



## Control del Pánico Colectivo

**Sku:** PA2300

**Horas:** 30

### 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. Términos
  2. Criterios de definición de las catástrofes
  3. Tipos de catástrofes
    1. Clasificación según el agente desencadenante
    2. Clasificación según la duración y el origen
  4. Fases del desastre
    1. Fase de alerta o amenaza
    2. Fase de impacto
    3. Fase de rescate o heroica
    4. Fase de alivio o luna de miel
    5. Fase del recuento
    6. Fase de desilusión
    7. Fase de reconstrucción o recuperación
  5. Proyección comunitaria
  6. Atención psicológica en catástrofes
  7. Primeros auxilios psicológicos en catástrofes
2. Características del lugar de la catástrofe
  1. El plan de emergencia
  2. Factores de riesgo en edificios y espacios públicos
  3. Tipos de evacuaciones en lugares públicos
3. Comportamiento colectivo
  1. Efectos psicosociales de las catástrofes
  2. Tipos de reacciones de comportamiento
4. Pánico
  1. Definición
  2. Tipos de pánico
5. Trastornos: síndrome de estrés postraumático y síndrome del superviviente
  1. El estrés
    1. Definición
    2. Síntomas y fuentes del estrés
    3. Características de las situaciones de estrés
    4. Manifestaciones del estrés
    5. Tipos de estrés
    6. Técnicas de afrontamiento y recursos para disminuir el estrés
  2. Síndrome de estrés postraumático
    1. Qué es
    2. Síntomas más habituales después de una situación traumática
    3. Evaluación
  3. Síndrome del superviviente

## UNIDAD 2. Área psicológica de los intervinientes

1. Autoconocimiento emocional y autocontrol
  1. Introducción
  2. Fisiología de las emociones
  3. Las emociones
    1. ¿Qué son las emociones?
    2. Definición y características de las emociones básicas
      1. La alegría
      2. La tristeza
      3. La ira
      4. La calma
  4. Definición y características del autoconocimiento emocional
    1. Introducción
    2. Tres estilos de personalidad según la forma de atender o tratar las emociones
  5. Autocontrol emocional
    1. Competencias emocionales
    2. Beneficios del autocontrol
      1. Ventajas del autocontrol
      2. Aspectos que mejoran el autocontrol
2. Miedo y ataques de pánico
  1. El miedo
    1. Definición y función
    2. La energía
    3. La expresión del miedo y sus manifestaciones
    4. Tipos de miedo
      1. Introducción
      2. Según la existencia del estímulo
      3. Según su normalidad
      4. Según su nivel de afectación
      5. Otros tipos de miedo
  2. Ataques de pánico
    1. Introducción
    2. Criterios para el diagnóstico del trastorno de pánico según la clasificación internacional de trastornos mentales DSM-V
    3. Criterios de los ataques de pánico según la Organización Mundial de la Salud (OMS)
3. Habilidades sociales y capacidad de liderazgo
  1. Habilidades sociales
  2. Principios básicos de la comunicación
  3. La comunicación asertiva
  4. Habilidades asertivas
  5. La escucha activa
  6. Capacidad de liderazgo
    1. Introducción
    2. Tipos de liderazgo en una emergencia
    3. Pasos a seguir en la gestión de una emergencia como líder
    4. Gestión de la postemergencia

4. Atención psicológica a los intervinientes: debriefing, desmovilización
  1. El debriefing
    1. Introducción
    2. Aspectos a considerar en un debriefing
    3. Reglas y objetivos del debriefing
    4. Fases del debriefing
    5. ¿Para qué es útil el debriefing?
  2. La desmovilización o el defusing

### **UNIDAD 3. Área técnica**

1. Control del comportamiento del pánico
  1. ¿Qué es un ataque de pánico?
  2. Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico
    1. Técnicas de control de la ansiedad 1: distracción
    2. Técnicas de control de la ansiedad 2: respiración diafragmática lenta
    3. Técnicas de control de la ansiedad 3: relajación
    4. Técnica de control de la ansiedad 4: autoinstrucciones
    5. Técnica de control de la ansiedad 5: imaginación positiva
    6. Técnica de control de la ansiedad 6: afrontar las sensaciones sin tratar de evitarlas
  3. Pautas que pueden ser muy útiles para controlar un ataque de pánico
2. Actuaciones frente a otros comportamientos
  1. Introducción
  2. Reacciones de estrés
  3. Reacciones agudas de ansiedad
  4. Trastornos del estado de ánimo: trastorno depresivo
  5. Reacción disociativa
  6. Somatización
  7. La fatiga por compasión
  8. Reacción de duelo
  9. Riesgo de suicidio
3. Actuaciones con poblaciones especiales
  1. Intervención con menores
  2. Intervención con mayores
  3. Personas con necesidades específicas
4. El recuento
5. Mitos sobre las actitudes de las personas ante los desastres
6. Criterios a seguir en una adecuada actuación en prevención y evaluación de una emergencia
  1. Prevención
    1. Introducción
    2. Programas preventivos
    3. Medidas preventivas
  2. Evaluación de una emergencia
    1. Evaluación grupal o triaje psicológico
      1. Características del triaje psicológico

2. Modelo de triaje psicológico
3. Signos y síntomas según el color
2. Evaluación individual