



Manual de Implementación de Talleres de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica (PAP) para Respondedores

Plan de Capacitación Intersectorial en Primera Ayuda Psicológica (PAP)

Abril de 2018



Elaborado por:

Ministerio de Salud

Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública

Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Manual de Implementación de Talleres de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica (PAP) para Respondedores.

PRIMERA VERSIÓN 2018

Todos los derechos reservados. Este material puede ser reproducido total o parcialmente para fines de difusión, capacitación e implementación. Prohibida su venta.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
CÓMO USAR ESTE MANUAL	6
RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA FACILITADORA	7
EL TALLER PASO A PASO	12
MÓDULO 0	15
MÓDULO 1	18
MÓDULO 2	29
MÓDULO 3:	44
MÓDULO 4	66
ANEXO 1: GUÍA DE BOLSILLO PAP	75
ANEXO 2: EVALUACIÓN DE CONTENIDOS PRE Y POST.	78
ANEXO 3: INSTRUCCIONES SIMULACIÓN TERREMOTO	82
ANEXO 4: CASOS ESCENARIO PARA SIMULACIONES GRUPALES	83
ANEXO 5: INSTRUCCIONES EJERCICIO COMUNICACIÓN	89
ANEXO 6: RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN	90
ANEXO 7: RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DURANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS Y DESASTRES	91
ANEXO 8: INSTRUCCIONES EJERCICIO SOBRE PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	92
ANEXO 10: BREVE EJERCICIO DE RELAJACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO	97
ANEXO 11: AGENDA DE TALLER DE 16 HORAS	99
RESPONSABLE TÉCNICO DEL DOCUMENTO	101
PLAN DE CAPACITACIÓN INTERSECTORIAL EN PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA	102
ORGANISMOS QUE CONFORMAN LA MESA TÉCNICA INTERSECTORIAL NACIONAL DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL EN LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES	103

PRESENTACIÓN

Este manual está diseñado para orientar a personas facilitadoras de Talleres de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica (en adelante PAP), que han sido formados en el contexto del Plan de Capacitación Intersectorial en PAP, iniciativa desarrollada por la Mesa Técnica Nacional de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres, con la organización de Ministerio de Salud (MINSAL), la Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública (ONEMI), la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Consiste en una adaptación para Chile del Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers, material complementario a la herramienta Primera Ayuda Psicológica: Guía para trabajadores de campo, ambos desarrollados por la Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y World Vision International. Además contiene los conceptos centrales del Plan Nacional de Protección Civil y el Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres, aspectos que deben ser conocidos por personas que colaboran en las acciones de respuesta ante emergencias y desastres en el contexto nacional.

El material que se presenta a continuación recoge también los aprendizajes alcanzados a partir del diseño, preparación e implementación de la primera etapa del Plan de Capacitación Intersectorial PAP, los que fueron posibles gracias al compromiso y esfuerzo desplegado por distintos profesionales que forman parte de las mesas técnicas intersectoriales y de todos quienes participaron de los talleres iniciales en las regiones de Atacama, O'Higgins, Maule y Biobío.

El manual está estructurado en tres partes:

1) Como usar este manual

Esta sección proporciona información general sobre cómo usar este manual, cómo preparar el taller, así como recomendaciones para los/as facilitadores/as.

2) Taller paso a paso

Esta sección proporciona la agenda del taller junto a una descripción paso a paso de cada módulo, incluyendo objetivos de aprendizaje, narración y consejos para el facilitador, diapositivas que lo acompañan e instrucciones para ejercicios grupales y discusión.

3) Materiales de apoyo

Esta sección de anexos proporciona materiales de apoyo para imprimir como documentos para los participantes.

CÓMO USAR ESTE MANUAL

CÓMO USAR ESTE MANUAL

Las instrucciones y materiales de este manual son para un taller de un día (ocho horas excluyendo los descansos) para entregar capacitación en PAP a personas que participan en acciones de ayuda a otras recientemente afectadas por eventos muy estresantes. Si se cuenta con más tiempo disponible para el desarrollo del taller, este puede ser usado para profundizar en los ejercicios prácticos y las discusiones grupales, para esto se adjunta una propuesta de agenda para ser desarrollada en 16 horas (anexo 11). Idealmente el taller debe ser ejecutado por dos facilitadores para propiciar mayor interacción y desarrollo fluido y dinámico de las presentaciones, los ejercicios y las discusiones grupales.

Es importante adaptar la orientación y los materiales a la cultura, el idioma y el contexto locales, y a los posibles tipos de situaciones de crisis en los que los participantes podrán ser respondedores. Este manual sirve como una guía para la capacitación en PAP, a la que puedes aportar tu propio estilo, experiencia e ideas como facilitador.

¿QUIÉNES SON RESPONDEDORES?

Respondedores son todas aquellas personas que pueden realizar acciones de ayuda a personas que han sido recientemente afectadas por situaciones de emergencias y desastres (EyD).

Pueden ser personas profesionales o no profesionales, incluyendo a personal o voluntarios de organizaciones de ayuda humanitaria, trabajadores de la salud, educadores o miembros de la comunidad, funcionarios municipales, de las fuerzas armadas y del orden, entre otros.

¿Qué aprenderán los participantes?

El taller tiene como objetivo desarrollar la capacidad de los respondedores en situaciones de emergencias y desastres para:

- Acercarse a una situación de forma segura, para ellos y para los demás;
- Decir y hacer las cosas más favorables para las personas muy afectadas emocionalmente;
- NO causar más daño por sus acciones.

El taller ofrece muchas oportunidades para que los participantes desarrollen y practiquen las habilidades de PAP.

El taller no les dará a los participantes habilidades clínicas en "consejería", intervención en crisis o similares. Un objetivo clave de aprendizaje en los participantes es comprender los límites del apoyo que pueden brindar y cuándo recomendar a las personas asistencia más especializada.

¿Para quién es este manual?

Este manual está diseñado para ser usado por facilitadores/as en Primera Ayuda Psicológica (PAP) que han sido formados y certificados en el contexto del Plan de Capacitación Intersectorial en PAP.

¿Quién debería participar en una capacitación de PAP?

PAP es un enfoque que puede ser aprendido tanto por profesionales como por no profesionales que están en una posición de ayudar a personas afectadas por situaciones de emergencias y desastres (en adelante EyD).

Puede incluir a personal o voluntarios de organizaciones de ayuda humanitaria, trabajadores de la salud, educadores, miembros de la comunidad, funcionarios municipales, de las fuerzas armadas y del orden, entre otros. Todos los que serán denominados en este manual como **“respondedores”**.

No es necesario que los respondedores cuenten con formación en el ámbito psicosocial o de salud mental para ofrecer PAP. Los participantes encontrarán que las herramientas del PAP son útiles para la interacción o convivencia cotidiana entre las personas en distintos contextos (familiares, laborales, entre otros) y no sólo en situaciones de emergencias y desastres.

El taller está diseñado para ser realizado para aproximadamente 16 participantes (máximo 20).

Los participantes idealmente debiesen:

- Tener el tiempo y la disposición para ayudar en situaciones de emergencias y desastres.
- Estar accesible y disponible para ayudar a las personas afectadas.
- Estar coordinados con una institución u organización reconocida cuando ayudan en una emergencia o desastre (por su seguridad y para la coordinación de la respuesta efectiva).

Recomendaciones para la persona facilitadora

Preparación del taller

Antes de realizar el taller debes tomar un tiempo para prepararte, incluso si estás en medio de una situación de emergencia, velando porque la capacitación funcione sin problemas y sea una experiencia útil para los participantes.

Las siguientes listas de verificación te ayudarán. Estas incluyen:

- Preparando: lo que necesitas saber
- Preparando: materiales y folletos
- Preparando: espacio físico.

Preparando: lo que necesitas saber

Mientras te preparas para realizar el taller, primero familiarízate con:

- La publicación Primera Ayuda Psicológica: Guía para los Trabajadores de Campo.
- Este manual, incluyendo folletos, diapositivas y actividades.
- Antecedentes de los participantes (cultura, formación, rol de ayuda).
- Los posibles tipos de eventos que los participantes han afrontado o pueden afrontar de acuerdo al territorio al que pertenecen.
- Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes, (IASC, 2017).
- El Plan Nacional de Protección Civil. (ONEMI, 2002)
- El Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres. (ONEMI, MINSAL, 2017)

Todos estos materiales se encuentran en el link que te fue enviado luego de recibir la formación como facilitador/a en PAP y además se encuentran disponibles en la web.

Preparando: materiales y folletos

Prepara un set de materiales para entregar a los participantes.

Entrega a todos los participantes una copia impresa de la guía de bolsillo de dos páginas de PAP (consulte el Anexo 1). Si es posible, también proporciona folletos, otros materiales y la Guía para Trabajadores de Campo (OMS, 2011).

Adapta los materiales al contexto cultural y social de los participantes. Por ejemplo, adaptar o crear nuevos escenarios de casos dependiendo del contexto local, los tipos de participantes y los posibles eventos que puedan presentarse de acuerdo al territorio.

Usa la siguiente lista de verificación para asegurarte de tener todos los materiales impresos listos: (ver anexos):

- Guía de bolsillo de PAP.
- La agenda del taller.
- Evaluación de contenidos, pre y post.
- Formulario de evaluación del taller.
- Distintivos con nombre para cada participante.
- Instrucciones de ejercicio de comunicación.
- Instrucciones de ejercicio: personas en situación de vulnerabilidad.
- Escenario de caso e instrucciones de simulación.
- Cartas de compromiso para los participantes.
- Planilla de registro para seguimiento PAP.
- Planilla de registro de asistencia.

Opcionales

- PAP: Guía para los trabajadores de campo (OMS, 2011). (copia electrónica o impresa)
- Folletos de (estos también se pueden encontrar en Primera Ayuda Psicológica: Guía para los trabajadores de campo).
 - Buena comunicación.
 - Cómo los cuidadores pueden ayudar a sus hijos.
- Lápices y carpetas para participantes
- Refrigerios.

Preparando: espacio físico.

En primer lugar, es necesario que dispongas de una sala con las condiciones y equipamiento adecuado para realizar el taller, para esto es importante considerar lo siguiente:

La sala debe tener capacidad para acoger a las 16 personas que participarán del taller, más los/as facilitadores/as.

- La sala debe contar con las condiciones adecuadas de luminosidad y ventilación para la jornada.

- La sala debe contar con mobiliario que pueda moverse y ser configurado para los ejercicios grupales.
- Si no cuentas con el espacio suficiente para albergar el trabajo grupal simultáneo debes disponer de otros espacios anexos a la sala que lo permitan.
- Un telón para proyectar.
- Un dispositivo de proyección o datashow.
- Un computador.

Sugerencias Metodológicas

Como facilitador/a, puedes mejorar el desarrollo del aprendizaje a través de lo siguiente:

1. Modelar las habilidades.
2. Crear una atmósfera segura y de apoyo.
3. Utilizar el aprendizaje participativo.
4. Administrar bien el tiempo.

Modelando las habilidades:

Durante el desarrollo del taller trata de modelar las habilidades y las cualidades de ayuda que se espera potenciar en los participantes.

- Se amable, cálido, relajado y tranquilo para involucrar a los participantes.
- Demuestra buenas habilidades de comunicación verbal y no verbal, transmitiendo interés y entusiasmo con tus palabras y lenguaje corporal.
- Demuestra consideración positiva, respeto y no juicio.

Si estás trabajando con un co-facilitador, transmite espíritu de trabajo en equipo y apoyo mutuo como modelo para el cuidado de sí mismo y del equipo.

Creando una atmósfera segura y de apoyo:

La capacitación en PAP implica discutir y recrear eventos y situaciones críticas que pueden estar relacionadas con las propias experiencias de los participantes y sus recuerdos, sentimientos y reacciones del pasado o actuales.

Como facilitador/a, debes apuntar a establecer una atmósfera segura y de apoyo para la capacitación:

- Establece reglas básicas al comienzo del taller para mantener un entorno productivo y un ambiente de confianza para todos.
- Al comenzar el taller, explicita la posibilidad de que se toquen historias angustiantes o experiencias personales.
- Modera o detiene cualquier discusión que parezca demasiado angustiante para el grupo.
- Si los participantes aparecen angustiados o acuden a ti con inquietudes, debes estar disponible para ayudarlos:
 - Escucha sin juicio y ayúdalos a sentirse tranquilos.

- Ofrece opciones sobre cómo pueden participar cómodamente en las actividades del taller.
- Proporciona referencias para soporte adicional según sea necesario y esté disponible.

Utilizando aprendizaje participativo

Los métodos de aprendizaje participativos, como las simulaciones, los juegos de roles y los escenarios de casos, son poderosas herramientas para ayudar a los adultos a desarrollar habilidades PAP. Cuanto más tiempo los participantes tienen para practicar sus habilidades de comunicación y ayuda, más se beneficiarán de la capacitación.

A medida que los participantes asumen los roles de ser un respondedor o una persona afectada en una situación de crisis, están jugando y experimentando directamente las cosas útiles o inútiles para decir y hacer. Los participantes podrán tener la oportunidad de probar sus habilidades de ayuda en un entorno seguro donde puedan recibir comentarios y aprender unos de otros. Estos métodos también brindan oportunidades para analizar cómo adaptar la PAP al contexto local.

Algunos participantes serán nuevos en los métodos de aprendizaje participativo y pueden sentirse tímidos al intentar juegos de roles. Puede ser útil explicitar a los participantes que se requiere valor para atreverse a ejercitar frente a sus compañeros, y que tanto los aciertos como las cosas por mejorar son útiles para el aprendizaje.

Recomendaciones para fomentar la participación:

- Aprende a usar los nombres de los participantes (los distintivos son útiles).
- Usa dinámicas de rompehielos y activación (juegos) para involucrar a los participantes.
- Limita el tiempo de exposición del contenido, más bien, involucra a los participantes en el intercambio de ideas y experiencias a través del diálogo.
- Reconoce el conocimiento existente de los participantes y las habilidades de ayuda naturales.
- Se alentador y positivo a medida que los participantes practiquen nuevas habilidades.
- Siempre haz comentarios de manera empática y que fomenten la reflexión, usa preguntas como «qué estuvo bien» y luego «qué podría haber sido mejor».
- Invita a hacer preguntas y deja tiempo para aclaraciones.
- Mantente abierto a comentarios sobre cómo va la capacitación y haz los ajustes necesarios.

Recomendaciones para el trabajo grupal:

- Intenta asegurarte de que todos tengan la oportunidad de participar activamente, alienta a los participantes muy callados o tímidos y regula a aquellos que dominan las discusiones.
- Asegura una cantidad manejable de miembros para el trabajo en grupo (4-6 participantes) para permitir el buen diálogo y la participación de todos.

Recomendaciones para adaptarse a los contextos culturales y sociales de los participantes:

- Anima a los participantes a presentar ejemplos de casos relevantes para el contexto en el que viven.
- Invita a los participantes a debatir sobre cómo adaptar PAP a sus contextos.
- Asegúrate de que los participantes comprendan la correcta aplicación de PAP e identifiquen

claramente aquellas prácticas que se deben evitar, describa claramente los puntos principales o “mensajes para llevar a casa” al final de todas las actividades de práctica. Escribe los puntos principales en un rotafolio o muestre las diapositivas, y consulte la guía de bolsillo PAP de dos páginas.

Manejando bien el tiempo

La gestión del tiempo es esencial para una buena actividad de capacitación. La agenda del taller es una guía para organizar la entrega de los contenidos en el tiempo disponible, sin embargo, es necesario ser flexible puesto que puede haber ejercicios que tomen más tiempo del proyectado o bien se puede requerir mayor tiempo para aclarar un tema determinado. Maneja los tiempos según se vaya dando la dinámica de aprendizaje del grupo.

Considera estos consejos para ayudar a administrar el tiempo de manera efectiva:

- Programa la llegada y tiempo de inscripción de los participantes antes del comienzo de la capacitación.
- Comienza y termina el taller en los horarios establecidos.
- Presenta la agenda a los participantes al comienzo del taller y respeta los tiempos establecidos para los descansos.
- No pases demasiado tiempo en las diapositivas. Por el contrario, asegúrate de que haya suficiente tiempo para las discusiones, juegos de roles y simulaciones, donde tiene lugar la mayor parte del aprendizaje.
- Transmite de manera clara las instrucciones y la duración de los juegos de roles para que no se extiendan demasiado.
- Permita tiempo para preguntas, aclaraciones, comentarios y evaluaciones de contenidos y del taller.

Evaluación de Contenidos, registro de los participantes y criterios de aprobación

Al momento de la inscripción de los participantes, pídeles que contesten una evaluación escrita (anexo 2) y explica que será nuevamente realizada al finalizar el taller, con la finalidad de conocer los aprendizajes obtenidos en la capacitación y la confianza alcanzada para ofrecer PAP. Corrige las respuestas de la evaluación con los participantes, comparando las respuestas dadas al inicio y al final, para reforzar los aprendizajes y aclarar cualquier concepto erróneo o no comprendido.

Al momento de la inscripción también, solicita que completen sus datos personales e institucionales en la Planilla de registro para seguimiento PAP junto con la Carta de Compromiso. Estos datos son necesarios para realizar seguimiento al Plan de Capacitación PAP y deben ser remitidos al finalizar el taller en planilla Excel que se dispondrá para tal fin.

Durante la totalidad del taller se debe registrar la asistencia, puesto que el criterio único de aprobación es la participación en la totalidad de las horas destinadas para la formación (100% asistencia).

EL TALLER PASO A PASO

Agenda del Taller

	Hora de Inicio Sugerida	Duración	Tema/Actividad
Pre Taller	8:30	30"	<ul style="list-style-type: none"> Recepción e inscripción de participantes. Realización de evaluación de contenidos previo a la capacitación.
Módulo 0 (30") Bienvenida e Introducción	9:00	30"	<ul style="list-style-type: none"> Presentación y expectativas. Acuerdos para el éxito del taller. Presentación del Plan de Capacitación Intersectorial PAP.
Módulo 1 (45") Contexto Salud Mental en la GRD en Chile.	9:30	45"	<ul style="list-style-type: none"> Sistema Nacional de Protección Civil Modelo de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres en Chile.
Módulo 2 (90") PAP: Definición y marco de trabajo	10:15	10"	<ul style="list-style-type: none"> Qué se te viene a la mente cuando escuchas PAP. Empezando por cuidar de nosotros mismos.
Café	10:25	15"	
Continuación Módulo 2	10:40	35"	<ul style="list-style-type: none"> Simulación ampliada terremoto y plenario.
	11:15	10"	<ul style="list-style-type: none"> Qué es PAP y qué NO es PAP.
	11:25	20"	<ul style="list-style-type: none"> PAP: ¿para quién?, ¿cuándo y dónde?
	11:45	15"	<ul style="list-style-type: none"> Resumen y revisión de Principales necesidades de las personas en emergencias y desastres.
Módulo 3 (120") PAP: Principios de Actuación	12:00	20"	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio grupal Erupción Volcán Chaitén (Introd. a Principios PAP)
	12:20	10"	Preparar <ul style="list-style-type: none"> Información sobre el evento. Información sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles. Información sobre los aspectos de seguridad.
	12:30	30"	Observar <ul style="list-style-type: none"> Seguridad. Personas con necesidades urgentes. Personas con gran afectación emocional.
Almuerzo	13:00	60"	

Continuación Módulo 3	14:00	35"	Escuchar <ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles: escucha. • Ayudando a las personas a sentir calma. • Ejercicios de comunicación.
	14:35	25"	Conectar <ul style="list-style-type: none"> • Conectar con necesidades básicas. • Reforzar estrategias de afrontamiento positivo. • Conectar con información. • Conectar con apoyo social. Finalizando nuestra asistencia.
Módulo 4 (120")	15:00	30"	• Ejercicios de simulación grupal: casos escenario.
Café	15:30	15"	
Ejercitando PAP	15:45	30"	• Ejercicio grupal: cuidado de sí mismo y del equipo
	16:15	30"	• Revisión de lo aprendido y Simulación terremoto ampliada final
	16:45	15"	• Evaluación Grupal
	17:00	25"	Cierre de la capacitación: <ul style="list-style-type: none"> • Test final. • Evaluación personal del taller.

MÓDULO 0

Bienvenida e Introducción

Objetivos de aprendizaje

Al final de la actividad, los participantes deben:

- Comprender los objetivos generales, la agenda y la metodología de trabajo.
- Acordar reglas básicas para un ambiente de trabajo productivo y de apoyo.

