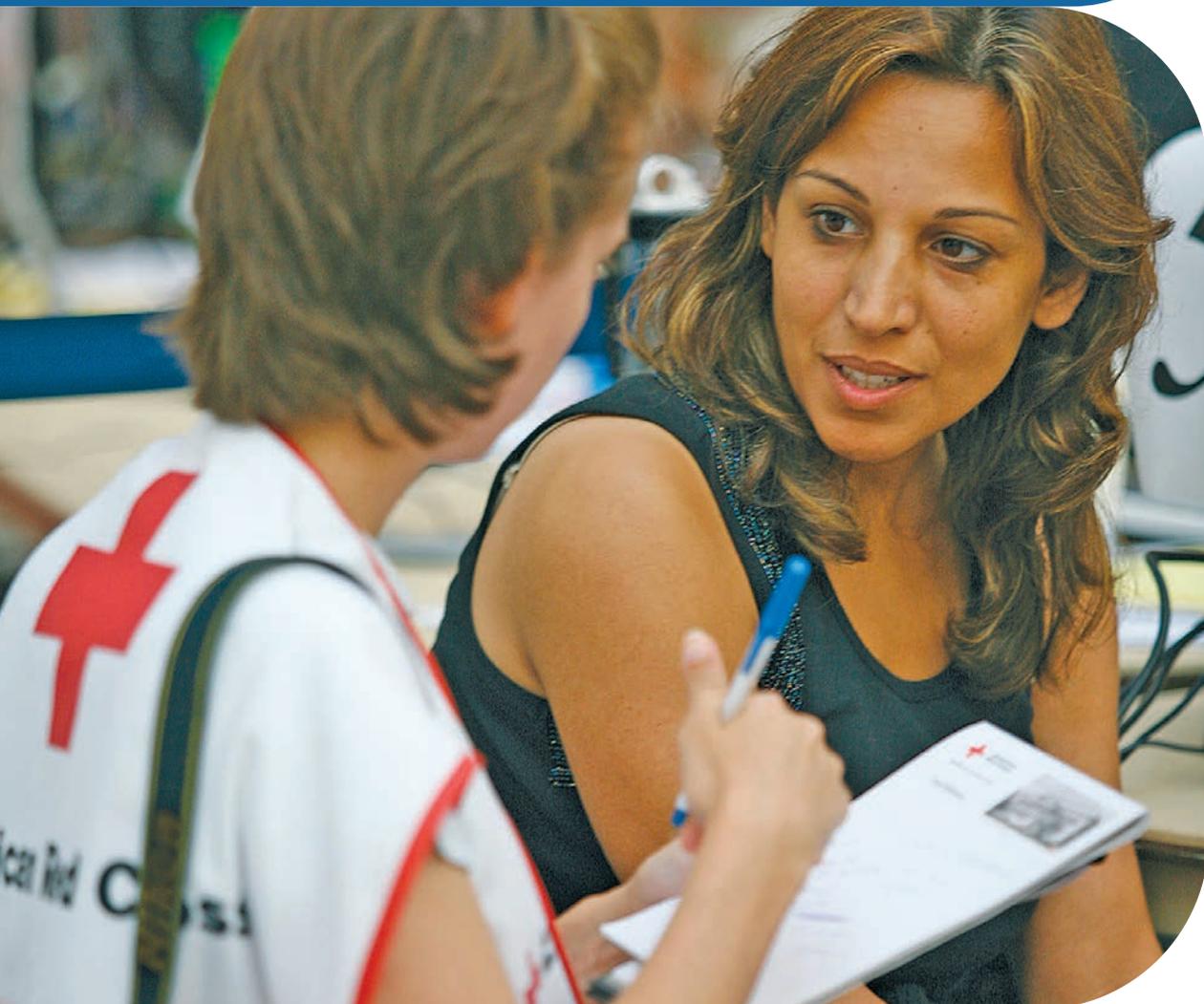


Entrenando en
Primeros Auxilios Psicológicos
Para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



MÓDULO 1

Una introducción a los PAP

Centro Psicosocial



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja. Módulo 1: Introducción a los PAP

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Dinamarca

Teléfono: +45 35 25 92 00

Correo electrónico: psychosocial.centre@ifrc.org Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Los Primeros Auxilios Psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja fueron desarrollados por el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la FICR.

Comprende:

- *Una guía de primeros auxilios psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja*
 - *Una breve introducción a los primeros auxilios psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja*
 - *Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja:*
 - *Módulo 1. Introducción a los PAP (4 a 5 horas)*
 - *Módulo 2. AFP Básico (8 a 9 horas)*
 - *Módulo 3. PAP para Niños (8 a 9 horas)*
 - *Módulo 4: PAP en Grupos – Apoyo a equipos (21 horas – tres días)*
-

Editores en jefe: Louise Vinther-Larsen y Nana Wiedemann

Autor: Pernille Hansen

Soporte adicional: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Revisores: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Agradecemos a la Rama de la Cruz Roja de Hong Kong de la Sociedad de la Cruz Roja de China por su generoso apoyo en la organización de las capacitaciones piloto y por sus aportes y comentarios sobre las capacitaciones y los materiales escritos. También nos gustaría agradecer a los participantes de la formación piloto de Módulo 4: PAP en Grupos – Apoyo a los equipos en Copenhagen, octubre de 2018.

Nos gustaría agradecer a la Cruz Roja Islandesa y DANIDA por su financiación y apoyo en el desarrollo de estos materiales.

Los principios de Ver, Escuchar y Vincular a los que se hace referencia en esta guía se derivan de: Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y World Vision International (2011). Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.

Producción: Pernille Hansen

Diseño: Michael Mossefin/Paramedia/12007

Foto de portada: Hector Emanuel/American Red Cross

ISBN: 978-87-92490-55-1

Comuníquese con el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la FICR si desea traducir o adaptar cualquier parte de Primeros Auxilios Psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Agradecemos sus comentarios, sugerencias y comentarios en: psychosocial.centre@ifrc.org

El Centro de Referencia de la Federación Internacional para el Apoyo Psicosocial está alojado y respaldado por la Cruz Roja Danesa

© Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial 2018

Centro Psicosocial



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Contenido

Introducción	4
Introducción	5
Cómo usar este manual.....	6
Preparándose para la capacitación	6
Lugar	6
Arreglo del salón	6
Materiales.....	7
Otro	7
El programa de formación	7

El programa de formación	8
El programa de formación	9
Sesiones de capacitación	10
1. Introducción	10
2. Comportamiento útil	13
3. Reacciones ante eventos angustiantes.....	14
4. ¿Qué es PAP?.....	15
5. Ver, escuchar y vincular	17
6. Juego de roles de PAP.....	25
7. Autocuidado	26
8. Cierre del taller	27

Apéndices	28
Apéndice A: Rompehielos y energizantes	29
Apéndice B: Ejemplo de programa de capacitación	30
Apéndice C: Recursos de formación	31
1. Una línea de tiempo de reacciones comunes a eventos angustiantes	31
2. Reacciones ante eventos angustiantes	32
3. Declaraciones de PAP.....	33
4. Casos de estudio.....	34
5. Formulario de retroalimentación del juego de roles	35
Apéndice D: Formulario de evaluación de la capacitación.....	36

Introducción



Introducción

Este módulo de capacitación de medio día introduce a los participantes a las habilidades básicas en primeros auxilios psicológicos (PAP). Es adecuado para todo el personal y los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja que trabajen en cualquier sector. Su objetivo es permitir a los participantes:

- saber qué son y qué no son los primeros auxilios psicológicos
- entender los tres principios de acción de ‘Ver, Escuchar y Vincular’
- practicar la provisión de PAP a alguien en apuros
- ser consciente de la importancia del autocuidado al ayudar a los demás.

Este módulo de capacitación es uno de los cuatro sobre primeros auxilios psicológicos que acompañan a un conjunto de materiales sobre PAP. Estos incluyen un folleto introductorio llamado *Una guía de primeros auxilios psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja* y un pequeño folleto *Una breve introducción a los primeros auxilios psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja*.

Los cuatro módulos de formación son los siguientes:

MÓDULOS DE CAPACITACIÓN				
	1: Introducción a PAP	2: PAP básico	3: PAP para niños	4: PAP en grupos – apoyo a los equipos
¿Cuánto tiempo dura?	4-5 horas	8.5 horas	8.5 horas	21 horas (tres días)
¿Para quién es esta capacitación?	Todo el personal y voluntarios del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja	Personal y voluntarios con algo de anterior conocimiento y experiencia de proporcionar psicoso-apoyo social	Personal y voluntarios cuyo trabajo implica interacción con niños y sus cuidadores	Gerentes u otros que brindan atención y apoyo al personal y a los voluntarios
¿Sobre qué trata?	introduce a participantes a la base de los primeros auxilios psicológicos	Introduce lo básico en relación a habilidades de primeros auxilios psicológicos y presenta una variedad de situaciones que enfrentan los adultos, sus reacciones ante las crisis y como los ayudantes pueden responder adecuadamente	Se centra en las reacciones de los niños al estrés, y en cómo comunicarse con niños y con sus padres y cuidadores	Se trata de brindar primeros auxilios psicológicos a grupos de personas que han experimentado eventos angustiantes juntos tal como equipos de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja personal y voluntarios

Cada módulo de formación es independiente entre sí, excepto *Módulo 4: PAP en Grupos - Apoyo a los equipos*, formación que requiere la participación previa en *Módulo 2: PAP Básico*.

