

Control del Pánico Colectivo

Duración: 30 horas

Modalidad: Telefomación

Objetivos:

- Diferenciar los tipos de catástrofes según el agente que las provoca, sus características y las fases por las que pasan las personas que sufren dichas situaciones de crisis.
- Exponer la importancia de la atención psicológica desde los primeros momentos en que estas se producen.
- Analizar las características de los distintos lugares donde las catástrofes pueden producirse: grandes zonas o edificios públicos.
- Entender el comportamiento colectivo como una conducta común que aparece ante un desastre, así como el comportamiento de pánico que se supone siempre presente ante la aparición de una catástrofe.
- Conceptualizar el estrés y analizar los trastornos típicos que pueden aparecer tras una situación de catástrofe para reconocerlos y poder actuar en consecuencia.
- Identificar nuestras emociones para saber gestionarlas de manera adecuada y llegar a un autocontrol sobre ellas.
- Analizar la emoción del miedo para no desarrollar ataques de pánico que nos bloqueen en situaciones complejas.
- Diferenciar las distintas habilidades sociales y contrastar lo que es una buena capacidad de liderazgo.
- Distinguir los diferentes síntomas de las emociones y sentimientos después de una intervención en catástrofes para poder llegar de nuevo a un estado emocional adecuado.
- Identificar nuestras emociones para saber gestionarlas de manera adecuada y llegar a un autocontrol sobre ellas.
- Analizar la emoción del miedo para no desarrollar ataques de pánico que nos bloqueen en situaciones complejas.
- Diferenciar las distintas habilidades sociales y contrastar lo que es una buena capacidad de liderazgo.
- Distinguir los diferentes síntomas de las emociones y sentimientos después de una intervención en catástrofes para poder llegar de nuevo a un estado emocional adecuado

Contenidos:

UNIDAD 1. Introducción

1. Tipos de catástrofes: características y fases

- **1.1 Términos**
- **1.2 Criterios de definición de las catástrofes**
- **1.3 Tipos de catástrofes**
 - 1.3.1 Clasificación según el agente desencadenante
 - 1.3.2 Clasificación según la duración y el origen
- **1.4 Fases del desastre**
 - 1.4.1 Fase de alerta o amenaza
 - 1.4.2 Fase de impacto
 - 1.4.3 Fase de rescate o heroica
 - 1.4.4 Fase de alivio o luna de miel
 - 1.4.5 Fase del recuento
 - 1.4.6 Fase de desilusión
 - 1.4.7 Fase de reconstrucción o recuperación
- 1.5 Proyección comunitaria
- 1.6 Atención psicológica en catástrofes
- 1.7 Primeros auxilios psicológicos en catástrofes

2. Características del lugar de la catástrofe

- 2.1 El plan de emergencia
- 2.2 Factores de riesgo en edificios y espacios públicos
- 2.3 Tipos de evacuaciones en lugares públicos

3. Comportamiento colectivo

- 3.1 Efectos psicosociales de las catástrofes
- 3.2 Tipos de reacciones de comportamiento

4. Pánico

- 4.1 Definición
- 4.2 Tipos de pánico

5. Trastornos: síndrome de estrés postraumático y síndrome del superviviente

5.1 El estrés

- 5.1.1 Definición
- 5.1.2 Síntomas y fuentes del estrés
- 5.1.3 Características de las situaciones de estrés
- 5.1.4 Manifestaciones del estrés
- 5.1.5 Tipos de estrés
- 5.1.6 Técnicas de afrontamiento y recursos para disminuir el estrés

5.2 Síndrome de estrés postraumático

- 5.2.1 Qué es
- 5.2.2 Síntomas más habituales
- 5.2.3 Evaluación

5.3 Síndrome del superviviente

UNIDAD 2. Área psicológica de los intervinientes

1. Autoconocimiento emocional y autocontrol

1.1 Introducción

1.2 Fisiología de las emociones

1.3 Las emociones

- **¿Qué son las emociones?**
- **Definición y características de las emociones básicas:**
 - La alegría
 - La tristeza
 - La ira
 - La calma

1.4 Autoconocimiento emocional

- Introducción
- Tres estilos de personalidad frente a las emociones

1.5 Autocontrol emocional

- **Competencias emocionales**
- **Beneficios del autocontrol**

- Ventajas
- Aspectos que lo mejoran

2. Miedo y ataques de pánico

2.1 El miedo

- **Definición y función**
- **Energía y expresión**
- **Tipos de miedo**
 - Según el estímulo
 - Según su normalidad
 - Según el nivel de afectación
 - Otros tipos

2.2 Ataques de pánico

- Introducción
- Criterios diagnósticos (DSM-V y OMS)

3. Habilidades sociales y capacidad de liderazgo

- 3.1 Habilidades sociales
- 3.2 Principios básicos de la comunicación
- 3.3 Comunicación asertiva
- 3.4 Habilidades asertivas
- 3.5 Escucha activa
- 3.6 Capacidad de liderazgo
 - Tipos en emergencias
 - Pasos de gestión de una emergencia
 - Gestión de la postemergencia

4. Atención psicológica a los intervinientes: debriefing y desmovilización

4.1 El debriefing

- Introducción
- Aspectos clave
- Reglas y objetivos
- Fases

- Utilidad del debriefing

4.2 La desmovilización (defusing)

UNIDAD 3. Área técnica

1. Control del comportamiento del pánico

1.1 ¿Qué es un ataque de pánico?

1.2 Técnicas para manejar ansiedad y pánico

- Técnica 1: Distracción
- Técnica 2: Respiración diafragmática lenta
- Técnica 3: Relajación
- Técnica 4: Autoinstrucciones
- Técnica 5: Imaginación positiva
- Técnica 6: Afrontar sensaciones sin evitarlas

1.3 Pautas prácticas para controlar un ataque de pánico

2. Actuaciones frente a otros comportamientos

- 2.1 Reacciones de estrés
- 2.2 Reacciones agudas de ansiedad
- 2.3 Trastornos depresivos
- 2.4 Reacción disociativa
- 2.5 Somatización
- 2.6 Fatiga por compasión
- 2.7 Reacción de duelo
- 2.8 Riesgo de suicidio

3. Actuaciones con poblaciones especiales

- 3.1 Menores
- 3.2 Mayores
- 3.3 Personas con necesidades específicas

4. El recuento

5. Mitos sobre el comportamiento en desastres

6. Criterios para una actuación adecuada en emergencias

6.1 Prevención

- Introducción
- Programas preventivos
- Medidas preventivas

6.2 Evaluación de una emergencia

- Evaluación grupal o triaje psicológico
 - Características
 - Modelo de triaje
 - Signos y síntomas por color
- Evaluación individual

Contacto e inscripción:

- Email: formacion@formagesting.com
- Teléfono: 722164372 / 672836085

Información adicional:

- Convocatoria continua.
- La plataforma está abierta 24x7 y es accesible.
- Los cursos de Formagesting son bonificables por Fundae. Al contratar el curso, la gestión se realiza de manera gratuita.