

Salud Mental en Tiempo de Contingencia





Primeros auxilios psicológicos después del terremoto.

Objetivo

Brindar herramientas básicas de primeros auxilios psicológicos para favorecer la contención emocional, la sensación de seguridad y el afrontamiento inicial de las personas afectadas por el sismo.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

14 de septiembre
9:00 a.m. a 10:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

“Lo que me está pasando es una reacción a lo que viví”.

Objetivo

Reconocer las respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden surgir después de una experiencia traumática como el sismo, promoviendo su comprensión y normalización.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

16 de septiembre
8:00 a.m. a 9:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Manejo del miedo, ansiedad e hipervigilancia.

Objetivo

Desarrollar estrategias prácticas para identificar y gestionar el miedo, la ansiedad y la hipervigilancia asociados a la experiencia del sismo, favoreciendo el bienestar emocional.

Facilitador

Jose Dario Simancas.

18 de septiembre
8:00 a.m. a 9:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Duelo y afrontamiento de las pérdidas.

Objetivo

Reconocer las respuestas emocionales, físicas y conductuales que pueden surgir después de una experiencia traumática como el sismo, promoviendo su comprensión y normalización.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

21 de septiembre
9:00 a.m. a 10:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)



Identificación temprana de señales de alarma.

Objetivo

Promover el reconocimiento oportuno de señales de alarma en la salud mental que puedan presentarse tras el sismo, facilitando la búsqueda temprana de apoyo y atención especializada.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

23 de septiembre
9:00 a.m. a 10:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Reconstrucción de redes de apoyo.

Objetivo

Fortalecer la identificación y reconstrucción de redes de apoyo familiares, comunitarias y laborales como un recurso fundamental para la recuperación después del sismo.

Facilitador

Jose Dario Simancas.

23 de septiembre
2:00 p.m. a 3:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Recuperación de rutinas y sensación de normalidad.

Objetivo

Impulsar la recuperación progresiva de hábitos y rutinas cotidianas que contribuyan a restablecer la estabilidad, la seguridad y la sensación de normalidad tras el sismo.

Facilitador

Katiana Brid.

24 de septiembre
10:00 a.m. a 11:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Resiliencia organizacional.

Objetivo

Fortalecer las capacidades individuales y colectivas que permitan afrontar, adaptarse y recuperarse de los impactos del sismo, promoviendo la resiliencia en el entorno laboral.

Facilitador

Luz Amparto Plata.

24 de septiembre
2:00 p.m. a 3:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)



El cuidado de la salud mental en emergencias.

Objetivo

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del cuidado de la salud mental durante y después de una emergencia derivada de un sismo, fomentando prácticas de autocuidado y apoyo mutuo.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

25 de septiembre
2:00 p.m. a 3:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Recuperación, desanso e higiene del sueño en las emergencia.

Objetivo

Promover hábitos y estrategias de higiene del sueño que favorezcan el descanso, la recuperación física y el equilibrio emocional después de la experiencia del sismo y sus consecuencias.

Facilitador

Fany Andrea Pérez.

28 de septiembre
2:00 p.m. a 3:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)