Cómo usar este manual

Este módulo presenta un programa de capacitación sobre habilidades básicas de primeros auxilios psicológicos, que puede impartirse en 4,5 horas. Utiliza una amplia gama de métodos de capacitación, incluidas presentaciones, discusiones activas, juegos de roles y actividades grupales e individuales.

Use su criterio como facilitador para adaptar la capacitación para satisfacer las necesidades de los participantes con los que está trabajando. Esto podría significar, por ejemplo, adaptar el programa de capacitación (el 'cuándo') o algunos de los métodos de capacitación sugeridos para diferentes actividades (el 'cómo'). Sin embargo, le recomendamos que mantenga una variedad de métodos para atender a todos los tipos de alumnos y para mantener la capacitación activa e interesante. Le recomendamos especialmente que utilice formas de formación más activas, como el juego de roles, ya que facilitan un aprendizaje más eficaz.

En el manual se utilizan los siguientes íconos:

Ícono	Significado del ícono
	Tiempo necesario para la actividad
	Objetivo de la actividad
	Materiales necesarios
	Discurso del facilitador
	Nota para el facilitador
	Diapositiva de PowerPoint

Preparándose para la capacitación

Es importante estar bien preparado para que la capacitación transcurra sin problemas. La siguiente es una lista de verificación de cosas a considerar en la preparación.

Lugar

- Acceso al lugar, incluidas las estaciones de autobús o tren cercanas, estacionamiento, baños, etc.
- Temperatura e iluminación adecuadas en la sala de formación con posibilidad de oscurecer la sala si se utiliza un proyector o una pantalla.

Preparando el salón

- Considere cómo organizar la sala para fomentar la participación y la comodidad.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio para realizar múltiples dramatizaciones a la vez (por ejemplo, pequeños grupos de participantes) o salas adicionales para que las personas las utilicen.
- Colocar un reloj visible para todos.

Materiales

- Copias impresas de folletos y manuales de capacitación
- Bolígrafos o lápices
- Pizarra blanca o rotafolios con soporte
- Marcadores
- Computadora y proyector, si usa diapositivas y videos de power point.

Otro

- Planifique refrigerios, agua, té y café y comidas, si se proporcionan.
- Considere si necesita un co-facilitador o alguien que lo apoye con la administración del tiempo, la organización de las comidas o para escribir los puntos clave de los grupos de discusión en la pizarra o rotafolio.
- Las habilidades de facilitación más la buena comunicación entre el facilitador y el co-facilitador benefician a los participantes en el aprendizaje que logran.

El programa de capacitación

El programa de capacitación provisto enumera las actividades en este módulo, junto con los materiales necesarios e indica los tiempos para todas las actividades. No incluye descansos ni comidas, ni energizantes, etc. Haga su propio horario y plan para satisfacer las necesidades locales. Consulte el Apéndice A para ver ejemplos de energizadores y el Apéndice B para ver un programa de capacitación de muestra.



Realización de juegos de rol

Hay dos tipos de juegos de rol. El primero es un 'juego de roles de demostración' en el que los propios facilitadores actúan como ayudantes de PAP brindando PAP a alguien en apuros. El segundo es un 'juego de roles activo' en el que los participantes practican proporcionar PAP a alguien en peligro. Trate de usar ambos tipos de juego de roles.

Juegos de rol demostrativos: Puede ser útil demostrar un juego de roles dos veces utilizando el mismo ejemplo de caso. La primera vez, puede representar un uso más débil de las habilidades de PAP y los errores comunes de los ayudantes y la segunda vez puede representar un mejor uso de las habilidades de PAP. Esto puede ayudar a los participantes a saber qué hacer y qué evitar cuando se proporciona PAP.

Ejemplos de casos: Se incluyen en el Apéndice C para su uso en el juego de roles activo. Brindan información general sobre la persona o personas en peligro, pero no son prescriptivos, lo que significa que no brindan detalles específicos sobre cómo reacciona o responde el participante. Adapte los ejemplos de casos para que se adapten al contexto cultural y social en el que está trabajando.

Instrucciones para el juego de roles activo: Anime a los participantes a imaginar que están experimentando la situación y las reacciones descritas en los ejemplos de casos, para que puedan responder a las preguntas del ayudante y actuar de manera realista. Indique a quienes desempeñan el papel de la persona en peligro que deben tratar de fingir olvidar lo que saben sobre la PAP. Tampoco deben ponerlo demasiado difícil para los ayudantes. Esto puede ser frustrante e interferir con el aprendizaje.

El programa de capacitación



El programa de capacitación

Módulo 1: Introducción a los PAP

Actividad	Tiempo (minutos)	Materiales
1. Introducción	40	Papel de rotafolio y marcadores
1.1 Introducción a los PAP	10	Rotafolio preparado de su programa de capacitación
1.2 Juego de introducción	20	
1.3 Programa de formación	5	
1.4 Reglas básicas	5	
2. Comportamiento útil	15	Papel de rotafolio y marcadores
3. Reacciones a eventos angustiantes	30	Copias del Apéndice C 1. Una cronología de reacciones comunes a eventos angustiantes, copias del Apéndice C. 2. Reacciones a eventos angustiantes Pegamento, papel de rotafolio y rotuladores
4. ¿Qué es PAP?	20	Copias del Apéndice C. 3. Declaraciones de PAP
5. Mira, Escucha, Vincula	90	
5.1 Introducción de los principios de acción	5	LOOK: Flipchart with actions for LOOK plus copies of Appendix C. 4. Case studies
5.2 Ver	15	
5.3 Escuchar	15	LISTEN: Prepared flipchart with actions for LISTEN
A. Escucha activa	25	
B. Calmar a alguien en apuros	5	
C. Preguntar sobre necesidades e inquietudes y ayudar a abordar necesidades y problemas inmediatos	10	LINK: Prepared flipchart with actions for LINK plus copies of Appendix C. 4. Case studies Flipchart paper, markers, pens, and paper
5.4 VINCULA	15	
6. Juego de roles de PAP	45	Copias del Apéndice C: 5. Principios de acción de PAP Apéndice C: 6. Formularios de retroalimentación del juego de roles
7. Autocuidado	15	Papel de rotafolio, rotuladores, datos de contacto de los jefes de equipo, gestores de voluntarios, etc.
8. Cierre del taller	5	Apéndice D: Formularios de evaluación de la capacitación

Sesiones de capacitación

1. Introducción



DIAPOSITIVA 1



1.1 Introducción a los PAP



Presentar PAP a los participantes.



Ninguna

1. Dé la bienvenida a los participantes y presente a los facilitadores. Explique que los participantes tendrán la oportunidad de presentarse en la próxima actividad.
2. Pida a los participantes que formen parejas y discutan durante dos minutos lo que saben sobre primeros auxilios psicológicos (PAP).
3. Después de dos minutos, pídale que compartan lo que saben sobre PAP. Si ninguno de los participantes está familiarizado con PAP, puede comenzar preguntándoles qué saben sobre primeros auxilios físicos y luego qué creen que es PAP.
4. Resuma sus respuestas y explique:



Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de habilidades y actitudes para ayudar a las personas en peligro que necesitan apoyo para manejar su situación y hacer frente a los desafíos inmediatos. Una vez que haya aprendido estas habilidades, puede usarlas tanto en su vida personal como laboral al responder a una crisis.

5. Ahora dé a las parejas dos minutos para discutir qué tipo de situaciones pueden llevar a alguien a necesitar primeros auxilios psicológicos.
6. Pídale que compartan algunas de las situaciones sugeridas con el grupo grande.
Los ejemplos podrían ser cuando alguien:
 - descubre que tiene una enfermedad grave
 - está en un accidente automovilístico
 - es agredido o experimenta otras formas de violencia
 - es testigo de algo aterrador o traumático
 - experimenta un desastre, como un terremoto o una inundación
 - pierde a un ser querido.
7. Resalte que los eventos angustiantes pueden ser individuales y personales, por ejemplo, cuando alguien se está divorciando o ha perdido a un ser querido. También pueden ser públicos y afectar a muchas personas juntas, por ejemplo, debido a un desastre natural o relacionado con el ser humano.
8. Continúe explicando:



Cuando experimentamos eventos aterradoros o angustiantes como los que ha mencionado, reaccionamos con nuestros cuerpos, pensamientos y sentimientos. Esto es normal. Es importante entender esto. Todos reaccionan cuando pasan por algo estresante y difícil. La mayoría de las personas se recuperan de experiencias difíciles por sí mismas o con la ayuda de amigos, familiares u otras personas. Los primeros auxilios psicológicos implican conocer las reacciones comunes a los eventos angustiantes y cómo ayudar a las personas a sobrellevar estas reacciones.

Los primeros auxilios psicológicos pueden ayudar a las personas en apuros a sobrellevar mejor emocional y prácticamente, y de esta manera ayuda a reducir los impactos negativos de los eventos angustiantes. Parte de los primeros auxilios psicológicos es ayudar a la persona afectada a acceder al apoyo social, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la recuperación.

Hoy aprenderá sobre los tres principios de acción, ‘Ver, escuchar y vincular’. Son fáciles de recordar y son indicaciones útiles para proporcionar PAP a alguien en peligro.

Algunas personas pueden necesitar más ayuda de la que pueden proporcionar los primeros auxilios psicológicos. Parte del aprendizaje de habilidades de primeros auxilios psicológicos es aprender a reconocer cuándo alguien necesita otro tipo de ayuda y saber a quién contactar para derivar a la persona en peligro. Hablaremos más sobre esto más adelante en la capacitación.

1.2 Juego de introducción



Presentar a los participantes entre sí y promover un ambiente agradable y cómodo.
Introducir los tres principios de acción de PAP, Ver, Escuchar y Vincular.



