

# Entrenando en Primeros Auxilios Psicológicos

Para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



## MÓDULO 2

# PAP Básicos

Centro Psicosocial



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

**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



# Contenido

---

<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
Introducción .....	5
Como usar este manual.....	6
Preparándose para la formación .....	6
Lugar .....	6
Preparando el salón.....	6
Materiales.....	7
Otro .....	7
El programa de formación .....	7

---

<b>El programa de formación .....</b>	<b>8</b>
El programa de formación .....	9
Sesiones de la formación.....	10
1. Introducción .....	10
2. ¿Qué es PAP? .....	13
3. Eventos angustiantes .....	14
4. Reacciones a eventos angustiantes .....	15
5. Desarrollando casos de estudio.....	17
6. ‘Ver, Escuchar, Vincular’.....	18
7. Juegos de rol de PAP .....	24
8. Situaciones complejas y reacciones.....	26
9. Autocuidado .....	30
10. Cierre del taller .....	32

---

<b>Apéndices .....</b>	<b>33</b>
Apéndice A: Energizantes (Pausa activa) .....	34
Apéndice B: Modelos de agenda de capacitación .....	35
Apéndice C: Recursos de la capacitación.....	37
1. Tarjetas Ver, Escuchar, Vincular.....	37
2. Desarrollando casos de estudio .....	39
3. Identificando reacciones: Un caso de estudio con preguntas .....	40
4. Formatos de retroalimentación para los juegos de rol .....	41
5. Dos escenarios con preguntas .....	42
Apéndice D: Formas de evaluación de la capacitación .....	44

# Introducción

JOE CROPP/IFRC



# Introducción

Esta formación introduce al participante a los Primeros auxilios Psicológicos Básicos (PAP). Las actividades tomarán entre ocho o nueve horas y pueden ser realizadas en un día completo o durante un día y medio. Incluye manejo de situaciones complejas, reacciones, orientaciones y guías de autocuidado. Es adecuado para todo el personal y voluntarios que provean apoyo y cuidado a personas en estrés. La meta es capacitar a los participantes para:

- Saber más acerca de las reacciones ante las dificultades.
- Saber qué son y qué no son los primeros auxilios psicológicos
- Comprender los 3 principios de PAP: 'Ver, escuchar y Vincular' (VEV)
- Realizar una actividad práctica aplicando PAP a una persona en dificultades
- Comprender las reacciones y situaciones complejas
- Estar consciente de la importancia del autocuidado al ayudar a otros.

Este módulo es uno de cuatro módulos de Primeros auxilios psicológicos, el cual acompaña un juego de materiales de PAP. Incluye un libro introductorio llamado: *Guía de Primeros Auxilios Psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja* y una pequeña Guía de nombre *Introducción Breve a Primeros auxilios Psicológicos para 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 psico-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 básico en habilidades para proporcionar primeros auxilios psicológicos, el curso puede ser implementado en 8.5 horas. Utiliza un amplio rango de métodos de entrenamiento, incluyendo presentaciones, discusiones activas, juegos de rol y actividades individuales y grupales.

Utilice su juicio como facilitador para adaptar la capacitación para alcanzar las necesidades de los participantes con quienes está trabajando. Esto significa, por ejemplo, ajustar el programa de capacitación (el 'cuando') o algunos de los métodos sugeridos de capacitación para diferentes actividades (el 'como'). Recomendamos que utilice una variedad de métodos para mantener el curso activo e interesante. Particularmente recomendamos el uso de estilos de enseñanza más activos, tal como juegos de rol, ya que esto facilita un aprendizaje más efectivo.

Los siguientes iconos son usados en el manual:

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 formación

El programa de capacitación identifica las actividades de este módulo, junto a los materiales necesarios e indica los tiempos para desarrollarlas. No incluye las pausas ni momento de las comidas, ni pausas activas. Haga su propia agenda y plan para adaptarse a las necesidades locales. Vea el Apéndice A para ejemplos de pausas activas y el Apéndice B para dos ejemplos



### 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 formación



# El programa de formación

## Módulo 2: PAP Básicos

Actividad	Tiempo (minutos)	Materiales
<b>1. Introducción</b>	<b>45</b>	Copias del Apéndice C. 1. cartas de: 'Ver, Escuchar, Vincular'
1.1 Introducción a la formación	10	Cartulinas con el programa de capacitación escritas (o copias para cada participante) Papel y bolígrafos Cartulinas y marcadores, cinta pegante y tachuelas
1.2 Juego Introductorio	25	
1.3 Programa de la capacitación	5	
1.4 Reglas de campo	5	
<b>2. ¿Qué es PAP?</b>	<b>20</b>	Cartulinas con la lista de ¿Qué es? y ¿Qué No es PAP?
<b>3. Eventos angustiantes</b>	<b>15</b>	Cartulina y papel, notas post-it y marcadores
<b>Reacciones a eventos angustiantes</b>	<b>20</b>	Cartulinas y marcadores Cartulinas divididas en 4 secciones tituladas 'Conductual,' 'emocional,' 'Físicos,' y 'Pensamientos'
<b>5. Desarrollando caso de estudio</b>	<b>15</b>	Copias de Apéndice C. 1. Tarjetas: 'Ver, Escuchar, Vincular' Papel y bolígrafos Copias de Apéndice C. 2. Desarrollando casos de estudio
<b>6. Ver, Escuchar, Vincular</b>	<b>135</b>	
6.1 Acción Discusión de los principios	20	Copias de Apéndice C: 1. Tarjetas: Ver, Escuchar, Vincular (VEV), tienen un rango de recursos disponibles para las presentaciones del VEV (cartulina, papel y marcadores, bolígrafos y papel, etc.) Copias de Apéndice C. 3. Identificando reacciones: Un caso de estudio con preguntas, Notas en Post-it en dos colores diferentes y bolígrafos, cartulinas, papel y marcadores
6.2 VER	15	
6.3 Identificar quién necesita ayuda y reconocer las reacciones emocionales	20	
6.4 ESCUCHAR	15	
6.5 Calmar a alguien en angustia	10	
6.6 Escucha Activa	25	
6.7 VINCULAR	15	
6.8 Conectar a alguien con ayuda y apoyo	15	
<b>7. Juegos de rol de PAP</b>	<b>60</b>	Caso de estudio desarrollado por grupos en la sesión 5 y copias del Apéndice C. 4. formato de retroalimentación del juego de rol.
<b>8. Situaciones Complejas y reacciones</b>	<b>120</b>	
8.1 Ejemplos de reacciones y situaciones complejas	60	Cartulinas y marcadores Copias del libro Introductorio, <i>Una guía para Primeros Auxilios Psicológicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja</i> o fotocopias de la sección en el libro de Reacciones Complejas Copias del Apéndice C: 5. Dos escenarios con preguntas, información para realizar las referencias comunes locales.
8.2 Triaje Psicosocial	30	
8.3 Referencia para ayuda profesional	5	
8.4 Posibles retos aplicando PAP	25	
<b>9. Autocuidado</b>	<b>45</b>	
9.1 Autocuidado antes y después de aplicar PAP	35	Cartulinas y marcadores
9.2 Ejercicio de Respiración	10	
<b>10. Cierre del taller</b>	<b>15</b>	Copias del Apéndice D: Formato de Evaluación de la formación

## Sesiones de la formación

 **Antes de que inicie la formación, haga el ejercicio con las tarjetas de “Ver, Escuchar o Vincular”. Entregue a cada participante una de las tarjetas al llegar. Dígale que la usaran luego.**

### 1. Introducción

 DIAPOSITIVA 1



Dar la Bienvenida a los participantes y crear una comprensión compartida de las metas del entrenamiento.

Crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro.



Copias del Apéndice C. 1. Tarjetas ‘Ver, Escuchar, Vincular’

Cartulinas con el programa de entrenamiento escrito o copias para cada participante. Papel y bolígrafo para cada participante

Cartulinas y marcadores, cinta plástica o tachuelas.

#### 1.1 Introducción para la formación

1. Bienvenida al curso y presentación de los facilitadores. Invite a los participantes a unirse en pares con alguien que no conocen y se presente cada uno. Pídales que discutan sobre que piensan ellos que es PAP.
2. Después de pocos minutos pida que las parejas se unan en pequeños grupos, así 2 parejas sería un grupo de 4, o 3 parejas en un grupo de 6, dependiendo del número total de participantes.
3. De a cada grupo papel y bolígrafos y pida que se presenten cada uno, y luego discutan sus diferentes ideas sobre “¿Qué es PAP?”, y se pongan de acuerdo en una definición “para presentar” ante el grupo grande reunido.
4. Después de pocos minutos pídale que compartan sus resúmenes sobre lo que son PAP.
5. Resuma sus respuestas diciendo:



*Los Primeros Auxilios Psicológicos son un conjunto de habilidades y aptitudes para ayudar a las personas en momentos de angustia y necesidad de apoyo para manejar situaciones difíciles, así como enfrentar retos inmediatos. Una vez aprenda estas habilidades puede aplicarlas en su vida personal o en el trabajo para responder ante una situación de crisis.*

6. Pídales a los participantes que den ejemplos de que tipo de situaciones pueden llevar a alguien a necesitar ayuda y primeros auxilios psicológicos.

Ejemplos de situaciones, puede ser cuando alguien:

- Se entera que tiene una enfermedad grave.
- Tuvo un accidente automovilístico.
- Fue asaltado o sufrió un evento violento.
- Presencio un evento atemorizante o traumático
- Experimento un desastre, como un terremoto o inundación.
- Perdió un ser querido.

7. Expliquen que esas situaciones perturbadoras pueden ser individuales o personales, por ejemplo, cuando alguien está pasando por un divorcio o perdió un ser querido. Pueden ser también por un evento público y que puede afectar muchas personas al mismo tiempo, por ejemplo, debido a un desastre.
8. Continúe explicando:

 Cuando experimentamos eventos perturbadores o angustiosos reaccionamos con nuestro cuerpo, pensamientos y sensaciones. Esto es natural. Es muy importante entender esto. Cada persona reacciona cuando enfrenta algo difícil y estresante. La mayoría de las personas se recupera de experiencias difíciles por sí mismos o con la ayuda de sus amigos, familiares u otras personas.

