



MANUAL DEL FACILITADOR EN Primeros Auxilios Psicológicos

Para más información llama gratis al ☎ 113

Visítanos en:  /minsaperu  @Minsa_Peru  www.gob.pe/minsa

EL PERÚ PRIMERO



CDN30
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



PERÚ Ministerio
de Salud

Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Manual del facilitador en primeros auxilios psicológicos / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental. -- Lima: Ministerio de Salud; 2019. 34 p.; ilus.

SALUD MENTAL / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / MEDICINA COMUNITARIA / ESTRÉS PSICOLÓGICO / PRIMEROS AUXILIOS / ATENCIÓN DE EMERGENCIAS / URGENCIAS MÉDICAS / AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019 - 04836

MANUAL DEL FACILITADOR EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.

MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - DGIESP. Dirección de Salud Mental - DSAME.

Responsable:

María Gioconda Coronel Altamirano

MINSA/DGIESP/ DSAME

Revisores

Yuri Licinio Cutipé Cárdenas

MINSA/DGIESP/ DSAME

Rita Uribe Obando

MINSA/DGIESP/ DSAME

María de Los Ángeles Mendoza Vilca

MINSA/DGIESP/ DSAME

© MINSA, Abril, 2019

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú

Telf. (51-1) 315-6600

<http://www.minsa.gob.pe>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, abril 2019

Tiraje: 1000 ejemplares

Imprenta: GRÁFICA NORPIURA EIRL

Dirección: Av. Sánchez Cerro 452 - Piura

Correo: dante7nelson@gmail.com

Se terminó de imprimir en abril de 2019

Versión digital disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4793.pdf>

AGRADECIMIENTO:

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) prestó su colaboración técnica y financiera a la elaboración de esta publicación. Los puntos de vista u opiniones contenidos en ella son exclusivos de los autores y no representan necesariamente los de UNICEF.

PRESENTACIÓN

El presente Manual del Facilitador en Primeros Auxilios Psicológicos se enmarca dentro del tercer lineamiento de la Política Sectorial en Salud Mental. Este lineamiento orienta las acciones para el “Cuidado de la Salud Mental de la población con énfasis en condiciones de mayor vulnerabilidad”.

Así mismo, toma en consideración las orientaciones del Programa de Salud Mental Comunitaria en Emergencias Humanitarias y Desastres que forma parte del Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria.

El entrenamiento en Primeros Auxilios Psicológicos responde a la necesidad de fortalecer las competencias del personal de salud asistencial en los contextos de emergencias humanitarias y desastres.

Los Primeros Auxilios Psicológicos se brindan como parte de la primera respuesta ante una emergencia y/o desastre y sus beneficios radican en reducir el nivel de afectación psicológica tras la vivencia de un evento adverso y promover el fortalecimiento de los recursos personales y colectivos para el afrontamiento y superación de la crisis ocasionada por una emergencia humanitaria o un desastre.

El objetivo del presente manual es guiar al facilitador en los contenidos y metodologías para capacitar en Primeros Auxilios Psicológicos al personal de salud en la primera respuesta frente a contextos de emergencias.

Al finalizar el taller, el participante logrará adquirir:

Contenidos

- Conceptos básicos de salud mental en emergencias y desastres.
- Definición y objetivos de los primeros auxilios psicológicos.
- Preguntas básicas de los primeros auxilios psicológicos.
- Reconocimiento de la situación crítica reciente y Principios de actuación: observar, escuchar y conecta.
- Identifica las necesidades de atención según el grupo a intervenir.

Habilidades

- Comprender la importancia de la intervención en salud mental en contextos de emergencias y desastres.
- Brindar atención en primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia y desastres.
- Analizar las posibles aplicaciones de los primeros auxilios psicológicos según diversas poblaciones.