Bienvenidos/as
al Taller de Primera Ayuda
Psicológica (PAP)

Plan Intersectorial de Capacitación en PAP.

unicef | para cada niño

COEPI
Comisión Económica para América Latina y el Caribe
Ministerio de Salud
Ministerio de Salud
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
América Latina y el Caribe

Presentaciones y expectativas:

Como facilitador (es), da la bienvenida a todos los participantes y preséntate por nombre y afiliación (es decir, organización o institución), y brevemente describe tu experiencia relevante.

Plan de Capacitación Intersectorial en PAP

Ejercicio Grupal

- Presentación: Nombre y organización de origen.
- Qué motivaciones y expectativas tenemos respecto de esta actividad?

Introducción capacitación plan PAP

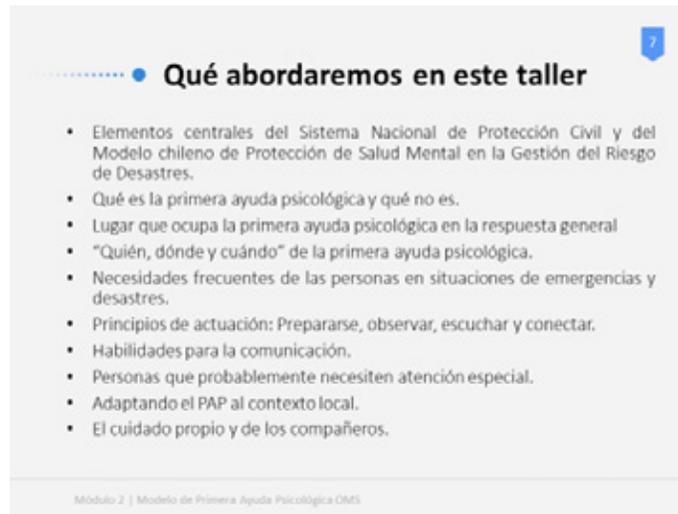
Pide a los participantes que se dividan en grupos de 4 personas para que se presenten guiándose por las preguntas en la diapositiva: nombre y organización de origen, junto con las motivaciones y expectativas que tienen respecto de este taller.

Pide a cada grupo que nomine a un/a encargado/a de presentar a cada uno de los integrantes de su grupo y las principales motivaciones compartidas por el grupo.

Si el taller involucra a un grupo pequeño (es decir, menos de 12 participantes), es posible la presentación se realice sin dividir a los participantes en grupo.

Asegúrate de mantener la ronda de presentaciones breves, especialmente con un grupo grande.

Objetivo y agenda



Explica que el objetivo de la capacitación es: "ayudarlo a saber las cosas útiles que debe decir y hacer para poder apoyar a las personas que recientemente han experimentado una situación de emergencia o desastre, aun cuando PAP es un enfoque que también puede ser útil en nuestro trabajo diario, no solo cuando hay un evento de crisis importante".

Presenta brevemente la agenda, incluidos los temas principales que se cubrirán y el marco de tiempo disponible.

Explica la metodología que se usarán en el taller y enfatiza estos puntos clave:

- La capacitación se centrará en habilidades prácticas y será principalmente interactiva.
- Las actividades están diseñadas para darnos la oportunidad de practicar y aprender unos de otros.
- La participación de todos/as es esencial para el proceso.
- Todos estamos aquí en la misma situación practicando en conjunto. Todos diremos y haremos cosas muy bien, y también es probable que todos cometeremos errores. Aprenderemos en conjunto reconociendo estos aciertos y equivocaciones cuando ejercitamos.
- Aprovechamos esta oportunidad para practicar y aprender, para que podamos sentirnos seguros cuando nos encontremos en una situación de la vida real.

Acuerdos para el éxito del taller



Invita a los participantes a considerar qué reglas básicas deben acordar para que el taller sea productivo y exista un ambiente de trabajo cómodo para todos. Escribe sus respuestas en un papelógrafo, que esté a la vista durante todo el transcurso del taller.

La lista final de las reglas básicas podría incluir lo siguiente:

- Llegar a tiempo después de los descansos.
- Apagar los teléfonos celulares.
- No interrumpir a alguien que está hablando.
- Mantener la confidencialidad: nuestras historias y experiencias quedan en esta sala (sobre nosotros mismos o sobre otros).
- No compartir cosas personales que no quiere que otras personas sepan.
- Si habla de la experiencia de otra persona, no usar nombres u otra información que permitan identificarla.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Participar activamente en los ejercicios.
- Siempre dar su opinión de esta manera: Primero, ¿qué salió bien? Entonces, ¿qué podría ser mejor?

Finalmente, menciona la posibilidad de que durante el taller se toquen situaciones angustiantes o experiencias personales. Por lo que tendremos que ser sensibles y empáticos el uno con el otro. Ofrece a cualquier participante que se sienta incómodo con un ejercicio o tema, la oportunidad de hablar con el facilitador(es).

MÓDULO 1

Introducción a la Gestión Integral del Riesgo de Desastres. Marco Conceptual y Sistema Nacional de Protección Civil. Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Objetivos de aprendizaje

Al final del módulo los participantes deben:

1. Conocer elementos conceptuales básicos del Sistema Nacional de Protección Civil y de la Gestión del Riesgo de Desastres.
2. Conocer elementos centrales del Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Introducción al Sistema Nacional de Protección Civil (30 minutos)

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

ANTECEDENTES

Chile es un país expuesto a una serie de amenazas de origen natural y antrópicas

Sismos / terremotos	Erupciones volcánicas	Incendios	Inundaciones / sequías	Marejadas / tsunamis
------------------------	--------------------------	-----------	---------------------------	-------------------------

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Explica a los participantes que Chile es un país que está expuesto a una serie de amenazas, indica las que se encuentran mencionadas en la diapositiva e invítalos a que señalen otras, con especial énfasis en las que se encuentran presentes en el territorio en que habitan o trabajan.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

EL PLAN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Nuestro país cuenta con el Plan Nacional de Protección Civil, el que fue publicado el año 2002 y que marca un hito, ya que convoca al trabajo sistemático con énfasis en la preparación, la coordinación intersectorial y la participación comunitaria.

Este plan posibilita el establecimiento de un Sistema Nacional de Protección Civil (SNPC) e incluye:

- La Realidad de Riesgos de cada área Geográfica.
- Las Acciones Enmarcadas en la Gestión Integral del Riesgo.
- El Ciclo de manejo del Riesgo y Metodologías de Gestión.
- La Orgánica del Sistema, estructurada de acuerdo a la organización administrativa del país.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

INTEGRANTES :

- Organismos, servicios e instituciones, (públicas y privadas)
- Organizaciones de voluntario
- Comunidad organizada.

- ✓ Pueden aportar a la Gestión Integral del Riesgo.
- ✓ Mantienen su propia estructura y tienen plena libertad para adecuar su organización.

Es coordinado por ONEMI

PRINCIPIOS BÁSICOS:

- Ayuda Mutua
- Uso Escalonado de Recursos



DEBERES Y DERECHOS COMPARTIDOS

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Comenta a los participantes que la **Protección Civil es el resguardo de las personas, sus bienes y el ambiente**, cuya coordinación la ejerce la Oficina Nacional de Emergencias del Ministerio del Interior y Seguridad Pública (ONEMI), en el nivel nacional y regional; en el nivel provincial esa labor la cumple gobernación y en el nivel comunal lo hace el municipio.

El Sistema Nacional de Protección Civil está integrado tanto por el Sector Público, el Sector Privado, el Voluntariado y la Comunidad Organizada. También es importante destacar que los integrantes del sistema pueden mantener su autonomía orgánica.

Sus principios básicos son los siguientes:

Ayuda mutua: Trabajo en equipos multidisciplinarios e interinstitucionales, en el diseño y establecimiento de programas de seguridad y protección.

Uso escalonado de recursos: Es la utilización eficiente de las capacidades disponibles. Al momento de ocurrido un evento, implica la movilización gradual de recursos por parte de los distintos niveles del Sistema (comunal, provincial, regional, nacional) de acuerdo a las necesidades que demande un plan o un programa en particular.



Los participantes deberán conocer que el Sistema Nacional de Protección Civil abarca todos los niveles político - administrativos, desde la presidencia de la República hasta el gobierno comunal.

Coméntales que en cada uno de estos niveles funciona el **Comité de Protección Civil** en la fase de Prevención y el **Comité Operativo de Emergencias** en la fase de respuesta y eventualmente en la fase de rehabilitación.



Indica a los participantes que la coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil propone una cadena de mando:

- El Mando Técnico, asociado a una organización o sector con especialidad en el tipo de evento.
- Mando de Coordinación, radicado en los Encargados de Protección Civil y Emergencia según división político-administrativa.
- Mando de Autoridad, radicado en las Autoridades de Gobierno Interior (Alcalde, Gobernador, Intendente, Ministro del Interior).

Ejemplos de esto es que ante la ocurrencia de un incendio forestal, se reconoce el mando técnico de la Corporación Nacional Forestal (CONAF) y, en el ámbito de la protección a la salud mental en emergencias y desastres, el mando técnico es asumido por el sector salud en los distintos niveles.



Comenta a los participantes que en Chile los eventos son denominados de distinta forma, de acuerdo a la capacidad de respuesta del Sistema, de este modo hablamos de:

EMERGENCIA: Es un evento o incidente causado por la naturaleza o por la actividad humana que produce una alteración en un sistema, la cual no excede o supera su capacidad de respuesta.

DESASTRE: Es una interrupción grave del funcionamiento de una comunidad o sociedad que puede causar pérdidas humanas, materiales, económicas o ambientales generalizadas, que exceden la capacidad respuesta utilizando los propios recursos.

CATÁSTROFE: Es una situación de una alteración tal que resultan insuficientes los medios y recursos del nivel nacional, siendo requerido el aporte de la comunidad internacional.

CAPACIDAD DE RESPUESTA: Es la capacidad de coordinar y articular recursos humanos, técnicos, materiales y financieros con que cuenta una comunidad, para atender una situación de emergencia, de acuerdo a lo establecido en el Plan de Emergencia.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

QUÉ ES EL RIESGO DE EMERGENCIAS O DESASTRES

$$\text{RIESGO} = \frac{\text{AMENAZA} * \text{VULNERABILIDAD}}{\text{CAPACIDAD}}$$

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Otro concepto clave es el de RIESGO, para su comprensión es importante comprender la fórmula en la diapositiva, siguiendo las siguientes definiciones:

RIESGO: es la probabilidad de que un sistema sufra daños frente a un determinado evento. El riesgo está dado por las características de la amenaza en relación con la vulnerabilidad y capacidad del sistema. El riesgo no está dado solo por el evento en sí, sino también por las características del sistema que es afectado, pobreza, conectividad, organización comunitaria, preparación previa, etc.

AMENAZA: Evento de origen natural o humano que puede ocurrir y que puede ocasionar pérdidas, daños.

VULNERABILIDAD: Fragilidad de las personas, comunidades o sociedades ante la amenaza.

CAPACIDAD: La posibilidad de las personas, comunidades o sociedades para hacer frente al evento o incidente.



Ya en conocimiento de estos conceptos, comenta a los participantes que **gestión del riesgo de desastres** es el proceso permanente de desarrollo de estrategias para mejorar las capacidades y reducir las vulnerabilidades de las personas, comunidades y sociedades antes, durante y después de un evento.

Es fundamental la organización y participación activa de la comunidad en todas las etapas del proceso, el que ese inicia con **fase de prevención** que incluye medidas para evitar el daño, o bien mitigarlo, medidas de organización, planificación y entrenamiento previo para la respuesta y rehabilitación oportuna y eficaz.

La alerta es el monitoreo constante de las situaciones de riesgo, usando la clasificación internacional con tres señales: Verde, Amarillo y Rojo.

La alarma es la señal que se genera para comunicar la alerta.

La **fase de respuesta** corresponde a las actividades inmediatas, propias de la atención y control de la emergencia y desastre, con el objetivo de salvar vidas, reducir el impacto y disminuir las pérdidas.

La **fase de recuperación** comprende las actividades posteriores al evento destructivo que buscan superar el estado de desarrollo previo o al menos mantenerlo. Incluye la etapa de Rehabilitación donde se ejecutan todas las medidas para la recuperación en el corto plazo, de los servicios básicos e inicio de la reparación del daño físico, social y económico, y la etapa de Reconstrucción que consiste en la reparación, reemplazo y/o perfeccionamiento, a mediano y largo plazo de lo dañado (infraestructura, sistemas de producción, tejido social, etc.).

Recomendaciones para la gestión

1. **Énfasis en la Gestión Preventiva:** Coordinación Previa, establecimiento de protocolos, planes, acuerdos, capacitación.
2. Trabajo en base a las Plataformas de Gestión (Comité de P.C, COE, Mesas Técnicas)
3. Diagnóstico de Recursos y Capacidades locales
4. Considerar en la planificación en Protección Civil, acciones específicas para los Grupos Vulnerables.
5. Considerar estrategias de **cuidado y Autooidado**

Fomentar la resiliencia y organización comunitaria

Gobierno de Chile | Ministerio del Interior y Seguridad Pública

Resume con los elementos señalados en la diapositiva y destaca que este taller de capacitación es un ejemplo de una acción de gestión preventiva.

Modelo de Protección de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres (15 minutos)



Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica



De la actuación reactiva a la gestión integral del riesgo, con énfasis en la prevención.

Coordinación y lenguaje común,

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Este modelo ha sido desarrollado por organismos de Estado (como ONEMI y Ministerio de Salud) y es producto de un proyecto de cooperación Chile - Japón.

Responde a la necesidad de transitar desde una lógica de actuaciones eminentemente reactivas, hacia la gestión integral del riesgo, centrada en la prevención.

Además de la necesidad de contar con una lógica de coordinación y un lenguaje común, en el contexto del Sistema Nacional de Protección Civil y recogiendo la experiencia acumulada en el país, así como las múltiples capacidades desarrolladas.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Emergencias y Desastres

PROPÓSITO

Proteger la salud mental de la población en todo el ciclo del manejo del riesgo, mediante la disposición de lineamientos y orientaciones que apuntan a la promoción y fortalecimiento de las capacidades de todos los actores pertenecientes al Sistema Nacional de Protección Civil.



Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Señala que se trata de un modelo que sirve de marco para realizar acciones que apunten a fortalecer las capacidades de las personas y comunidades y así proteger la salud mental en todas las fases del ciclo del riesgo de desastres, no solo en la respuesta.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

¿Qué es Salud Mental en la Gestión de Riesgo?

El fomento del bienestar y la resiliencia de las personas, comunidades e instituciones.

A través de:

- ✓ Fortalecimiento de capacidades y reducción de la vulnerabilidad.
- ✓ Acciones organizadas en función de las fases del ciclo de riesgo.



Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Enfatizar en el fortalecimiento de las capacidades de las personas y comunidades, considerando su participación activa, y que el objetivo es evitar o disminuir los efectos negativos que la situación de desastre pueda tener en la salud mental de las personas afectadas.



Desde el concepto Kokoronokea desarrollado en Japón, se distinguen 3 tipos de estrés que afectan a las personas que viven situaciones de emergencias o desastres. Un cuarto estrés afecta a los respondedores, el estrés de incidente crítico.

El Estrés del Trauma: se reconoce que los eventos traumáticos, en la mayoría de las ocasiones son, inesperados, incontrolables y golpean de manera intensa la sensación de seguridad y auto-confianza de las personas, provocando intensas reacciones de vulnerabilidad y temor hacia el entorno. Desde esta conceptualización, se describe que en casos de emergencias y desastres, la primera sensación que podría tener un ser humano, es de miedo frente a lo desconocido, miedo a morir, miedo por la afectación de sus seres queridos; pero enfatiza a su vez que el miedo, es una respuesta normal y adaptativa que se produce al enfrentarse a un fenómeno que escapa de los límites establecidos, y se reconoce a través de una serie de cambios fisiológicos, relacionados con el sistema nervioso autónomo y el endocrino.

La experiencia desde Japón, indica que, si bien esta reacción no puede ser eliminada totalmente, si puede ser modulada a través de acciones de preparación que apunten a fomentar la sensación de seguridad y de control personas (“se qué hacer”, “tenemos un plan de acción familiar”) ante un escenario desconocido e incierto; ejemplos de acciones de preparación son educación acerca de los riesgos presentes en el territorio, realización de simulaciones y/o simulacros, elaboración y ejercitación de planes de emergencia, entre otros.

El Estrés de Pérdida: Corresponde al impacto de una pérdida producto de la emergencia o desastre. Involucra la pérdida de un ser querido o de la fuente de trabajo, vivienda, recuerdos, etc. Todas estas pérdidas generan un sentimiento de duelo que puede no desaparecer por completo nunca, pero el dolor que se siente disminuirá con el tiempo. Es necesario que las personas afectadas vivan el duelo hasta que se recuperen, es decir hasta que acepten la pérdida y asuman el significado de la ésta en su vida. Para ello son importantes los ritos, especialmente los más significativos. Recordar fechas especiales, cumpleaños, aniversarios etc. El principal apoyo que se debe dar es para “cubrir el vacío del corazón” a través de compañía, conversaciones, recuerdos, etc.

El Estrés de Vida Cotidiana: Refiere al desafío que involucra el cambio en las condiciones de vida producido por la emergencia o desastre. Este cambio abrupto del estilo de vida, demanda un gran esfuerzo de adaptación, generando además conflictos en la propia persona y en sus interacciones, e implica un gran desgaste del organismo. La mejor forma de apoyar a las personas que están viviendo este estrés es a través de entregar información clara y fidedigna acerca de su situación, las alternativas de solución, apoyarlos en la reconstrucción de sus vidas y brindar apoyo psicológico preventivo.

Plan Nacional Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Ejes Estratégicos Modelo de Protección de la Salud Mental en la GRD

1. Coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil en salud mental y gestión del riesgo de desastres
2. Educación para la protección de la Salud Mental en la Gestión de Riesgo de Desastres.
3. Fortalecimiento Comunitario
4. Comunicación Social en la gestión del riesgo de desastres
5. Lineamientos Técnicos para la Intervención
6. Trabajo con Grupos Específicos
7. Protección y Cuidado de la Salud Mental de las Personas que colaboran en la Gestión del Riesgo
8. Gestión de la Información

Módulo 1: Sistema Nacional de protección Civil y Modelo Chileno de Protección de la Salud Mental en Emergencias y Desastres.

El Modelo ha sido estructurado en 8 ejes estratégicos, estos son complementarios y sinérgicos entre sí y deben ser trabajados simultáneamente, puesto que ninguno es más importante. Por razones de tiempo se ejemplificará sólo en 2 de ellos: Coordinación del SNPC y Gestión de la Información.



Enfatiza la necesidad de coordinación con todos los sectores, en todas las etapas del ciclo de gestión del riesgo, destacando la necesidad de que esta coordinación se genere en todos los niveles, incluyendo el comunal. Esta coordinación es fundamental para prepararse y para responder efectivamente cuando se produce un evento.

Invita a los participantes a discutir brevemente sobre cuáles son los efectos de la falta de coordinación en el tema de salud mental en situaciones de emergencias y desastres.

Una acción propuesta por el Modelo es la constitución de Mesas Técnicas de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres, en los distintos niveles administrativos del país, nacional, regional y comunal.



Otro eje estratégico es la **gestión de la información**, el que busca contar con adecuados mecanismos para evaluar el impacto y las necesidades de las personas y comunidades tras una emergencia o desastre, además de sistemas de registro de las acciones desarrolladas, todo esto para la toma de decisiones adecuada y oportuna.

En este eje podemos mencionar como ejemplo la **Ficha Básica de Emergencia (FIBE)**, instrumento que se aplica a cada familia afectada toda vez que ocurra un evento que genere daño o afectación a las personas o a sus bienes (entendiendo estos últimos como pérdida de los enseres de un hogar o la vivienda de un grupo familiar). Se aplica a partir de las primeras horas de ocurrida la emergencia, una vez que hayan operado los procedimientos de resguardo vital de la comunidad.

Debe ser aplicada únicamente por entrevistadores capacitados y autorizados por la SEREMI de Desarrollo Social.

Si dispones de conexión a internet, pincha el hipervínculo para mostrar el video que dura 45 segundos.

MÓDULO 2

Definiciones y Marco de Trabajo de la Primera Ayuda Psicológica.



Comenta a los participantes que desde este momento se inicia el trabajo centrado en el enfoque de Primera Ayuda Psicológica.



Explica que la publicación Primera Ayuda Psicológica: Guía para los Trabajadores de Campo, es el recurso principal para esta capacitación.