*Primeros auxilios psicológicos involucran conocer las reacciones comunes ante eventos perturbadores y como ayudar a las personas a enfrentar estas reacciones.*

*Los Primeros auxilios psicológicos ayudan a las personas en angustia a enfrentar mejor emocionalmente y reducir el impacto negativo de los eventos críticos. Vamos a aprender acerca de las reacciones comunes ante eventos perturbadores. También aprenderá acerca de las 3 principales acciones de PAP, Ver, Escuchar y Vincular, y tener la oportunidad de practicar algunas habilidades necesarias para aplicar PAP, tales como calmar a alguien en angustia y practicar la escucha activa. También aprenderá acerca de cómo y cuándo referir a una persona para recibir ayuda en otra institución.*

*Algunas personas quizás necesiten más ayuda que la provista con Primeros Auxilios Psicológicos. Parte del aprendizaje de Primeros auxilios psicológicos es como reconocer cuando alguien necesita otro tipo de ayuda, y saber a quién referirlos.*

## 1.2 Juego de introducción

1. Explique que van a jugar un juego para aprender un poco más acerca de sus compañeros.
2. Pida que cada uno camine alrededor del salón y MIRE a 2 personas que tengan algo en común con él. Por ejemplo, mismo color de ropa, color de ojos, corte de cabello, etc.
3. Cuando todos estén agrupados en grupos de 3 (o 4) personas, deles unos minutos para hablar y conocerse. Después pídale que escojan una persona del grupo para presentar ante la plenaria a los integrantes del grupo y hablar sobre quienes son. Los integrantes del grupo deben decidir quién los presentara y que desean que diga acerca de ellos.
4. Llame los grupos de vuelta a la plenaria e invite a las personas escogidas para que presente a cada uno de los que estuvieron en su grupo.
5. La última tarea es crear un círculo de intereses comunes. La primera persona se voltea hacia su vecino y le dice algo que le gusta hacer. Siguen diciendo que les gusta hasta que algún oyente diga: “Tenemos eso en común”.
6. Por ejemplo: Juan le dice a Luis, “Me gusta leer. Luis dice: “tenemos eso en común.” Entonces él se voltea a Nancy y le dice: me gusta caminar, Nancy dice: “Tenemos eso en común”.
7. Nancy se voltea y le dice a Yolanda: “me gusta ver TV, Yolanda dice: “no me gusta ver TV”, Nancy trata de nuevo y dice: “me gusta escuchar música.” Yolanda dice “Tenemos eso en común”. Yolanda se voltea y le dice a Raúl: Me gusta...etc.
8. Cuando el círculo de intereses comunes esta completo, termine la actividad explicando que han practicado las 3 acciones de los principios de primeros auxilios psicológicos, “Ver, Escuchar, Conectar”. Primero deben VER para identificar a otros con los mismos gustos. Luego deben ESCUCHAR unos a los otros hasta que estén de acuerdo sobre quien debe presentarlos y que debe decir sobre ellos. Y finalmente crearon un círculo de intereses comunes, que los VINCULA a todos ellos.

### 1.3 El programa de formación

1. Revisamos el programa de formación para el día y brevemente explicamos las sesiones. Damos información práctica como hora de inicio y finalización, las pausas para meriendas y comidas, donde están ubicados las salas de baño, etc.
2. Explicamos que este curso es sobre Primeros auxilios Psicológicos básicos. Incluye el manejo de situaciones complejas y reacciones, y guías para los voluntarios en estrategias de autocuidado. Se indica a los participantes que hay otros módulos de PAP, incluyendo uno de PAP para niños y niñas y otro para PAP a grupos.
3. – *Apoye a los participantes explicando cuales gestiones pueden hacer para acceder a estos módulos.* Diga a los participantes que el Módulo 4: PAP en Grupos - Apoyo a equipos solo se ofrece para aquellos quienes han culminado el módulo 2 (este módulo).

### 1.4 Reglas de la formación

1. Explique que es importante que el grupo este de acuerdo con las reglas del curso para establecer un ambiente seguro donde cada uno se siente cómodo, participando y compartiendo.
2. Divida los participantes en 4 grupos y entréguele papel y bolígrafo a cada uno. Tendrán 30 segundos para escribir las reglas que piensan son importantes para este curso.
3. Entregue a otro grupo la lista elaborada por el primer grupo, tendrá 20 segundos para revisar las reglas y agregar alguna regla que piensan hace falta incluir. Esto debe de ocurrir de forma simultánea con cada una de las listas elaboradas por los 4 grupos
4. Repita el procedimiento y de al último grupo 15 segundos para revisar la lista y agregue alguna regla que piensen hace falta agregar.
5. Pregunte por la lista final de los grupos. Las listas de los grupos deberían ser similares. Haga una lista en una cartulina, con todas las reglas acordadas.

Ejemplos de buenas reglas de grupo son:

- Apagar los teléfonos móviles durante el curso.
  - Respetar la puntualidad. Comience y finalice a tiempo, regrese pronto de los recesos.
  - No debería existir interrupciones no relacionadas con las sesiones del curso.
  - Respeten al otro, incluyendo los limites individuales.
  - Todos están invitados a compartir su punto de vista, pero nadie esta presionado a hablar.
  - Escuchen con toda atención.
  - Cuando otros compartan experiencias, demuestren una actitud sin prejuicios.
  - Permitan a los facilitadores saber de cualquier dificultad.
  - Se anima a preguntar sobre cualquier duda.
  - Mantengan cualquier información personal compartida como confidencial.
6. Asegure que la confidencialidad está incluida. Enfatice cuán importante es mantener confidencial la información personal conversada en grupos. Esto animara a sentirse cómodos para compartir historias personales y sentimientos en una atmósfera de confianza y apertura. Pida a cada uno que levante la mano para mostrar que están de acuerdo con las reglas.
  7. Diga a los participantes que ellos no tienen que participar en todas las actividades. Si se sienten incomodos, pueden alejarse un poco y solo observar.
  8. Muestre la lista de reglas donde todos pueden verlo claramente durante el curso.

## 2. ¿Qué es PAP?



DIPOSITIVAS 2-4



Resaltar qué es y qué No es PAP.



Cartulinas preparadas con la lista de qué es PAP, y qué no es PAP

1. Diga a los participantes que va a leer algunos planteamientos sobre PAP, algunos son falsos y otros ciertos. Si piensan que lo dicho es cierto, deben levantarse de su silla, y si piensan que es falso, permanezcan sentados.
2. Lean los planteamientos de las listas siguientes comenzando cada una diciendo "PAP es..." (asegúrese que mezcla los planteamientos ciertos con los falsos). Cuando ha leído un planteamiento y los participantes han decidido si están de pie o sentados, invite a explicar por qué decidió estar de pie o sentado. Pregunte si alguien tiene una pregunta acerca de ese planteamiento en particular antes de pasar al siguiente planteamiento. Asegúrese que todos entiendan por que los planteamientos son falsos o ciertos.
3. Muestre las cartulinas escritas o las láminas de PowerPoint con las 2 listas, Qué es PAP y Qué NO es PAP



### PAP es... (CIERTO)

- Consolar a alguien que está en angustia y ayudarlo a sentirse seguro y en calma.
- Asesorar sobre necesidades y preocupaciones
- Proteger a las personas de futuros daños
- Proveer apoyo emocional
- Ayudar a resolver necesidades básicas inmediatas, tales como comida y agua, una manta o un lugar temporal para habitar
- Ayudar a las personas a tener acceso a información, servicios y apoyo social.

### PAP no es... (FALSO)

- Una acción solo realizada por profesionales
- Consejería o terapia profesional
- Animar a discutir detalladamente el evento que ha causado angustia
- Preguntar a alguien que analice lo que le ocurrió
- Presionar a alguien para que detalle lo que le ocurrió
- Presionar que compartan sus sentimientos y reacciones ante un evento.

4. Hay que enfatizar que al aplicar PAP, es importante comportarse de manera que se respete la seguridad, dignidad y derechos de la persona que está recibiendo ayuda.
5. Pida a los participantes que den ejemplos de cómo puede ser respetada la seguridad, dignidad y los derechos de la persona que ayudamos. Revise los diferentes puntos abajo enumerados para cada uno de ellos:

**SEGURIDAD**

Evite exponer a la persona a futuros riesgos consecuencia de sus acciones. Asegure con su mejor esfuerzo y capacidad la seguridad física y psicológica de las personas que usted ayude.

**DIGNIDAD**

Trate a las personas con respeto y de acuerdo con sus normas sociales y culturales.

**DERECHOS**

Asegúrese que las personas tengan acceso a un trato justo y sin discriminación. Ayude a las personas a expresar su derecho y tener acceso a los apoyos disponibles. Actúe solo en el mejor interés de cualquier persona que encuentre.

**3. Eventos angustiantes**

Discutir que tipos de eventos pueden llevar a alguien a necesitar PAP.



Cartulinas, papel, notas en post it y marcadores



**Las notas en post-it serán usadas para los juegos de rol en el curso.**

1. Pida a los participantes reflexionar en silencio sobre una situación difícil o angustiosa en la que necesitaron ayuda de otros, o una situación en la que ayudaron a otro a enfrentar una dificultad.
2. Invite a los participantes, con lluvia de ideas, a escoger que tipo de situaciones llevan a sentimientos de estrés agudo en las que necesitamos ayuda de otros. Pida a los voluntarios que lo escriban en una sola palabra o frase en notas post-it (un ejemplo en cada nota). Trate de conseguir por lo menos 10 ejemplos.

Aquí presentamos algunos ejemplos:

- Divorcio
  - Perder el trabajo
  - Violencia
  - Muerte de un familiar
  - Diagnóstico de Cáncer
  - Desastres
  - Accidente automovilístico.
3. Coloque las notas post-it en una cartulina o una sección en la pared. Añada un encabezado o título: 'Eventos Perturbadores.'
  4. Explique que los eventos perturbadores pueden ser individuales y personales, por ejemplo, cuando está en proceso de divorcio, o perdió un ser querido, o presencié un accidente automovilístico. Pueden ser eventos perturbadores más grandes que afecten varias personas simultáneamente, por ejemplo, un desastre.