Actitudes

- Reconoce la importancia del cuidado de la salud mental en emergencias y desastres
- Valora los primeros auxilios psicológicos como una herramienta efectiva para la primera intervención en salud mental
- Reconoce la necesidad de contextualizar los primeros auxilios psicológicos según la población con la que se trabaja

CÓMO USAR EL MANUAL

El manual contiene una parte teórica y una parte práctica que describen actividades que facilitan la comprensión de los primeros auxilios psicológicos.

Se establecen 4 módulos a desarrollar en una totalidad de 12 horas de contenido. Se recomienda la organización del taller en dos fechas y cada dos horas debe considerarse un descanso de 20 minutos y/o una hora en el caso de almuerzo, para optimizar el aprendizaje y la participación.

Las actividades realizadas por los y las participantes son grupales de tipo colaborativas y requieren supervisión y acompañamiento del facilitador para el logro de los objetivos propuestos y para construir un saber en conjunto durante el taller. Las actividades permiten la comprensión de contenidos teóricos, entrenamiento en la técnica y desarrollo de competencias para el acompañamiento psicosocial a través de los primeros auxilios psicológicos en los contextos de emergencias.

Se desarrollará una evaluación de entrada y de salida donde, de manera autónoma, los participantes evalúan y discriminan los aprendizajes obtenidos en el taller.

La secuencia es la siguiente:

Bienvenida y presentación: 1 hora

Módulo I: 2 horas y 30 minutos

Módulo II: 1 hora y 15 minutos

Módulo III: 4 horas y 45 minutos

Módulo IV: 2 horas y 30 minutos

RECOMENDACIONES PARA EL FACILITADOR

El facilitador debe:

- Preparar los materiales y contenidos del taller previamente. Se recomienda leer los contenidos del manual y el material de apoyo para un mejor manejo teórico así como desarrollar ejemplos propios y ajustados a la localidad donde se desarrollará la capacitación. Si usted no es de la misma región de los participantes, pida que le brinden información sobre el grupo y sus experiencias para aplicarlas al taller.
- Seguir la secuencia y tiempos establecidos en los temas y actividades tomando en consideración un descanso de 30 minutos cada dos horas de trabajo.
- Es posible que se deban ajustar los tiempos en algunas oportunidades pero debe seguirse la misma secuencia. Ser flexible a las posibles adaptaciones del taller según lo requieran las circunstancias.
- Hablar de manera pausada y clara.
- Promover la participación de todos los y las participantes.



- Facilitar la reflexión crítica de los y las participantes a través de preguntas y comentarios.
- Respetar la opinión de todos los participantes.
- Recuperar las experiencias de los y las participantes para generar un saber en conjunto. Estar abierto a las preguntas y dudas que surjan durante todo el taller. Pueden presentarse preguntas que no puede contestar en el momento, en esos momentos puede apoyarse en el grupo y preguntar: ¿Alguien puede contestar la pregunta o comentar al respecto? Si no es posible responder a la pregunta, mencione que tratará de encontrar respuestas para el día siguiente.

METODOLOGÍA DEL TALLER

- **Dinámicas:** actividades vivenciales como introducción a conceptos o actividades entretenidas para motivar la atención, propiciar integración y generar movimiento corporal para fomentar la disposición al taller.
- **Espacios de construcción colectiva de conocimientos:** en grupos pequeños, los integrantes discuten ideas, opiniones y experiencias para construir conceptos. Se recomienda mantener los mismos grupos durante todo el taller ya que facilita el ahorro de tiempo en la organización de los trabajos. La conformación de grupos es a criterio del facilitador.
- **Plenarias y presentaciones:** Todos los participantes comparten experiencias y lo trabajado en grupos pequeños.
- **Juegos de roles y dramatizaciones:** los miembros del grupo dramatizan una escena y se distribuyen roles a partir de orientaciones del facilitador.
- **Diapositivas:** cuentan con la información básica sobre los diferentes conceptos para facilitar el seguimiento de los contenidos y su comprensión.
- **Exposición participativa:** El facilitador presenta los conceptos y su contenido teórico y promueve que los participantes opinen y realicen preguntas sobre los conceptos. Se presentan experiencias y casos de parte del facilitador y de los participantes.
- **Retroalimentación:** después de las presentaciones en plenaria de los trabajos de grupos pequeños o después de las dramatizaciones, es importante dar la retroalimentación a los participantes para fortalecer sus aprendizajes. La retroalimentación se brinda con el objetivo de fortalecer las competencias por ello se da de manera clara, específica y con respeto.