¿Qué te viene a la mente cuando escuchas “Primera Ayuda Psicológica”? (10 minutos)

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la actividad, los participantes deben:

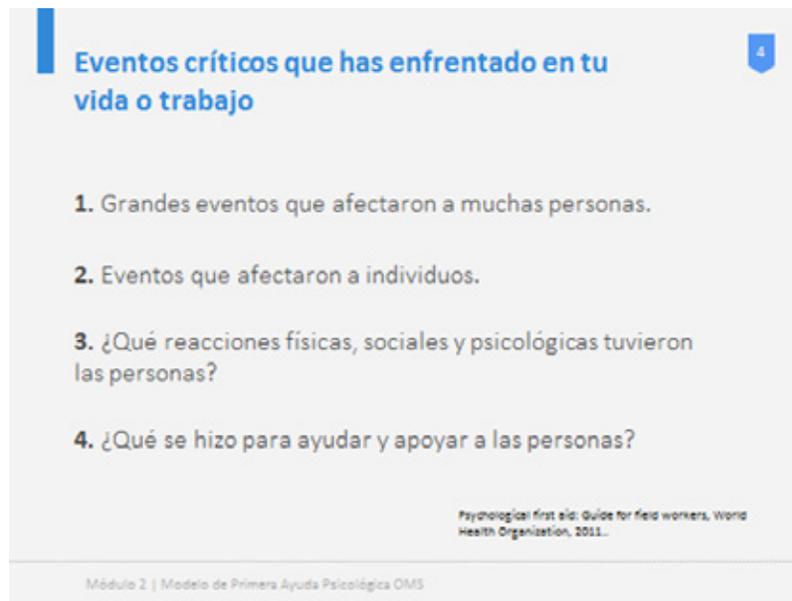
- Haber explorado el significado del término “PAP”;
- Tener una comprensión básica de lo que implica ofrecer PAP;
- Estar atento a la importancia de cuidar de sí mismo y del equipo.

Recomendación para el facilitador

Esta es una discusión breve e interactiva con los participantes. Convoca a los participantes a compartir en voz alta ideas acerca del tema, fomentando las respuestas breves, limitando respuestas largas.

Comienza preguntando a los participantes: “¿Qué tipos de crisis han encontrado en su vida o trabajo?. Puedes preguntar específicamente sobre:

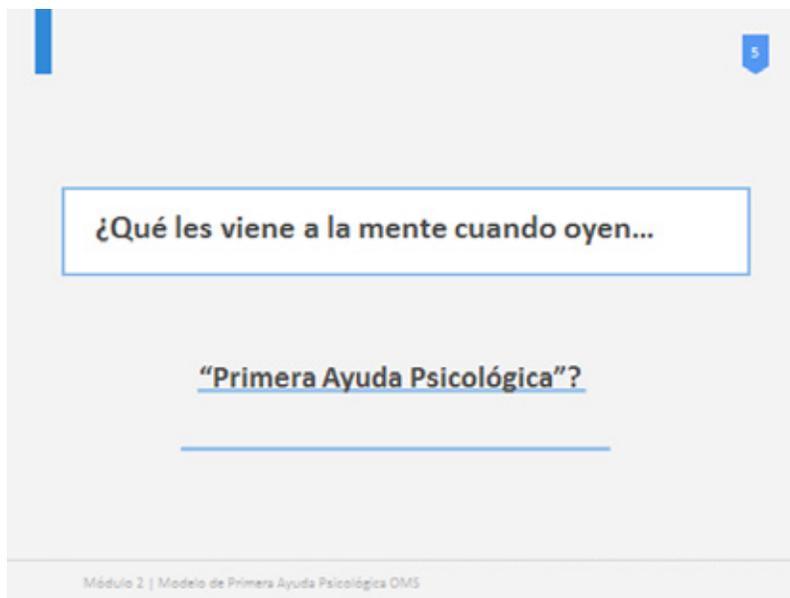
- Eventos que afectan a muchas personas al mismo tiempo (desastres naturales, accidente aéreo, guerra / conflicto);
- Eventos que afectan a número menor de personas (accidente automovilístico, robo, incendio en el hogar).



Pregunta a los participantes qué clase de reacciones tuvieron las personas ante estos eventos.

Luego pregunta qué se hizo para ayudar y apoyar a las personas afectadas, particularmente sobre tipos de apoyo emocional o social: “¿Qué dijeron o hicieron las personas que fueron útiles en estas situaciones?”.

Permita que los participantes mencionen brevemente algunos puntos. Esto les dará algunas ideas útiles para decir y hacer en el próximo ejercicio de simulación.



5

¿Qué les viene a la mente cuando oyen...

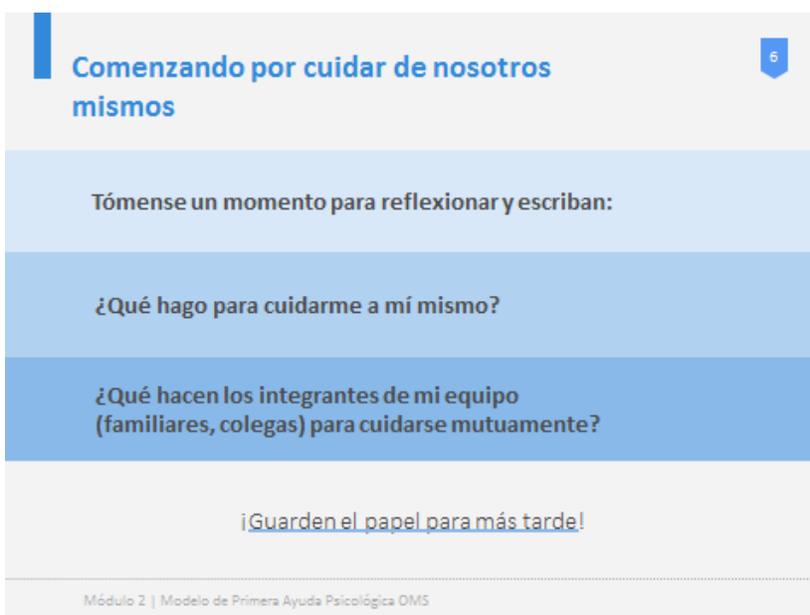
“Primera Ayuda Psicológica”?

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

A continuación, pregunta a los participantes: “¿Qué les viene a la mente cuando escuchan el término Primera Ayuda Psicológica?”.

Permite un flujo libre de ideas y facilita la discusión con todo el grupo. Algunas respuestas reflejarán con precisión varios aspectos de la Primera Ayuda Psicológica (PAP), como brindar apoyo emocional, ayudar a las personas con necesidades prácticas, escuchar a las personas, etc. Los participantes también pueden dar respuestas incorrectas que están más allá del alcance de PAP, tales como consejería, medicación o psicoterapia. Refuerce las respuestas que reflejan con precisión lo que es PAP.

Explica a los participantes que, a pesar del término primera ayuda “psicológica”, asistir a esta capacitación no convertirá a alguien en consejero o psicoterapeuta. Sin embargo, sí aprenderán cómo ayudar a las personas angustiadas de forma humana y práctica.



6

Comenzando por cuidar de nosotros mismos

Tómense un momento para reflexionar y escriban:

¿Qué hago para cuidarme a mí mismo?

¿Qué hacen los integrantes de mi equipo (familiares, colegas) para cuidarse mutuamente?

¡Guarden el papel para más tarde!

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Explica a los participantes que, antes de continuar con el resto de las actividades, es importante comenzar con el cuidado de nosotros mismos. Como respondedores en situaciones de crisis debemos cuidar nuestro propio bienestar para poder cuidar mejor a los demás. Pide a los participantes que se tomen un momento para reflexionar y responder las siguientes preguntas escribiendo en un papel:

- ¿Qué hago para cuidarme a mí mismo/a? .
- ¿Qué hacen los integrantes de mi equipo (familiares, colegas) para cuidarse mutuamente?.

Señala que volverán a estos puntos más adelante en la capacitación, por lo que deben guardar el papel con las respuestas.

Simulación de Terremoto y Plenario (30 minutos)

Objetivos de Aprendizaje:

Al final de la actividad los participantes deben ser capaces de:

- Haber experimentado la sensación de ser un respondedor o una persona afectada durante una situación de EyD.
- Ser capaz de describir qué tipos de asistencia pueden necesitar diferentes tipos de personas;
- Ser capaz de describir cosas útiles e inútiles para decir y hacer al ofrecer PAP;
- Tener una idea de las habilidades y el conocimiento que necesitan desarrollar para poder ofrecer PAP de manera efectiva;
- Visualizar los aspectos sobre seguridad que se deben tener al ofrecer PAP en situaciones de crisis.

Materiales:

- Hoja de instrucciones de simulación para cada grupo (ver Anexo 3)

Recomendaciones para el facilitador

Este ejercicio involucra a todos los participantes y los ayuda a familiarizarse con diferentes roles que pueden estar presentes en una EyD.

Permite a los participantes unos 5 minutos para preparar sus roles en la simulación. La simulación real debe durar un máximo de 5 minutos. Esta actividad puede ser energizante, así que dales a los participantes un par de minutos cuando hayan terminado para regresar a sus sillas, o para poner la sala nuevamente en orden si han movido muebles, etc. Administra bien el tiempo para asegurar que haya 10 minutos disponibles para discusión después de concluir la simulación.

La simulación propuesta es de un terremoto que ha golpeado un área urbana. Considere desarrollar una simulación diferente si este tema podría generar angustia para los participantes (por ejemplo, si recientemente han pasado por un evento similar).



Divide a los participantes en dos grupos. Proporciona al Grupo 1 las instrucciones de simulación para las personas afectadas, y el Grupo 2 las instrucciones para los respondedores (ver Anexo 3). Diles que tienen 5 minutos para prepararse. Alienta a los participantes de ambos grupos a permanecer en sus roles durante toda la simulación para que sea tan lo más real posible.

Si hay un co-facilitador, el grupo 1 se queda en la sala con un facilitador. El grupo 2 sale de la sala con sus instrucciones y el otro facilitador, quien proporcionará sus instrucciones y responderá preguntas.

Si no hay co-facilitador, primero discute brevemente con el Grupo 1 sus instrucciones, responde cualquier pregunta, anímalos a que participen en sus roles y se sientan libres de reorganizar los muebles para ayudar a escenificar la situación. Luego, pasa un par de minutos con los participantes del Grupo 2 fuera de la sala para responder preguntas y alienta a considerar cómo organizarse y prepararse para lo que puedan encontrar.

Comprobar que los participantes del Grupo 1 están listos y luego invitar al Grupo 2 a ingresar a la sala.

GRUPO 1 - INSTRUCCIONES

Un gran terremoto ha golpeado de repente la ciudad en el medio de la jornada laboral. Los edificios han caído, hay una destrucción generalizada y usted está entre las muchas personas que han sido afectadas. Usted es parte de un grupo diverso de personas (jóvenes y adultos mayores, hombres y mujeres) que han sobrevivido y han sido reunidos en una zona de seguridad, han sido afectados de diferentes maneras y están angustiados, pero ninguno de ustedes tiene heridas que amenazan la vida.

Por favor, elija un rol de entre la lista a continuación, o componga un papel relacionado con alguna persona que conozca.

Introdúzcase en la escena y permanezcan en su papel durante todo el tiempo de la simulación (unos 5 minutos). Trate de no reírse durante el ejercicio. En un momento, algunas personas llegarán para apoyarle.

Roles:

- Niño solo y asustado, de unos 10 años.
- Mujer embarazada con un niño.
- Persona muy angustiada, pero ilesa, cuya familia se pierde en el desastre.
- Persona en shock que no puede hablar.
- Persona con lesiones leves.
- Persona nerviosa que está molesta, grita y empieza a molestar a otros.
- Persona que está relativamente tranquila y capaz de dar cuenta de lo que pasó.
- Una persona frágil, anciana.
- Dirigente de la junta de vecinos muy preocupada/o porque no ha llegado ayuda.
- Una persona inmigrante que habla muy poco español.

GRUPO 2 - INSTRUCCIONES

Se oye que un gran terremoto ha golpeado a la ciudad en medio de la jornada laboral. Muchas personas han sido afectadas y los edificios han caído. Usted y sus colegas sintieron el sismo, pero están bien.

El alcance del daño no está claro. Se le ha pedido que ayude a los sobrevivientes que se encuentran en una zona de seguridad y han sido afectados de diferentes maneras.

Usted tendrá 5 minutos para demostrar cómo va a proporcionar PAP a estas personas. (Ninguna de las personas afectadas que usted encontrará tendrá lesiones potencialmente mortales).

Tome un par de minutos para decidir cómo se organizará con sus colegas para abordar la situación.

Dependiendo de las experiencias con desastres previos de los participantes, representarán roles de diferentes maneras. Participantes del Grupo 1 pueden estar tumbados en el suelo gimiendo y jugando sus respectivos roles. Los participantes del Grupo 2 pueden encontrar la situación caótica mientras tratan de evaluar las necesidades de las personas afectadas y ofrecer ayuda. Les puede resultar difícil cumplir con los planes que prepararon con anticipación debido al caos. Como facilitador, no interfieras ni ofrezcas consejos, sino que muévete por la sala observando y tomando notas sobre varios aspectos de las interacciones, tanto útiles como inútiles, para PAP. Por ejemplo, buscar interacciones que promuevan la seguridad para el ayudador y la persona afectada, o aquellas que podrían ser inseguras.

Use su criterio para detener la simulación (en un máximo de 5 minutos), generalmente cuando hay suficientes lecciones clave que extraer, cuando los ayudadores parecen quedarse sin cosas útiles que decir y hacer, o si los participantes parecen cansados. Puede detener la simulación diciendo: "¡Tiempo! Vamos a parar aquí y volver a la normalidad".

Permite a los participantes un par de minutos para salir de su papel y calmarse, y para devolver el espacio para ordenar, si es necesario.

**Simulacro de Primera Ayuda Psicológica:
Discusión**



1. ¿Cómo fue ser una persona afectada por este desastre?
2. ¿Se sintió apoyado o ayudado por las personas que proporcionan ayuda?
3. ¿Hubo algo que las personas que proporcionaban ayuda dijeron o hicieron que NO fue útil o que podrían haber hecho mejor?

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

**Simulacro de Primera Ayuda Psicológica:
Discusión**



1. ¿Cómo fue ayudar en esta situación?
2. Como personas que ayudaron, ¿qué les parece que hicieron bien? ¿Les parece que tuvieron una influencia positiva?.
3. ¿Qué podrían haber hecho mejor?

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

En plenario, pregunta primero qué fue lo que salió bien y luego lo que podría haber sido mejor. Comience la discusión preguntando primero a quienes ayudaron (Grupo 2) sobre su experiencia: ¿Cómo fue ayudar en esta situación?, ¿qué creen que hicieron bien?, ¿sintieron que estaban haciendo la diferencia?, ¿qué podrían haber hecho mejor?.

Facilita la discusión para que los diferentes participantes del Grupo 2 puedan compartir su experiencia. Asegúrate de que cada uno primero diga algo que hizo bien antes de criticar la asistencia que brindaron. Reconozca a los participantes que fue una situación desafiante y que en realidad los desastres a menudo son caóticos. Ofrece tus comentarios al grupo, señalando las cosas que viste que se hicieron bien (se brindó apoyo de manera apropiada, se mantuvo a las personas a salvo, etc.) y que hubo cosas que se pudieron haber hecho mejor, pero que para eso está la capacitación.

A continuación, pregunta a las personas afectadas (Grupo 1) sobre su experiencia: ¿Cómo fue una persona afectada por este desastre?, ¿cómo se sintieron apoyados o ayudados?, ¿hubo algo que los ayudantes dijeron o hicieron que NO fue útil o que podrían haber hecho mejor?

Reconoce las emociones que pueden surgir para los participantes a medida que asumen el papel de una persona afectada. Asegúrate de dar retroalimentación primero de manera positiva, antes de ofrecer una crítica constructiva. Ofrece comentarios también a los participantes que representaron a personas afectadas, y acentúa aún más los puntos importantes que notó de las interacciones entre los respondedores y las personas afectadas. Reconoce que el ejercicio fue desafiante y agradezca a los participantes su participación.

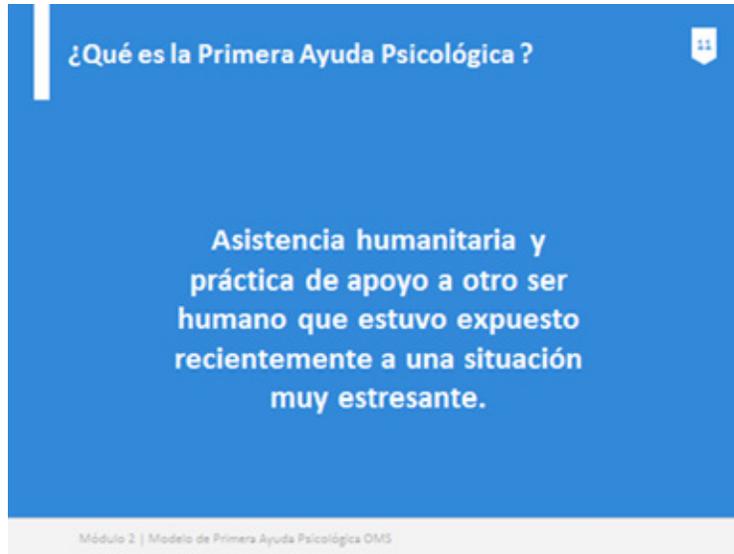
Si sientes que el grupo está demasiado energizado por la actividad o ansioso, puede hacer un ejercicio breve para ayudarlos a sentirse tranquilos. Por ejemplo, pídeles que se sienten cómodamente y en silencio en sus sillas. Usando un tono de voz suave y relajante, pídeles a los participantes que pongan y sientan sus pies en el piso y que pongan sus manos sobre sus muslos. Pídeles que noten su respiración y respiren lentamente tres veces.

Qué es PAP y que no es PAP (10 Minutos)

Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la actividad los participantes deben ser capaces de:

- Definir qué es PAP, y qué no es;
- Comprender el lugar de PAP en la respuesta de emergencia general, incluida la salud mental y respuestas psicosociales;
- Relacionar PAP con los factores clave de resiliencia (protección).



¿Qué abarca la Primera Ayuda Psicológica?

- Brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva;
- Evaluar las necesidades y preocupaciones;
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua);
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse;
- Ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales; y
- Proteger a las personas de ulteriores peligros.

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Comparte con los participantes la definición de PAP que se ofrece en el documento “Primera Ayuda Psicológica: Guía para Trabajadores de Campo” y conéctalo a las formas en que los participantes ayudaron a las personas afectadas durante la simulación.

¿QUÉ ES PAP?

Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano que estuvo expuesto recientemente a una situación muy estresante. Abarca:

- brindar ayuda y apoyo práctico de manera no invasiva;
- evaluar las necesidades y preocupaciones;
- ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua);
- escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse;
- ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales; y
- proteger a las personas de posteriores peligros.

Es importante aclarar que a diferencia de una “intervención psicológica breve”, en la primera ayuda psicológica NO se hace necesariamente un análisis detallado del suceso crítico. Incentive a los participantes a contar cosas que hicieron pensando que era PAP o lo que creían que era antes del taller. Fomente un clima acogedor para que puedan expresar sus creencias sin sentirse juzgados.

¿Qué NO es la Primera Ayuda Psicológica?

- NO es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- NO es consejería profesional/terapia.
- NO es “debriefing psicológico”
 - No se hace un análisis detallado del evento crítico
- NO es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.
- Aunque la primera ayuda psicológica implica escuchar, NO consiste en presionar a la gente para que relate lo que sintió o cómo reaccionó frente a un suceso.;
- NO es equivalente al modelo de intervención en crisis.

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Luego, describe qué **no es PAP**. Existen conceptos erróneos comunes sobre PAP, en parte basados en el uso de la palabra “psicológica” en su nombre. PAP implica intervenciones de apoyo social y práctico, además del confort y el cuidado emocional.

Es importante enfatizar que PAP..

- NO es algo que solo los profesionales pueden hacer;
- NO es consejería profesional;
- NO es un “debriefing psicológico”. Este término se refiere a un tipo específico de intervención en situaciones de crisis en el cual las personas que han sufrido recientemente un evento se les pide que cuenten breve pero sistemáticamente sus percepciones, pensamientos y reacciones emocionales al evento. PAP es una intervención diferente, y que es recomendada por la OMS como parte de la primera respuesta a personas afectadas por EyD.
- NO le pide a las personas que analicen lo sucedido o pongan el tiempo y los eventos en orden;
- Y aunque PAP implica escuchar a las personas, NO incluye o considera presionar a las personas para que hablen o cuenten sus experiencias si no lo desean.
- No es equivalente al modelo de intervención en crisis.

Respuestas a incidentes críticos

La gente puede tener reacciones muy diferentes a un suceso.

¿Qué factores influyen en la forma en que alguien responde?

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Explica a los participantes que las personas pueden tener diferentes reacciones psicológicas ante un evento. Pregunta al grupo si pueden nombrar algunos factores que pueden influir en cómo responde una persona.