5. Continúe diciendo:



*Algunas reacciones ante eventos angustiosos son más útiles que otras. ¿Puedes pensar en ejemplos de alguien que te ayudo, o cuando ayudaste a alguien? ¿Qué conductas o reacciones fueron útiles para las personas en problemas?*

6. Escriba sus respuestas en una cartulina con 2 columnas, como se muestra en el ejemplo. Luego de anotar los ejemplos de conductas o reacciones útiles, pida a los participantes que piensen en conductas o reacciones que no son útiles.
7. Utilice las respuestas para discutir como en algunas situaciones las acciones pueden ser útiles mientras que en otras situaciones las mismas acciones pueden no ser útiles. Una persona en estado de shock puede considerar útil que un amigo tome el control de la situación y se encargue de sus asuntos prácticos. Sin embargo, otra persona puede encontrar la misma acción negativa porque le hace sentir impotente e incapaz de enfrentarla.

ÚTIL	NO ÚTIL
Escucho calmadamente, llamé a mi familia, me traje agua, tomé control de la situación.	Tomó control de la situación, Interrumpía todo el tiempo, Hablaba de sí mismo

#### 4. Reacciones a eventos angustiantes



DIAPPOSITIVA 5



Discutan cómo reaccionan las personas ante eventos estresantes



Cartulinas, marcadores

Cartulinas preparadas divididas en 4 secciones tituladas 'Conductual', 'Emocional', 'Físico', y 'Pensamientos'

- Divide participants into three groups and ask for one volunteer from each group.
- Give different identities to the three people, as follows:  
For example, one can be a five-year-old girl (X), another a 25-year-old man (Y), and another a 70-year-old woman (Z). Give them names appropriate to the local context.
- Think of an example of a distressing event that the group can easily relate to.  
Por ejemplo, en un accidente en auto. Puedes decir:



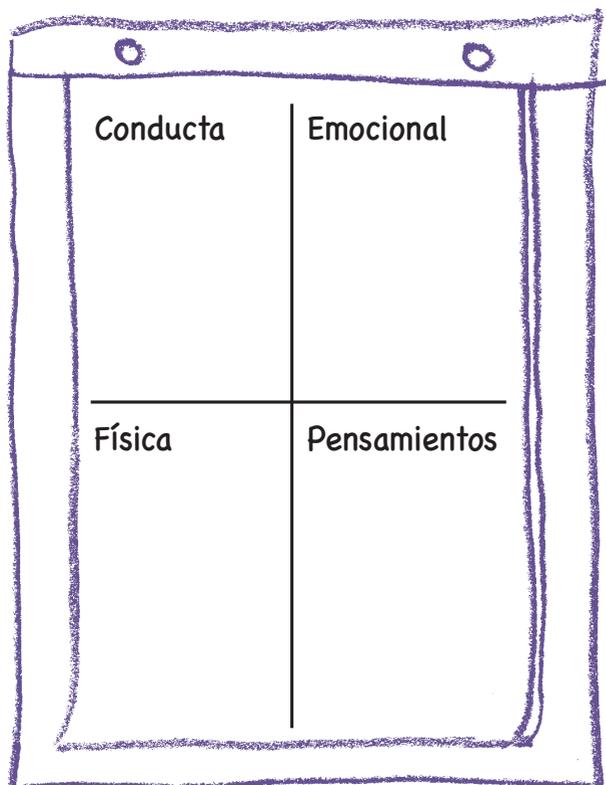
*Aquí vemos a Josefina de 5 años, y su padre, Raúl de 25, y su abuela Julia de 70. Iban en un auto, chocaron y la Sra. Julia madre de Josefina murió.*

*Vea instrucciones en la caja.*



**Pida a cada grupo discutir las siguientes preguntas relacionadas a las 3 personas:**

- ¿Cómo piensas que reaccionaron estas 3 personas en esta situación?
- ¿Cómo reacciona la gente usualmente cuando está en angustia?
- ¿Reaccionan todos de la misma forma?
- ¿Cómo reaccionará Raúl comparado a Diana?



4. Luego pida retroalimentación. Escriba ejemplos de reacciones en la sección apropiada de la cartulina preparada. Use sus respuestas para demostrar que las reacciones ante eventos perturbadores:

- **Son diferentes de persona a otra persona:** Por ejemplo, 2 personas experimentando la misma situación perturbadora pueden reaccionar de manera muy diferente. Mientras una persona puede sentirse incapaz, la otra puede tomar acciones y sentirse organizada para enfrentarla.
- **Cambios con el tiempo:** Por ejemplo, mientras algunas personas tienen fuertes reacciones inmediatamente luego del evento, estas pueden disminuir y ser menos severas con el tiempo. Algunas personas no responden de inmediato, pero sus reacciones pueden iniciar días o incluso semanas después.
- **No siempre es lo que se espera que sea:** Por ejemplo, algunas personas son muy calmadas después de un evento perturbador, aun cuando otros esperen reacciones muy fuertes. Una persona puede estar muy molesta cuando otros esperan que este triste.

5. Pregunte a los participantes que piensan que influye en las reacciones de las personas. Anote lo diferentes factores mencionados en una cartulina, titulada: 'Que influye en las diferentes reacciones?,' asegúrese que incluye los siguientes:

- Su edad
- Cuando ocurrió (inmediato versus reacciones tardías)
- El evento- naturaleza y severidad de este
- Cuanto duro el evento
- Su experiencia con eventos angustiosos previos
- El apoyo que hubo
- Salud física
- Historia personal y familiar de problemas de salud mental
- Contexto cultural y sus tradiciones.

6. Explique que no hay reacciones normales ante experiencias traumáticas o perturbadoras.

7. Concluya la actividad diciendo:

 La mayoría de las personas quienes experimentan una crisis o viven un evento traumático atraviesan lo que es llamado "reacciones comunes ante eventos anormales", y se recuperan bien, especialmente si ellos pueden restablecer sus necesidades básicas y reciben apoyo de las personas alrededor. Otros pueden tener reacciones muy fuertes y necesitar ayuda más especializada. Hablaremos acerca de cómo reconocer las reacciones comunes y más severas luego este día.

## 5. Desarrollando estudio de casos



DIPOSITIVA 6



Desarrollando casos de estudio como base para el juego de rol de PAP.



Copias del Apéndice C. 1. 'Ver, Escuchar, Vincular' Papel y bolígrafos  
Copias del Apéndice C. 2. Desarrollando estudio de casos

1. Explique que esta actividad está basada en grupos. Pida a los participantes usar la cartilla de Ver, Escuchar y Vincular que se les dio al inicio del entrenamiento. Cada cartilla tiene un número. Pida que se pongan de pie y sin decir nada busquen las personas con su mismo número de cartilla. Estos grupos de 3 formaran los grupos para esta actividad.
2. Pida a los participantes que se sienten con las otras personas que tienen el mismo número. Explique que los van a convocar a trabajar juntos más adelante como su "Grupo por número".
3. Explique que van a tener 10 min para desarrollar un caso de estudio que otro grupo usara luego para el juego de rol. Antes de comenzar, deles copias del folleto para desarrollo de casos de estudio a cada grupo.
4. Vaya con el folleto y explique los pasos para hacer un caso de estudio.
5. Cuando los grupos culminen su tarea, recoja los casos elaborados y guárdelos para los juegos de rol. Hay que ver que hayan escrito el número de su grupo en sus papeles de trabajo.



### Pasos para Crear un caso de Estudio

Escoja un caso de las notas post-it escritas en la Actividad 3 Eventos angustiantes.

1. Decida quien será la persona en angustia, puede ser un niño o un adulto, dele un nombre. De información sobre la persona que será el voluntario que aplique PAP. Escoger género, edad, etc.
2. Provea información acerca del contexto que tendrá la escena para el role play. ¿Por ejemplo, es rural o urbano? ¿Qué momento del día es? ¿hay otras personas alrededor? ¿Está sola la persona o acompañada?
3. Tome algún tiempo en sus grupos para discutir que tipos de reacciones puede tener la persona angustiada. Haga lluvia de ideas para tener todas las reacciones posibles y anótenlas en una hoja de papel aparte. Luego como grupo, escoja 4 de estas reacciones y agréguelas al ejercicio.
4. Tome varios minutos repasando de nuevo los detalles. Asegúrese de dar toda la información necesaria del caso de estudio para ser usado en el juego de rol.

## 6. 'Ver, Escuchar, Vincular'



DIPOSITIVAS 7-10



Para aprender acerca de las 3 acciones principales Ver, Escuchar y Vincular



Copias de Apéndice C: 1. cartillas 'Ver, Escuchar, Vincular'

Tienen recursos disponibles por las presentaciones de los grupos (Cartulina y marcadores, bolígrafos y papel, etc.)

Copias de Apéndice C. 3. Identificando las reacciones: un caso de estudio con preguntas en Post-it en 2 colores diferentes y bolígrafos, Cartulina, papel y marcadores



Lea el libro *Guía introductoria para primeros Auxilios psicológicos para Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja* para una explicación de los principios Ver Escuchar y Vincular.

### 6.1 Discusión de los principios de Acción



1. Pida a los participantes tomar sus tarjetas y que formen 3 grupos, en base a lo que dice su tarjeta Ver, Escuchar, Vincular.
2. En sus grupos, pídeles que lean lo que está escrito en sus tarjetas. Pida que discutan lo que puede significar cada una de las acciones en términos de lo que el voluntario puede hacer para apoyar. Pídeles discutir si estas acciones deben venir en algún orden particular.
3. Ahora pida a cada grupo por número que prepare una presentación corta, cada grupo necesita (en base a Ver, Escuchar, Vincular):
  - Escribir las acciones relacionadas a su acción principal.
  - Explicar que significa en términos de lo que el ayudador debe hacer en respuesta
  - Enumerar en cual orden –si lo hay- deben realizarse las acciones.
4. Explicar que la presentación puede tomar cualquier forma. Puede ser juegos de rol, una demostración, una presentación en cartulina, etc.
5. De cerca de 10 minutos para completar esta tarea. Explicar que el grupo Ver hace la presentación primero, se presentará una actividad de habilidades de PAP relacionadas con Ver, antes de que los grupos de Escuchar y Vincular hagan sus presentaciones.