MATERIALES:

Para el facilitador

- Autoevaluación de entrada y de salida
- Manual pocket del participante
- Diapositivas impresas para participantes
- Programa del taller para los participantes
- Presentación de Power Point

Para el taller

- Listas de asistencia
- Computadora y equipo multimedia
- Papelógrafos
- Plumones gruesos y delgados
- Notas adhesivas de colores
- Limpia tipo o maskin tape
- Tarjetas de cartulinas de colores
- Pizarra blanca
- Plumones de pizarra
- Folder para cada participante con hojas y lapicero
- Constancias de asistencia
- Pelota



ANTES DEL TALLER

- Iniciar el taller con las sillas distribuidas en media luna
- Verificar que el aula tenga la posibilidad de mover las sillas y mesas para los trabajos grupales
- Cotejar la lista de materiales para tener suficiente cantidad para los participantes
- Organizar el material de los participantes. Cada participante tendrá:
 - Tarjeta o etiqueta con su nombre
 - Folder con lapicero, programa del taller, hojas y diapositivas impresas
 - Manual pocket del participante

PROGRAMA DEL TALLER

DÍA 1

Tiempo	Contenido y Objetivos	Actividades	Material
 30 min	Inscripción de participantes	Entrega de materiales y firma de asistencia	Folder para cada participante Lista de asistencia
 10 min	1. Bienvenida a los participantes 2. Presentación del facilitador	Programa de la actividad y revisión de materiales	PPT Diapositiva 1 y 2
 10 min	Pre test	De manera individual se contesta el pre test	Hoja con descripción del programa Hoja de pre test (anexo 1)
 40 min	Presentación de los participantes, descripción de los objetivos del taller y encuadre de las normas de convivencia durante el taller	Actividad 1: Dinámica de presentación Actividad 2: Lluvia de ideas	Pelota Pizarra y plumones

MÓDULO I

CONTEXTOS DE EMERGENCIAS Y DESASTRES

 20 min	Definición de amenaza, vulnerabilidad y riesgo -Describir cada uno de los conceptos y reconocer como se presentan en los contextos de emergencias -Recoger ejemplos prácticos de los participantes	Exposición participativa	PPT: diapositiva 3 y 4
--	--	--------------------------	------------------------

	<p>Definición de crisis circunstancial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Describir el significado de crisis -Reconocer la importancia de la acompañamiento psicosocial frente a una crisis -Comprender la crisis como una oportunidad 	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositivas 5 y 6</p>
	<p>Principales reacciones frente a las emergencias</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar las reacciones más comunes frente a emergencias -Normalizar las reacciones en un contexto de crisis (despatologizar) 	<p>Actividad 3: Tarjetas de reacciones</p>	<p>Tarjetas de colores Papelógrafos</p> <p>PPT: Diapositiva 7</p>
	<p>Otros conceptos: Estrés por el impacto y Duelo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definir el concepto de Estrés por situaciones críticas -Definir el concepto de duelo 	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositivas 8 y 9</p>
	RECESO		
	<p>Necesidades frecuentes</p> <p>Identificar las necesidades integrales frente a una emergencia</p>	<p>Actividad 4: Análisis de un caso</p>	<p>PPT: diapositiva 10</p>
	<p>Componentes de Intervención IASC</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconocer los componentes establecidos por IASC -Identificar a los Primeros Auxilios Psicológicos dentro de la intervención psicosocial 	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositiva 11 y 12</p>