Ninguna

1. Comience pidiendo a los participantes que se paren en círculo. Explique que ahora jugará un juego para que los participantes aprendan un poco más unos de otros.
2. Pida a todos que caminen por la habitación y BUSQUEN un compañero con el que tengan algo en común. Debe ser algo que puedan ver. Por ejemplo, podrían estar usando una camiseta del mismo color, o tener el mismo color de cabello, ojos, etc.
3. Cuando todos hayan encontrado un compañero, dígales que pregunten el nombre de la otra persona y prepárese para presentar a la otra persona al grupo más grande.
4. Vuelva a llamar a todos al círculo e invite a cada persona a presentar a su pareja a todo el grupo.
5. Ahora pida a todos que repitan la actividad y busquen un compañero, pero esta vez necesitan encontrar a alguien ESCUCHANDO. Dé a los participantes unos minutos para hablar entre ellos. El objetivo es ESCUCHAR para encontrar a alguien con quien tengan algo en común, por ejemplo, la misma cantidad de niños, o vivan en la misma zona, o les guste la misma música, etc.
6. Cuando todos hayan encontrado un compañero, pídales que regresen al círculo y compartan con el grupo lo que tienen en común.
7. Ahora pídales a todos que caminen por última vez y nuevamente busquen una nueva persona con quien hablar. La última tarea es que todo el grupo cree una cadena humana donde todos se VINUCLEN a través de cosas que tienen en común. Esto significa que una vez que una pareja ha encontrado algo que tienen en común, se mantienen unidos y van a buscar otra pareja con la que puedan relacionarse con quienes tienen algo en común. Cuando todo el grupo se vincule al final, se tratará de algo que todos tienen en común, por ejemplo, que todos están en la capacitación.
8. Por ejemplo: Tomas vincula con Jessie porque a ambos les gusta leer. Ezra y Maha se unen porque a ambos les gusta la música clásica. Tomas, Jess, Ezra y Maha se unen porque a todos les gusta comer pizza. Y así.
9. Cuando hayan formado una cadena humana, pídales que la enlacen en un círculo. Termine la actividad explicando que ahora han practicado los tres principios básicos de acción de los primeros auxilios psicológicos de ‘Ver, ESCUCHA y VINCULA’.

1.3 El programa de capacitación

 DIAPOSITIVA 1



Orientar a los participantes en el programa de formación.



Rotafolio con el programa de capacitación escrito o copias para cada participante.

1. Repase el cronograma de capacitación en el rotafolio o diapositiva de PowerPoint y explique brevemente cada actividad.
2. Proporcione a los participantes cualquier información práctica, como horas de inicio y finalización, descansos para comer, dónde encontrar baños, etc.
3. Explique que esta es una capacitación corta en habilidades básicas de PAP, lo que significa que no cubre temas como cómo manejar situaciones complicadas o cómo brindar primeros auxilios psicológicos a niños o grupos de personal o voluntarios. Estos temas se tratan en otros módulos de formación que se pueden organizar en otro momento.

1.4 Reglas básicas



Acordar reglas básicas para crear un ambiente seguro para el grupo.



Papel de rotafolio y marcadores

1. Explique que es importante que el grupo acuerde las reglas básicas del taller para crear un ambiente seguro donde todos puedan sentirse cómodos participando y compartiendo.
2. Pida a los participantes que formen grupos de tres y déles un minuto para discutir qué reglas creen que son importantes para este grupo.
3. Invite a los grupos a contribuir con las reglas que han elegido y escríbalas en un rotafolio. Pida a los grupos que no repitan las reglas que otros grupos ya han mencionado.
Ejemplos de buenas reglas básicas son:
 - Apague los teléfonos móviles durante la capacitación.
 - Respetar la puntualidad. Comience y termine a tiempo, regrese puntualmente de los descansos.
 - No interrumpir.
 - Respétense unos a otros, incluidos los límites personales.
 - Todos están invitados a compartir su punto de vista pero nadie está presionado para hablar.
 - Escuche con toda su atención.
 - Cuando otros compartan experiencias, muestre una actitud sin prejuicios.
 - Informe a los facilitadores de cualquier dificultad.
 - Se anima a hacer preguntas.
 - Mantener confidencial todo lo que se divulgue en el grupo.
4. Resalte la importancia de la confidencialidad y de mantener la información personal compartida en la capacitación dentro del grupo. Esto fomentará una atmósfera abierta de confianza y hará que los participantes se sientan cómodos y seguros para compartir historias y sentimientos personales.
5. Dígalas a los participantes que no tienen que participar en todas las actividades. Si se sienten incómodos con participar en una actividad, pueden dar un paso atrás y observar.
6. Muestre la hoja con las reglas básicas acordadas donde todos puedan verlas claramente durante el taller.

2. Comportamiento útil



Animar a los participantes a pensar en lo que ayuda a una persona en peligro.



Papel de rotafolio y marcadores



Si tiene un cofacilitador o un voluntario del grupo, pídeles que escriban cosas en rotafolios para que pueda concentrarse en lo que se dice.

1. Pida a los participantes que piensen individualmente en un momento de su vida en el que experimentaron algo inesperado que fue más difícil de manejar de lo habitual y que les provocó angustia.
2. Ahora pídeles que piensen si recibieron ayuda de una o más personas cuando tuvieron esta experiencia. Pídeles que piensen en lo que esta persona o personas hicieron para ayudarlos y qué fue lo que les ayudó o no.
3. Invite a los participantes a compartir algunas de sus reflexiones sobre lo que fue útil y lo que no fue útil. Asegúrese de que no entren en detalles sobre las experiencias difíciles que los llevaron a recibir ayuda, sino que se concentren en la ayuda que recibieron.
4. Pida a su cofacilitador o voluntario que escriba en el rotafolio algunas palabras clave de lo que dicen los participantes. Organice las respuestas en dos columnas tituladas 'Útil' y 'No útil'.

El cuadro de la derecha muestra ejemplos de lo que los participantes podrían decir:

5. Usa estas respuestas para mostrar que diferentes cosas son útiles en diferentes situaciones y para diferentes personas. Alguien que está en estado de shock puede encontrar útil que un amigo tome el control de la situación y se ocupe de los asuntos prácticos. Sin embargo, otra persona puede encontrar la misma acción inútil porque los hace sentir impotentes e incapaces de hacer frente.

ÚTIL	NO ÚTIL
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar tranquilamente • Llamar mi familia • Traer un vaso de agua • Tomar control de la situación 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar a entrar en pánico • Tomar control de la situación • Interrumpir todo el tiempo • Hablar de ellos mismos

3. Reacciones a eventos angustiantes



Discutir reacciones comunes a eventos angustiantes.

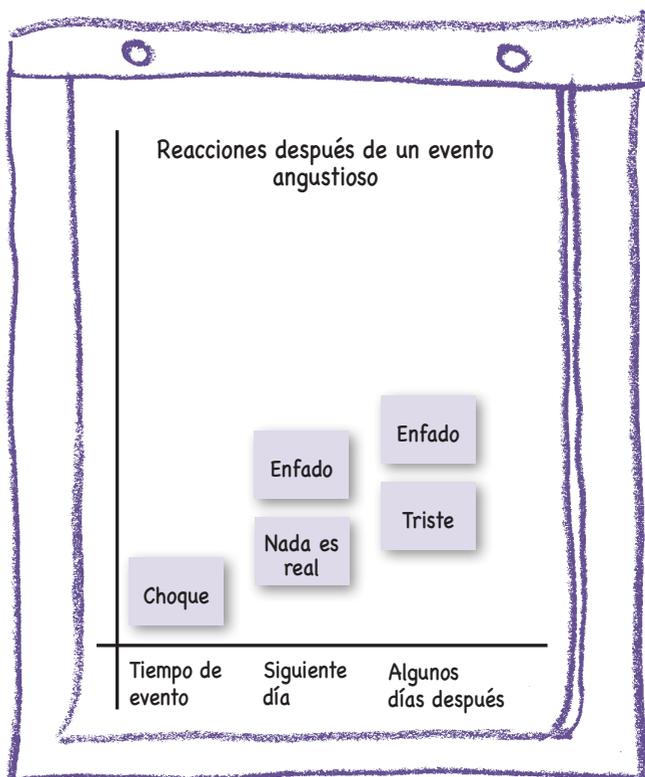


Referencia al Apéndice C: 1. Cronología de reacciones comunes a eventos angustiantes (para un ejemplo de una cronología con reacciones), Copias del Apéndice C: 2. Reacciones a eventos angustiantes, tijeras, pegamento, rotafolios y marcadores.



Leer Reacciones a las crisis en el libro de introducción *Una guía de primeros auxilios psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.*

1. Pida a los participantes que reflexionen durante unos minutos sobre la experiencia difícil en la que acaban de pensar y cómo reaccionaron ante este evento.
2. Ahora pídale que formen grupos de cuatro y que se sienten juntos donde puedan trabajar juntos cómodamente en un rotafolio. Entregue a cada grupo un rotafolio y un marcador, pero dígame que esperen las instrucciones sobre para qué usarlos.
3. Comience pidiendo a los grupos que discutan cómo reaccionan las personas cuando experimentan eventos angustiantes. Déles unos minutos para hacer esto y luego pídale que también reflexionen sobre cómo cambian las reacciones con el tiempo.
4. Dibuje una línea de tiempo en blanco en un rotafolio (vea el ejemplo en el Apéndice C: 1. Línea de tiempo de reacciones comunes a eventos angustiantes). Pida a cada grupo que dibuje esta línea de tiempo en su papel de rotafolio.
5. Ahora entregue a cada grupo copias del folleto (Apéndice C: 2. Reacciones a eventos angustiantes). Explique que esta es una lista de reacciones comunes a eventos angustiantes, pero que pueden conocer otras que no están en esta lista.
6. Pida a los grupos que registren las reacciones de la lista en su línea de tiempo. Anímelos a agregar otros que no estén en la lista, si creen que estas reacciones son comunes. Dígame a los participantes que pueden trazar una reacción varias veces en la línea de tiempo si es necesario.
7. Dé a los participantes unos cinco minutos para trabajar en esto.
8. Cuando los grupos hayan completado sus líneas de tiempo, pídale que muestre todos los rotafolios uno al lado del otro. Esto puede ser en una pared o en el piso. Dé a los participantes unos minutos para Ver los diferentes rotafolios.