Los factores incluyen:

- La naturaleza y la gravedad de los eventos que experimenta.
- Su experiencia con eventos críticos.
- El apoyo social del que dispone.
- Su salud física.
- Su historia personal y familiar de problemas de salud mental.
- Su cultura y tradiciones.
- Su edad (por ejemplo, los niños de diferentes grupos de edad reaccionan de manera diferente).

¿Por qué la Primera Ayuda Psicológica?
Factores de Resiliencia Clave

A las personas en general les va mejor a la larga si...

- Se sienten seguras, conectadas con otros, tranquilas y con esperanzas;
- Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional; y
- Recuperan cierto sentido de control al poder ayudarse a sí mismas.



Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Explica a los participantes que hay evidencia de ciertos factores clave de resiliencia (de protección) para las personas que han experimentado un evento de crisis. La evidencia muestra que las personas generalmente evolucionan mejor si:

1. Se sienten seguras, conectadas a los demás, tranquilas y con esperanza.
2. Tienen acceso a apoyo social, físico y emocional;
3. Recuperan la sensación de control al poder ayudarse a sí mismo.

Estos factores son partes esenciales de PAP.

PAP: ¿Quién?, ¿Cuándo? y ¿Dónde? (15 minutos)

Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la actividad los participantes deben ser capaces de:

- Saber quién puede beneficiarse de PAP, y quién puede necesitar un apoyo más avanzado;
- Saber cuándo se puede proporcionar PAP;
- Comprender dónde se puede proporcionar PAP de forma segura y con la dignidad y la privacidad adecuadas para la persona afectada.

Ejercicio en grupos (5 minutos)

Después de una crisis...

¿QUIÉN puede beneficiarse de la primera ayuda psicológica?

¿QUIÉN podría necesitar apoyo más avanzado?

¿CUÁNDO debe proporcionarse primera ayuda psicológica?

¿DÓNDE debe proporcionarse primera ayuda psicológica?

Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Haz que los participantes se dividan en cuatro grupos y asigna a cada grupo una de las preguntas en la diapositiva:

- Grupo 1: ¿quién puede beneficiarse de PAP?.
- Grupo 2: ¿quién puede necesitar un soporte más avanzado?.
- Grupo 3: ¿cuándo se debe proporcionar PAP?.
- Grupo 4: ¿dónde se debe proporcionar PAP?.

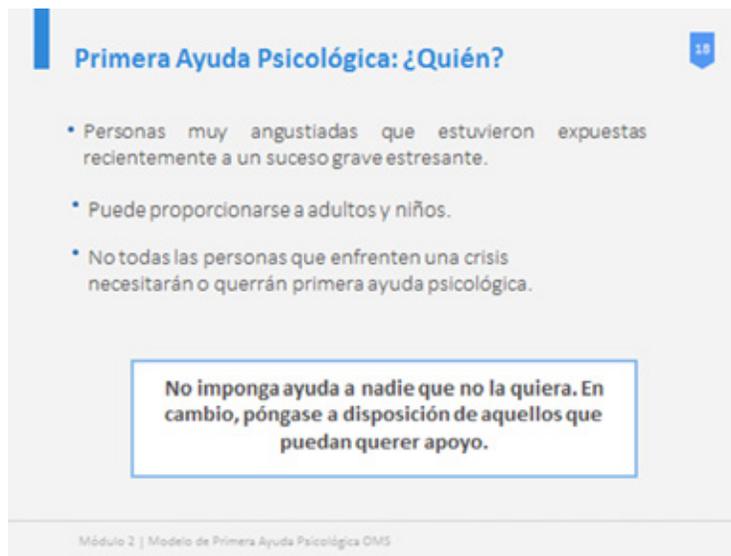
Permite 5 minutos de discusión en grupo y luego pasa a las siguientes 4 diapositivas, invitando a cada grupo que manifieste sus conclusiones antes de desarrollar el contenido de cada diapositiva, de acuerdo a la pregunta que les fue asignada. Abre la pregunta a todos los participantes, para que puedan ir respondiéndola desde lo que conversaron en grupo, y completando la respuesta con nuevas ideas.

Aparecerá primero solo el título y, luego de los aportes del grupo, haz clic en la diapositiva para que aparezca la respuesta.

Informe Grupo 1: ¿quién puede beneficiarse de PAP?

Si es necesario, usa las siguientes preguntas para estimular la discusión:

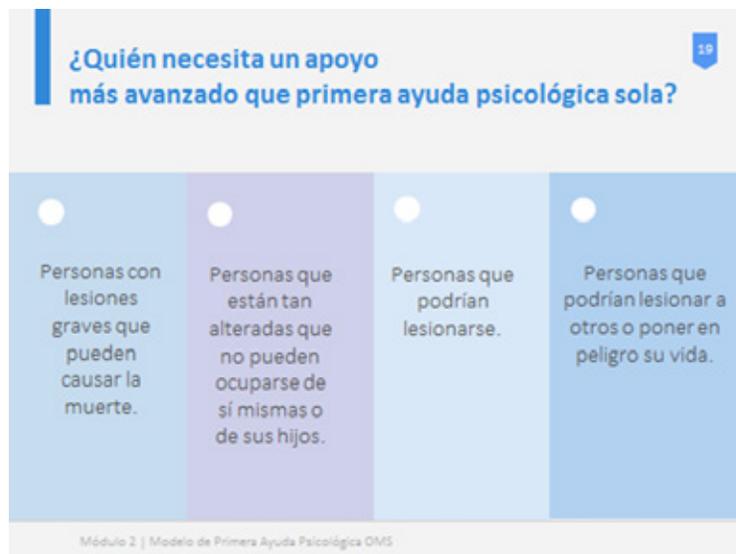
¿Puede ofrecer PAP a un niño? ¿Ofrecerá PAP a todos los que encuentre?



Explica que PAP se puede ofrecer a cualquier persona, independiente de su edad, sexo, situación social, etc. Pero no todos querrán o necesitarán PAP. Es importante que nunca fuerce a nadie que no lo necesite, haciendo el mejor uso de los recursos que tiene (es posible que no pueda ayudar a todos). PAP es destinado a personas que están afectadas.

Informe Grupo 2: ¿Quién necesita un apoyo más avanzado que solo PAP?

Si es necesario, alienta la discusión preguntando ¿quién en el ejercicio de simulación requirió más apoyo que sólo PAP?



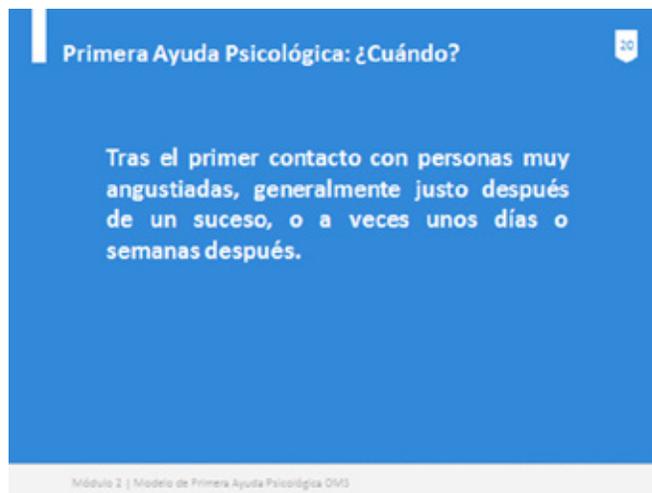
Explica que algunas personas necesitarán asistencia más avanzada que solo PAP. Estos incluyen personas:

- Con lesiones graves que ponen en peligro la vida;
- Tan alteradas que no pueden cuidar de sí mismos o de sus hijos;
- Personas que pueden lastimarse a sí mismas;
- Personas que pueden lastimar o poner en peligro las vidas de otros.

Informe del Grupo 3: ¿Cuándo se debe proporcionar PAP?

Si es necesario, usa las siguientes preguntas para estimular la discusión:

¿Cuándo crees que te encontrarás con las personas a las que ayudarás? ¿Cuánto tiempo después del evento de crisis?.

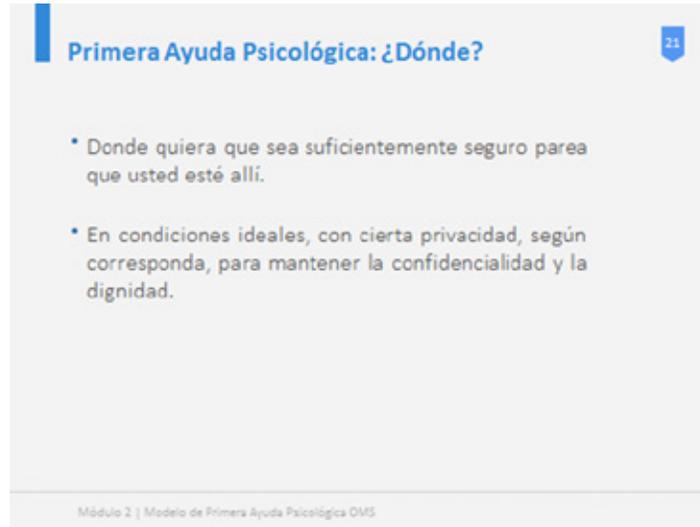


Explica que se puede ofrecer PAP inmediatamente después de un evento crítico (por ejemplo, si está en la escena de un accidente de tránsito) o incluso unas pocas semanas después de que haya ocurrido el evento (por ejemplo, después de un desastre importante). Si las personas todavía están afectadas unos días o incluso unas semanas después de un evento, PAP aún puede ser útil.

Informe del Grupo 4: ¿Dónde se debe proporcionar PAP?

Si es necesario, usa las siguientes preguntas para estimular la discusión:

- ¿Puede ofrecer PAP en la escena de un evento de crisis? ¿Por qué o por qué no?.
- ¿Necesita privacidad para ofrecer PAP? ¿En qué situaciones? ¿Qué es culturalmente aceptable en términos de privacidad?.



Explica a los participantes que la cuestión más importante en cuanto a DÓNDE ofrecer PAP es la **seguridad** para ellos y para las personas a las que están ayudando. En ciertas situaciones, puede ser necesario tener cierta privacidad cuando se ofrece PAP. La privacidad puede ser importante para la dignidad de la persona (por ejemplo, para protegerlos de los espectadores o los medios de comunicación). Un ejemplo podría ser cuando habla con alguien que ha sido abusado.

PAP: Resumen (5 minutos)

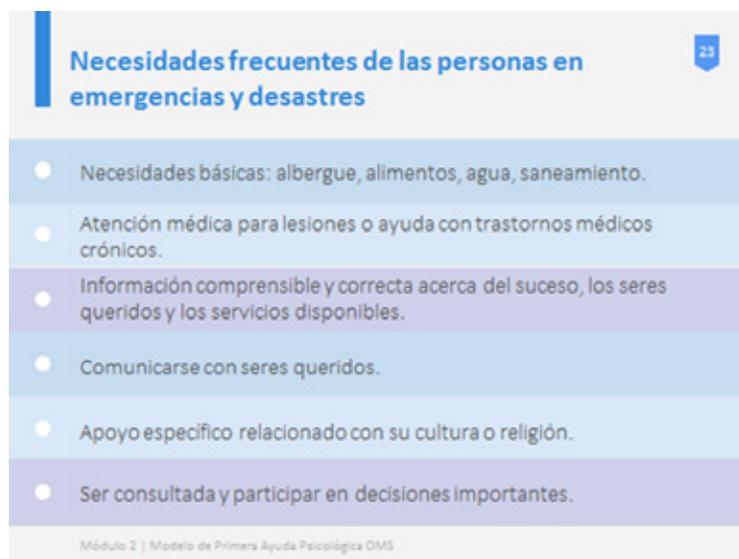
Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la actividad los participantes deben ser capaces de:

- Describir las necesidades frecuentes de las personas afectadas por desastres.
- Describir lo que necesitan los respondedores para ayudar.
- Establecer los principios básicos de acción de PAP de Preparar ... Mirar, Escuchar y Conectar.



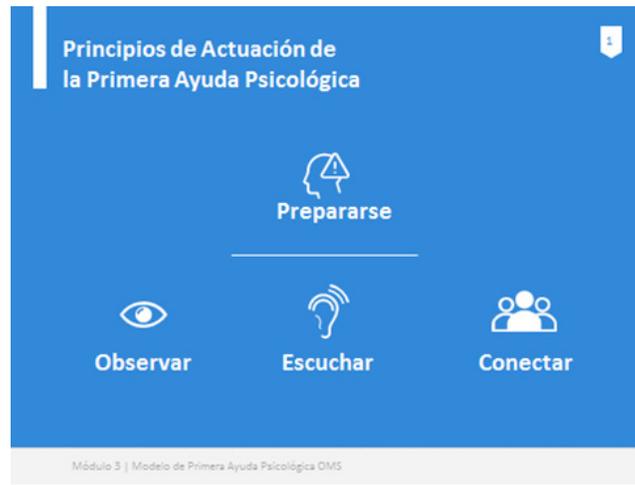
Invita a los participantes a reflexionar sobre cada de estas preguntas e invita a compartir las respuestas en una breve lluvia de ideas. Luego contrasta o complementa lo conversado con el contenido de la siguiente lámina.



Explica que PAP está diseñada para satisfacer las necesidades de las personas afectadas, incluidas las necesidades de ayuda práctica, apoyo emocional y conexión con sus seres queridos, información y servicios. También está diseñado para respondedores ofreciendo un marco para estar preparados para ayudar, y para tener las habilidades y recursos necesarios para brindar el mejor apoyo a las personas.

Módulo 3:

Aplicando los Principios de Actuación de PAP



Los principios de actuación de PAP son: Preparar ... Observar, Escuchar y Conectar. Para ayudar a los participantes a recordar cada principio, la guía de campo tiene íconos que los distinguen.

Puede realizar una pequeña dinámica para recordar cada principio con su ícono, asociándolo a un gesto:

- Prepararse: ej. Dedo índice en la sien.
- Observar: ej. indicar el ojo.
- Escuchar: ej. mano en la oreja.
- Conectar: ej. tomar la mano de un compañero/a.

Explique al grupo que a continuación tendrán la oportunidad de aplicar los principios de acción a un escenario de caso. Pregunte si hay alguna pregunta sobre el material que se ha cubierto hasta el momento y realice un breve resumen de lo revisado hasta el momento.

Análisis de caso: Erupción Volcán Chaitén (20 minutos)

Objetivos de Aprendizaje:

Al finalizar la actividad, los participantes deben ser capaces de:

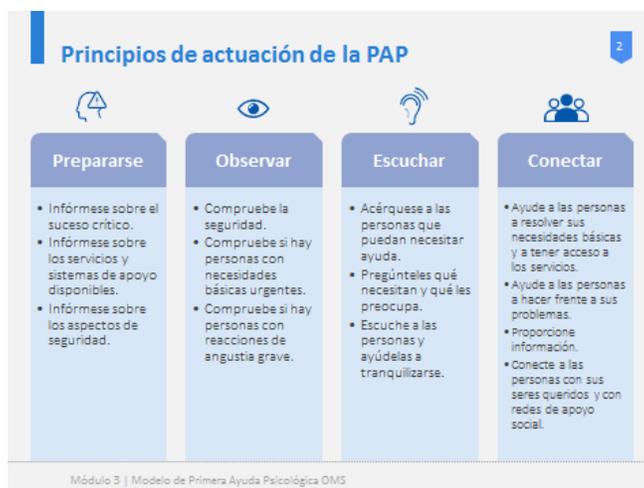
- Describir los principios de acción de Preparar ... Mirar, Escuchar y Vincular;
- Describir cómo aplicar los principios de acción de PAP para la situación propuesta.

Materiales:

- Folletos que describen el escenario del caso y las instrucciones (ver Anexo 4).

»» Guía de bolsillo de PFA de 2 páginas en el idioma local (ver Anexo 1)

- Folletos que describen el escenario del caso y las instrucciones (ver Anexo 4)
- »» Guía de bolsillo de PFA de 2 páginas en el idioma local (ver Anexo 1)



Como preparación para el trabajo en grupo, presenta los principios de acción de PAP con más detalle mostrando la diapositiva arriba y / o refiriendo a los participantes a su guía de bolsillo PAP de 2 páginas, disponible en los anexos.



TRABAJO GRUPAL (10 MINUTOS)**1) Comparte con los participantes el siguiente texto:**

“El 1 de mayo de 2008 inicia la erupción del Volcán Chaitén, ubicado a pocos kilómetros de la comuna del mismo nombre. El 6 de mayo se ordena la evacuación total del poblado por mar, en barcas de la Armada, lo que se realiza de noche, con características de huida, sin que las personas puedan llevar muchas pertenencias consigo. Más de 5000 personas son evacuadas y trasladadas a albergues en las ciudades de Castro, Puerto Montt y Osorno”.

Invita a los participantes a dividirse en cuatro grupos y asigna a cada grupo una pregunta, la que deben contestar pensando en lo que necesitaría más urgentemente como persona afectada y qué necesitaría como respondedor para poder ayudar. Las preguntas son:

- ¿Cómo te PREPARARÁS para ayudar?
- ¿Qué OBSERVARÁS en el escenario de la crisis?
- ¿Qué es importante tener en cuenta al acercarse a las personas afectadas para ESCUCHARLAS adecuadamente?
- ¿Cómo CONECTARÁN a las personas? ¿Qué necesitarán y qué recursos pueden utilizar?

2) Breve discusión (5 minutos)

Pide a cada grupo que comparta brevemente sus principales conclusiones.

Explica a los participantes que ahora verán cada principio de acción con más detalle.

Sugerencia Metodológica

En las siguientes actividades, cada principio de actuación se describe con más profundidad. A medida que avances, asegúrate de referirte al trabajo grupal de escenarios de casos para dar ejemplos de cómo los principios pueden ser aplicados en la práctica. Se dan algunos ejemplos que se puede usar para resaltar puntos clave de aprendizaje.

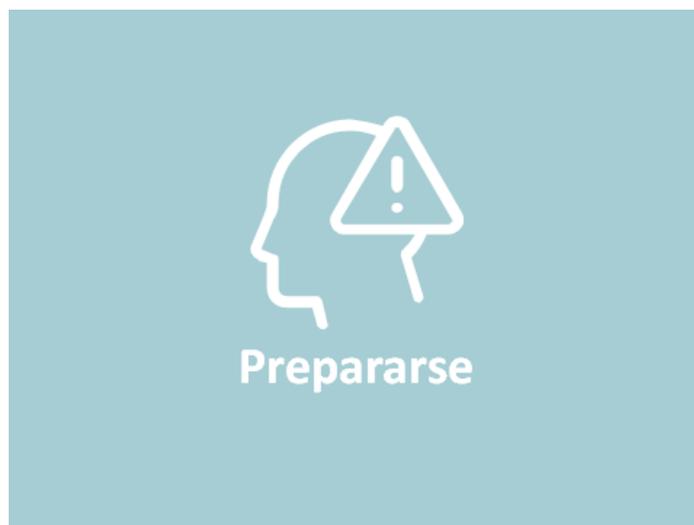
Objetivo de Aprendizaje:

Al finalizar la actividad los participantes deben ser capaces de:

- Valorar la importancia de prepararse antes de abordar una situación de emergencia para estar seguro y ser eficaz.

Preparar (10 Minutos)

El primer principio de actuación en PAP es PREPARARSE, explica que las situaciones de crisis pueden ser caóticas y a menudo requieren acción urgente. Sin embargo, siempre que sea posible, es importante tomarse un tiempo ANTES de ingresar al sitio de crisis. preparar.



Prepararse

- Infórmese sobre el suceso crítico.
- Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- Infórmese sobre los aspectos de seguridad.

4

Las situaciones de crisis pueden ser caóticas.

A menudo se necesitan medidas urgentes.

Si es posible, ANTES de intervenir en el lugar de una crisis, trate de obtener información exacta para que pueda estar seguro y ser eficaz.



Módulo 2 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Enfatiza que ANTES de intervenir en el lugar de una crisis, es importante obtener información lo más exacta posible, para que pueda estar seguro y ser eficaz en la respuesta. Dado que muchas veces son situaciones caóticas no siempre es posible obtener toda la información necesaria, pero se debe intentar reunir la mayor cantidad de antecedentes.

Abra un diálogo con los participantes para conocer sus experiencias al respecto, especialmente las dificultades y cómo podrían enfrentarse.