### 6.2 VER



1. Pida al grupo VER que haga su presentación.  
Aquí está la lista de acciones asociadas con VER:



#### VER para

- Información
- sobre lo que ocurrió o está ocurriendo
- Quién necesita ayuda
- Riesgos sobre seguridad o estar a salvo
- Daños físicos
- Necesidades básicas prácticas e inmediatas
- Reacciones emocionales.

2. Cuando la presentación haya terminado, invite a los participantes de los 2 otros grupos para que hagan preguntas.
3. Explique que no hay ningún orden en el cual las acciones deben ser realizadas, y que cada situación será diferente. Sin embargo, las prioridades deben ser; a) primero asegurar nuestra seguridad para apoyar a quien necesita ayuda, b) ver si hay heridas físicas y/o reacciones emocionales, c) buscar más información sobre los hechos y d) asegurar las necesidades prácticas básicas inmediatas.
4. Es beneficioso para los participantes haber recibido entrenamiento en primeros auxilios físicos, así pueden realizar decisiones informadas rápidas, para manejar heridas y daño físico.

### 6.3 Identificando quien necesita ayuda y reconocer reacciones emocionales

 **Los participantes están en sus grupos para esta actividad. Tenga los materiales generados en anteriores actividades (ejemplo; las cartulinas con las notas post-it sobre las reacciones comunes y severas). Decida 2 colores de notas post-it que quiere usar para indicar 1) reacciones comunes y 2) reacciones severas.**

1. Comience diciendo:

 *Una habilidad PAP clave es reconocer signos de perturbación habiendo comprendido y conocido las reacciones comunes y complejas que requieren ser referidas para ayuda especializada.*

2. Pida a algún voluntario que lea el siguiente caso de estudio en voz audible. (Escoja un nombre común para la mujer antes de comenzar a leer):

 *Fui llamado por una de mis colegas (Rosa), quien estaba en un estado de angustia severa. 3 hombres armados irrumpieron en su casa en la noche hace 2 semanas atrás y tomaron todos los objetos de valor que encontraron. Ellos no la hirieron, pero la amenazaron pero ella manejo bien la situación y mantuvo la calma. Luego de irse (ROSA), llamo a la policía y al cerrajero, porque se habían llevado sus llaves. Sin embargo, 2 semanas después del evento ella no se siente bien. Me dijo que no ha dormido mucho, y ha estado varias noches sin dormir y sintiendo temor de que regresen. No ha asistido al trabajo, porque estaba demasiado cansada como para concentrarse.*

3. De a cada grupo una copia del caso de estudio y deles 10 minutos para discutir las preguntas en sus grupos. Entrégueles los post-it en 2 colores diferentes colores para escribir ejemplos de reacciones comunes y severas



#### Preguntas de caso de estudio

- ¿Cómo aplicaría las acciones VER en esta situación?
- ¿Cuáles son las reacciones comunes que la mujer podría tener ante tal experiencia?
- ¿Qué tipo de reacciones severas podría tener la mujer ante tal experiencia?

4. Ahora vayan con cada pregunta en reunión plenaria. Mientras, invite a los participantes a traer y pegar sus notas en la cartulina bajo los Títulos: “Reacciones Comunes” y “Reacciones Severas”.

Reacciones	
Común	Severa

5. Agregue las siguientes reacciones severas si no han sido mencionadas:

Cuando una persona...

- No ha podido dormir la última semana y esta confundida y desorientada.
- Está tan estresada que es incapaz de funcionar normalmente y tener cuidado de sí mismo y otros, por ejemplo, no comer, no cuidar de los niños, o no estar aseada a pesar de tener comida y agua disponible.
- Pierde control de su conducta y se porta de manera impredecible o auto destructiva.
- Amenaza de hacerse daño a si mismo o a otros.
- Comienza uso excesivo de alcohol o drogas.

## 6.4 ESCUCHAR

1. Ahora pregunte y ESCUCHE al grupo hacer su presentación. Después de la presentación los participantes tendrán tiempo de practicar algunas habilidades de comunicación antes de que el grupo de VINCULAR haga su presentación.
2. Cuando la presentación esté terminada, invita a los participantes de los otros 2 grupos a hacer preguntas.

PP

### ESCUCHAR se refiere a como el voluntario

- Aborda a alguien
- Se presenta ante otro
- Presta atención y aplica la escucha activa
- Acepta los sentimientos de otro
- Calma a la persona en angustia
- Pregunta acerca de las necesidades y preocupaciones
- Ayuda a la persona angustiada a encontrar una solución a sus problemas y necesidades inmediatas

## 6.5 Calmando a alguien en angustia

1. Explique a los participantes que ellos ahora van a practicar 3 habilidades relacionadas con algunas de las acciones de ESCUCHAR. Estas son: a) como calmar una persona en angustia, b) escucha activa, y c) hacer preguntas útiles.
2. Pida a los participantes que se sienten en un círculo. Invételes a discutir con la persona más cercana sobre como reconocer si alguien está en shock en estado de estrés agudo.
3. Pida a voluntarios compartir las reacciones identificadas. Puedes hacer un resumen de sus respuestas diciendo:

 Cuando las personas están en shock o en un estado agudo de perturbación, ellos frecuentemente tienen fuertes reacciones físicas y psicológicas. Ellos pueden que se sientan confusos o saturados, tener reacciones físicas como temblar o sacudirse, dificultad para respirar o aumento del ritmo del corazón.

4. Pida a los participantes de nuevo que discutan con la persona más cercana sobre que podrían hacer para calmar a una persona que está en un estado agudo de angustia.
5. Cuando estén listos, pídeles que compartan sus métodos de calmar a una persona y anótalos en una cartulina.

Son ejemplos:

- Mantener el tono de voz suave y calmado.
  - Tratar de estar calmado, así tendrá un efecto tranquilizador sobre la persona en angustia.
  - Si es culturalmente apropiado, trata de mantener contacto directo a los ojos (sin acosar) con la persona mientras hablas con él/ella, o colocar una mano sobre su hombro o mano para conectar con ella.
  - Recordarle a la persona sobre la intención de ayudarlo y que está segura, si eso es cierto.
  - Pida a la persona que sienta el banco o silla sobre el cual reposa su cuerpo, o sus pies sobre el piso para hacerle sentir conectado con el suelo. Esto puede hacerle sentir calma en todo su cuerpo.
6. Ahora dé a los participantes un chance de practicar calmarse unos a otros. Pídeles tomar turnos simulando que recibieron una mala noticia y que están en estado de shock o pánico. Ellos pueden decidir cómo van a reaccionar. La otra persona debe tratar de calmarlos y hacerles sentir sanos y a salvo. No deben tardar más de un minuto en cada rol.

Puedes darle la siguiente orientación:

 Háblale a la persona de manera calmada tranquila con oraciones claras y cortas. Si la persona está en angustia severa o pánico, pídale que respire a través de la nariz, sentir como se llena el abdomen lentamente a medida que el aire ingresa a su cuerpo y dejándolo salir luego por la boca.

Reafirmele a la persona que su experiencia de incomodidad pronto será menor y estará a salvo y nada le va a pasar. Explique que los síntomas son causados porque está sintiendo angustia, y que esa sensación va a disminuir pronto.

7. Cuando hayan tenido su turno tratando de calmar cada uno al otro, pídeles que se sienten de nuevo en el círculo. Pregunte como se sintieron y si alguno desea compartir sus reflexiones o comentarios sobre el ejercicio.

## 6.6 Escucha activa

1. Pida a los participantes que describan la **escucha activa**.
2. Resuma sus puntos explicando que escucha activa es una actitud y un cúmulo de habilidades que pueden ayudar a una persona en angustia. Puede decir:

 Escucha activa es más que sentarse pasivamente mientras alguien habla. Es comprometerse con la persona asegurando que se sentirá escuchado y comprendido. Es también una forma de asegurar que está entendiendo lo que la persona está atravesando. Incluye escuchar verbal y no verbalmente a la persona que habla, parafraseando lo que le escuchó para asegurar que le comprende; y hacer preguntas útiles para recibir más información.

3. Pida al participante que de ejemplos de **maneras verbal y no verbal** de demostrar a una persona que le escuchas activamente.

 Ejemplos no verbales de escucha incluyen lenguaje corporal, contacto visual, el espacio entre 2 personas, posición del cuerpo, enfocarse en la otra persona, y si es apropiado, tocarla para conectar. Algunas personas muestran que están escuchando, tomando la mano de la otra persona, asintiendo con la cabeza o tocando amistosamente el hombro del otro. La Escucha no verbal es también permitir al otro permanecer tranquilo o en silencio, si es lo que necesitan.

Ejemplos de escucha verbal incluyen hacer preguntas para mejorar la comprensión de la situación; parafraseando (replanteando y resumiendo lo que dijo la persona en tus propias palabras para asegurar o confirmar la comprensión), y siendo apoyo y animando.

4. Ahora pregunte a los participantes porque es importante **parafrasear**.
5. Resuma su respuesta diciendo:

 Parafrasear y Re parafrasear lo que alguien ha dicho en sus propias palabras demuestra que ha estado escuchando y que entiende lo que ha dicho. También da a quien habla una oportunidad de aclarar en caso de que no entendiera apropiadamente sus palabras.

6. Pida a un voluntario que parafrasee lo que acaba de decir para demostrar el parafraseo.
7. Ahora pida a los participantes que digan como las preguntas útiles pueden ser utilizadas en relación con la escucha activa.
8. Explique que las preguntas útiles son las que dan al voluntario más información en términos de lo que ha ocurrido a la persona angustiada y que ayuda necesita para superarlo.

Haga un corto juego de rol con un voluntario como la persona en angustia para demostrar el uso pobre de las preguntas.

Esto puede significar hacer preguntas claramente prejuiciadas e intrusivas, tales como:

- “Por qué no llamaste a tu esposo más temprano?” o
- “Como te metiste en este enredo?” o
- “Como llegaste allí en el primer lugar?”