9. Pregunte a los participantes qué similitudes o diferencias ven en las líneas de tiempo de los demás.
10. Después de que todos los grupos hayan contribuido, resuma la discusión y resalte que:
 - **Las reacciones difieren:** No hay una reacción estándar a las experiencias angustiosas. Las personas reaccionan de diferentes maneras.
 - **El momento de las reacciones difiere:** Las reacciones cambian con el tiempo. Algunas personas reaccionan con calma durante o inmediatamente después de un evento. Sin embargo, pueden angustiarse días, semanas o incluso meses después del evento, mientras que otros reaccionan con mucha fuerza en el momento del evento.
11. Explique que cómo reacciona alguien depende de muchos factores. Pregunte a los participantes qué creen que influye en las reacciones de las personas ante eventos estresantes. Enumere los diferentes factores mencionados. Asegúrese de que todo lo siguiente esté incluido:
 - la naturaleza del evento: qué sucedió y cómo se han visto afectadas las personas
 - la gravedad del evento: qué tan graves fueron las consecuencias, especialmente en términos de pérdida y cambios en la vida
 - cuánto duró el evento
 - si experimentaron algo similar antes
 - qué tipo de apoyo tienen
 - su salud física
 - su estado de salud mental preexistente
 - su trasfondo cultural y sus tradiciones, lo que afecta su comportamiento, expresión y comunicación
 - su edad (por ejemplo, los niños de diferentes edades reaccionan de manera diferente a los adultos).
12. Concluya esta sesión diciendo:



La mayoría de las personas que experimentan eventos angustiantes o traumáticos tienen reacciones comunes y se recuperan bien, especialmente si pueden restablecer sus necesidades básicas y recibir apoyo de las personas que los rodean. Otros pueden tener reacciones muy fuertes y necesitar ayuda más especializada. Discutiremos esto con más detalle más adelante.

4. ¿Qué es PAP?



DIPOSITIVAS 2-3



Obtener más información sobre qué es PAP y qué no es.
Estimular el debate sobre quién puede brindar PAP, cuándo se brinda y dónde se puede brindar.



Copias del Apéndice C: 3. Declaraciones de PAP



Usando el conjunto de declaraciones de PAP, prepare suficientes tarjetas para todos los participantes.

Está bien si dos participantes tienen las mismas declaraciones.

1. Comience por resumir la información que los participantes ya han recibido sobre PAP. Puedes decir:



Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de habilidades que puede utilizar para hacer frente a situaciones y eventos angustiantes. Puede utilizar las habilidades de primeros auxilios psicológicos para hacer frente a sus propias experiencias y ayudar a otras personas que están en peligro, para que puedan comprender y sobrellevar mejor la situación.

Los primeros auxilios psicológicos tienen como objetivo reducir la angustia inicial que alguien siente después de un evento o experiencia difícil. Cubre las necesidades prácticas y básicas de una persona, como ayudar a alguien a encontrar un lugar donde quedarse si ha tenido que abandonar su hogar o ayudarlo a ponerse en contacto con la familia u otra ayuda.

Implica ayudar a alguien en apuros a manejar su situación y ser capaz de tomar decisiones informadas, para que pueda adaptarse y hacer frente a los desafíos que enfrenta. Las habilidades de primeros auxilios psicológicos implican reconocer cuando alguien está en peligro y tomar medidas para ayudarlo. Las medidas que tome dependerán de la situación y de la ayuda que necesite la persona, y es probable que difieran cada vez que ayude a alguien.

- Ahora entregue a cada participante una tarjeta con una de las declaraciones de PAP. Explique que hay dos tipos de declaraciones: una que describe lo que es PAP y otra que describe lo que no es. Dígales a los participantes que caminen y averigüen lo que otros tienen en sus tarjetas, y hacer dos grupos correspondientes a los dos tipos de enunciado. Dependiendo del número de participantes, puede haber dos personas con las mismas declaraciones. Deben estar en el mismo grupo.

Las dos listas son:

PP

PAP es... (VERDADERO)

- consolar a alguien que está angustiado y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo
- evaluación de necesidades y preocupaciones
- proteger a las personas de daños mayores
- proporcionar apoyo emocional
- ayudar a abordar las necesidades básicas inmediatas, como alimentos y agua, una manta o un lugar temporal para quedarse
- ayudar a las personas a acceder a información, servicios y apoyo social.

PAP no es... (FALSO)

- algo que solo hacen los profesionales
- asesoramiento o terapia profesional
- alentar una discusión detallada del evento que ha causado la angustia
- pedirle a alguien que analice lo que le ha sucedido
- presionar a alguien para obtener detalles sobre lo que sucedió
- presionar a las personas para que compartan sus sentimientos y reacciones ante un evento.

- Cuando los grupos se hayan formado, déles unos cinco minutos para discutir las diferentes declaraciones y lo que significan.
- Invite a los grupos a presentar sus diferentes declaraciones al otro grupo.
- Aborde cualquier pregunta sobre estas declaraciones.
- Ahora pregunte a los participantes quién creen que puede proporcionar PAP.
- Después de que hayan respondido, puede resumir diciendo:



Los primeros auxilios psicológicos no tienen que ser proporcionados por un especialista o profesional de salud mental, pero pueden ser proporcionados por voluntarios, socorristas o miembros del público en general. La capacitación en PAP es una ventaja, pero muchos socorristas ya saben cómo proporcionar PAP, ya que es parte de su comportamiento de ayuda.

8. Ahora pregunte a los participantes cuándo creen que se debe proporcionar PAP. Después de sus respuestas, resuma diciendo:

 *En pocas palabras, PAP es para cuando alguien está en peligro agudo y necesita ayuda. Es un enfoque que puede ayudar durante o inmediatamente después de un evento estresante. Sin embargo, los PAP también puede ser útil días, semanas, meses o incluso años después de que haya ocurrido un evento, cuando la situación se desarrolla más o los recuerdos de lo que sucedió desencadenan reacciones.*

9. Termine esta sesión preguntando a los participantes dónde creen que es apropiado brindar PAP. Puedes resumir diciendo:

 *Los primeros auxilios psicológicos se pueden proporcionar en cualquier entorno donde sea seguro y cómodo para el ayudante y la(s) persona(s) en peligro. Puede ser en un hogar, centro comunitario, centro comercial, escuela, estación de tren, aeropuerto, centro de evacuación, hospital, clínica o incluso en el lugar de una crisis. Lo mejor es brindar primeros auxilios psicológicos en un ambiente tranquilo y calmado donde todos se sientan seguros y protegidos. Si alguien ha experimentado algo muy sensible, como la violencia sexual, la privacidad es fundamental para la confidencialidad y para respetar la dignidad de la persona.*

5. Ver, escuchar y vincular



DIAPPOSITIVAS 4-6



Introducir y explorar los tres principios de acción de PAP: Ver, Escuchar y Vincula.



Rotafolios separados con acciones para VER, ESCUCHAR y VINCULAR
Apéndice C. 4. Casos de estudio
Papel de rotafolio, marcadores, bolígrafos y papel

5.1 Presentación de Ver, Escuchar y Vincular

1. Comience la actividad diciendo:

 *PAP se está volviendo cada vez más popular y cada vez más reconocida como una forma eficaz de ayudar a las personas en peligro en todo el mundo. Las diferentes organizaciones utilizan diferentes modelos, pero el objetivo de PAP es el mismo: empoderarlo con el conocimiento y las habilidades para poder brindar PAP a las personas en peligro. Los mismos principios básicos se utilizan para acercarse a alguien en apuros, evaluar qué ayuda necesita la persona junto con él o ella y ayudarlos a acceder a esta ayuda. En este capacitación, seguimos los tres principios de acción, 'Ver, Escucha y Vincula.'*

2. Explique que analizará cada uno de estos principios de acción con cierto detalle.

Asegúrese de explicar que, aunque inicialmente puede parecer que tiene sentido seguir el orden presentado de los principios de acción, Ver, luego Escuchar y luego Vincular, en realidad el orden de las acciones puede estar mezclado y tener lugar de diferentes maneras y secuencias, dependiendo de la situación. A veces, algunas acciones se llevarán a cabo simultáneamente.

5.2 VER 15

 Prepare un rotafolio con información sobre VER o muestre la diapositiva de PowerPoint provista.

BUSCAR



- información sobre lo que ha sucedido y está sucediendo
- quién necesita ayuda
- riesgos de seguridad y protección
- lesiones físicas
- necesidades básicas y prácticas inmediatas
- reacciones emocionales.