Si es posible, antes de intervenir en el lugar de una crisis, tratar de informarse sobre

La crisis	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sucedió? • ¿Dónde? • ¿Cuándo? • ¿Cuántos damnificados hay y quiénes son?
Servicios disponibles	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes están atendiendo necesidades básicas (atención médica de urgencia, alimentos, albergue)? • ¿Dónde y cómo puede la gente conseguir servicios? • ¿Quiénes están ayudando, incluidos los miembros de la comunidad?
Seguridad y protección	<ul style="list-style-type: none"> • ¿La crisis ha pasado o continúa (temblores secundarios, enfrentamientos)? • ¿Qué peligros puede haber en el entorno? • ¿Se deben evitar ciertas áreas porque son inseguras o no se permite la entrada?
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién está coordinando la respuesta? ¿Qué instituciones están desplegadas? • ¿Cómo se ha organizado la respuesta? ¿Cómo se ha organizado la entrega de reportes?

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Muestre la diapositiva y explique que para prepararse como respondedor antes de ofrecer PAP, debe intentar obtener información sobre:

- El evento de crisis: ¿qué sucedió, cuándo y dónde tuvo lugar, cuántas personas están afectados y quiénes son?
- Servicios y soportes disponibles: ¿quién proporciona las necesidades básicas, dónde y cómo pueden las personas acceder a los servicios / apoyos? ¿quién más está ayudando?
- Seguridad: ¿la crisis ha terminado o continúa, qué peligros puede haber en el entorno? ¿Hay áreas que evitar porque son inseguras o no se te permite estar allí?

Objetivo de Aprendizaje:

Al final de la actividad, los participantes deben ser capaces de:

- Describir los elementos clave del principio de actuación OBSERVAR;
 - Comprender la importancia de verificar la seguridad.
- »» Saber reconocer a las personas con necesidades básicas obvias y urgentes;
- »» Ser capaz de describir quién puede necesitar asistencia especial en una situación de crisis.

Observar (30 Minutos)

Ejercicio práctico: Observar

Instrucción: Indique a los participantes que les presentará una imagen que deben observar detenidamente por 10 segundos. Luego pase a la diapositiva siguiente, en la que se solicita que anoten todos los elementos que recuerden de la escena exhibida (2 minutos).



Luego pregunta a los participantes quién anotó más de 10, 7, 5 o 3 elementos, pide que vayan levantando la mano después de nombrar cada número.

Si es necesario, usa las siguientes preguntas para estimular la discusión: ¿Qué les llamó la atención de este ejercicio? y ¿en qué se asemeja la imagen con un escenario de desastre?

Comenta a los participantes que este ejercicio ha sido realizado para introducir al siguiente principio de actuación de PAP: OBSERVAR.



Observar

- Compruebe la seguridad.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

- Las situaciones de crisis pueden cambiar rápidamente.
- Lo que encuentre podría ser diferente de lo que se le informó antes de intervenir.
- Tómese tiempo, aunque sea para dar un vistazo, a fin de OBSERVAR el entorno antes de ofrecer ayuda.

Mantenga la calma.

Póngase a salvo.

Piense antes de actuar.

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Señale a los participantes que las situaciones de crisis pueden cambiar rápidamente y que puede ser difícil obtener información precisa. El escenario con el que se encuentren cuando lleguen a la población afectada puede ser diferente de lo que habían anticipado de antemano. Por lo tanto, es importante tomarse un tiempo para OBSERVAR a su alrededor y evaluar la situación antes de ofrecer ayuda.

Sugerencia metodológica

Puede señalar que los respondedores en el ejercicio de simulación inicial (terremoto) pueden haber experimentado la misma sensación cuando entraron en la sala que cuando vieron la imagen del ejercicio. La situación que encontraron en la sala probablemente fue un tanto (o muy) diferente de lo que pensaron que se encontrarían durante su preparación.

Presenta la información en la diapositiva a continuación.

Observar		11
	<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe la seguridad. • Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes. • Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave. 	
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué peligros observe? • ¿Puede estar allí sin correr peligro o poner en peligro a otros? 	Si no está seguro acerque de la seguridad... ¡NO VAYA! Pide ayuda. Comuníquese a una distancia segura.
Personas con urgentes necesidades básicas obvias	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algún herido de gravedad? • ¿Hay alguien que necesite que lo rescaten? • Necesidades obvias (¿ropa desgarrada?) • ¿Quién podría necesitar ayuda para recibir servicios o protección? • ¿Quién más puede ayudar? 	Conoce su función. Trate de obtener ayuda para las personas que necesitan asistencia especial. Remita a los heridos de gravedad para que reciban atención.
Personas con angustia grave	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas son y dónde están? • ¿Hay alguien que esté sumamente alterado, inmóvil, que no responde o en estado de choque? 	Considere quién podría beneficiarse de primera ayuda psicológica y cuál es la mejor manera de ayudar.

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Seguridad: Enfatiza que la seguridad es de primordial importancia bajo el principio OBSERVAR. Si no es seguro para ti estar allí, ¡entonces no vayas! Busca ayuda de otros y, si es posible, comunícate desde una distancia segura con las personas afectadas.

Sugerencia metodológica

Comenta con el grupo que los asuntos de seguridad son importantes en distintos escenarios. Por ejemplo, en terremotos puede haber edificios caídos o inestables, en un accidente de tránsito el tráfico en la carretera puede ser peligroso para usted y otros reuniéndose alrededor.

Personas con urgentes necesidades básicas y obvias: Señala a los participantes que algunas personas afectadas por eventos de crisis pueden estar cansados, con hambre o sed. Si es posible, los respondedores pueden proporcionar o facilitarles la obtención de elementos básicos como comida, agua o mantas. También es importante buscar personas que puedan necesitar atención médica por lesiones o enfermedades.

Personas con angustia grave: Usa el trabajo de la simulación de terremoto para resaltar dos puntos en particular: 1) personas que probablemente necesiten ayuda especial atención y 2) personas con serias reacciones de angustia.

Algunas personas pueden necesitar asistencia especial para acceder a los servicios o estar a salvo.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Niños y adolescentes:

Especialmente aquellos que estén separados de sus cuidadores.



Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Particularmente aquellos solos o separados de los cuidadores. Los respondedores deben tratar de identificar a los niños y adolescentes no acompañados para asistencia especial, ya que corren un alto riesgo de exponerse a peligros y/o daños, ya sea por la misma situación caótica, como también por estar expuestos a vulneraciones durante eventos de estas características, tales como abusos físicos o sexuales.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Personas con condiciones de riesgo en salud y/o situación de discapacidad:

Enfermos crónicos, ancianos, mujeres embarazadas o lactantes, personas que no pueden caminar, personas con deficiencias auditivas o visuales.



Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Esto incluye mujeres embarazadas, personas con discapacidad visual, auditiva, personas que pueden estar inmóviles y que necesitan ayuda para llegar a un lugar seguro, personas con trastornos mentales graves y personas que toman medicamentos para enfermedades crónicas. Ellos pueden necesitar asistencia para llegar a un lugar seguro y acceder a los servicios y atención médica que requieren.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Personas en riesgo de discriminación o violencia:

Ciertos grupos étnicos o religiosos, inmigrantes, personas con discapacidades mentales.



Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Personas en riesgo de discriminación o violencia: esto incluye personas que pueden necesitar protección o asistencia adicional para acceder a los servicios debido al posible riesgo de discriminación, violencia o dificultad para acceder a servicios básicos, como es el caso de población indígena y migrantes.

En capacitaciones de 16 horas, cuenta con ejercicio optativo respecto a aplicación de PAP en personas en situación de vulnerabilidad. Este ejercicio optativo está disponible en el Anexo N°8.

Sugerencia metodológica

Conecte estos contenidos con el escenario de simulación de terremoto, donde hubo personas separadas de sus familias, incluidos los niños no acompañados o personas de grupos que estaban en riesgo de ser marginados.

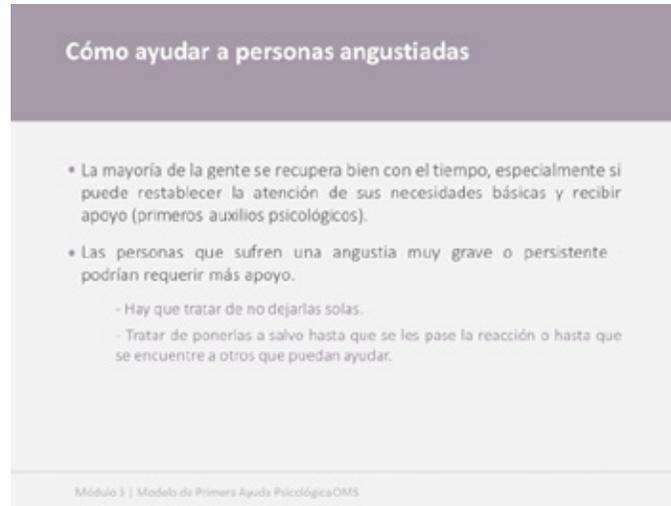
Explica a los participantes que también es importante OBSERVAR a las personas que se encuentran muy afectadas emocionalmente. Pregunta a los participantes cómo sabrían si alguien lo está, invite a una breve discusión con todo el grupo. Concluye con la información en la siguiente diapositiva:

Reacciones de angustia frente a situaciones de crisis 16

- Síntomas físicos (temblor, dolor de cabeza, pérdida del apetito, dolores)
- Ansiedad, temor
- Llanto, aflicción y tristeza
- Culpa, vergüenza (de haber sobrevivido o no haber salvado a otros)
- Alegría de haber sobrevivido
- Estar a la defensiva, nervioso
- Ira, irritabilidad
- **Inmóvil, retraído**
- **Desorientado: no sabe cómo se llama, de donde viene o qué pasó.**
- **No responde, no habla.**
- **Está confundido, atontado, se siente irreal o aturdido.**
- **No puede cuidarse a sí mismo o a sus hijos (no come, no bebe, no puede tomar decisiones sencillas).**

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

La diapositiva anterior muestra algunas de las reacciones que las personas pueden tener después de haber estado expuestas a un evento angustiante. La columna de la derecha enumera las reacciones (en rojo) que son menos comunes, pero son especialmente preocupantes.



Explique que la mayoría de la gente (incluso muchos de los que se ven muy afectados emocionalmente en el momento de una EyD) se recuperan bien con el tiempo, especialmente si se satisfacen sus necesidades básicas y reciben apoyo. Sin embargo, frente a personas con manifestaciones emocionales graves o persistentes, lo que se puede hacer en el rol de respondedor en PAP es:

Tratar de no dejarlas solas.

- Tratar de mantenerlas seguras hasta que la reacción pase o puede encontrar ayuda de otros (personal de salud, familiares, otros miembros de la comunidad).

Sugerencia metodológica

En el ejercicio de simulación de terremoto, algunas personas afectadas emocionalmente pueden haber sido dejadas solas por los respondedores. Puedes preguntar cómo se sintieron los participantes que ejercieron este rol durante el ejercicio para enfatizar la importancia de tratar de no dejar sola a una persona muy afectada.

Objetivo de Aprendizaje:

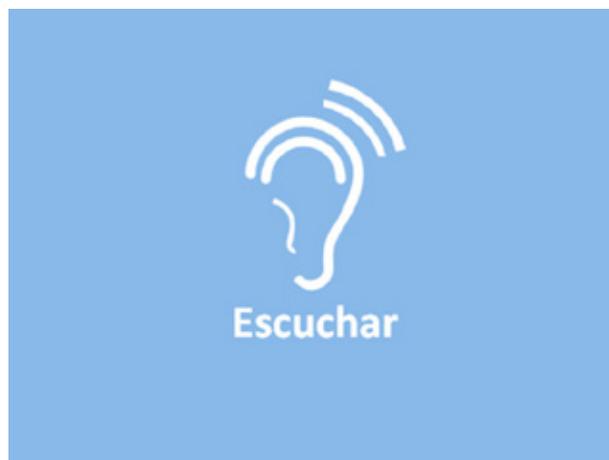
Al final de la actividad, los participantes deben ser capaces de:

- Describir los elementos claves del principio de actuación ESCUCHAR.
- Conocer lo que es favorable decir y hacer (y lo que NO se debe decir y hacer) frente a personas muy afectadas emocionalmente, siendo consciente de lenguaje tanto verbal como no verbal.

Almuerzo (60 minutos)

Escuchar (35 minutos)

Presenta el principio de actuación ESCUCHAR mostrando la diapositiva a continuación.



Explica que se comenzará con un juego de roles para demostrar y practicar la escucha.



Ejercicio modelaje por parte del facilitador/a: Escuchar

Juego de roles: Escuchar (5 minutos)

Invita a un participante a participar voluntariamente en el juego de roles contigo, explícale que tú harás el rol de un respondedor y él o ella interpretará a una persona del grupo de afectados en la simulación de terremoto que está afectada y temerosa. A medida que avance el ejercicio, deberán ir improvisando y actuando de acuerdo a lo que va surgiendo en el encuentro (Máx. 5 minutos).

Sugerencia metodológica

Pide al voluntario que permanezca en su rol durante el ejercicio, y sugiérele que responda de una manera realista (positiva o negativamente) a las cosas que dices y haces. Permita unos minutos para que tú y el voluntario se preparen para asumir el rol y luego comiencen. Trata de modelar una escucha apropiada y los principios de PAP en tu conversación, como saludarle apropiadamente, presentándote por tu nombre y el organismo al que perteneces, hablando y comportándote respetuosamente y empáticamente, preguntando a la persona acerca de sus necesidades e inquietudes, cuidado la coherencia entre lo que dices y lo que haces con tu lenguaje corporal.

Discusión (5 minutos)

- Después del ejercicio, pregunta al voluntario cómo fue la experiencia para él/ella y cómo se sintió representando a una persona afectada.
- Luego invitar a todo el grupo a la reflexión, preguntando ¿Qué cosas hizo bien el respondedor, y qué podría haber sido mejor?.
- Reflexiona tú mismo con el grupo sobre las cosas que dijiste e hiciste para demostrar buenos principios de escucha y PAP, así como cualquier error que puedas haber cometido.

Resume y conecta la discusión con la información de la siguiente diapositiva.

Escuchar 	
Haga contacto	<ul style="list-style-type: none"> • Acérquese respetuosamente • Preséntese diciendo su nombre y la organización para la que trabaja. • Pregunte si puede ayudar; busque un lugar seguro y tranquilo. • Ayude a la persona a sentirse cómoda (agua, manta). • Trate de ponerla a salvo.
Pregúntele qué necesita y qué le preocupa	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque algunas necesidades son obvias, pregunte. • Averigüe qué prioridades tiene la persona, qué es lo más importante para ella.
Escúchela y ayúdele a tranquilizarse	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese cerca de la persona • No la presione para que hable. • Escúchela si quiere hablar. • Si está muy angustiada, ayúdele a tranquilizarse y no la deje sola.

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Enfatiza que es importante presentarse a la persona a quien ofrecerán PAP dando el nombre y la organización a la que representa, para ayudar a las personas afectadas que están asustadas e inseguras de sentirse más cómodas hablando contigo. Siempre acércate a las personas respetuosamente, de acuerdo con su cultura, y pregúntales si les puedes brindar ayuda. Si alguien está muy molesto, puede ser útil encontrar un espacio tranquilo para hablar, si es posible al aire libre.

Aunque algunas necesidades pueden parecer obvias, siempre es importante preguntar a las personas cuáles son sus necesidades y preocupaciones. De esta forma puedes comprender mejor su situación y ayudarlos a abordar lo que ellos sienten que son sus propias prioridades.

Para brindar apoyo emocional y ayudar a las personas a sentirse tranquilas, mantente cerca de ellas y escúchalas en caso de que les gustaría hablar sobre lo que sucedió. Sin embargo, nunca presiones a alguien para que te cuente su historia. Si están muy afligidos, intente asegurarte de que no los dejen solos.

Pregunta a los participantes cómo podrían ayudar a alguien que está muy angustiado a sentirse calmado e invítelos a discutir brevemente con el grupo sobre que se debería hacer. Es probable que la discusión destaque formas de ayudar a las personas a sentirse tranquilas de acuerdo a la cultura particular de los participantes.

Resume lo conversado con la información en la diapositiva a continuación.



Ayude a la gente a tranquilizarse

- Hable con voz suave y calmada.
- Mire a la gente a los ojos.
- Dígales que están a salvo y que usted está allí para ayudar.
- Si una persona se siente desconectada de la realidad, ayúdele a conectarse con:
 - su respiración (concentrarse en la respiración y respirar lentamente).

Módulo 3 | Modelo de Primera Ayuda Psicológica OMS

Demostración: ayudar a las personas a sentirse tranquilas (3 minutos)

Explica a los participantes que hay algunas acciones que podemos usar para ayudar a personas muy afectadas para sentirse tranquilas. Demuestra a los participantes cómo usarías las técnicas en la diapositiva.

Usando un tono de voz suave y relajante, pídeles a los participantes que coloquen y sientan sus pies en el piso y que coloquen sus manos sobre sus muslos. Dígales que se concentren en su respiración, y comiencen a hacerlo lentamente y manteniendo la concentración en como entra y sale el aire de su cuerpo. Indíqueles que pueden cerrar los ojos y lo necesitan, pero que no es un requisito.

Para finalizar, pregunta a los participantes cómo experimentaron esta demostración y si tienen alguna pregunta sobre como lo podrían poner en práctica al ofrecer PAP.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Escuchar

- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.

Reflexionemos...

Cuando has estado angustiado/a, ¿qué hizo o dijo alguien que fue de ayuda para ti? (considerando comunicación verbal y no verbal)

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 22

Trabajo en duplas: Buena Comunicación (10 minutos)

Pide a los participantes que se reúnan con un compañero y conversen en relación a la pregunta planteada en la diapositiva. De 5 minutos para el desarrollo de esta conversación, invitando a que ambos cuenten su experiencia. Abre luego un espacio de reflexión (5 minutos) poniendo en común con la totalidad del grupo las experiencias conversadas en las duplas.

Dialoga con los participantes, enfatizando lo aspectos que surjan en torno a la comunicación verbal y no verbal. Puedes facilitar el diálogo con preguntas tales como: ¿cuál es la distancia apropiada entre las personas?, ¿cómo debería ser el contacto visual y físico?, entre otras.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Escuchar

- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.

Escuche de manera comprensiva, usando:

 <p>Los ojos: prestando plena atención a la persona;</p>	 <p>Los oídos: escuchando atentamente las preocupaciones de la persona; y</p>	 <p>El corazón: con comprensión y respeto.</p>
---	--	--

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 23



Juego de roles: Accidente de Tránsito (5 minutos)

*Ten preparado el material disponible del Anexo 5 (ya recortado).

El propósito de este ejercicio es mostrar la importancia de la comunicación verbal y no verbal.

Pídales a los participantes que se emparejen con un compañero.

Explique que uno de ellos representará el papel de una persona que acaba de ser testigo de un accidente automovilístico que está muy afectada y quiere hablar sobre lo que sucedió.

La otra persona tendrá el papel de ser respondedor. Para ello, puede asumir diferentes roles de ayuda, o puede permanecer en el papel que normalmente tiene cuando asiste en situaciones de crisis (si esto es parte de su trabajo), y además recibirá un papel con las instrucciones más precisas de lo que debe hacer, el cual debe mantener en secreto y no revelar a la persona afectada (material anexo 5).

Indica a todos que traten de no reírse durante el ejercicio, para que su objetivo resulte.

Da a los participantes 3 minutos para realizar el ejercicio, anunciando el tiempo de inicio y finalización.

Discusión (5 minutos)

Facilite una discusión de la experiencia con el grupo preguntando a los participantes que representaron ser personas afectadas sobre qué pasó y cómo se sintieron durante la conversación. Es probable que tengan mucho que decir sobre qué ¡salió mal! .

A continuación, pídeles a los respondedores que compartan las instrucciones que recibieron. Esto es generalmente ejercicio divertido y útil para señalar qué se siente cuando una persona que quiere ayudar a otra se comunica mal.

Si cuentas con tiempo suficiente, puedes darles tiempo para una “reivindicación” y hacer el mismo ejercicio ahora sin la instrucción, si no como lo harían naturalmente.