9. Después de pocos minutos, detenga el juego de rol y pregunte a los participantes como piensan que se sintió el voluntario al hacerle ese tipo de preguntas. Pida al voluntario que dé su opinión.
10. Pida a los participantes digan qué tipo de preguntas pueden hacer que fuera útil en esa situación.
11. Haga otro juego de rol corto con el mismo voluntario en que demuestre hacer algunas preguntas útiles de los participantes. Pida al voluntario indique como sintió estas preguntas.  
Ejemplos de preguntas útiles en situación de angustia son:
  - “Hay alguien en tu familia a quien debemos llamar?”
  - “Tienes frío? ¿Quieres una manta?”
  - “Tienes sed? ¿Quieres agua?”
12. Explique que sentir angustia puede afectar la habilidad de tomar decisiones adecuadas. La gente en angustia extrema puede estar en un dilema acerca de cómo actuar y también sentirse confundida y ansiosa. Si es posible, ayúdelos a posponer las decisiones hasta que se sientan menos estresados y más calmados, o apoyar sus procesos de toma de decisiones si las decisiones deben ser tomadas de inmediato.

13. Explique que ser positivo y animar también incluye aceptar los sentimientos de otros. Es importante tratar de evitar que sus creencias y valores personales influyan sobre las acciones de ayuda o lleve a hacer juicios sobre las reacciones de otros.
14. Ahora explique la última tarea de escucha activa antes de pasar a Vincular. Los participantes compartirán un problema en parejas, cada uno será por un momento quien escucha. Pida que trabajen con una pareja distinta a la de anteriores ejercicios.
15. Deles pocos minutos para decidir en un problema para el ejercicio. Este puede ser inventado o basado en una situación real. Asegure de avisar a los participantes que no sea muy complicado o doloroso para que no tome mucho tiempo plantearlo.  
Ejemplos de problemas para hablar son:
  - Una discusión con un colega.
  - Dificultades para equilibrar las responsabilidades en casa y el trabajo
  - Vivir lejos del trabajo y viajar largas distancias ida y vuelta a diario.
16. Explique que este es un ejercicio de escucha, deben esforzarse en demostrar escucha de forma verbal y no verbal. Esto incluye también parafrasear y utilizar preguntas útiles. Tendrán 3 minutos por persona para practicar estas habilidades de escucha.
17. Pida a los participantes que comiencen. Después de los primeros 3 minutos la pareja cambia de rol. De un minuto para reflexionar al final.
18. Invite a los participantes a reflexionar en la plenaria. Haga las siguientes preguntas:
  - ¿Cuán fácil o difícil fue escuchar? Describe que fue fácil o difícil.
  - ¿Cuán fácil o difícil fue hacer las preguntas útiles? Describe que fue fácil o difícil.

## 6.7 Vincular

1. Pida al grupo VINCULAR que haga su presentación.
2. Cuando la presentación finalice, invite a los participantes de los otros 2 grupos que pregunten.



### **VINCULAR** es ayudar a las personas

- Acceder a información
- Conectar con seres queridos o apoyo social
- Derribar problemas prácticos
- acceso a servicios y otra ayuda.

## 6.8 Vincular a alguien con apoyo y ayuda

1. Recuerde a los participantes de la historia de (ROSA) quien fue robada hace 2 semanas. Ella estaba mostrando reacciones severas que interferían con su bienestar y trabajo diario. Pida que alguien recapitule lo que le ocurrió a ella y como reacciono inicialmente y luego de 2 semanas.
2. En sus grupos, pídale al participante que discutan:
  - ¿Qué información puede ser útil para compartir con (ROSA) sintiendo como ella esta?
  - ¿A cuáles servicios será útil referir a (ROSA) si sus síntomas persisten?
3. Recuerde a los participantes que la ayuda puede venir de gente que es cercana de la persona afectada, como familiares o amigos, o de servicios de ayuda profesional.
4. Luego de pocos minutos, discuta las respuestas en la plenaria. Pida a un voluntario escribir en una cartulina las distintas agencias de servicios para referencias (que será utilizada luego en la sesión 8). Pida que piensen en otros servicios disponibles distintos a los que necesita (ROSA).  
Ejemplos de agencias para servicios de referencia incluye:
  - en respuesta a desastres: distribución, cobijo, distribución de efectivo.
  - en contexto de enfermedades crónicas (diabetes, artritis, etc.): organizaciones de apoyo en otros contextos: agencias de protección de niños y adolescentes, instalaciones de cuidado a personas de 3ra edad.
5. Termina esta actividad explicando que, si un voluntario no sabe cómo referir a alguien, debe vincular con un colega, jefe de equipo o el sistema de apoyo para recomendaciones e información.

## 7. PAP juego de rol



DIPOSITIVA 11



Para el juego de rol en PAP grupos para practicar dando retroalimentación útil



Estudio de casos desarrollados por grupos en sesión 5 y copias de Apéndice C. 4. Formatos de retroalimentación del juego de rol.



Los participantes practicarán sus habilidades de PAP en sus grupos de 3 en esta sesión, usando el desarrollo de casos de estudio en sesión 5.

**Este consciente que el juego de rol puede impactar a los participantes emocionalmente, si el juego de rol se relaciona a una experiencia personal puede que dispare una reacción. Es importante ir chequeando con los participantes al final del juego de rol para asegurar que todos se sienten bien y es cómodo continuar el entrenamiento. Si alguien necesita apoyo, decida si debe continuar en el grupo (anime el apoyo entre pares), o si la persona se beneficiara mejor con apoyo individual.**

**Se recomienda pausas activas energizantes entre cada juego de rol. Vea el Apéndice A para ejemplos de energizantes.**

1. Invite a los participantes a organizarse en sus 'grupos de números' con 3 personas por grupo. Explica que los grupos estarán practicando PAP en 3 juegos de rol, en cada juego de rol cada miembro del grupo tomará turnos para actuar como 1) una persona en angustia, 2) un voluntario PAP y 3) un observador

2. Explica que usarán los casos de estudio que desarrollaron previamente. Entregue las copias. Si un grupo recibe el caso de estudio que creo, debe de cambiar el caso estudio.
3. Explica que les dará una señal para comenzar las 3 rondas de juego de rol. Cuando sea tiempo del próximo juego de rol, los grupos deben intercambiar sus casos de estudio con otros grupos. Dígalos a los grupos que no deben usar 2 veces el mismo caso de estudio, ni usar el que desarrollaron ellos.
4. Antes de comenzar el ejercicio, enfatice a los participantes que es importante que los observadores den la retroalimentación. Es una forma consistente de dar retroalimentación positiva a sus pares. Es un factor para promover el aprendizaje y puede ser usado para todo tipo de contextos.

Es una habilidad que los participantes pueden aplicar en su trabajo y vida diaria.

### **Paso 1** El observador pide al voluntario del PAP que reflexione sobre:

- ¿Qué cosas salieron bien?
- ¿Qué haría diferente la próxima vez?

### **Paso 2** El observador da su retroalimentación al PAP del voluntario:

- El observador comienza con una retroalimentación positivo identificando que cosas salieron bien.
- El observador da retroalimentación acerca de áreas a mejorar (de ser necesario).
- El observador termina con un comentario general positivo.

### **Paso 3** El observador pide a la persona en angustia que de un retroalimentación adicional:

- La persona en angustia comienza una retroalimentación positiva sobre lo que fue bueno.
- La persona en angustia da retroalimentación acerca de áreas a mejorar (de ser necesario).
- La persona en angustia termina con un comentario general definitivo.

5. Pida a los grupos que organicen su primera ronda del juego de rol. Necesitan decidir quién será la persona en angustia, el voluntario dando PAP y el observador. Tomen pocos minutos para hacer esto y preparar el juego de rol. El juego de rol debe durar 10 minutos, seguido de 4 minutos de retroalimentación.
6. De la señal cuando hayan transcurrido 10 minutos para iniciar el tiempo de retroalimentación. Facilite una actividad rompehielos corta de 1 minuto o pausa activa. (Vea Apéndice A por ejemplo de rompehielos o pausa activa.)
7. Repita las instrucciones para el segundo y tercer juego de rol, hasta que todos hayan hecho los 3 roles: persona en angustia, voluntario PAP y observador.
8. Luego de 3 rondas de juego de roles, reúna los participantes y agrádzcales su esfuerzo. Debe chequear que cada uno se sienta bien y estén fuera de sus roles. Haga otra pausa activa corta antes de la discusión final de esta sesión.
9. Use los últimos minutos reflexionando con los participantes sobre sus experiencias. Pídales que comenten sobre que fue fácil y que fue difícil. Anímelos a dar ejemplos de cómo manejar dificultades y deles su punto de vista.

## 8. Situaciones complejas y reacciones



Discuta situaciones complejas y reacciones.  
Discuta sistemas de referencias.



Cartulina y marcadores  
Copias del libro introductorio *Una Guía para Primeros auxilios psicológicos para sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja* o de la sección del libro referente a reacciones y situaciones complejas  
Copias de Apéndice C: 5. dos escenarios con preguntas si están disponibles, información local de referencias actuales



**Trate de hacer una lista precisa y actual de información sobre referencias en preparación para esta sesión.**

### 8.1 Ejemplos de reacciones y situaciones complejas



1. Explique que hay algunas situaciones que son más complicadas que otras cuando se responde como apoyo en PAP. Esto puede ser debido a la situación o debido a que la persona en angustia tiene reacciones complejas.
2. Pida a los participantes juntarse en pares, con alguien con quien no han trabajado antes.
3. Pida a las parejas que piensen en situaciones que pueden ser complicadas de responder como apoyo en PAP. Luego de pocos minutos pídale la información y registre las respuestas una cartulina.