1. Comience mostrando el rotafolio o la diapositiva de PowerPoint con información sobre VER y explique:

 *El primer principio de acción es VER, que se trata de recopilar información sobre lo que ha sucedido y evaluar la situación para ayudarlo a decidir a quién ofrecer ayuda y cómo ayudarlo. También implica evaluar los riesgos de seguridad y protección y asegurarse de que usted y la(s) persona(s) en peligro no estén en peligro. VER se refiere a averiguar lo que ha sucedido y está sucediendo; evaluar si hay lesiones físicas que necesitan ser atendidas; averiguar si la(s) persona(s) tiene(n) necesidades básicas y prácticas inmediatas; y evaluar qué reacciones emocionales está experimentando la persona y qué tipo de ayuda será afectuosa y de apoyo.*

2. Divida a los participantes en grupos de tres y asigne a cada grupo un estudio de caso. Pida a los participantes que lean el estudio de caso y pídale que apliquen el principio de acción de VER a su estudio de caso.
3. Después de unos minutos, pídale que se unan a otro grupo e invite a cada grupo a compartir la historia de su estudio de caso por turno. Pida a cada grupo que explique cómo aplicarían las acciones relacionadas con VER a su estudio de caso. Después de unos minutos, en plenaria pida voluntarios para compartir ejemplos de acciones que aplicarían y explicar cómo lo harían.
4. Usa sus ejemplos para explicar las acciones de VER con más detalle. Puedes usar las notas a continuación para ayudarte.

Buscar:

información sobre lo que ha pasado y sigue pasando

- ¿Quién necesita ayuda? ¿Hay mucha gente en peligro? Si es así, ¿a quién debería ayudar primero?
- seguridad: ¿está usted o la(s) persona(s) afectada(s) en peligro? ¿Necesita ir a otro lugar para estar seguro y fuera de peligro?
- lesiones físicas: ¿alguien está físicamente herido y necesita atención médica inmediata?
- necesidades básicas y prácticas inmediatas: ¿alguien necesita una manta caliente o algo de agua para beber?
- reacciones emocionales: ¿qué reacciones emocionales tiene la persona y cuál es la manera más cariñosa y útil de apoyarla? ¿Alguien necesita referencia para apoyo profesional de salud mental inmediato?

5.3 ESCUCCHAR – Introducción

 Prepare un rotafolio con información sobre ESCUCCHAR o muestre la diapositiva de PowerPoint provista.

ESCUCCHAR SE REFIERE A



- acercarse a alguien
- Presentarse uno mismo
- prestar atención y escuchar activamente
- aceptar los sentimientos de los demás
- calmar a la persona en peligro
- preguntar sobre necesidades e inquietudes
- ayudar a la(s) persona(s) en peligro a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas inmediatos.

1. Muestre el rotafolio o la diapositiva de PowerPoint con el encabezado ESCUCCHAR y los puntos de acción que se enumeran a continuación.
2. Inicie la actividad explicando:

 *El principio de acción ESCUCHA se refiere a la forma en que te comunicas con alguien desde el primer momento en que te acercas e interactúas con la persona en peligro.*

3. Pregunte a los participantes por qué es importante ser consciente de cómo se acerca a alguien. Pregúnteles si se acercarían a diferentes personas en su cultura y contexto de manera diferente. Por ejemplo, ¿saludarían a hombres o mujeres, personas mayores o niños, de diferentes maneras? Invite a voluntarios a demostrar esto para todos.
4. Ahora pídale que den ejemplos de cómo creen que debería presentarse ante alguien en apuros. ¿Qué información creen que es importante que tengan sobre el ayudante de PAP?
5. Invite a un voluntario a demostrar cómo se presentaría y pida al resto de los participantes que den su opinión.
6. Pase al siguiente punto de acción sobre prestar atención y escuchar activamente. Comience explicando:

 *Escuchar no es algo que se hace sólo con los oídos. Eso es oír. Escuchar involucra todos los sentidos y también tiene que ver con tu comportamiento. Escuchar es estar presente, prestar atención y tratar de entender qué le ha pasado a la persona en peligro, qué siente y qué necesita. Es ser abierto, curioso y sensible a lo que está experimentando la persona angustiada. También es reconocer cuando alguien no quiere hablar y permitir el silencio.*

Ahora exploraremos una habilidad de primeros auxilios psicológicos hoy llamada 'escucha activa'. Esta es una habilidad poderosa, ya que ser un buen oyente es algo que lo beneficia en todos los aspectos de su vida, no solo como ayudante de primeros auxilios psicológicos. Es una habilidad para la vida que puede mejorar sus relaciones con los demás tanto en el hogar como en el trabajo.

 **Las tres actividades que siguen (escucha activa, calmar a alguien angustiado y preguntar y abordar necesidades e inquietudes) brindan a los participantes la oportunidad de discutir o practicar estas habilidades que están relacionadas con el principio de acción ESCUCCHAR.**

A: Escucha activa

25



Conocer y practicar la escucha activa y la aceptación de los sentimientos de los demás.



Ninguna



El objetivo de esta actividad es aprender y practicar la escucha activa y la aceptación de los sentimientos de los demás. El objetivo del primer juego de roles es demostrar habilidades auditivas deficientes. El objetivo del segundo es demostrar buenas habilidades de escucha. Haga que las diferencias entre estos dos juegos de roles sean muy obvias.

Pida a un voluntario que sea la persona en peligro. En voz baja, dígame al voluntario antes de comenzar que demostrará habilidades de escucha activa deficientes, pero no permita que el resto del grupo sepa lo que están observando.

- Lleve a cabo un breve juego de roles de demostración en el que una persona en peligro se acerque a usted para pedirle ayuda y usted emplee poca habilidad para escuchar. Puedes hacer cualquiera de las siguientes cosas:
 - interrumpir
 - distraerse con su teléfono
 - apartar la mirada de la persona
 - ser desdeñoso
 - ser desinteresado
 - ser crítico o entrometido
- Después de unos minutos de demostrar habilidades de escucha activa deficientes, deténgase y pregunte al grupo qué han observado.
- Pregúnteles cómo se sentirían si alguien se comportara de esta manera cuando estuvieran angustiados y necesitaran ayuda.
Aquí hay algunas respuestas posibles:
Podría hacer sentir a la persona angustiada:
 - ignorado
 - necio
 - desesperado
 - atemorizado
 - desesperanzado.
- Explique que la escucha activa es una actitud y un conjunto de habilidades que pueden ayudar a alguien en apuros. Es más que sentarse pasivamente mientras alguien te habla. La escucha activa es tanto verbal como no verbal.
- Divida al grupo en dos y entregue a cada grupo un rotafolio y marcadores. Pida a un grupo que discuta las habilidades de escucha activa no verbal y que las enumere en su rotafolio. Pida al otro grupo que discuta las habilidades verbales de escucha activa y que las enumeren en su rotafolio. Déles tres minutos para hacer esto.
- Después de unos minutos, pídale que presenten sus listas por turnos.

Agregue lo siguiente si no se han enumerado:

No verbal

- Usar el lenguaje corporal, como el contacto visual, las expresiones faciales, los gestos (con la cabeza, los brazos y las manos, tocar suavemente a la persona en el brazo o sostener su mano - si es apropiado)
- Ser consciente del espacio, por ejemplo, cómo se distancia, se posiciona y se orienta en relación con la otra persona
- Tomarse el tiempo necesario para entender por lo que está pasando la otra persona.

Verbal

- Hacer preguntas para mejorar la comprensión
 - Repetir y resumir lo que la persona ha dicho en sus propias palabras para garantizar la comprensión.
 - Ser alentador y positivo.
7. Explique que ser alentador y positivo también implica aceptar los sentimientos de los demás y tratar de evitar que sus propios valores morales o creencias influyan en su comportamiento de ayuda o en el juicio de las reacciones de los demás.
 8. Pida a los participantes que den ejemplos en los que sus propios valores morales o creencias puedan influir en la forma en que interactúan con otra persona.
 9. Antes de continuar con el siguiente paso, donde los participantes tienen la oportunidad de practicar la escucha activa, realice otro juego de roles en el que demuestre buenas habilidades de escucha activa. Pida a un voluntario que lo ayude para que pueda demostrar una escucha activa a los participantes.
 10. Pida a los participantes que formen parejas y explique que ahora practicarán la escucha activa.
 11. Pídeles que piensen en un problema del que se sientan cómodos hablando. No debe ser un problema grande o complicado, o que se refiera a una experiencia traumática, ya que solo tendrán unos minutos cada uno para hablar sobre ello. Si lo prefieren, pueden inventar algo.

Ejemplos de problemas de los que los participantes podrían hablar son:

- una discusión con un colega
 - le resulta difícil equilibrar las responsabilidades en el trabajo y en el hogar
 - vivir lejos del trabajo y tener que viajar largas distancias todos los días.
12. Dígalos que se turnen para contarle a la otra persona sobre su problema. Cada persona tendrá unos tres minutos para hablar sobre su problema. La persona que escucha debe practicar la escucha activa y hacia el final reafirmar y resumir los puntos principales que la otra persona ha compartido. También deben notar si hubo algo en la conversación que fuera diferente a cómo reaccionarían ellos mismos y desafiaría sus propias creencias o moral.
 13. Cuando ambos participantes hayan tenido la oportunidad de ser el orador y el oyente, pida a todos que reflexionen sobre la actividad. Puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la reflexión:

Preguntas al oyente:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue escuchar? ¿Por qué?
- ¿Qué hiciste para mostrar una escucha activa?

Preguntas al ponente:

- ¿Te prestó atención el oyente?
- ¿Cómo pudiste ver eso?
- ¿Cómo te hizo sentir el oyente con su actitud?

B. Calmar a alguien en apuros



Para discutir cómo calmar a alguien en peligro.



