- Jalics, Franz: "Escuchar para ser". Ed. Sal Terrae, Santander, 2007.

Aplicaciones de los Primeros Auxilios Psicológicos:

- Contexto Educativo: Acompañamiento a estudiantes en crisis, orientación emocional
- Contexto Laboral: Contención en equipos de trabajo, prevención del burnout
- Contexto Comunitario: Voluntariado, grupos de ayuda mutua, espacios de vulnerabilidad

- Contexto de Salud: Apoyo a familiares, acompañamiento en duelo, derivación responsable