Ejemplos pueden incluir:

- Accidentes o desastres a gran escala con muchos afectados con altos niveles de sufrimiento y perturbación
- Ataques violentos
- Situaciones amenazantes
- Revelaciones de violencia basada en género
- Niños sin la compañía de sus familiares
- Suicidio
- Presenciar muertes, incluyendo niños
- Pérdidas múltiples

4. Ahora vamos a discutir reacciones complejas. Inicie diciendo:



*En algunas ocasiones la gente reacciona ante eventos perturbadores que son más complejos que los que describimos anteriormente. Hay ciertos factores que aumentan el riesgo de desarrollar reacciones más complejas y fuertes. ¿Puedes pensar en cuáles son?*

Ejemplo puede ser si alguien:

- Ha tenido experiencias traumáticas previas
- Tiene una condición mental subyacente
- Fue expuesto a eventos donde el nivel de horror fue elevado
- Él o ella pensó que iba a morir
- Ha experimentado un duelo traumático o fue separado de su familia.

Continúa diciendo:

 *Algunas reacciones extremas pueden ocurrir inmediatamente al momento del evento o crisis, mientras otras pueden desarrollarse con el tiempo. ¿Qué tipo de reacciones complejas puedes pensar que ocurren de inmediato?*

Ejemplos pueden incluir:

- Ataques de pánico y ansiedad
- Conducta agresiva e iracunda
- Auto lesión o suicidio.

5. Discuta los 3 tipos de reacciones complejas anotadas de una manera más detallada. (Use las notas de reacciones complejas y situaciones del libro introductorio, Una Guía para Primeros Auxilios psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja para información adicional) Explique que estas reacciones pueden ocurrir inmediatamente en una situación de crisis o pueden desarrollarse tiempo después.
6. Continúe diciendo:

 *Hay otros ejemplos de reacciones complejas que se desarrollan con el tiempo. ¿Puedes pensar en alguna?*

Ejemplos pueden incluir si alguien:

- Tiene trastorno de duelo prolongado
- Presenta problemas severos de sueño
- Padece de flashbacks
- Tiene depresión
- Presenta ansiedad o Trastorno por estrés post trauma (TEPT)
- Sus estrategias de afrontamiento son dañinas.

7. Dele a cada pareja una de estas reacciones complejas para trabajarlas. Si no son suficientes para trabajar en los 9 ejemplos, separe las más relevantes o asigne varias a otras parejas. Si hay más de 9 parejas, pida a algunos grupos trabajar con 4 personas. Provea copias de *Guía para Primeros Auxilios psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja* o copias de la sección en la Guía sobre de Reacciones complejas.
8. Prepare y lea notas acerca de reacciones complejas y luego prepare una corta presentación en sus propias palabras. La presentación será en 1 - 2 minutos.  
Su presentación debe incluir:
  - Signos y síntomas de una reacción compleja
  - Qué debe hacer un voluntario en PAP para ayudar
  - A quién le debe referir en su contexto local.
9. Asigne 5 minutos a las parejas para que trabajen esto.
10. Invite cada pareja a hacer su presentación.

## 8.2 Triage Psicosocial

1. Comparta la siguiente explicación corta de lo que es triaje psicosocial:
2.  Triage Psicosocial es un método de identificación de personas que están en mayor necesidad de apoyo o protección en una emergencia. Involucra la evaluación rápida de las necesidades de la población afectada y la provisión de atención en respuesta a estos. Triage Psicosocial usualmente está basado sobre muy limitada información. Los factores pueden incluir la naturaleza y severidad de la situación de una persona afectada, recursos disponibles, conocimiento sobre las habilidades de afrontamiento del afectado y el tiempo disponible para asistirle.
3. Haga 2 grupos pidiendo a una persona de las parejas que vaya a un extremo del salón y a la otra persona que vaya en la dirección opuesta.
4. De a los grupos copias de escenarios
5. Al grupo 1 dé copias de escenario 1 'Crisis en la familia' y copias de escenario 'El choque en auto' al grupo 2. Deles 10 minutos para leer el escenario y luego discutir las preguntas. Pídeles que preparen el reporte, describan brevemente el escenario y presenten sus respuestas a este.
6. Luego de 10 minutos, invite cada grupo a tomar turnos para reportar. Use las notas para asegurarse que los participantes abordan las preguntas recogidas de manera apropiada:

### Muestra de preguntas y respuestas:

#### Escenario 1: Crisis en la familia

##### 1. ¿Quién necesita ayuda y que ayuda requiere?

La madre necesita ayuda para calmarse. La hija necesita apoyo y comprensión y que se le dé una oportunidad para hablar con alguien sobre lo que ocurrió. El padre también necesita ayuda, pero quizás más adelante.

##### 2. ¿A quién ayudaría primero? ¿Por qué?

Yo ayudaría a la hija primero porque está en una situación vulnerable y en riesgo de hacerse daño de nuevo, si no consigue apoyo y comprensión. Puedo pedirle al padre que intente y hable con su esposa para calmarla mientras yo hablo con la hija. Quizás él pueda sacarla de la casa y llevarla a caminar a un lugar apacible en el que hable con su hija.

##### 3. ¿A quién más contacta para más ayuda si es necesario?

Si la hija intenta auto lesionarse de nuevo o si siento que puede volver a ocurrir, llamaré a mi jefe de equipo y posiblemente la ambulancia o a servicios sociales para más apoyo.

#### Escenario 2: La colisión en automóvil

##### 1. ¿Quién necesita ayuda y que tipo de ayuda necesita?

Los 2 hombres en el auto necesitan ayuda. El hombre inconsciente herido necesita ayuda médica. El otro hombre necesita calmarse y ayuda para salir del auto, además de un chequeo médico para heridas físicas. La nieta también necesita ayuda para ver por qué llora y si está herida físicamente.

##### 2. ¿A quién ayudas primero? ¿Por qué?

Yo ayudaré al hombre herido llamando asistencia médica. Entonces ayudaría al hombre en pánico tratando de calmarlo y consiguiendo asistencia para ayudarlo a salir del vehículo dañado. La nieta está recibiendo cuidado y atención de su abuela, así que la animaré para que reciba un chequeo médico, pero mi prioridad son los 2 hombres.

##### 3. ¿Quién más contactarías para más ayuda de ser necesario?

Yo llamaría una ambulancia y asistencia policial inmediatamente. Yo colocaría triángulos de emergencia en el camino para detener los autos y evitar que golpeen el vehículo dañado. Si otro conductor se detiene a ayudar le pediría que nos apoye.

- Cierre esta sección explicando las dificultades para decidir a quién ayudar primero cuando es más de una persona en necesidad. Agregue que esas dificultades son impactadas por rango de habilidades y competencias del voluntario, así como el contexto. Por ejemplo, si un voluntario es destacado en primeros auxilios, entonces él puede que no necesite pedir ayuda médica inmediatamente (dependiendo de las heridas identificadas) mientras que voluntarios sin esa habilidad siempre van a necesitar apoyo médico como su prioridad inmediata.

### 8.3 Referencia a ayuda profesional

- Refiérase de nuevo a la lista de diferentes personas locales o servicios disponibles para hacer referencias, que el grupo generó en la sesión 6. Refuerce que en situaciones complicadas o cuando alguien presenta alguna de las reacciones complejas que mencionamos, el voluntario de PAP debe siempre referir a la persona para ayuda profesional si está disponible.
- Si está disponible, comparta las copias de información local para referencias.

### 8.4 Retos Posibles al proveer PAP

- Pida a los participantes que hagan grupos de 3 personas.
- Pida que reflexionen sobre cuales retos pueden tener como voluntarios de PAP.
- Otórqueles 3 minutos para discutir esto.
- Dibuja 2 columnas en una cartulina y escribe el encabezado 'Retos' en la columna izquierda. Luego de minutos pida información a los grupos y registre sus respuestas en la columna 'Retos' Ejemplos de retos en voluntarios de PAP incluye:

- Ayudar más de una persona a la vez.
- Sentir temor mientras brinda ayuda
- Fuertes reacciones emocionales ante la situación (por ejemplo, Ira, Tristeza, Duelo)
- Sentirse inadecuado e incapaz de ayudar lo suficiente.

- Cuando han compartido todos los retos que pensaron, pida ideas sobre cómo manejar cada reto escrito. Escriba las formas de manejarlos en la columna de la derecha en la cartulina. Algunos ejemplos escritos aquí:

Retos	Como manejarlo
Ayudar más de una persona a la vez	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber hacer triaje (identificar quien necesita más la ayuda)</li> <li>• Delegar a otros quienes puedan ayudar</li> </ul>
Sentir temor mientras brindas la ayuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegura la seguridad antes de proveer PAP a otros</li> </ul>
Fuertes reacciones e emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acepta y permite estos sentimientos</li> <li>• Manéjalas para minimizar el impacto negativo</li> <li>• Toma tiempo Fuera</li> <li>• Realiza ejercicios de respiración</li> </ul>

## 9. Auto Cuidado



Para aumentar la conciencia de la importancia del autocuidado y practicar calmarse, la técnica de la respiración.



Cartulina y marcadores

### 9.1 Cuidar de uno mismo antes y después de dar PAP

1. Comienza la actividad pidiéndole a los participantes que reflexionen en silencio sobre todo lo que han aprendido y practicado hoy. Pida que compartan lo que piensan puede ser un reto al brindar PAP a personas en angustia.

Ejemplos de retos son:

- Ser afectado emocionalmente por el sufrimiento del otro
- Sentir que no hiciste suficiente o no pudiste resolver los problemas de la persona
- Sentirse mal o que no eres capaz de ayudar a más personas (en eventos a gran escala)
- Sentirse atemorizado de que las experiencias perturbadoras te ocurran a ti.

2. Ahora pregunta a los participantes que hagan parejas y describan brevemente una experiencia o situación que han vivido que fue particularmente difícil para ellos. Pida que discutan ¿cómo enfrentaron dichos retos antes o como han visto que otros lo superan?

Ejemplo de respuestas son:

- Hablando con alguien acerca de los sentimientos y retos
- Tomando tiempo libre para descansar
- Ejercitándose.