Ninguna

1. Una parte importante del principio de acción ESCUCHAR es saber cómo calmar a alguien en peligro. Puedes decir:



Las personas angustiadas a menudo se sienten confundidas o abrumadas y pueden tener reacciones físicas como temblores, dificultad para respirar o aumento del ritmo cardíaco. Una habilidad clave en PAP es saber cómo ayudar a alguien a sentirse tranquilo si tiene una reacción como esta.

2. Pida a los participantes que hablen con la persona que está a su lado sobre cómo puede hacer que una persona angustiada se sienta más tranquila.
3. Después de unos minutos, pídeles que compartan sus ideas. Escríbalas en un rotafolio. Puede agregar los siguientes ejemplos si es necesario:
 - mantener su tono de voz tranquilo y suave
 - si es culturalmente apropiado, tratar de mantener el contacto visual con la persona mientras habla con ella
 - recordarle a la persona que usted está ahí para ayudarla y que está a salvo, si es cierto
 - alentar a la persona a concentrarse en su respiración ya respirar lentamente.

Actividad opcional: ejercicio de respiración

Pida a los participantes que se sienten en silencio y sean conscientes de su respiración, pero sin cambiarla. Pídeles que hagan esto durante aproximadamente un minuto, recordándoles que respiren como lo hacen normalmente.

Ahora pídeles que observen su respiración cuidadosamente, mientras inhalan lentamente, sintiendo el aire fluir profundamente hacia su vientre y luego exhalan lentamente. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Respira suave y regularmente. Pídeles que practiquen esto durante aproximadamente un minuto.

C. Preguntar sobre necesidades e inquietudes y ayudar a abordar necesidades y problemas inmediatos



Discutir cómo preguntar sobre necesidades e inquietudes y en qué enfocarse cuando se ayuda a alguien a abordar necesidades y problemas inmediatos.



Ninguna

1. Explique que los dos últimos puntos de acción para ESCUCHAR se refieren a preguntar sobre necesidades e inquietudes y ayudar a identificar necesidades y problemas inmediatos. Resalte los siguientes puntos al preguntar sobre necesidades e inquietudes:
Es importante recordar:
 - Si alguien no quiere ayuda, no se la imponga.
 - Concéntrese en qué ayuda se necesita y cuáles son las prioridades.
 - No se concentre tanto en los detalles de lo que sucedió o en cómo se siente la persona angustiada acerca de la situación.
 - Reúna toda la información que pueda para ayudar a aclarar qué ayuda necesitan, pero sin sondearlos ni presionarlos para que hablen.
2. Pida a los participantes que recuerden el comienzo de la capacitación, cuando les pidió que pensarán en un momento en que estaban angustiados y alguien los ayudó. Ahora pídeles que piensen en las necesidades y problemas inmediatos que tenían en esa situación.
3. Pídeles que compartan con qué tipos de necesidades y problemas inmediatos creen que PAP puede ayudar.
Los ejemplos son:
 - necesidades básicas, como comida, agua, una manta, un lugar para sentarse tranquilamente
 - alguien que lo consuele y lo ayude a sentirse tranquilo
 - alguien que te tome de la mano o te dé un abrazo
 - alguien que le ayude a tomar decisiones sobre los próximos pasos
 - ayuda para llamar a los servicios de respuesta de emergencia
 - ayudar a llamar a su familia.
4. Termine esta actividad diciendo:



A menudo, son simples gestos de cariño lo que las personas necesitan cuando están angustiadas, para que puedan sentirse tranquilas y reunir su energía para tomar decisiones sobre qué hacer a continuación.

Escuchar de manera efectiva puede ayudarlo a identificar lo que la persona necesita y evaluar lo que puede hacer en la situación inmediata, y también lo que debe hacer para vincularla con más ayuda de otros lugares.

5.4 VINCULAR 15

 Prepare a flipchart with information on LINK or show the powerpoint slide provided.

VINCULAR se refiere a



- dar información de acceso
- vincularse con sus seres queridos y apoyo social
- abordar problemas prácticos
- acceder a servicios y otras ayudas.

1. Comience diciendo:

 *El tercer principio de acción es VINCULAR. Esta es una acción práctica donde das información y ayudas a las personas a atender sus necesidades básicas y acceder a los recursos que necesitan para hacer frente a su situación. Conecte a las personas con sus seres queridos y apoyo social y ayúdeles a acceder a servicios y otra ayuda. Recuerde que proporcionar primeros auxilios psicológicos suele ser una intervención única y es posible que solo esté allí para ayudar durante un breve periodo de tiempo. Su función es ayudar a la persona a ayudarse a sí misma y recuperar el control de su situación.*

2. Pida a los participantes que se remitan a sus estudios de casos. Pídales que hagan una lluvia de ideas y luego enumeren los diferentes tipos de ayuda práctica, fuentes de apoyo social u otros servicios que pueden ser relevantes para las personas en los estudios de caso. Estos pueden incluir la policía, ayuda legal, servicios de protección infantil, servicios de restauración de vínculos familiares, etc.
3. Después de unos minutos, pídale que revisen las listas e indiquen un orden de prioridad para estas diferentes fuentes de ayuda.
4. Dé a los participantes aproximadamente otro minuto para hacer esto y luego pídale que compartan las tres acciones principales que han elegido con todo el grupo.
5. Pregunte a los grupos qué tan fácil o difícil fue esta tarea.
6. Resalte que no siempre es fácil decidir qué tipo de ayuda es la más importante, y enfatice que es por eso que es importante involucrar a la(s) persona(s) angustiada(s) tanto como sea posible en la toma de estas decisiones. Puedes decir:

 *Es imposible conocer todos los detalles de la vida de otra persona, incluyendo lo que necesita, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus principales fuentes de apoyo. Por eso es muy importante tratar de ayudar a la persona en peligro a identificar lo que necesita y ayudar a priorizar lo que es más importante para ella. Recuerde que pueden tener fuentes de apoyo social que usted no conoce.*

7. Continúe explicando que hay algunas situaciones en las que es importante derivar a una persona a un profesional de la salud mental u otro apoyo relacionado con la salud lo antes posible. Pregunte a los participantes si saben qué comportamientos o signos y síntomas podrían indicar la necesidad de tal remisión. Escriba sus sugerencias en un rotafolio.

Asegúrese de que los participantes sepan que los siguientes son motivos de preocupación: Si alguien

- comparte que han sido dañados o abusados y, por lo tanto, pueden necesitar protección y atención médica
- no ha podido dormir durante la última semana y está confundido y desorientado
- no tiene comida, agua o un lugar para dormir

- está tan angustiado que no puede funcionar normalmente y cuidarse a sí mismo, por ejemplo, no come ni se mantiene limpio a pesar de que hay comida y baños disponibles
 - pierde el control sobre su comportamiento y se comporta de manera impredecible o destructiva
 - tiene un trastorno de salud mental preexistente
 - amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros
 - comienza el uso excesivo de drogas o alcohol.
8. Pida a los participantes que hablen sobre los protocolos de derivación en su contexto y con quién deben ponerse en contacto para recibir apoyo.
- Algunos puntos de orientación incluyen:
- Comuníquese con el líder de su equipo o con alguien más que pueda brindarle ayuda de inmediato.
 - No deje desatendida a una persona en riesgo hasta que haya llegado la ayuda o haya llegado a un lugar donde pueda obtener más ayuda.
9. Explique a los participantes que cuando trabajan como proveedores de primeros auxilios psicológicos en calidad de miembros del personal o voluntarios de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, es responsabilidad de su gerente o líder voluntario tener información sobre el sistema de derivación local. Si necesitan vincular a una persona angustiada con un servicio o sistema de apoyo para el que no tienen los datos de contacto, deben comunicarse con su gerente o gerente de voluntarios para obtener ayuda y apoyo.
10. Si alguien proporciona PAP en otra capacidad que no sea como miembro del personal o voluntario de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, por ejemplo, en su tiempo libre, es importante remitir a otra parte para obtener ayuda según sea necesario, y evitar tratar de brindar apoyo que está más allá de su propia experiencia.

6. Juego de roles de PAP



Para que los participantes practiquen PAP.



Apéndice C. 4. Estudios de casos, Copias del Apéndice C: 5. Formulario de retroalimentación del juego de roles y 6: Formularios de retroalimentación del juego de roles



Esta actividad es un juego de roles para grupos de tres. Cada participante se turnará para ser la persona en peligro, ayudante y observador en una situación basada en los estudios de casos utilizados anteriormente. Haga algunos grupos de cuatro, si no es posible tener a todos en grupos de tres. (Los tiempos para el juego de roles tendrán que ser un poco más cortos en grupos de cuatro para que todos tengan la oportunidad de representar cada papel).

1. Explique:



Ahora practicará dar PAP a alguien en apuros. Manténgase en los mismos grupos creados anteriormente al trabajar en estudios de casos. Utilice estos estudios de casos como base para sus dramatizaciones. Túrnense para ser el ayudante, una persona en apuros y un observador. Cuando sea el observador, utilice los formularios de retroalimentación del juego de roles para dar retroalimentación sobre las habilidades de PAP que se están demostrando.

- Entregue a los participantes copias de los principios de acción de los PAP para que puedan consultarlos y como recordatorio cuando se preparen para proporcionar los PAP. También déles copias de los formularios de retroalimentación del juego de roles para que los usen cuando evalúen las habilidades del ayudante de PAP.
- Explique que los juegos de roles deben durar unos cinco minutos en total, con tres minutos para juegos de roles y dos minutos para comentarios. Esto significa que la actividad completa no debe tomar más de 20 minutos, y cada participante tiene un turno para ser la persona en peligro, el ayudante y el observador.
- Cuando todos los juegos de roles estén completos, pida a todos los participantes que compartan en plenaria lo que sintieron que salió bien y lo que fue difícil.
- Resuma los desafíos y dificultades que compartieron los participantes y pida ideas sobre cómo superar estos desafíos.
- Agradezca a todos por su participación. Explique que aunque puede haber sido difícil proporcionar PAP en este contexto porque estaban siendo observados y evaluados, en un entorno de la vida real puede resultarles más fácil y más natural.