MÓDULO II

PREGUNTAS BÁSICAS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

	Definición y objetivos Definir el concepto de primeros auxilios psicológicos y sus objetivos	Exposición participativa	PPT: diapositiva 13 y 14
	Las cuatro preguntas básicas de los PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Responder a las siguientes preguntas: ¿para quién son los primeros auxilios psicológicos?, ¿quién brinda los primeros auxilios psicológicos?, ¿cuándo se brindan los primeros auxilios psicológicos? ¿dónde se brindan los primeros auxilios psicológicos?	Actividad 5: Espacio de construcción colectiva de conocimientos	Papelógrafos y plumones
	Exposición por grupos Presentar de manera grupal los conceptos centrales de cada uno de los componentes	Plenaria	PPT: diapositivas 15, 16, 17 y 18

MÓDULO III

COMPONENTES DE ACTUACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

	Descripción de los componentes Identificar brevemente los componentes de los primeros auxilios psicológicos	Exposición participativa	PPT: diapositiva 19 y 20
	RECESO		

	Profundización de los componentes. Describir los tres componentes de actuación de los primeros auxilios psicológicos en grupos pequeños	Actividad 6: Espacio de construcción colectiva de conocimientos	Papelógrafos y plumones
	Exposición por grupos Presentar de manera grupal los conceptos centrales de cada uno de los componentes	Plenaria	
	Reconocimiento de la situación crítica reciente Identificar lo que significa prepararse antes de una intervención con primeros auxilios psicológicos	Exposición participativa	PPT: diapositiva 21

CIERRE DEL DIA 1

	Observar Reconocer qué significa observar y discriminar lo importante a observar en un contexto de emergencia	Actividad 7: Dinámica percibo, describo e imagino	PPT: diapositiva 22 y 23
---	---	--	-----------------------------

DÍA 2

Tiempo	Contenido y objetivos	Actividades	Material
	Retomar aprendizajes del día 1	Lluvia de ideas	Pizarra

	<p>Escuchar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar cómo se establece el contacto en la intervención con PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - Practicar las técnicas de respiración - Promover la escucha activa en la intervención con PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS 	<p>Actividad 8: Dinámica de escucha activa</p> <p>Actividad 9: Técnica de respiración</p>	<p>PPT: diapositiva 24 y 25</p>
	<p>Conectar Identificar el concepto “Conectar”</p> <p>Conectar: Jerarquizar necesidades Reconocer la importancia de identificar y jerarquizar las necesidades de las personas afectadas</p>	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositiva 26</p>
	<p>Conectar: Potenciar recursos Identificar los recursos personales como un elemento clave en la recuperación psicosocial de las personas.</p>	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositiva 27</p>
	<p>Conectar: Dar información Discriminar qué tipo de información es oportuna brindar en los contextos de emergencias</p>	<p>Exposición participativa</p>	<p>PPT: diapositiva 28</p>
	<p>Conectar: Apoyo Social y servicios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia del soporte social en el proceso de recuperación de las personas - Reconocer la red de servicios disponibles en las emergencias para las personas afectadas 	<p>Actividad 10: Dinámica de actores que participan en las emergencias</p>	<p>PPT: diapositiva 29</p>

	<p>Conectar: Estrategias psicoeducativas Proporcionar estrategias psicoeducativas de cuidado de la salud</p>	Actividad 12: Lluvia de ideas	PPT: diapositiva 30
	Secuencia del primeros auxilios psicológicos identificar un posible guion de primeros auxilios psicológicos	Exposición Participativa	PPT: diapositiva 31

MÓDULO IV

POBLACIONES EN MAYOR CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD

	<p>Niñez y adolescencia Identificar características de los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas y adolescentes.</p>	Exposición participativa	PPT: diapositivas 32, 33, 34 y 35 PPT: diapositivas 36, 37 y 38
	<p>Adulto mayor Identificar características de los primeros auxilios psicológicos para adultos mayores</p>	Exposición participativa	PPT: diapositivas 39
	<p>Discapacidad Identificar características de los primeros auxilios psicológicos para personas con algún tipo de discapacidad</p>	Exposición participativa	PPT: diapositivas 40
	<p>Aplicación de primeros auxilios psicológicos en poblaciones diversas presentar a través de casos la aplicación de los primeros auxilios psicológicos según poblaciones</p>	Actividad 12: Dramatizaciones y Retroalimentación	