3. Resuma sus respuestas diciendo

 *Brindar Primeros auxilios psicológicos a personas en angustia puede ser difícil tanto física como psicológicamente para el voluntario. Es difícil encontrar y hablar con personas en angustia, y aun cuando brindes la mejor ayuda que puedas, puedes quedar con una sensación de no haber hecho suficiente. Hay diferentes cosas que puedes hacer para cuidarte, antes y después de brindar ayuda.*

4. Pide a los participantes que se levanten y caminen alrededor del salón, que hablen entre ellos acerca de las formas para cuidarse ellos mismos al **prepararse** para brindar PAP a personas en angustia. Pida que hablen con varias personas para escuchar ideas diferentes.
5. Luego de pocos minutos y observando que tuvieron diferentes conversaciones, tráigalos de nuevo al círculo. Pida que compartan algunas ideas de las que hablaron.
6. Escriba los ejemplos en una cartulina.

Incluya lo siguiente, si los participantes no los mencionan:

- Conoce tus propios límites, por ejemplo conoce los límites de tu experiencia, competencia y reconoce saber cuándo referir para ayuda especializada
- Cálmate, estando mentalmente preparado antes de ir a ayudar
- Averigua con quien vas a trabajar en pareja o equipo y conoce cuales son los roles de cada uno
- Ten el número telefónico de tu jefe de equipo o alguien a quien llamar si necesitas ayudar haciendo una referencia

- Ten conocimiento claro del sistema local de servicios de referencia y los procedimientos (por ejemplo, conociendo a quien contactar si consigues un niño que ha sido separado de su familia, o que hacer si alguien comparte una experiencia de abuso sexual o violencia basada en genero).
7. Cuando todos han compartido sus ideas, pida a los participantes que caminen de nuevo alrededor, pero esta vez hablen de lo que pueden hacer para cuidarse a sí mismos **después de brindar PAP**.
  8. De nuevo, luego de pocos minutos y observando que han tenido varias conversaciones, tráigalos al círculo. Pídales que compartan algunas de sus ideas sobre que puedes hacer para cuidarte tú mismo después de brindar PAP. Anote los ejemplos en una cartulina. Incluya los siguientes, si los participantes no lo hacen:
    - Reconocer y permitir las reacciones, por ejemplo estando consciente de los cambios de ánimo o la forma como ha sido afectado al brindar PAP y aceptar que estos son parte de la experiencia
    - Conociendo y reconociendo signos y síntomas de estrés agudo y síndrome de burnout
    - Buscando apoyo de ser necesario, por ejemplo reconocer si necesitas apoyo de otros, por ejemplo, alguna conversación sobre cómo te sientes. Refuerza la importancia del apoyo de la familia, amigos, etc.
    - Conozca y practique estrategias de autocuidado.
  9. Haga una rápida tormenta de ideas con los participantes de diferentes ejemplos de estrategias de autocuidado, tales como hacer ejercicio, comer y dormir bien, compartir tiempo con amigos, etc.
  10. Explique que los principios de PAP: Ver, Escuchar y Vincular también aplican al autocuidado. Mientras los voluntarios aprenden a reconocer que tipo de situaciones o experiencias los afectan fuertemente, ellos ven identificando sus propios síntomas de estrés, Escuchan su mente y cuerpo para identificar que acción es necesaria para hacerlos sentir mejor y Vincular con otros para apoyar.
  11. Explica que tú ahora que harás unos ejercicios cortos de respiración que son útiles para manejar sentimientos de estrés.

## 9.2 Ejercicios de respiración

 **Los ejercicios de respiración pueden evocar algunas veces fuertes reacciones emocionales. Sea consciente de esto y esté preparado para responder en una manera discreta y confortable para que no se impacte negativamente la persona.**

1. Pida a los participantes que se sienten en un círculo y estén con espacio suficiente alrededor para no tocar a nadie.
2. Pida que se sienten, o que mientras están de pie, estén tranquilos por 30 segundos o más. Deben enfocarse en la conexión entre sus pies y el suelo, o la silla y su cuerpo, si están sentados. Pídales que se enfoquen en estar conectados con el suelo.
3. Ahora pídale que se ponga una mano en su cintura y la otra en el pecho. Dígales que se enfoquen en su respiración, pero sin modificarla. Deben notar si están respirando con el pecho o el estómago.
4. Pida a los participantes que respiren lenta y profundamente en su estómago, y lo liberen lentamente a través de su boca.
5. Termine la actividad explicando que controlando nuestra respiración es una de las más efectivas formas de hacernos sentir calmados si estamos en una situación de angustia.

## 10. Cierre del taller



Para concluir el taller con la evaluación del curso y una breve reflexión sobre lo aprendido por los participantes.



Copias del Apéndice D: Forma de evaluación del curso

1. Pida a los participantes sentarse en un círculo.
2. Explica que han alcanzado el final de la capacitación en PAP Básico y que quiere alguna retroalimentación del curso para ayudar a mejorarlo en un futuro próximo.
3. Deles a los participantes la forma de evaluación del curso para que la completen. Cuando hayan finalizado todos, recoja las formas con sus respuestas.
4. Termine el curso pidiendo a todos que se pongan de pie y compartan unas pocas palabras acerca de lo que sienten más valioso que han aprendido. Agregue sus propios comentarios y agradezca a cada uno su participación.
5. Despídase y dígame al grupo acerca de alguna opción de cursos sobre PAP en un futuro próximo.

# Apéndices



M. J. EVALAROSA/IFRC

## Apéndice A: Energizantes (pausa activa)

### Truco de la bola

Pida a los participantes que se paren en un círculo. Solicite algún voluntario para pararse al medio (el líder). Ahora diga a todos en el círculo que pongan sus manos detrás, en la espalda. El líder algunas veces lanzara la bola hacia alguien y otras simulara lanzar la bola. Si alguien trata de alcanzar la bola, cuando no se lanzó, debe pasar al centro del círculo y ser el nuevo líder.

### Agarra mi dedo

Pida a todos que levanten el dedo índice de la mano derecha. Ahora pida a todos que pongan su dedo índice derecho suavemente sobre la palma abierta de la mano izquierda de la persona que está de pie a la derecha. Déjalos parados así

durante unos segundos y comprobar que todo el mundo está haciendo lo correcto. Explique que cuando grita “¡QUESO!” (o elegir cualquier palabra al azar), todos tienen que tratar de atrapar el dedo índice de su vecino de la izquierda, al mismo tiempo que intentan evitar que su propio dedo índice sea atrapado por su vecino de 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.



### El tren de caminatas tontas

Pida a los participantes que se paren en un círculo. Ahora pídeles 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 alto arriba

Si tiene muchos participantes en el taller, divídalos en grupos de aproximadamente cinco personas 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 ellos deben mantener este en el aire también. ¡Repita esto unas cuantas veces, hasta que los participantes estén energizados!

## Apéndice B: Muestra de agenda de curso

Aquí están 2 muestras de agendas de curso para el módulo 2, el cual incluye las pausas como lo indica.

El primero es para un curso de 1 día y el segundo para el curso de día y 1/2 el tiempo y estructura puede ser modificado para adaptarse a las necesidades de los facilitadores y los participantes’.

AGENDA DE CURSO 1: CURSO DE 1 DÍA		
Tiempo	Programa	Material
08:30 – 09:15	1. Introducción	Copias del Apéndice C. 1. “Tarjetas de Ver, Escuchar, Vincular” Cartulinas con el programa de entrenamiento escrito o copias para cada participante Papel y bolígrafos Cartulinas y marcadores, cinta pegante o tachuelas
09:15 – 09:35	2. ¿Qué son PAP?	Cartulinas con la lista de Qué es y qué No es PAP
09:35 – 09:45	3. Eventos angustiantes	Cartulina, notas post-it y marcadores
09:45 – 10:05	4. Reacciones ante eventos angustiantes	Cartulinas y marcadores Preparadas divididas en 4 secciones tituladas: “conductual, emocional, físico y pensamientos”
10:05 – 10:20	PAUSA	
10:20 – 10:35	5. Desarrollando estudio de casos	Copias de los Apéndice C. 1. tarjetas ‘Ver, Escuchar, Conectar’, Papel y bolígrafos Copias del Apéndice C. 2. Desarrollo de caso de estudios
10:35 – 12:50	6. ‘Ver, escuchar, Vincular’	Copias de Apéndice C: 1. tarjetas “Ver, escuchar, Vincular”. Tenga recursos disponibles para presentaciones VEV en grupo (cartulinas, papel y marcadores, bolígrafos, papel, etc.) Copias de Apéndice C. 3. Identificar reacciones: Caso de estudio con preguntas en Post-it en dos colores diferente y bolígrafos, cartulina, papel y marcadores
12:50 – 13:30	ALMUERZO	
13:30 – 14:30	7. PAP juegos de rol	Copias de Desarrollo de estudio de casos por grupos de sesión 5
14:30 – 14:45	PAUSA	
14:45 – 16:45	8. Situaciones Complejas y reacciones	Cartulina y marcadores Copias del libro introductorio, <i>Guía de primeros auxilios psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja</i> o una copia del capítulo de reacciones complejas Copias del Apéndice C: 5. 2 escenarios con preguntas si está disponible, información actual de referencias locales
16:45 – 17:30	9. Autocuidado	Cartulinas y marcadores
17:30 – 17:45	10. Cierre del taller	Copias del Apéndice D: forma de evaluación del curso