Escuchar: Resumen

A modo de resumen, pide a los participantes que identifiquen elementos de la buena comunicación, que puedan ser demostrables, es decir, concretos. Pide que den ejemplos de lo que significa una buena comunicación. Preocúpese de que participen distintas personas. Enfatique los principales elementos de la buena comunicación mostrando las siguientes diapositivas.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Buena Comunicación:

Lo que debemos hacer y decir

- **Trate de encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones externas.**
- **Sitúese cerca de la persona, pero guardando la distancia apropiada según su edad, sexo y cultura.**
- **Hágale entender que está escuchando; por ejemplo, asintiendo con la cabeza o diciendo “ajá”.**
- **Tenga paciencia y mantenga la calma.**
- **Ofrezca información concreta SI la tiene. Sea franco acerca de lo que sabe y lo que no sabe. “No sé, pero trataré de averiguárselo.”**

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 25

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Buena comunicación:

Lo que debemos hacer y decir

- **Dé la información de un modo que la persona pueda entender; es decir, de forma simple.**
- **Hágale saber que comprende cómo se sienten y que lamenta sus pérdidas y lo que les ha pasado, como haberse quedado sin techo o haber perdido a un ser querido. “Lo siento mucho.”**
- **Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad del relato, especialmente cuando revelen cosas muy íntimas.**
- **Hágale saber que reconoce su fortaleza y la manera en que se están ayudando a sí mismos.**

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 26

Conectar (25 minutos)



Explica a los participantes que el cuarto principio de actuación de PAP es CONECTAR

Objetivo de Aprendizaje:

Al final de la actividad, los participantes deben ser capaces de:

- Describir los elementos clave del principio de actuación CONECTAR.
- Ayudar a las personas a lidiar con los problemas usando sus propias estrategias de afrontamiento.
- Conocer cómo vincular a las personas con información veraz y útil.
- Conocer la importancia de vincular a las personas con el apoyo social y los servicios disponibles.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Conectar

- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

Ayude a las personas a ayudarse a sí misma y a recuperar el control de su situación.

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 30

Enfatiza a los participantes que el papel del respondedor no es resolver todos los problemas de las personas, si no que ayudarlos a abordar sus propias necesidades. Vincularlos con información, servicios y apoyo social, ayudarlos a recuperar el control de su situación.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Conectar

- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

Conectar: Necesidades básicas

- ¿Qué necesitan?
- ¿Qué servicios hay?
- **No pase por alto las necesidades de las personas vulnerables o marginadas.**
- **Deles seguimiento si lo promete.**

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica **31**

Las personas afectadas pueden tener muchas necesidades básicas insatisfechas dependiendo de la situación. Como respondedor puedes estar en una posición para ofrecer artículos básicos como comida, agua o mantas, o puedes vincular a las personas con organismos que están proporcionando esos servicios.

Hay que ayudarles a obtener lo que las personas afectadas dicen que necesitan, no lo que tú como respondedor crees que necesitan. Se debe preguntar qué es importante para ellos, por ejemplo, utensilios de aseo. Considere también que puede ser que algunas personas les de pudor compartir alguna necesidad básica con Ud., por ejemplo, acceder a útiles de aseo personal y de higiene íntima, por lo que considere ofrecerlo en este caso Ud. (ej. toallas higiénicas, pañales para adultos, etc.)

Es importante cerciorarse de que las personas en situación de mayor vulnerabilidad o marginadas reciban atención y tengan acceso a servicios.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

CONECTAR:
Ayudar a afrontar problemas 

Las personas angustiadas podrían sentirse abrumadas por las preocupaciones...

- Ayúdeles a priorizar la necesidades urgentes (qué hacer primero).
- Ayúdeles a buscar mecanismos de apoyo en su vida.
- Deles sugerencias prácticas para satisfacer sus necesidades (por ejemplo, inscribirse para recibir ayuda alimentaria).
- Ayúdeles a recordar cómo hicieron frente a los problemas en el pasado y qué les ayuda a sentirse mejor.

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica **32**

Al ayudar a las personas a lidiar con los problemas, recuerde que todos tenemos formas de afrontar las dificultades y que lo hemos hecho a largo de nuestra historia, pero en situaciones de crisis las personas pueden sentirse abrumadas por las preocupaciones.

Puedes ayudar a priorizar sus necesidades más urgentes y las que pueden esperar más tarde. Alíen- talos a usar también sus propias estrategias de afrontamiento para ayudarse a sí mismos en la si- tuación actual. Por ejemplo, ayúdalos para identificar personas (amigos y familiares) que pueden ofrecer apoyo, o dar sugerencias prácticas sobre cómo ellos pueden satisfacer sus necesidades.

Pídeles a los participantes que mencionen algunas estrategias de afrontamiento positivas y nega- tivas.

Explica que en PAP debemos facilitar que las personas usen sus propios recursos para hacer frente a las situaciones difíciles.

Lea las estrategias que aparecen en la diapositiva y pregunta a los participantes si agregarían algo más.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Estrategias positivas para afrontar la situación (adaptadas a la cultura)

<p>Ayude a la gente a usar sus mecanismos naturales para hacer frente a situaciones difíciles y recuperar cierto sentido del control:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descansar lo suficiente • Comer lo más regularmente posible y tomar agua • Conversar y pasar tiempo con familiares y amigos • Conversar sobre los problemas con alguien de confianza • Relajarse: caminar, cantar, rezar, jugar con los niños • Hacer actividad física suave (cuando el contexto lo permite). • Evitar el alcohol, las drogas, la cafeína, la nicotina • Buscar maneras seguras de ayudar a otros
--	--

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 33

Casi todas las personas en situaciones de crisis querrán y necesitarán información. Sin embargo, puede ser difícil obtener información precisa después de un evento de EyD. Los rumores pueden ser comunes, causando desconfianza, miedo y enfado. Dar información oficial a un grupo puede ayudar a disipar rumores y garantizar que todos reciban el mismo mensaje.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Conectar: Dar Información

- Infórmese bien antes de ayudar.
- Manténgase actualizado.
- Cerciérese de que se informe a la gente dónde y cómo puede recibir servicios, especialmente en el caso de las personas vulnerables.
- Diga SOLO lo que sepa. No invente.
- Transmita mensajes sencillos y exactos y repítalos con frecuencia.
- Dé la misma información a todos los grupos para aplacar los rumores.
- Explique la fuente y la fiabilidad de la información que proporcione.
- Avíseles dónde y cuándo les dará información actualizada.

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 34

Abre un diálogo con los participantes con la pregunta, ¿cuáles son las fuentes fiables y oficiales en nuestro caso?

Enfatiza en la necesidad de contar con información oficial, oportuna y confiable y evitar los rumores.

Finalmente, se ha demostrado que las personas que sienten que tienen un buen apoyo social después de una crisis se las arreglan mejor que aquellos que sienten que no fueron bien apoyados. Enfatizar a los participantes la importancia de conectar a las personas afectadas con sus seres queridos y apoyo social.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Conectar: Apoyo Social

- Muy importante para la recuperación.
- Mantenga a las familias juntas y a los niños con sus cuidadores.
- Ayude a la gente a comunicarse con amigos y seres queridos.
- Facilite el acceso a apoyo religioso.
- Las personas afectadas podrían ayudarse mutuamente: acérquelas.
- Cerciérese de que sepan cómo tener acceso a los servicios (especialmente las personas vulnerables).

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 35

En algunas situaciones, las personas pueden haberse separado de sus familias en medio del caos.

- Enfatiza que es importante ayudar a vincular a los niños y adolescentes que se han extraviado con un organismo de protección infantil confiable para su seguridad y para ayudar a ubicar a sus cuidadores.
- Del mismo modo, conectar a las personas que lo requieran con organismo pertinente (en nuestro país, por ejemplo: Carabineros o PDI) para ayudar a los miembros de la familia separados a reunirse.

Terminando tu asistencia

Para finalizar este módulo sobre los principios de actuación de PAP, explica a los participantes cómo finalizar su asistencia usando la información en la siguiente diapositiva:

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Cómo concluir su asistencia

- Use su criterio para evaluar las necesidades de la persona y las SUYAS.
- Dígale que se va y, si es posible, preséntesela a otra persona que puede ayudar.
- Si usted la conectó con servicios, cerciórese de que sepa cómo contactarlos y qué esperar.
- No importa cuál haya sido su experiencia, despídase bien, deseándole que le vaya bien.

Módulo 3 | Principios de la Primera Ayuda Psicológica 36

Explica que el respondedor necesita usar su criterio para evaluar cuando finalizar su asistencia. Si la persona que estás ayudando sigue muy afectada, puedes intentar conectarla con otro respondedor o familiar para asegurarte que no estará sola y/o vincularla con un soporte más avanzado si es necesario (por ejemplo, equipo de salud).

Tómate unos minutos para revisar con los participantes lo que han aprendido hasta ahora y pregúntales si tienen alguna pregunta.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Repaso de la Primera Ayuda Psicológica

¿Qué han aprendido hasta ahora?

¿Qué les confunde?

¿Están en desacuerdo con algo?

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 1

Abre un diálogo con los participantes, preocupándose de dar la palabra a personas distintas, con especial atención a quienes hayan estado más callados y/o que su expresión no verbal permita suponer que tienen dudas o algo no les queda claro.

Módulo 4

Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica, Cuidado de sí Mismo y del Equipo y Evaluación

Escenario de caso: Simulación (40 minutos)

Objetivo de Aprendizaje:

Al final de la actividad, los participantes deben:

- Reflexionar sobre la importancia del cuidado propio y del equipo de respondedores.
- Ser capaces de describir estrategias para el cuidado personal antes, durante y después de brindar PAP en situaciones de emergencias y desastres.

Materiales

- Respuestas sobre estrategias de cuidado de equipo y de los participantes de la sesión de la mañana (módulo 2).
- Anexo 10: Breve ejercicio de relajación.



Instrucciones

Organiza a los participantes en 3 grupos (de máximo 6 personas) y asígnales uno de los seis casos disponibles. Distribuye los casos privilegiando que sean escenarios distintos (dos casos son de incendio, dos de aluvión y dos de accidente de tránsito) (Anexo 4).

Indica a los participantes que sigan las indicaciones descritas en el escenario de caso respectivo.

Plenario (20 minutos):

Al concluir el ejercicio, anima a los participantes a compartir tanto sus aciertos como sus desaciertos. Al comenzar a hablar pida a cada grupo que haga una descripción muy breve del caso.

Parte por preguntarles cómo fue ayudar en la situación específica, qué les parece que hicieron bien, si creen que tuvieron una influencia positiva y qué podrían haber hecho mejor. Luego pregunte cómo fue ser una persona afectada, si se sintieron apoyados y si hubo algo que dijeron o hicieron quienes los ayudaron, que no fue útil o que podría haber sido mejor.

Sugerencia metodológica

Administra el tiempo con cuidado para que la organización y las simulaciones ocurran en el tiempo presupuestado. Para facilitar la retroalimentación, permita un breves comentarios y preguntas del resto de los participantes a cada grupo que comparte su experiencia.

Cuidado de sí mismo y de equipo (30 minutos)

Objetivo de Aprendizaje:

Al final de la actividad, los participantes deben:

- Reflexionar sobre la importancia del cuidado propio y del equipo de respondedores.
- Ser capaces de describir estrategias para el cuidado personal antes, durante y después de brindar PAP en situaciones de emergencias y desastres.

Materiales

- Respuestas sobre estrategias de cuidado de equipo y de los participantes de la sesión de la mañana (módulo 2).
- Anexo 10: Breve ejercicio de relajación.

Sugerencia metodológica

Ten en cuenta que los participantes pueden no considerar importante su propio bienestar, o pueden sentir que no deben atender sus propias necesidades cuando las necesidades de las personas afectadas son tan grandes. Es importante dar el mensaje de que el cuidado de sí mismo y del equipo son responsabilidades esenciales de todos los respondedores en situaciones de crisis, para que puedan ayudar a otros de manera efectiva y responsable.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Comenzar y terminar con el cuidado propio

Recuerden lo que escribieron:

- ¿Qué hago para cuidarme a mí mismo?
- ¿Qué hacen los integrantes de mi equipo para cuidarse mutuamente?



Sea responsable ante usted y los demás prestando atención a su propio cuidado diariamente.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 7

Comienza la actividad pidiendo a los participantes que recuerden lo que escribieron al comienzo del taller en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hago para cuidarme a mí mismo?
- ¿Qué hacen los integrantes de mi equipo/familia para cuidarse mutuamente?

Enfatiza que los respondedores tienen la responsabilidad de cuidar primero de su propio bienestar para ser capaces de ayudar a otros. Ser una persona que ayuda en situaciones de crisis conlleva muchas tensiones.

Pregunta a los participantes qué tipo de estrés han experimentado, o imaginan que experimentarían, como persona que proporciona PAP en situaciones de crisis. Permite una breve discusión. Las respuestas pueden incluir situaciones de diversa complejidad, tales como: exposición a largas horas de trabajo, falta de apoyo de supervisores, ser testigo de pérdidas materiales y humanas, escuchar historias del dolor y sufrimiento, y sentimientos de culpa por no poder “ayudar” o “salvar” a las personas afectadas.

Haz hincapié en que los respondedores deben mantener expectativas realistas de lo que pueden y no pueden hacer, y recuerden que su función es ayudar a las personas a ayudarse a sí mismos.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Practique el cuidado propio y de los compañeros

Antes	Durante	Después
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Está preparado para ayudar? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puede permanecer física y emocionalmente sano? • ¿Cómo puede apoyar a sus colegas y cómo pueden ellos apoyarlo a usted? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puede tomarse tiempo para descansar, recuperarse y reflexionar?

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 8

Discusión en grupos pequeños (20 minutos)

Comenta que el cuidado de sí mismo y del equipo es importante antes, durante y después de ayudar en una situación de crisis. Pide a los participantes que formen grupos pequeños de 3-4 personas y discutan cómo cada miembro del grupo implementaría estrategias de cuidado personal y de equipo, recordando lo que anotaron al principio del taller. Cada participante debe considerar qué estrategias de cuidado propio y de equipo considerarán más útiles antes, durante y después de ayudar en una situación de crisis.

Vuelve a reunir a los participantes en la sesión plenaria para compartir los puntos destacados de sus discusiones grupales. No es necesario que cada grupo presente detalles de sus discusiones en el plenario, sino más bien, compartan el sentido general de la experiencia de los grupos, teniendo en cuenta las estrategias comunes que aparecieron en la discusión.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Pida ayuda si...

- Tiene pensamientos o recuerdos angustiantes de la crisis;
- Está muy nervioso o extremadamente triste;
- Tiene problemas para dormir; o
- Está bebiendo mucho o tomando medicamentos para lidiar con su experiencia.



Consulte a un profesional si estas dificultades persisten más de un mes.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 9

Aconseja a los participantes sobre la importancia de que busquen apoyo de alguien en quien confíen, especialmente si después de un tiempo, se encuentran con pensamientos o recuerdos angustiantes sobre el evento, se sienten muy nerviosos o extremadamente tristes, tienen problemas para dormir, o notan que beben mucho alcohol y/o consumen drogas/medicamentos.

Recomiéndales que hablen con un profesional de la salud o especialista en salud mental (si está disponible) si estas dificultades continúan por más de un mes.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Apoyo del equipo



Consejos para el apoyo entre compañeros:

- Ejercita la escucha activa.
- Demuestre preocupación y empatía.
- Sea respetuoso.
- No culpe ni juzgue.
- Establezca límites claros.
- Póngase a disposición cuando lo necesiten.
- Ayude a sus colegas a recuperar el control y a ayudarse a sí mismos.
- Mantenga la confidencialidad.
- Valórense mutuamente.

Es mejor para las personas que ayudan estar conectadas con un organismo o grupo para promover la seguridad y una buena coordinación.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 10

El apoyo (ya sea de colegas, amigos o familiares) es muy importante para mantener el bienestar mientras

trabajamos en situaciones de emergencias y desastres. Se recomienda que las personas que ofrecen PAP sean siempre parte de una organización; esto no solo es importante para garantizar la seguridad y la buena coordinación, sino también para el apoyo mutuo.

Mientras estás ayudando en situaciones de crisis, asegúrate de verificar que tus compañeros se encuentran bien y permite que ellos te apoyen a ti. Encuentren maneras de apoyarse mutuamente. Cuando tu rol de respondedor haya terminado, asegúrate de tomar un tiempo para descansar y reflexionar. Habla sobre tu experiencia con un supervisor, colega o alguien más en quien confíes.

Si hay tiempo, invite a los participantes a compartir cualquier comentario de cierre o preguntas sobre el autocuidado y/o cuidado del equipo.

En capacitaciones de 16 horas, cuenta con ejercicio optativo breve de relajación para el autocuidado. Este ejercicio optativo está disponible en el Anexo N°10.

PAP: Revisión (10 minutos)

Iniciar la revisión de lo aprendido sobre PAP, primero pregunta a los participantes cuáles creen que son las consideraciones éticas importantes en la aplicación de PAP. Permita una breve discusión (5 minutos) y luego resume con la información en la siguiente diapositiva:

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Resumen: Recomendaciones éticas

LO QUE DEBE HACERSE:

- Sea honrado y digno de confianza.
- Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones
- Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- Deje claro a la gente que, incluso si rechaza la ayuda ahora, podrá recibirla más tarde.
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad del relato de la persona, si corresponde.
- Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, la edad y el sexo de la persona.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 5

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Resumen: Recomendaciones éticas

LO QUE NO DEBE HACERSE:

- No se aproveche de su relación como persona que ayuda o cooperante.
- No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarlo.
- No haga falsas promesas ni dé información falsa.
- No exagere sus habilidades.
- No imponga ayuda a la gente y no sea entrometido o prepotente.
- No presione a la gente para que le cuente lo que pasó.
- No le cuente a otras personas lo que una le contó.
- No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 6

Simulación Final (30 minutos)



Explica a los participantes que repetiremos el ejercicio de simulación realizado al comienzo del taller, pero ahora utilizando todo el conocimiento adquirido al practicar los principios de actuación PAP. Tal como la primera vez, divide a los participantes en dos grupos, dando a cada uno una copia de las instrucciones.

Es recomendable que los participantes cambien los roles de la simulación anterior: los respondedores ahora serán las personas afectadas, y las personas afectadas ahora serán respondedores.

Sigue las instrucciones de la primera simulación, recordando a los participantes que permanezcan en sus roles durante todo el ejercicio.

Al finalizar, pregunta a los participantes: ¿cómo fue la experiencia para ustedes esta vez? Que hicieron bien, ¿qué podría haber sido mejor? (Ver la diapositiva abajo).

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Simulacro de Primera Ayuda Psicológica:
Discusión

1. ¿Cómo fue ayudar en esta situación?
2. Como personas que ayudaron, ¿qué les parece que hicieron bien? ¿Les parece que tuvieron una influencia positiva?
3. ¿Qué podrían haber hecho mejor?

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 12

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Simulacro de Primera Ayuda Psicológica: Discusión

1. ¿Cómo fue ser una persona afectada por este desastre?
2. ¿Se sintió apoyado o ayudado por las personas que proporcionan ayuda?
3. ¿Hubo algo que las personas que proporcionaban ayuda dijeron o hicieron que NO fue útil o que podrían haber hecho mejor?



Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 13

Repasa los principios de acción de PAP mostrando la diapositiva a continuación.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

Evaluación simulacro final: ¿Cómo nos fue?

Prepararse 	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmese sobre el suceso crítico. • Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles. • Infórmese sobre los aspectos de seguridad.
Observar 	<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe la seguridad. • Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes. • Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.
Escuchar 	<ul style="list-style-type: none"> • Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda. • Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa. • Escuche a las personas y ayúdalas a tranquilizarse.
Conectar 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios. • Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas. • Proporcione información. • Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 15

Permite la discusión, reflexiones y cualquier pregunta final con respecto a PAP.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

EVALUACIÓN DE CONTENIDOS

Tomemos un momento para evaluar lo que cada uno aprendió en el taller.

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 16

Evaluación de Contenidos (15 minutos)

Pide a los participantes que contesten la evaluación escrita aplicada al inicio del taller (anexo 2) con la finalidad de conocer los aprendizajes logrados en la capacitación y la confianza alcanzada para ofrecer PAP. Corrige las respuestas de la evaluación con los participantes, comparando las respuestas dadas al inicio y al final, para reforzar los aprendizajes y aclarar cualquier concepto erróneo o no comprendido.

Plan Intersectorial de Capacitación en Primera Ayuda Psicológica

EVALUACIÓN

Por favor compartir...

1. ¿Qué estuvo bien?
2. ¿Qué podría haber estado mejor?
3. ¿Qué aprendiste (una cosa) que aplicarás al ofrecer primera ayuda psicológica?

¡GRACIAS Y BUENA SUERTE!

Módulo 4 | Practicando los Principios de la Primera Ayuda Psicológica 16

Evaluación individual y grupal del taller (25 minutos)

Para cerrar el taller, invita a los participantes a que evalúen y den su opinión sobre su experiencia en el taller, lo que será muy útil para mejorar en el futuro. Invita a los participantes a completar el formulario de evaluación del taller de manera anónima (ver Anexo 9).

Además, toma un tiempo para una ronda de evaluación oral. Invita a los participantes a dar sus comentarios con libertad sobre el taller: tanto de lo que salió bien, como lo que podría haber sido mejor.