7. Autocuidado



Promover la comprensión y el reconocimiento de los límites en la prestación de ayuda.



Rotafolios, marcadores, datos de contacto de los líderes de equipo, administradores de voluntarios, etc. (Ver nota a continuación).

! Cada participante que vaya a brindar PAP en el futuro debe tener un líder de equipo, un administrador de voluntarios u otra persona a la que puedan contactar si necesitan asesoramiento o ayuda mientras brindan PAP. Si es posible, trate de asegurarse de que todos los ayudantes de PAP capacitados salgan del taller con esta información.

- Pida a los participantes que formen parejas y que dediquen unos cinco minutos a discutir las siguientes preguntas. Pídale que se aseguren de que ambos tengan tiempo para compartir.



Comparte una experiencia que hayas tenido que fue muy difícil y te impactó negativamente. ¿Cuáles fueron los signos y síntomas de que no estabas bien durante este tiempo? ¿Cómo pueden otros reconocer cuando estás luchando? ¿Qué hiciste para manejar la situación? ¿Qué acciones tomaste? ¿Buscaste ayuda de otros? Si es así, ¿a quién se acercó en busca de apoyo?

- Después de unos cinco minutos, pida a las parejas que reflexionen sobre lo que discutieron.
- Resalte que los principios de acción, 'Ver, Escuchar y Vincular', también se aplican al autocuidado. Explique a los participantes que acaban de practicar estos principios reflexionando sobre sus propios signos y síntomas, cómo los 'escucharon' y qué acciones tomaron para manejar sus situaciones.
- Continúe diciendo:



Brindar primeros auxilios psicológicos a personas en peligro puede ser difícil, tanto física como emocionalmente para el ayudante. Es difícil reunirse y hablar con personas angustiadas, y aunque brinde la mejor ayuda que pueda, es posible que aún tenga la sensación de que no hizo lo suficiente.

Los primeros auxilios psicológicos tienen limitaciones, al igual que los primeros auxilios físicos. Es una ayuda que puede reducir las reacciones estresantes y potencialmente mortales inmediatas, pero es poco probable que los primeros auxilios psicológicos por sí solos puedan abordar o “arreglar” todos los desafíos de la persona. Esta es la razón por la cual vincularse con otras fuentes de ayuda es una habilidad de primeros auxilios psicológicos tan importante.

Es importante saber quién es el líder de su equipo. Necesita a alguien a quien contactar si se encuentra en una situación en la que no sabe cómo ayudar a la persona en peligro o necesita una referencia muy rápido. Lleve los datos de contacto de su persona de contacto con usted en todo momento. No se espera que conozca todos los servicios disponibles o cómo manejar cualquier tipo de reacción por su cuenta.

- Ahora pregunte a los participantes qué pueden hacer para cuidarse a sí mismos como ayudantes de PAP. Pueden volver a hablar en parejas.
- Después de unos minutos, pídale que compartan sus pensamientos. Haga una lista de sugerencias en un rotafolio.

Los ejemplos son:

- dormir bien
 - come saludablemente
 - hacer ejercicio regularmente
 - hacer tiempo para estar con los demás
 - tómese un tiempo para usted mismo: haga cosas que disfrute
 - limitar el uso de alcohol y tabaco
 - reconocer sus propios límites
 - aprende a decir no.
- Resalte que una importante fuente de apoyo para todo el personal y los voluntarios de las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja son los compañeros con los que trabajan, ya que es probable que entiendan sus experiencias y pueden haber tenido otras similares. Anímelos a que pidan ayuda a sus compañeros cuando la necesiten y que también hagan un esfuerzo por apoyar a sus compañeros.
 - Agradezca a los participantes por sus contribuciones y recuérdelos lo importante que es para ellos cuidarse a sí mismos, poder ayudar a los demás y mantenerse saludables y bien.

8. Cierre del taller



Finalizar el taller con una evaluación de la formación y una breve reflexión sobre lo aprendido por los participantes.



Copias del Apéndice D: Formulario de evaluación de la capacitación

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Explique que ha llegado al final de la capacitación sobre Introducción a los PAP y que le gustaría recibir comentarios sobre la capacitación para ayudar a mejorarla en el futuro.
- Entregue a los participantes el formulario de evaluación de la capacitación y pídale que lo completen. Cuando todos hayan terminado, recoja los formularios completados.
- Termine la capacitación pidiendo a todos que se pongan de pie y compartan algunas palabras sobre las cosas más valiosas que sienten que han aprendido. Agregue sus propios comentarios y agradezca a todos por su participación.
- Diga adiós y dígame al grupo sobre las opciones de capacitación adicional en PAP.

Apéndices



Apéndice A: rompehielos y energizantes

Bola de truco

Pida a los participantes que se paren en un círculo. Pida a un voluntario que se pare en el medio (el líder). Ahora dígalos a todos en el círculo que se pongan las manos detrás de la espalda. El líder a veces le tira la pelota a alguien ya veces finge tirar la pelota. Si alguien alcanza la pelota, cuando no ha sido lanzada, debe pararse en el medio y ser el nuevo líder.

Atrapa mi dedo

Pida a los participantes que se paren en un gran círculo con usted. Ahora explícale que vas a hacer un ejercicio para estimular su concentración y reacciones rápidas. Pida a todos que levanten el dedo índice de la mano derecha. Ahora pídale a todos que levanten la palma de su mano izquierda; pídale que giren la mano para que la palma quede bien plana y hacia arriba. Ahora pídale a todos que coloquen su dedo índice derecho suavemente sobre la palma abierta de la mano izquierda de la persona que está de pie a la derecha. Déjelos parados así durante unos segundos y verifique que todos estén haciendo lo correcto. Explique que cuando grita “¡QUESO!” (o elegir cualquier palabra al azar), cada uno tiene que tratar de atrapar el dedo índice de su vecino a la izquierda, al mismo tiempo que trata de evitar que su propio dedo índice sea atrapado por su vecino a la derecha. Pruébalo unas cuantas veces para asegurarte de que todo el mundo lo haya entendido. Cuando lo hayas hecho unas cuantas veces, deja que un voluntario sea el que grite la palabra elegida. Hazlo hasta que sientas que todos están energizados.

Tren de paseos tontos

Pida a los participantes que se paren en un círculo. Ahora pídale a todos que giren a su derecha. El facilitador rompe el círculo para que haya un comienzo y un final. Ahora dile al líder de la fila que comience a caminar. El tren puede moverse por cualquier lugar y el líder puede cambiar el paso, hacer ruidos, agitar los brazos, etc., y el resto debe copiar los movimientos y sonidos exactos. Después de unos 30 segundos, deje que otra persona sea el líder. Continúe cambiando hasta que termine el tiempo de la actividad.

Globos en lo alto

Si tiene muchos participantes en el taller, divídalos en grupos de aproximadamente cinco en cada grupo. Explique que le va a dar un globo a cada grupo y que su trabajo es mantener el globo en el aire. ¡El globo no debe tocar el suelo! Dé a cada grupo un globo y dígalos que comiencen. Después de aproximadamente un minuto, deles otro globo y dígalos que también deben mantener este en el aire.

¡Repita esto unas cuantas veces, hasta que los participantes estén energizados!

Apéndice B: Ejemplos de horarios de capacitación

Este es un ejemplo de un programa de capacitación para el módulo 1, que incluye descansos como se indica. El horario y la estructura del día se pueden adaptar para satisfacer las necesidades de los facilitadores y los participantes.