AGENDA DE CURSO: DIA Y MEDIO		
Hora	Programa	Material
<b>DIA UNO</b>		
09:00 – 09:45	1. Introducción	Copias del Apéndice C. 1. Tarjetas ‘Ver, Escuchar, Vincular’ cartulinas con el entrenamiento escrito o copias para cada participante Papel y bolígrafos Cartulinas y marcadores, cinta plástica o tachuelas
09:45 – 10:05	2. ¿Qué son PAP?	Cartulinas con la lista de que son y que no son los PAP
10:05 – 10:15	3. Eventos angustiantes	Cartulina, notas post-it y marcadores
10:15 – 10:35	4. Reacciones ante eventos angustiantes	Cartulinas y marcadores Cartulina Preparada dividida en 4 secciones tituladas: en cuatro sesiones titulada ‘Conductas,’ ‘emociones,’ ‘físico,’ and ‘pensamientos’
10:35 – 10:50	PAUSA	15
10:50 – 11:05	5. Desarrollo de casos de estudio	Copias de los Apéndice C. 1. ‘Ver, Escuchar, Vincular’ tarjetas, Papel y bolígrafos Copias del Apéndice C. 2. Desarrollo de caso de estudios
11:05 – 12:45	6. ‘Ver, Escuchar, Vincular’ (parte 1) Pausa después ‘Escucha Activa’	Copias de Apéndice C: 1. tarjetas Ver, escuchar, Vincular. Tenga un rango de recursos disponible para presentaciones en grupo (cartulinas, papel y marcadores, bolígrafos, papel, etc.) Copias de Apéndice C. 3. Identificar reacciones: Caso de estudio con preguntas, notas Post-it en dos colores diferente y bolígrafos cartulina, papel y marcadores
12:45 – 13:45	ALMUERZO	60
13:45 – 14:15	6. ‘Ver, Escuchar, Vincular’ (parte 2) Comenzaron ‘VINCULAR’	Tenga un rango de recursos disponibles para la presentación LLL grupo de presentaciones (cartulinas, papel y marcadores, bolígrafo papel, etc.)
14:15 – 15:15	7. Juegos de rol PAP	Desarrollo de caso de estudio en grupos en la sesión 5 y copias del Apéndice C. 4. Formato de retroalimentación del juego de rol.
15:15 – 15:30	Revisión de día UNO	15
<b>DIA DOS</b>		
09:00 – 09:15	Recapitulación del día e introduce el día dos	Cartulinas y marcadores
09:15 – 11:15	8. Situaciones Complejas y reacciones	Cartulinas y marcadores Copias del libro introductorio, <i>Guía para Primeros auxilios Psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja</i> o fotocopias de la sección en el libro de reacciones complejas, información actual de referencias locales
11:15 – 11:30	PAUSA	
11:30 – 12:15	9. Autocuidado	Cartulina y marcadores
12:15 – 12:30	10. Cierre del taller	Copias del Apéndice D: forma de evaluación del curso

## Apéndice C: Recursos de Formación

### 1. Tarjetas: Cartas Ver, Escuchar, Vincular

 **Imprima en la tabla de la próxima página. Divida dos rectángulos anexos que formaran en frente y el reverso de la tarjeta, llamado tarjetas: Ver, Escuchar y Vincular (VEV). Mire el ejemplo inferior.**

**Pegue con tachuelas o material adhesivo, en diferentes materiales para apoyar las estrategias de aprendizaje.**

**Algunos participantes obtener las mismas cartas. Si hay más de 21 participantes en el adiestramiento, debe imprimir más de una copia para cada uno.**

Frente	Reverso
Ver 1	Ver para tener información sobre que esta ocurriendo

Ver 1	Ver por información sobre que ocurrió y está ocurriendo	Escuchar 1	Escuchar se refiere a como abordas a la persona	Vincular 1	Conectar es ayudar a la persona a acceder a información
Ver 2	Ver quien necesita ayuda	Escuchar 2	Escuchar se refiere a cómo te presentas ante la otra persona	Vincular 2	Conectar es ayudar a la persona a conectarse con seres queridos y apoyo social
Ver 3	Ver riesgos a la seguridad y salud	Escuchar 3	Escuchar se refiere a poner atención y escuchar activamente	Vincular 3	Conectar es ayudar gente a abatir sus problemas prácticos
Ver 4	Ver por heridas físicas	Escuchar 4	Escuchar se refiere a como aceptas los sentimientos del otro	Vincular 4	Conectar es ayudar gente a acceder a servicios y otras ayudas
Ver 5	Ver por necesidades practicas e inmediatas	Escuchar 5	Escuchar se refiere a calmar la persona en angustia	Vincular 5	Conectar es ayudar gente a acceder a información
Ver 6	Ver por reacciones emocionales	Escuchar 6	Escuchar se refiere a como preguntas sobre necesidades y preocupaciones	Vincular 6	Conectar es ayudar gente a conectar con seres queridos y apoyo social
Ver 7	Ver por información sobre que ocurrió y está ocurriendo	Escuchar 7	Escuchar se refiere a como ayudas a las personas a conseguir soluciones a sus necesidades y problemas	Vincular 7	Conectar es ayudar a las apersonas a abatir los problemas prácticos

## 2. Desarrollando casos de estudio

Creado por GRUPO No. \_\_\_\_\_

Brevemente describe el evento perturbador

---

Piense en el nombre para la persona afectada por el evento

---

Provea alguna información personal (por ejemplo sexo, edad, estado civil, etc.):

---

---

---

---

Piense en un contexto (por ejemplo contexto, momento del día, situación privada o pública, personas alrededor etc.)

---

---

---

---

Haga una lista de las principales reacciones de las personas:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### 3. Identificando reacciones: Un caso de estudio con preguntas



**Imprima copias del caso de estudio para cada grupo. Recuerda escoger un nombre para mujer en el ejercicio que sea típico para localidad.**

#### Estudio de caso

Me llamó uno de mis compañeros, (NOMBRE), que se encontraba en un estado de angustia grave. Tres hombres armados irrumpieron en su casa una noche hace unas dos semanas. No la lastimaron, pero la amenazaron y se llevaron todos los objetos de valor que pudieron encontrar. Tenía mucho miedo en ese momento, pero manejó bien la situación y mantuvo la calma. Después de que se fueron, (NOMBRE) llamó a la policía y al cerrajero porque le habían robado las llaves.

Sin embargo, habían pasado dos semanas y no se sentía bien. Me dijo que no había dormido mucho en las últimas dos semanas e incluso se había quedado despierta toda la noche unas cuantas veces, sintiendo miedo de que volvieran. No pudo ir a trabajar porque estaba demasiado cansada para concentrarse.

#### Instrucciones

Discute las preguntas abajo presentadas en tus grupos y toma notas para reportar de vuelta en la plenaria.

Usa los post-it que te dieron para escribir ejemplos de reacciones severas y comunes – escribe una reacción por cada post-it.

#### Preguntas

1. Como puedes aplicar la acción VEV en esta situación?
2. Que tipo de reacciones comunes piensas que pudo tener la mujer ante esa experiencia?
3. Que tipo de reacción severa puede ella tener por esa experiencia?  
¿Cuándo y por qué harías una referencia para ayuda profesional?

#### 4. Formato de retroalimentación de los Juego de rol

Nombre del participante observador: \_\_\_\_\_

Acción principio y acciones	Nivel de culminación*	¿Comentarios y ejemplos de que salió bien? ¿Qué puede ser mejorado?
<b>VER se refiere a lo que el voluntario miro buscando:</b>		
Información sobre que ocurrió y ocurre		
¿Quién necesitaba la ayuda?		
Riesgos de salud y seguridad		
Heridas físicas		
Necesidades prácticas y básicas		
Reacciones emocionales		
<b>ESCUCHAR se refiere a como el voluntario:</b>		
Abordó a la persona en angustia de forma apropiada		
Se presentó a si mismo		
Puso atención y escuchó activamente		
Aceptó los sentimientos del otro		
Calmó a la persona en angustia		
Preguntó sobre necesidades y preocupaciones		
Ayudó a la persona en angustia busco soluciones inmediatas a necesidades y problemas		
<b>VINCULAR se refiere a si la persona angustiada se le ayudo a:</b>		
Acceder información		
Lo conectó con seres queridos y apoyo social		
Abatir problemas prácticos		
Acceder a servicios y otras ayudas		

\*) nivel de culminación: 2: Bien, 1: adecuado; 0: No logrado

## 5. Dos escenarios con preguntas

### Escenario 1: Crisis en la familia

Ha estado visitando a una familia de refugiados una vez por semana durante un año como parte de su trabajo como voluntario de la Cruz Roja. Te llevas muy bien con todos los miembros de la familia y te sientes conectado con toda la familia. Un día llegas y encuentras a toda la familia angustiada, ya que la hija mayor intentó acabar con su vida cortándose las muñecas. Estaba en el hospital, pero ahora está de vuelta en casa. Cuando llegas, los padres están muy molestos. La hija se ha encerrado en su habitación y se niega a hablar con nadie. El padre está sentado junto a la ventana, mirando, sin decir nada. La madre está hablando constantemente, de cómo han pasado por tanto mucho, y lo enfada que está, y lo ingrata que es su hija por hacerles pasar por esto.

#### Preguntas:

1. ¿Quién necesita ayuda y que tipo de ayuda sería?

---



---



---

2. ¿A quién ayudarías primero? ¿Por qué?

---



---



---

3. ¿Quién más contactarías para más ayuda de ser necesitada?

---



---



---

**Escenario 2: La colisión de vehículos**

Está conduciendo a casa desde el trabajo cuando ve un accidente automovilístico frente a usted. Dos autos chocan entre sí y quedan gravemente dañados. Te detienes y corres a ayudar. En el coche hay una pareja mayor con su nieta. En el otro coche hay dos jóvenes. La pareja mayor y la nieta tienen algunas heridas leves, pero sus lesiones físicas no parecen graves. Se bajan del coche y se quedan abrazados. La nieta está llorando. En el otro automóvil, uno de los dos jóvenes está gravemente herido e inconsciente. El otro pasajero está en pánico y está gritando y llorando.

**Preguntas:**

1. ¿Quién necesita ayuda y de que tipo la necesitan?

---

---

---

2. A quien ayudarías primero ¿Por qué?

---

---

---

3. ¿A quién más contactarías para más ayuda de necesitarse?

---

---

---

## Apéndice D: Formulario de evaluación de la capacitación

EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN SOBRE INTRODUCCIÓN A PAP					
	Muy pobre	Muy pobre	Promedio	Bueno	Excelente
<b>1. En general, ¿cómo calificaría el contenido de la formación?</b>					
Comentarios:					
<b>2. Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones</b>					
	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					
<b>3. Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones</b>					
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					
<b>4. Lo siguiente ayudó a mi comprensión</b>					
4.1 Discusiones plenarias					
4.2 Diapositivas de PowerPoint					
4.3 Ejercicios en grupo					
4.4 Juego de roles					
<b>5. El facilitador</b>					
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					
<b>6. Pensando en la capacitación en general</b>					
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					
<b>7. ¿Qué salió bien en la capacitación?</b>					
<b>8. ¿Qué no salió bien en la capacitación?</b>					