	Post-test	De manera individual se contesta el pre test	Hoja de post test (anexo 1)
---	-----------	--	-----------------------------

	CIERRE DEL TALLER		
---	--------------------------	--	--



CONTENIDOS

MÓDULO I: CONTEXTOS DE EMERGENCIAS Y DESASTRES

- Definición de amenaza, vulnerabilidad y riesgo

Las emergencias y desastres tienen la capacidad potencial de generar daño cuando las amenazas interactúan con las vulnerabilidades preexistentes y ello impacta en la dinámica personal, familiar, comunitaria y social alterando la vida cotidiana de las personas.

- Definición de crisis circunstancial

- Reacciones frente a las emergencias

Las emergencias y los desastres impactan en la salud mental y en el bienestar psicosocial, altera los proyectos de vida y debilita las redes y soportes sociales.

Los problemas de salud mental y psicosociales están interconectados, en los contextos de emergencias y desastres aumentan las problemáticas preexistentes dificultando la recuperación de las personas.

Dentro de los problemas se evidencian condiciones preexistentes como la pobreza y condiciones de exclusión, pero también, a partir de la emergencia pueden surgir nuevas condiciones que afectan la salud y bienestar de la población como: la separación familiar, la fragmentación social y comunitaria, el incremento de violencia y el debilitamiento de los recursos y organización individual y colectiva debido a inadecuada asistencia humanitaria.

- Estrés por el impacto

Los contextos de emergencias generan tensión y estrés en las personas que vivencian un evento adverso. El estrés se incrementa debido a lo abrupto de la situación crítica y a que los recursos habituales de afrontamiento se ven insuficientes frente a la demanda de la situación. Ello genera la presencia de un estrés agudo o crónico y su evolución va a depender de la rapidez de una respuesta de apoyo que mitigue los efectos negativos y fortalezca el funcionamiento individual y colectivo de las personas afectadas.

- Proceso de duelo

En el duelo, las personas asimilan la experiencia vivida, la comprenden, la regulan y desarrollan sus recursos de afrontamientos para reconstruir su vida.

- Necesidades frecuentes

- Componentes de Intervención IASC

El Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2007) establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas propone seis componentes fundamentales para las intervenciones en contextos de emergencias y desastres. Estos sirven de base para las intervenciones de organismos nacionales e internacionales.

Derechos humanos y equidad	Cuidar y promover los DD.HH de todas las personas afectadas asegurando la equidad y la no discriminación.
Participación	Maximizar la participación de las poblaciones afectadas en la respuesta para que recuperen el control sobre las decisiones que afectan a sus vidas.
Ante todo no dañar	Reducir el riesgo de intervenciones negativas al promover la coordinación con actores, evaluar los procesos, comprender la diversidad cultural y permanecer actualizado sobre la situación y el contexto de la emergencia.
Aprovechar los recursos y capacidades	Fomentar los recursos positivos individuales y locales para promover la auto organización y la autoayuda.
Sistemas de apoyo integrados	Coordinar las actividades con los sistemas más amplios de apoyo comunitario, atención a damnificados, de educación escolar, de servicios sociales y de salud que intervienen en emergencia.
Atención Multinivel	Sistema en múltiples niveles de apoyos complementarios que satisfagan las necesidades de grupos diferentes, es decir, servicios especializados, apoyos focalizados, apoyo a la comunidad y la familia, y servicios básicos, protección y seguridad.

Importante mencionar la importancia del enfoque intercultural y de género transversal a toda la intervención. Tomar en consideración la cultura y costumbres locales así como reconocer la organización de los roles masculinos y femeninos permite contextualizar las intervenciones haciéndolas más pertinentes y sostenibles.