Para cerrar, pídele al grupo que hagan una ronda de respuestas, indicando cada uno algún concepto o palabra que resuma lo aprendido sobre PAP en el taller. Al finalizar la ronda, tómate un tiempo para agradecerles por su participación y arduo trabajo durante la capacitación. Puedes ofrecer una pequeña ceremonia de clausura o celebración, si corresponde.

Materiales de Apoyo:

Anexo 1: Guía de bolsillo PAP.

Anexo 2: Evaluación de contenidos Pre / Post.

Anexo 3: Instrucciones: simulación.

Anexo 4: Instrucciones: escenarios de casos.

Anexo 5: Instrucciones: ejercicio de comunicación.

Anexo 6: Recomendaciones para una buena comunicación.

Anexo 7: Recomendaciones para el cuidado de niños, niñas y adolescentes durante situaciones de emergencias y desastres.

Anexo 8: Instrucciones: ejercicio sobre personas en situación de vulnerabilidad (optativo).

Anexo 9: Formulario de evaluación del Taller.

Anexo 10: Breve ejercicio de relajación (optativo).

Anexo 11: Agenda de Taller día completo.

Anexo 1: Guía de bolsillo PAP

¿Qué es la Primera Ayuda Psicológica?

“Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano que estuvo expuesto recientemente a una situación muy estresante”

Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable significa:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
3. Informarse de las medidas de respuesta organizadas ante la emergencia/desastre.
4. Cuidar de sí mismo.

Lo primero es Prepararse:



- Infórmese sobre el suceso crítico.
- Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- Infórmese sobre los aspectos de seguridad.
- Infórmese sobre los aspectos de la organización del lugar.

Para luego poner en práctica los siguientes principios de actuación de PAP:

Observar



- Compruebe la seguridad del lugar.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

Escuchar



- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.

Conectar



- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

¿Quién necesita un apoyo más especializado que Primera Ayuda Psicológica?

- Personas con lesiones graves que pueden causar la muerte.
- Personas que están tan alteradas que no pueden ocuparse de sí mismas o de sus hijos.
- Personas que podrían causarse daño.
- Personas que podrían causar daño a otros o poner en peligro su vida.



Recomendaciones Éticas

Lo que DEBE hacerse:

- Sea honrado y digno de confianza.
- Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones.
- Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- Deje claro a la gente que, incluso si rechaza la ayuda ahora, podrá recibirla más tarde.
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad del relato de la persona, si corresponde.
- Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, la edad y el sexo de la persona.



Recomendaciones Éticas

Lo que NO DEBE hacerse:

- No se aproveche de su relación como persona que ayuda o respondedor.
- No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarlo.
- No haga falsas promesas ni dé información falsa.
- No exagere sus habilidades.
- No imponga ayuda a la gente y no sea entrometido o prepotente.
- No presione a la gente para que le cuente lo que pasó.
- No le cuente a otros, lo que a Usted otra persona le confió.
- No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

Anexo 2: Evaluación de contenidos Pre y Post.

Taller Respondedores Primera Ayuda Psicológica

Nombre:

Fecha:

Por favor marca con una X la alternativa que mejor corresponde a cómo te calificas en relación a....	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
1. Conocimiento sobre el Sistema Nacional de Protección Civil.					
2. Capacidad para ayudar a las personas que están experimentando una emergencia o desastre u otros eventos extremadamente estresantes.					
3. Capacidad para prepararte y acercarte a una situación de emergencia o desastre de forma segura.					
4. Conocimiento sobre qué decir y hacer para ser útil a alguien que está experimentado angustia después de una emergencia o desastre.					
5. Capacidad de escuchar de manera solidaria a alguien según su contexto cultural.					
6. Capacidad para vincular a las personas afectadas por un evento crítico con sus seres queridos, información y/o servicios disponibles.					
7. Capacidad de reconocer y ayudar a las personas que necesiten atención especializada.					
8. Conocimiento respecto de lo que no se debe decir o hacer al ayudar a las personas afectadas por situaciones de emergencia o desastre (para no causar más daño).					
9. Capacidad para ofrecer a otros/as primera ayuda psicológica.					
10. Capacidad de cuidarse y apoyar a los miembros de tu equipo cuando están trabajando en situaciones de crisis.					

Por favor marque la mejor respuesta correcta (sí o no) para cada declaración a continuación

Con relación al Sistema Nacional de Protección Civil (SNPC), seleccione según corresponda	SI	No
1. El riesgo de un sistema se relaciona exclusivamente con la probabilidad de la ocurrencia de un evento determinado o incidente (amenaza).		
2. La amenaza se concibe como un fenómeno exclusivamente de origen natural que ocasiona pérdidas significativas en la infraestructura.		
3. Emergencias, desastres y catástrofes se diferencian por la magnitud de los daños y la capacidad del sistema de hacer frente a ellos.		
4. EL SNPC está integrado exclusivamente por organismos, servicios e instituciones del sector público.		
5. En el SNPC el mando de autoridad es ejercido por la autoridad administrativa respectiva desde el nivel Nacional (Ministerio de Interior) (Ministro/a), Intendencia (Intendente), Gobernación (Gobernador/a) y Municipio (Alcalde/ alcaldesa).		
6. La coordinación a nivel comunal es ejercida por la Dirección de Protección Civil y de Emergencias del Municipio.		
¿Cuál de las siguientes afirmaciones son verdaderas para las personas que han experimentado emergencias y desastres?	SI	No
7. La mayoría de las personas desarrollan un trastorno mental.		
8. Se debe asumir que las personas no están capacitadas para tomar sus propias decisiones.		
9. La mayoría de las personas necesitan servicios especializados de salud mental.		
10. La mayoría de las personas afectadas se recuperan de la angustia usando sus propios soportes y recursos.		
¿Cuál de las siguientes acciones pueden ser útiles para apoyar a personas que han experimentado eventos muy angustiantes desde el marco del PAP?	Si	No
11. Pedir a las personas que relaten con la mayor cantidad de detalles la experiencia traumática que vivieron.		
12. Tomarse el tiempo para asegurarse que es seguro acercarse a la escena de la crisis, incluso si debes actuar con urgencia.		
13. Ayudar a las personas a reconstruir los acontecimientos de manera ordenada para que puedan analizarlos.		
14. Contarles la historia de otra persona a la que acabas de ayudar para que sepan que no están solos.		
15. Asegurarte de decir solo lo que sabes (por ejemplo, sobre la situación o los servicios) y no inventar información que no sabes.		
16. Aconsejar a las personas para que se ocupen de las cosas que usted considera que son prioritarias y/o para que no cometan el mismo error la próxima vez. Por ejemplo, debería haber dicho / hecho esto o eso.		
17. Averiguar más sobre la situación y los servicios disponibles para que pueda ayudar personas para satisfacer sus necesidades.		
18. Ayudar a calmar a la persona afectada contactándola con la parte positiva de la crisis, por ejemplo, con frases como: "debería sentirse afortunado/a porque toda su familia está bien".		
19. Preguntarle a una persona afectada sobre sus preocupaciones y/o necesidades, incluso cuando crees que sabes cuáles son o te resultan muy evidentes.		

20. Mantener a los niños junto a sus cuidadores.		
¿Cuál de las siguientes afirmaciones son verdaderas (Si) o falsas (No) para quienes brindan asistencia a otros:	Si	No
21. Concentrarse solo en las personas a las que estás ayudando e intentar olvidar tus propias necesidades hasta después de que la situación de crisis haya terminado.		
22. Practicar el cuidado personal tomando descansos regulares y hablando con alguien de tu confianza acerca de tu experiencia de ayuda.		

Respuestas:

1. No
2. No
3. Si
4. No
5. Si
6. Si
7. No
8. No
9. No
10. Si
11. No
12. Si
13. No
14. No
15. Si
16. No
17. Si
18. No
19. Si
20. Si
21. No
22. Si

Anexo 3: Instrucciones Simulación Terremoto

Grupo 1

Un gran terremoto ha golpeado de repente la ciudad en medio de la jornada laboral. Los edificios han caído, hay una destrucción generalizada y usted está entre las muchas personas que han sido afectadas. Usted es parte de un grupo diverso de personas (jóvenes y adultos mayores, hombres y mujeres) que han sobrevivido y han sido reunidos en una zona de seguridad, han sido afectados de diferentes maneras y están angustiados, pero ninguno de ustedes tiene heridas que amenazan la vida.

Por favor, elija un rol de entre la lista a continuación, o componga un papel que usted puede relacionar con alguna persona que conoce.

Pónganse en la escena y permanezcan en su papel durante todo el tiempo de la simulación (unos 5 minutos). Trate de no reírse durante el ejercicio. En un momento, algunas personas llegarán para apoyarle.

Roles:

- Niño solo y asustado, de unos 10 años.
- Mujer embarazada con un niño.
- Persona muy angustiada, pero ilesa, cuya familia se pierde en el desastre.
- Persona en shock que no puede hablar.
- Persona con lesiones leves.
- Persona nerviosa que está molesta, grita y empieza a molestar a otros.
- Persona que está relativamente tranquila y capaz de dar cuenta de lo que pasó.
- Una persona frágil, anciana.
- Dirigente de la junta de vecinos muy preocupada/o porque no ha llegado ayuda.
- Una persona inmigrante que habla muy poco español.

Grupo 2

Se oye que un gran terremoto ha golpeado a la ciudad en medio de la jornada laboral. Muchas personas han sido afectadas y los edificios han caído. Usted y sus colegas sintieron el sismo, pero están bien.

El alcance del daño no está claro. Se le ha pedido que ayude a los sobrevivientes que se encuentran en una zona de seguridad y han sido afectados de diferentes maneras.

Usted tendrá 5 minutos para demostrar cómo va a proporcionar PAP a estas personas. (Ninguna de las personas afectadas que usted encontrará tendrá lesiones potencialmente mortales).

Tome un par de minutos para decidir cómo se organizarán ustedes mismos para abordar la situación.

Anexo 4: Casos Escenario para Simulaciones Grupales

PAP Caso Escenario 1: Incendio en Valparaíso

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“El incendio ocurrido en Valparaíso el año 2014 fue un evento destructivo que dejó a centenas de personas damnificadas en la zona de catástrofe. Se incendian los cerros, entre estos el cerro Las Cañas, quemándose completo un CESFAM, varios de los funcionarios de ese establecimiento sufrieron la pérdida de su casa. Las autoridades decretan establecer un consultorio de emergencia en una escuela, para que atienda a la comunidad afectada. Se envió un grupo de apoyo externo a la posta de urgencia para que brinden apoyo a los afectados”.

Grupo respondedor: Equipo de apoyo de otro CESFAM de Valparaíso que llega a la posta de urgencia instalada en la escuela.

Grupo de personas afectadas: Integrantes del equipo del CESFAM que resultó quemado en el incendio y hoy están trabajando en la posta de urgencia. Específicamente son:

- **Marcelo, 32 años, matrón:** No vivía en el lugar y no ha sido afectado. Ve que muchos compañeros de trabajo han sido afectados. Se muestra muy crítico en su trabajo, siendo difícil organizarse con su jefatura y otros compañeros. Además, piensa que no están haciendo lo correcto.
- **Claudia, 38 años, enfermera:** Ha sido afectado por el incendio, pero sigue trabajando. Dice que no siente nada y se ha desconectado de su situación personal.
- **Javier, 28 años, técnico en enfermería:** Tras el desastre se ha quemado su casa. Manifiesta no sentirse bien y expresa mucha rabia hacia las autoridades y sus compañeros de trabajo. No siente que le den una ayuda real y cree que nadie entiende por lo que está pasando. Se siente decepcionado de todos.

PAP Caso Escenario 2: Incendio en Valparaíso

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“El incendio ocurrido en Valparaíso el año 2014 fue un evento destructivo que dejó a decenas de personas damnificadas en la zona de catástrofe. Se incendian los cerros, entre estos el cerro Las Cañas, quemándose completo el CESFAM. Las autoridades decretan establecer un Consultorio de Emergencia en una escuela para que atienda a la comunidad afectada.

Se envió un grupo de apoyo externo a la posta de urgencia para que brinden apoyo a los afectados”.

Grupo respondedores: Equipo de salud de la posta de urgencia instalada en la escuela.

Grupo de personas afectadas: Integrantes de una familia que ha acudido a la posta de urgencia a solicitar información. Específicamente son:

María, 62 años: Nacida y criada en el puerto de Valparaíso y viuda hace un año, está perpleja porque se quemó su casa en el incendio. Está jubilada. Dice que no va a dejar el cerro de sus amores. Se siente agobiada por la tardanza de la ayuda, no sabe bien qué sucederá, esta de allegada en casa de un amigo vecino. Se siente muy triste, no quiere irse del lugar, piensa que pronto volverá a su casa. Lloro cuando recuerda los hechos, se siente cansada, ya que sus hijos no la ayudan en nada.

Marco, 40 años: Es hijo de María, soltero y vive con ella. Está impotente ante los hechos, solo consume alcohol para no recordar. Está cesante y no tiene ganas de nada.

Andrea, 30 años: Es hija de María y también vive con ella. Presenta discapacidad física (se traslada en silla de ruedas). Se muestra preocupada por su madre y su hermano, dice que su hermano aumentado el consumo alcohol. Está nerviosa desde que ocurrió el evento crítico. Expresa que hace días no duermen y que llora cada vez que recuerda el incendio.

PAP Caso Escenario 3: Aluvión Copiapó

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“En marzo del 2015, un evento hidrometeorológico que involucró fuertes lluvias generó el desborde de diversos ríos y provocó inundaciones de agua y lodo. Los daños fueron elevados, en múltiples zonas del territorio regional. Existió gran preocupación de parte de las autoridades por la falta de información de personas desaparecidas, por lo que se determina el envío de refuerzos institucionales y voluntarios organizados para ayudar a la zona”.

Grupo respondedores: Grupo de voluntarios Cruz Roja que se encuentran en la calle con un grupo familiar de tres hermanos inmigrantes colombianos.

Grupo de personas afectadas: Integrantes de una familia colombiana que señalan que su hermana Marcela de 20 años, se encontraría cerca del lugar del desastre, pero no han podido encontrarla y temen por su vida. Específicamente son:

Pedro: Está altamente afectado a nivel emocional porque no saben del paradero de su hermana Marcela. Quiere iniciar la búsqueda por sus propios medios. Está muy enojado con las autoridades.

Álex y Juan: son adultos jóvenes que se muestran consternados y confusos. No saben cómo actuar. Están perplejos con la posibilidad de que su hermana Marcela no estuviera viva.

PAP Caso Escenario 4: Aluvión Copiapó

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“En marzo del 2015, un evento hidrometeorológico que involucró fuertes lluvias generó el desborde de diversos ríos y provocó inundaciones de agua y lodo. Los daños fueron elevados, en múltiples zonas del territorio regional. Existió gran preocupación de parte de las autoridades por la falta de información de personas desaparecidas, por lo que se determina el envío de refuerzos institucionales y voluntarios organizados para ayudar a la zona”.

Grupo respondedores: Integrantes del equipo que presta apoyo en un refugio provisorio en una escuela de la zona. Al lugar llega una familia que ha perdido su casa.

Grupo de personas afectadas: Integrantes de una familia que no estaban en su hogar cuando ocurre el aluvión, pero perdieron la casa. Se acercan muy preocupados al grupo de ayuda instalado en el lugar. No saben qué pasará con sus cosas, están muy afectados emocionalmente. Quieren que ubiquen a sus familiares, no saben nada y quieren ir al lugar a ver su casa. Señalan presentar enfermedades y que necesitan sus medicamentos. Específicamente son:

Rosa, 70 años: Está desesperada, muestra angustia no sabe bien qué está ocurriendo y pregunta qué pasó con sus cosas. Señala no entender nada, “nos trasladaron a este lugar”, pide información.

Alfonso, 80 años: Marido de Rosa. No escucha muy bien, tiene una sordera, tiene una sordera. Está siempre en silencio, casi no habla, solo pregunta cuándo se van a ir a su casa. No le han querido decir que perdió todo tras el aluvión.

Ana, 50 años: Hija de Rosa y Alfonso. Está preocupada por la salud de sus padres, los ve tristes y solo exige que reciban ayuda y la ayuden a contar a su padre lo sucedido.

PAP Caso Escenario 5: Accidente Automovilístico

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“Se produce un accidente automovilístico. Hay un hombre en el suelo sangrando, herido gravemente. El conductor del vehículo se dió a la fuga. El hombre estaba acompañado con su esposa y su hijo. Ambos se muestran muy afectados, llorando, perplejos tras lo sucedido y han tratado de socorrerlo. El accidente se produce en una avenida principal con alta afluencia de tráfico. Transeúntes que pasaban por el lugar han presenciado los hechos y se acercan a ayudar. El rescate se produce en medio de gran alboroto entre las personas, provocando una alta conmoción”.

Grupo de respondedores: Ustedes están en lugar y forman parte de los equipos que trabajan en la zona (salud, bomberos, carabineros o quienes el grupo defina).

Grupo de personas afectadas: Familia accidentada y un transeúnte. Específicamente son:

Carla, 35 años: Es la esposa del accidentado. Está embarazada, se muestra perpleja, no sabe bien lo que ha sucedido. Solo quiere estar al lado de su pareja intentando ayudarlo. Trata de mantenerse firme para proteger a su hijo que está a su lado.

Esteban, 10 años: Hijo de Carla y el accidentado. Está muy asustado, llora, abraza a su madre, y en ocasiones grita desconsolado. Tiembla y no puede hablar bien. Su madre trata de tranquilizarlo.

Óscar, 40 años: Observó el accidente desde su casa. Intentó ayudar a la familia, pero está muy afectado por el niño, que llora sin control. Piensa que se pudo haber evitado el accidente, reclama con los rescatistas y personas que ayudan a la familia en el lugar.

PAP Caso Escenario 6: Accidente Automovilístico

Instrucciones

- En grupo, lean el caso asignado y definan como les gustaría representarlo, determinando quienes realizará el rol de respondedores y quienes el rol de personas afectadas, después deben tomarse un tiempo para preparar la escena (5 minutos)
- A continuación, realicen la simulación de acuerdo a como se distribuyeron los roles, para luego realizar nuevamente la simulación, esta vez invirtiendo los papeles (10 minutos, 5 cada simulación)
- Finalmente, el grupo deberá darse un tiempo para compartir cómo fue la experiencia. ¡Anímense a compartir tanto los aciertos como los desaciertos! (5 minutos)

Asegúrense de hacer una muy buena administración del tiempo, puesto que cuentan con un espacio limitado (20 minutos).

Descripción del caso

“Se produce un accidente automovilístico. Hay un hombre en el suelo sangrando, herido gravemente. El conductor del vehículo se dió a la fuga. El hombre estaba acompañado con su esposa y su hijo. Ambos se muestran muy afectados, llorando, perplejos tras lo sucedido y han tratado de socorrerlo. El accidente se produce en una avenida principal con alta afluencia de tráfico. Transeúntes que pasaban por el lugar han presenciado los hechos y se acercan a ayudar. El rescate se produce en medio de gran alboroto entre las personas, provocando una alta conmoción”.

Grupo respondedores: Ustedes son un grupo de transeúntes que a esa hora pasaban por el lugar y vieron el atropello.

Grupo de personas afectadas: Familia accidentada y un transeúnte. Específicamente son:

Esteban, 10 años: No está junto a su madre, está sentado en la orilla de la calle junto a otras personas que se acercan y lo intentan tranquilizar, ya que su madre está en estado de shock gritando y tratando de auxiliar a su padre. El niño llora sin parar, pidiendo que ayuden a su papá y su mamá.

Adultos transeúntes: Hay gente que pasaba por el lugar y se acercan, se ven fuertemente impactadas, no entienden cómo pasan estas situaciones. Reclaman por la falta de fiscalización de las autoridades, otras en estado de impacto, se muestran en silencio sin poder creer lo que vieron. No saben qué hacer o como ayudar a los afectados directos.

Anexo 5: Instrucciones Ejercicio Comunicación

Recorta la siguiente hoja, entregue una instrucción a cada participante en rol de respondedor.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Mire alrededor de la habitación y parezca distraído.

Manténgase en su rol durante toda la interacción, aunque esta no sea la forma en que usted normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Interrumpa y evite que el hablante cuente su historia.

Manténgase en su rol durante toda la interacción, aunque esta no sea la forma en que usted normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Cambiar el tema con frecuencia.

Manténgase en su rol durante toda la interacción, aunque esta no sea la forma en que usted normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Hable o envíe mensajes de texto a otra persona por teléfono cuando la persona esté hablando.

Manténgase en su rol durante toda la interacción, incluso a través de la forma en que normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Dar consejos que no le pidieron.