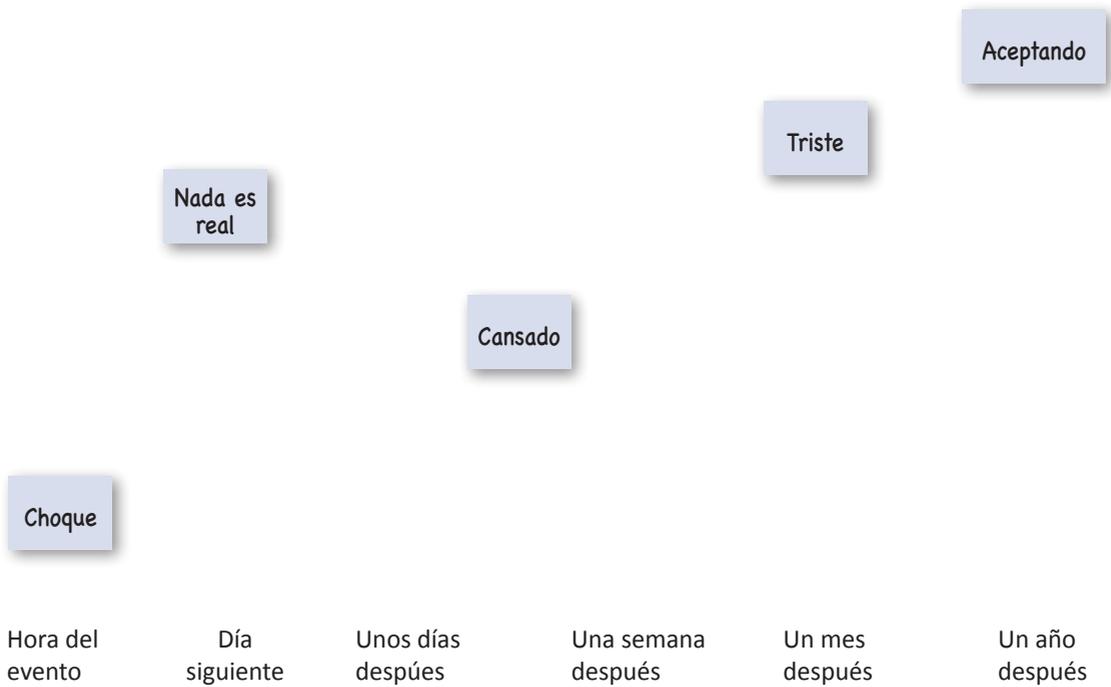
TRAINING SCHEDULE FOR MODULE 1		
Horario	Programa de capacitación	Materiales
8.30-9.10	1. Introducción	Papel de rotafolio y marcadores Rotafolio con el programa de capacitación escrito o copias para cada participante
9.10-9.25	2. Comportamiento útil	Papel de rotafolio y marcadores
9.25-9.55	3. Reacciones a eventos angustiantes	Copias del Apéndice C: 1. Una línea de tiempo de reacciones comunes a eventos angustiantes Apéndice C. 2. Reacciones ante eventos angustiantes Tijeras, pegamento, papel de rotafolio y marcadores
9.55-10.15	DESCANSO	
10.15-10.35	4. ¿Qué es PAP?	Copias del Apéndice C. 3. Declaraciones de PAP
10.35-11.55	5. Ver, Escucha, Vincula	VER: Rotafolio con acciones para ver más copias del Apéndice C. 4. Estudios de casos ESCUCHA: Rotafolio preparado con acciones para ESCUCHAR VINCULA: Rotafolio preparado con acciones para VINCULAR más copias del Apéndice C. 4. Estudios de casos Papel de rotafolio, marcadores, bolígrafos y papel
11.55-12.55	ALMUERZO	
12.55-1.45	6. Juego de roles de PAP	Copias del Apéndice C: 5. Principios de acción de PAP Apéndice C: 6. Formularios de retroalimentación del juego de roles
1.45-2.00	7. Autocuidado	Papel de rotafolio, rotuladores, datos de contacto de los jefes de equipo, gestores de voluntarios, etc.
2.00-2.05	8. Cierre del taller	Apéndice D: Formularios de evaluación de la capacitación

Apéndice C: Recursos de capacitación

1. Una línea de tiempo de reacciones comunes a eventos angustiantes

 Dibuje esta línea de tiempo en un rotafolio para que los participantes vean un ejemplo de cómo se vería una línea de tiempo.

Reacciones después de un evento angustioso



2. Reacciones a eventos angustiantes

 Recorte y coloque estas reacciones comunes ante eventos angustiantes a lo largo de la línea de tiempo que ha dibujado.

Siéntase libre de agregar otras reacciones que no se enumeran a continuación.

Choque	Nada es real real
Aceptando	Cansado
Irritable	Empezar a hacer las actividades cotidianas normales
Problemas para dormir	Cambios en el apetito
Enfado	Duda
Miedo	Agresivo
Dolores y molestias físicas	Desesperación
Sensación de vacío	Confundido
Sensaciones de náuseas y mareos	Dolores de cabeza
Sudando y temblando	Triste
Nervioso	Sobreprotector
Incredulidad	No estoy seguro de qué hacer
Alejamiento de los demás	Incapaz de levantarse de la cama



3. Declaraciones de PAP



Haga copias de las siguientes afirmaciones y recórtelas para poder dar una a cada participante del grupo. No importa si las mismas declaraciones se usan más de una vez.

<p>PAP está consolando a alguien que está en apuros y ayudándolos sentirse seguro y tranquilo.</p>	<p>PAP está proporcionando emocional apoyo.</p>
<p>PAP está evaluando las necesidades y preocupaciones.</p>	<p>PAP está ayudando a abordar las necesidades básicas inmediatas, como alimentos, agua, una manta o un lugar temporal para quedarse.</p>
<p>PAP está protegiendo a las personas de más daño.</p>	<p>PAP escucha a las personas pero no las presiona para que hablen.</p>
<p>PAP no es algo solo lo hacen los profesionales.</p>	<p>PAP está ayudando a las personas a acceder información, servicios y apoyos sociales.</p>
<p>PAP no está alentando una discusión detallada de la evento angustioso.</p>	<p>PAP es asesoramiento profesional o terapia.</p>
<p>PAP incluye presionar a alguien para obtener detalles sobre lo que sucedió.</p>	<p>PAP no le pide a alguien que analice lo que ha pasado a ellos.</p>
<p>PAP no está presionando a la gente compartir sus sentimientos y reacciones.</p>	



4. Estudios de casos

 **Imprima y recorte cada estudio de caso para dárselo a los grupos de 3 en las actividades 5 y 6. Si se necesitan más estudios de caso, cree el suyo propio para usarlo en la capacitación.**



ESTUDIO DE CASO 1

Durante uno de sus viajes de campo como voluntario, lo llaman a un grupo de mujeres que están afuera de una casa. Inmediatamente sientes que algo anda mal, ya que todos parecen ansiosos y preocupados. Te piden que entres en la casa para ayudar. Cuando entras a la casa, encuentras a una mujer joven que grita y llora y sostiene en sus brazos a su bebé que ha muerto. Su hijo mayor está sentado en un rincón de la habitación mirando a su madre y sin decir nada.



ESTUDIO DE CASO 2

Está caminando hacia la tienda de comestibles cuando ve que hay un incendio un poco más adelante en la calle en una de las otras tiendas. Te apresuras a ver cómo puedes ayudar y descubres que los bomberos ya han llegado y han logrado sacar a todos de la tienda a salvo. Al ver a su alrededor, ve a un hombre agachado en la calle, meciéndose de un lado a otro y mirando al frente. No parece estar herido físicamente, pero está claramente en estado de shock.



ESTUDIO DE CASO 3

Eres voluntario y parte de la misión de rescate inicial durante un huracán. Estás caminando por lo que solía ser la calle principal y te encuentras con una mujer joven en apuros. Ella está sollozando incontrolablemente, mientras mira su casa que ha sido completamente destruida por la tormenta.



ESTUDIO DE CASO 4

Caminando a casa después de una cena con unos amigos, escuchas a una mujer gritar. Al doblar la esquina, ve a una mujer arrodillada en el suelo, llorando y recogiendo las cosas de su bolso que están tiradas por todo el camino. Cuando llegas a ella, te dice que dos hombres la atacaron y le pusieron un cuchillo en la garganta mientras le robaban el dinero y el teléfono. La mujer está muy angustiada y sigue diciendo que pensó que iba a morir.



ESTUDIO DE CASO 5

Una de tus mejores amigas llega llorando y te dice que acaba de recibir la noticia de que tiene cáncer de mama. Ella está sollozando incontrolablemente y sigue diciendo que no está lista para morir.

5. Formulario de comentarios sobre el juego de roles

Nombre del participante observado: _____

FORMULARIO DE COMENTARIOS		
Principio de acción y acción	Nivel de avance*	Comentarios y ejemplos ¿Qué salió bien? ¿Qué se podría mejorar?
VER se refiere a si el ayudante buscó:		
información sobre lo que había pasado y estaba pasando		
quien necesitaba ayuda		
riesgo de seguridad y protección		
lesiones físicas		
necesidades básicas y prácticas inmediatas		
reacciones emocionales		
ESCUCHAR se refiere a cómo el ayudante:		
se acercó a la persona en peligro de una manera apropiada		
se presentaron		
prestó atención y escuchó activamente		
aceptaba los sentimientos de la otra persona		
calmó a la persona en apuros		
preguntó sobre necesidades e inquietudes		
ayudó a la(s) persona(s) en peligro a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas inmediatos		
VINCULAR se refiere a si se ayudó a la persona en peligro a:		
abordar las necesidades básicas		
información de acceso		
encontrar soluciones a sus necesidades y problemas inmediatos		
abordar problemas prácticos		
vincularse con sus seres queridos y apoyo social		
acceder a servicios y otras ayudas		

*) Nivel de cumplimiento: 2: Bien hecho, 1: Hecho adecuadamente; 0: No hecho

Apéndice D: Formulario de evaluación de la capacitación

EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN SOBRE INTRODUCCIÓN A PAP					
	Muy pobre	Muy pobre	Promedio	Bueno	Excelente
1. En general, ¿cómo calificaría el contenido de la formación?					
Comentarios:					
2. Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones					
	Totalmente en desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
2.1 El contenido fue interesante y atractivo					
2.2 La capacitación cumplió con los objetivos de capacitación					
3. Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones					
3.1 Sé qué son y qué no son los primeros auxilios psicológicos					
3.2 Entiendo los tres principios de acción de Ver, Escuchar y Vincular					
3.3 He practicado proporcionar PAP a alguien en peligro					
3.4 Entiendo la importancia del autocuidado al ayudar a los demás					
4. Lo siguiente ayudó a mi comprensión					
4.1 Discusiones plenarias					
4.2 Diapositivas de PowerPoint					
4.3 Ejercicios en grupo					
4.4 Juego de roles					
5. El facilitador					
5.1 El facilitador conocía el tema					
5.2 El facilitador presentó el contenido de forma clara y lógica					
5.3 El facilitador tenía buenas habilidades de facilitación					
6. Pensando en la capacitación en general					
6.1 He adquirido una mejor comprensión de los primeros auxilios psicológicos					
6.2 El ambiente de aprendizaje fue seguro e inclusivo					
6.3 La duración total del curso fue adecuada					
7. ¿Qué salió bien en la capacitación?					
8. ¿Qué no salió bien en la capacitación?					