Atención multinivel de la intervención psicosocial

La pirámide de intervención psicosocial describe la importancia de desarrollar intervenciones integrales que respondan a las diversas y complejas necesidades de las personas afectadas. El nivel base es la satisfacción de los servicios básicos que garantizan la supervivencia y protección, el siguiente nivel del fortalecimiento comunitario y familiar que implica la organización colectiva de las poblaciones desde sus propios mecanismos para el restablecimiento de la vida en común. El nivel del apoyo focalizado no especializado son las actividades de apoyo y acompañamiento psicosocial por diversas personas en instituciones, dentro de este nivel se encuentran los **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**. El nivel más elevado son los servicios especializados que requieren la participación de profesionales especializados en salud mental para la atención de la población con impacto severo en su salud.

MÓDULO II: PREGUNTAS BÁSICAS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Para el presente manual, se tomará como base el modelo de Primeros Auxilios Psicológicos desarrollado por OMS, World Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional en el 2012.

Definición y objetivos:

¿Para quién son los **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**?

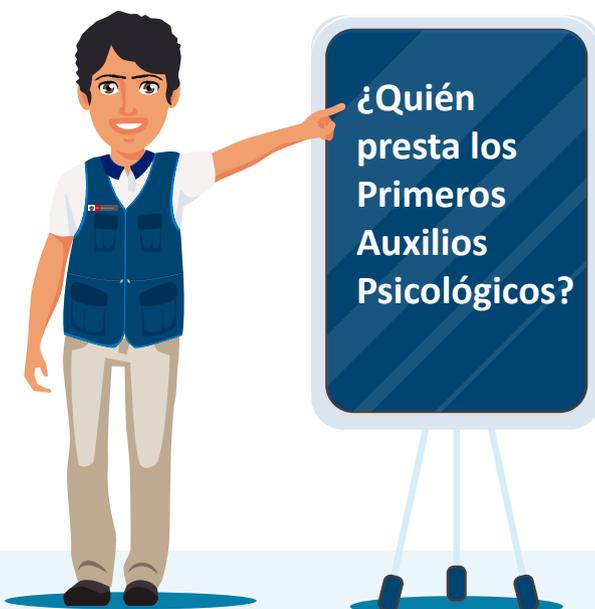
No todas las personas que vivencian un evento adverso, requerirán atención ya que cuentan con recursos personales o apoyos sociales que le permiten superar la crisis.

- Los **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS** están dirigidos a personas con niveles altos de ansiedad o estado de alteración, afectadas por un acontecimiento crítico (OMS, 2012).
- No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, sino estar disponible para aquellos que puedan desear apoyo.
- Los **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS** pueden trabajar con todas las personas afectadas pero adaptándose a los diversos contextos donde ocurren las emergencias y desastres desde un enfoque de género y de interculturalidad que fortalezca la pertinencia a las intervenciones. Esta primera intervención puede desarrollarse de manera individual o grupal según la situación.

Si una persona se encuentra muy alterada y agitada, es importante desarrollar acciones que permitan estabilizar a la persona: promover técnicas de respiración, permanecer cerca para encontrar el mejor momento para acercarse, estar en calma y silencio, dar información sobre la situación y el entorno que permita orientar a la persona en el presente.

Contactar con los profesionales especializados de los servicios de salud disponibles para su atención si se reconoce que la persona presenta alguno de los siguientes riesgos:

- Ideación suicida
- Ideas delirantes o alucinaciones
- Crisis de pánico y/o agitación



Durante todo el proceso de intervención con **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS** es necesario que el personal que interviene tome en consideración algunas pautas conductuales:

- Modele con su ejemplo respuestas saludables; manténgase calmado, cortés, organizado y servicial.
- Manténgase visible y disponible.
- Mantenga la confidencialidad apropiadamente.
- Manténgase dentro del área de su peritaje y del rol que le ha sido designado.