Manténgase en su rol durante toda la interacción, incluso a través de la forma en que normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

A medida que la persona afectada le habla y le cuenta su historia, haga lo siguiente:

Presionar a la persona para que cuente su historia (pedirle detalles sensibles e innecesarios).

Manténgase en su rol durante toda la interacción, incluso a través de la forma en que normalmente actuaría. Esto es solo para propósitos de aprendizaje.

Anexo 6: Recomendaciones para una Buena Comunicación

Esta información también se puede encontrar en la sección 3.1 de Primera Ayuda Psicológica: Guía para los Trabajadores de Campo.

Lo que debemos hacer y decir

Trate de encontrar un lugar tranquilo para hablar y minimice las distracciones externas.

- Respete la privacidad de la persona y si es apropiado, mantenga su historia confidencial.
- Quédese cerca de la persona, pero mantenga una distancia adecuada según su edad, género y cultura.
- Hágales saber que está escuchando también con su lenguaje no verbal.
- Sea paciente y manténgase tranquilo
- Proporcione información objetiva, si la tiene. Sea honesto sobre lo que usted sabe y no sabe. Por ejemplo, "No lo sé, pero trataré de averiguar sobre eso para ti".
- Entregue información de modo que la persona pueda entender. Sea simple.
- Reconozca y demuestre que comprende cómo se sienten las personas, ante cualquier pérdida o evento que le informen, como la pérdida de su hogar, la muerte de un ser querido o una mascota. Por ejemplo, "lo siento mucho. Me puedo imaginar que esto es muy triste para ti o usted".
- Reconozca las fortalezas de la persona y cómo puede usar eso para ayudarse a sí misma.
- Permita el silencio en la conversación.

Lo que no debemos hacer ni decir

- No presione a nadie a contar su historia.
- No interrumpa ni apesure a alguien en contar su historia. Por ejemplo, no mire su reloj ni hable muy rápido.
- No toque a la persona si no está seguro que sea apropiado hacerlo.
- No juzgue las cosas que la persona haya hecho o no haya hecho. Tampoco juzgue los sentimientos manifestados por la persona. Por ejemplo, no diga frases como "no debiera sentirse de esa manera" o "debería sentirse afortunada de estar viva".
- No invente cosas que no sepa.
- No use términos o palabras que sean demasiado técnicas.
- No le cuente a una persona historias de otra.
- No hable de sus propios problemas ante la persona.
- No de falsas promesas o falsas garantías.
- No piense ni actúe como si debiera resolver todos los problemas de la persona.
- No quite a la persona la fortaleza o sensación de poder ayudarse a sí misma.
- No hable de personas en términos negativos, como por ejemplo no llamarlos "locos" o "mal-humorado".

Anexo 7: Recomendaciones para el cuidado de niños, niñas y adolescentes durante situaciones de emergencias y desastres

Esta información también se puede encontrar en la sección 3.5 de Primeros Auxilios psicológicos: Guía para los trabajadores de campo.

Bebés

- Mantenerlos abrigados y seguros.
- Mantenerlos alejados de ruidos fuertes y de la situación de caos.
- Abrazarlos cariñosamente.
- Mantener los horarios de alimentación y de sueño si es posible.
- Mantener un tono de voz suave y tranquilo.

Niños/as

- Bríndeles más tiempo y atención.
- Recuérdeles a menudo que están seguros.
- Explíqueles que no deben sentir culpa por las cosas malas que sucedieron.
- Evita separar a los niños pequeños de cuidadores, hermanos, hermanas y seres queridos.
- Mantener las rutinas regulares y programar las actividades del día tanto como sea posible.
- Dar respuestas simples sobre qué sucedió sin detalles aterradores.
- Permita que se queden cerca de usted si tienen miedo o se aferra a Usted.
- Tenga paciencia con los niños que comienzan a demostrar comportamientos propios de edades más pequeñas, como chuparse el dedo o mojar la cama.
- Posibilitar espacios de juego y relajación.

Preadolescentes y adolescentes

- Deles tiempo y atención.
- Ayúdelos a mantener rutinas regulares.
- Proporcione datos sobre lo sucedido y explique qué está pasando ahora.
- Permítales estar tristes. No esperes que sean fuertes.
- Escuche sus pensamientos y miedos sin juzgar.
- Establezca reglas y expectativas claras.
- Pregúnteles sobre los peligros que enfrentan, apóyelos y dialogue respecto de cómo pueden evitar ser perjudicados.
- Fomentar y permitir oportunidades para que se sientan y sean útiles.

Anexo 8: Instrucciones ejercicio sobre personas en situación de vulnerabilidad (optativo para capacitaciones de 16 horas)

Entregue a cada participante una descripción de una persona en situación de vulnerabilidad en una pequeña tira de papel. Una vez que todas los y las participantes tienen su papel, haz que se paren en una hilera mirando hacia el frente. Lea en voz alta cada declaración a continuación. Si el participante está de acuerdo con la declaración, de acuerdo con la descripción de su persona en situación de vulnerabilidad, darán un paso al frente. Si no están de acuerdo, permanecerán parados en la línea y, por lo tanto, serán “dejados atrás”. Luego abre un espacio para una breve reflexión grupal.

Lista de declaraciones:

1. Si hay un desastre, podría correr desde un edificio que se está derrumbando.
2. Puedo tomar decisiones sobre mi futuro.
3. Puedo obtener suficiente comida para alimentarme todos los días.
4. Si hubiera un gran desastre, yo o mi familia tendríamos gente a quien recurrir para pedir ayuda.
5. Tengo personas en mi vida que se preocupan por mi bienestar.
6. Si tengo personas en mi vida que me cuiden, se aseguran de que obtenga los elementos básicos que necesito.
7. Estoy a salvo de ser maltratado o explotado.
8. Yo, o mi familia, podemos pagar las cosas que necesitamos.
9. Puedo escribir lo suficiente para completar formularios para recibir ayuda alimentaria.
10. Yo o mi familia tenemos suficientes ingresos para pagar las cuentas.
11. Yo, o mi familia, podemos cubrir mis necesidades médicas.
12. Es probable que esté a salvo de la violencia sexual.
13. Yo, o mi familia, tengo acceso a un teléfono móvil a través del cual podría recibir información.
14. Si hubiera un desastre, yo, o mi familia, tendríamos ahorros para satisfacer nuestras necesidades básicas.
15. Tengo buenas perspectivas de trabajo, ahora o en el futuro.
16. Yo o mi familia tenemos acceso a una radio y noticias.
17. Si estuviera bajo la amenaza de una gran tormenta, podría escuchar o leer las advertencias.
18. Si hubiera un accidente en casa, alguien en mi familia me transportaría a un hospital.
19. Las personas me tratan con dignidad y respeto básico.

Lista de Personajes

Una niña, de 12 años, cuyos padres han fallecido hace tres años y que vive con su hermana de 16 años.

Un niño, de 14 años, con discapacidad auditiva severa, que vive con su madre.

Una mujer víctima de violencia de género de tipo física y psicológica por parte de su pareja, quien además no le permite trabajar.

Un hombre, de 74 años, que vive con su hijo adulto y la familia de éste.

Una niña, de 8 años, con discapacidad intelectual grave, vive con sus tres hermanos mayores, madre y padre.

Un niño, de 3 años, que es muy activo y tiene discapacidad auditiva, vive con su madre de 16 años y su padre de 25 años.

Una mujer, de 24 años, que trabaja para una ONG, no está casada y vive con sus padres.

Un hombre, de 28 años, que trabaja para un periódico local como periodista, vive con su madre y hermanas más jóvenes.

Una mujer, de 30 años, analfabeta, se preocupa por sus tres hijos pequeños en casa, su esposo es pescador.

Un hombre, de 42 años, está desempleado y busca trabajo para mantener a su esposa y sus tres hijos.

Una niña, de 10 años, que asiste a la escuela, vive con su madre y dos hermanas.

Un niño, de 11 años, que asiste a la escuela, vive con sus padres, que tienen títulos universitarios y trabajan como profesores.

Una mujer, de 66 años, vive con su hijo adulto soltero de 42 años, consume alcohol habitualmente y está desempleado.

Una niña, de 16 años, que asiste intermitentemente a su escuela, que ha comenzado a involucrarse con un grupo de hombres jóvenes de los que se sospecha consumo y microtráfico de drogas.

Un hombre, de 79 años, requiere atención médica constante y no puede caminar, vive con un líder de la comunidad que a veces no cuenta con las condiciones para alimentarlo.

Un hombre, de 22 años, que se comporta de manera muy extraña y cree que es una famosa estrella de cine, acaba de ser diagnosticado con psicosis, está desempleado y vive en la calle, mendiga por dinero.

Una mujer, de 24 años, que vive con depresión severa, es madre de dos niños pequeños, su esposo rara vez regresa a casa después de sus turnos de trabajo en el norte de Chile.

Un joven, de 20 años, que asiste a la universidad para estudiar medicina. Vive en una pensión para estudiantes y trabaja a tiempo parcial para una empresa de comida rápida.

Un hombre, de 40 años, que trabaja para el gobierno, cuenta con estudios universitarios.

Una mujer, de 35 años, que trabaja como enfermera, tiene dos hijos y un esposo con quien tiene una muy buena relación.

Una mujer, de 19 años, que asiste a la universidad para estudiar Derecho gracias a una beca estatal. Ella vive con su padre que está desempleado, pero que se mantiene activo en su comunidad y dentro de su partido político.

Una mujer, de 28 años, inmigrante haitiana, habla muy poco español, vive sola con sus dos hijos de 5 y 8 años.

Anexo 9: Evaluación de Satisfacción. Taller de Primera Ayuda Psicológica (PAP)

Por favor marca la opción mejor representa como evaluarías este taller.

No indiques tu nombre

		MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI EN ACUERDO NI DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1.	La información fue clara y fácil de comprender.					
2.	La información que recibí es útil para mí trabajo.					
3.	El taller aumentó mi confianza para ofrecer PAP en crisis situaciones.					
4.	El taller me entregó elementos prácticos para aplicar en situaciones de crisis.					
5.	Los métodos educativos utilizados por los facilitadores fueron efectivos.					
6.	El taller fue interesante y entretenido.					
7.	Los facilitadores crearon un ambiente que propició el aprendizaje.					
8.	Yo recomendaría este taller a otras personas.					

Por favor, escribe en pocas palabras lo que te pareció más útil de este taller

Por favor, escribe en pocas palabras lo que fue menos útil de este taller

¿Qué sugerencias harías para mejorar el taller para futuros participantes?.

Gracias por tu participación y comentarios!

Anexo 10: Breve ejercicio de relajación para el autocuidado (ejercicio optativo para capacitación de más de ocho horas)

El siguiente ejercicio se puede utilizar para ayudar al grupo a relajarse después de la simulación de un evento de crisis, y también resulta útil como una herramienta de manejo del estrés.

El ejercicio dura unos cinco minutos. Como facilitador, recuerde mantener un tono de voz tranquilizador mientras les da instrucciones a los participantes, hablado despacio, para que de esta manera los participantes experimenten el efecto completo de la relajación.

Relajación muscular progresiva

A medida que respiramos, haremos algo de relajación muscular progresiva para que puedas sentir la diferencia entre tensión y relajación en tus músculos. A menudo no somos conscientes de cuando tenemos tensión en nuestro cuerpo.

Estos ejercicios nos harán más conscientes y nos darán una forma de liberar la tensión.

Cierra los ojos y siéntate derecho en tu silla. Pon los pies en el piso y siente el suelo debajo de tus pies. Relaja tus manos en tu regazo. A medida que respires, te pediré que contraigas y relajes ciertos músculos de tu cuerpo. A medida que tensas y retienes los músculos, aguantarás la respiración hasta contar hasta tres, luego relajarás completamente al momento de exhalar.

Comencemos con nuestros dedos de los pies...

Guía al grupo a través de la relajación muscular progresiva LENTAMENTE.

Pide a los participantes que tensen una parte del cuerpo e inhalar y contener la respiración mientras cuentas en voz alta lentamente 1 - 2 - 3. Luego di "exhala" y relájate.

Da un ligero aumento a tu voz cuando dices "inhala y contiene la respiración" y trae tu voz abajo mientras dices "exhala y relájate".

Orienta a los participantes a que tensen y relajen los músculos en este orden:

- Flexionar los dedos de los pies con fuerza y mantener la tensión, por lo que duele un poco.
- Tensionar los músculos del muslo y la pierna.
- Tensar el vientre, sosteniéndolo.
- Empuñar las manos, tensando los brazos doblando los codos y apretando los brazos al costado de parte superior del cuerpo.
- Encoger los hombros hasta las orejas.
- Tensando todos los músculos faciales.

Después de exhalar y relajar cada parte del cuerpo, di:

“...Ahora siente tus [dedos de los pies, muslos, cara / frente, etc.] relajados, respira normalmente, siente que la sangre entra a tus dedos del pie, muslos, Etc...”

Ahora, baja la barbilla lentamente hacia tu pecho. A medida que inhalas, gira lentamente y con cuidado la cabeza en un giro hacia la derecha, exhala mientras mueves la cabeza hacia la izquierda y hacia tu pecho.

- Inhala hacia la derecha y hacia atrás ... exhala hacia la izquierda y hacia abajo.
- Inhala hacia la derecha y hacia atrás ... exhale hacia la izquierda y abajo.

Ahora, invierta las direcciones... inhale hacia la izquierda y hacia atrás, exhale hacia la derecha y hacia abajo (repita dos veces).

- Ahora trae tu cabeza al centro. Observa la calma en tu mente y cuerpo.

Haz un compromiso de cuidarse todos los días, con ésta u otras estrategias de tu preferencia (yoga, meditación, escuchar música, entre otras).

Anexo 11: Agenda de Taller de 16 Horas

DÍA 1

	HORA DE INICIO SUGERIDA	DURACIÓN	TEMA/ACTIVIDAD
Pre Taller	8:30	30"	<ul style="list-style-type: none"> Recepción e inscripción de participantes. Realización de evaluación de contenidos previo a la capacitación.
Módulo 0 (30") Bienvenida e Introducción	9:00	30"	<ul style="list-style-type: none"> Presentación y expectativas. Acuerdos para el éxito del taller. Presentación del Plan de Capacitación Intersectorial PAP.
Módulo 1 (75") Contexto Salud Mental en la GRD en Chile.	9:30	45"	<ul style="list-style-type: none"> Sistema Nacional de Protección Civil
	10:15	30´	<ul style="list-style-type: none"> Modelo de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres en Chile.
Café	10:45	15"	
Módulo 2 (120") PAP Definición y marco de trabajo	11:00	20"	<ul style="list-style-type: none"> Qué se te viene a la mente cuando escuchas PAP. Empezando por cuidar de nosotros mismos.
	11:10	35"	<ul style="list-style-type: none"> Simulación ampliada terremoto y plenario.
	11:45	10"	<ul style="list-style-type: none"> Qué es PAP y qué NO es PAP
	11:55	20"	<ul style="list-style-type: none"> PAP: ¿para quién?, ¿cuándo y dónde?
	12	35"	<ul style="list-style-type: none"> Principales necesidades de las personas en emergencias y desastres.
ALMUERZO	13:00	60´	
Módulo 3 (100") PAP Principios de Actuación	14:00	35´	Ejercicio grupal Erupción Volcán Chaitén (Introd. a Principios PAP)
	14:35	20´	Presentación principios PAP Preparar <ul style="list-style-type: none"> Información sobre el evento. Información sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles. Información sobre los aspectos de seguridad.
	14:50	45´	Observar <ul style="list-style-type: none"> Seguridad. Personas con necesidades urgentes. Personas con gran afectación emocional.
CAFE	15.40	20"	
Continuación Módulo 3 (60")	16:00	60´	Escuchar <ul style="list-style-type: none"> Juego de roles: escucha. Ayudando a las personas a sentir calma. Ejercicios de comunicación (hacerlo mal y hacerlo bien)
	17:00	30"	Evaluación del día
FIN DIA 1			

Día 2

	HORA DE INICIO SUGERIDA	DURACIÓN	TEMA/ACTIVIDAD
Continuación Módulo 3 (60'')	09:00	60	Conectar <ul style="list-style-type: none"> ▸ Conectar con necesidades básicas. ▸ Reforzar estrategias de afrontamiento positivo. ▸ Conectar con información. ▸ Conectar con apoyo social. Finalizando nuestra asistencia.
	10:00	45'	▸ Ejercicios de simulación grupal. Casos escenario.
CAFE	10:45		
Ejercitación para apoyar la aplicación de PAP	11:00	40''	▸ Ejercicio personas en situación de vulnerabilidad.
	11:40	40''	▸ Ejercicio adaptando el PAP al contexto local
	12:20	40''	▸ Ejercicio grupal: cuidado de sí mismo y del equipo
ALMUERZO	13:00	60'	
Ejercitando PAP	14:00	45''	▸ Simulación terremoto ampliada final
Café	14:45	15''	
Aspectos logísticos del seguimiento de la actividad y cierre.	15:00	25''	▸ Evaluación Grupal sobre PAP
	15:25	45''	▸ Test final y revisión grupal prueba
	16:10	50''	▸ Evaluación personal del taller. ▸ Cierre
FIN DÍA 2= 17:00 horas			

Responsable Técnico del Documento

Ministerio de Salud

GRUPO DE TRABAJO	
<p>Paz Anguita Hernández Departamento de Gestión del Riesgo de Emergencias y Desastres Ministerio de Salud</p>	<p>Belén Vargas Gallegos Departamento de Salud Mental. División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Salud Pública Ministerio de Salud</p>
<p>Irma Rojas Moreno Departamento de Salud Mental. División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Salud Pública Ministerio de Salud</p>	<p>Daniela Navarrete Heckersdorf Departamento de Calidad de Vida y Relaciones Laborales División de Gestión de Personas Subsecretaría de Redes Asistenciales Ministerio de Salud</p>
COLABORADORES PRINCIPALES	
<p>Zohra Abaakouk Consultora Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental OPS/OMS en Chile Naciones Unidas</p>	<p>Mario Calderón Consultor Emergencias Fondo de Las Naciones Unidas para la Infancia, Chile.</p>
<p>Consuelo Cornejo Solari Jefa Academia Nacional de Protección Civil Oficina Nacional de Emergencias ONEMI</p>	<p>Enrique Chía Chávez. Hilda Baeza Rojas Andrea Jaramillo Torrens Mauricio Arteaga Manieu Equipo Consultor Universidad Alberto Hurtado</p>

PLAN DE CAPACITACIÓN INTERSECTORIAL EN PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Tras los incendios forestales que afectaron la zona centro sur del país en el verano del año 2017, se conformó la Mesa Técnica Intersectorial Nacional de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres, la que es coordinada por MINSAL y ONEMI y convoca a diversos organismos públicos, privados e internacionales, que cumplen un rol clave para la sensibilización y posicionamiento de la temática a nivel país. Esta Mesa tiene por objetivo definir e implementar colaborativamente, con todos los sectores pertinentes. Los mecanismos, procedimientos y recursos para un trabajo coordinado en torno a la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencias y desastres a través de un trabajo sistemático en las distintas fases del ciclo del riesgo.

Entre las acciones desarrolladas en el transcurso de su primer año de funcionamiento se encuentran la activación y acompañamiento de mesas de similares características en las regiones de Atacama, O Higgins, Maule y Bío Bío; y, por otra parte, el diseño y ejecución del Plan de Capacitación de Intersectorial en Primera Ayuda Psicológica, que implicó la conformación de una red nacional de facilitadores de talleres de capacitación en PAP, priorizando iniciar el trabajo en las regiones más afectadas por desastres durante el 2017. Durante los años venideros se espera dar continuidad y fortalecimiento a esta iniciativa, a la luz de los aprendizajes recogidos por múltiples actores en diversos territorios del país.

Organismos que conforman la Mesa Técnica Intersectorial Nacional de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Ministerio de Salud	Ministerio de Educación
Oficina Nacional de Emergencia, Ministerio del Interior y Seguridad Pública.	Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, JUNAEB, Programa Habilidades Para la Vida (HPV).
Programa de Apoyo a Víctimas, Ministerio del Interior y Seguridad Pública.	Junta Nacional de Jardines infantiles, JUNJI.
SENDA, Ministerio del Interior y Seguridad Pública.	Fundación INTEGRAL, Red De Sala Cunas y Jardines Infantiles.
Ministerio de Desarrollo Social.	Carabineros de Chile.
Instituto Nacional de la Juventud, INJUV. Ministerio de Desarrollo Social.	Gendarmería de Chile.
Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS. Ministerio de Desarrollo Social.	Servicio Médico Legal, SML.
Sistema Protección Integral a la Infancia	ONG Tierra de Esperanza.
Chile Crece Contigo.	ONG Psicólogos Voluntarios.
	OPS/OMS en Chile.
	UNICEF en Chile.