- Haga los referidos apropiados cuando sea necesaria ayuda especializada o sea requerida por el sobreviviente.
- Preste atención a sus propias emociones y reacciones físicas y tómese tiempo para cuidarse a sí mismo.
- Promover la seguridad de las personas sin provocar daño en la intervención.
- Respetar a las persona y adaptar la conducta y técnica a la cultura y costumbres.
- Asegurar el respeto y cumplimiento de los derechos básicos de todas las personas.
- Considerar las otras medidas y niveles de respuesta ante la emergencia para articular las acciones y generar sostenibilidad de las intervenciones.

¿Cuándo se deben utilizar los Primeros Auxilios Psicológicos?

La mayor efectividad se encuentra en las primeras 72 horas pero las evidencias también señalan que los PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS se pueden desarrollar tan pronto como establezca contacto con personas que están en situación de crisis y angustia, puede ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido (OMS, 2012).

Los PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS son la primera respuesta como parte de un proceso de acompañamiento y recuperación que se va ajustando de acuerdo a las características de la circunstancia y población afectada. Luego de la primera atención con PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS se desarrollan acciones de apoyo especializado en los casos que se requiera y de fortalecimiento comunitario en las zonas afectadas.

¿Dónde se deben utilizar los Primeros Auxilios Psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos están diseñados para ser prestados en diferentes entornos. El lugar donde se desarrollan los PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS debe cumplir algunos requisitos básicos:

- Seguridad
- Alejado de la vista del escenario adverso
- Protegido de los medios de comunicación

Con frecuencia se da esta situación en lugares comunitarios, como la escena de un accidente, o lugares donde se atiende a las personas afectadas como centros de salud, refugios o campamentos, escuelas y lugares de distribución de comida y otros tipos de ayuda (OMS, 2012).

MÓDULO III: COMPONENTES DE ACTUACIÓN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

RECONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN CRÍTICA RECIENTE

El reconocimiento de la situación crítica reciente implica el momento previo a la intervención cuyo objetivo es conocer el contexto, la población y la magnitud del evento crítico para enfocar la intervención de manera pertinente y articulada con otros actores de respuesta (Ver PPT). También implica la organización de roles y funciones en el equipo de respuesta e identificar las condiciones en que se encuentran los miembros del equipo para salir a intervenir.

1° OBSERVAR:

El momento de observar es el primer momento de la intervención. La observación permite una primera selección priorizando a las personas que se encuentren en mayor estado de vulnerabilidad y que presenten signos de afectación dentro de niveles que puedan ser manejados por los y las interventores.

Si en la zona afectada se encuentran otros equipos de respuesta, se solicita información de la situación y se coordina la intervención en conjunto para no duplicar acciones con la población afectada.

En los casos de personas con necesidades urgentes y con signos de alarma, coordinar con los profesionales especializados de los servicios de salud disponibles para fortalecer la intervención.



2° ESCUCHAR

El momento de contactar implica el establecimiento de la relación con la persona o grupo que se encuentra afectado. El contacto permite iniciar un vínculo que contribuye a facilitar la recuperación, priorizar las necesidades y facilitar la toma de decisiones.

Acompañar los silencios y las actividades de las personas es una manera de acercarse a sus vivencias y fortalecer la sensación de apoyo social.

3° CONECTAR

El momento de conectar implica el establecimiento de un encuentro horizontal, empático y respetuoso con la persona que está afectada donde se prioriza fomentar la autonomía y optimizar el afrontamiento sea individual o grupal, promover el soporte social y la recuperación de la capacidad de afrontamiento.

Una relación de apoyo y de confianza es la base para generar calma y propiciar el restablecimiento de las conductas de recuperación de las personas.

El conectar implica establecer una conexión integral con diversas áreas.

El momento de CONECTAR implica también que ayudar a las personas a usar sus mecanismos naturales para hacer frente a situaciones difíciles y recuperar cierto sentido del control.

Cierre de la intervención:

En el cierre de la intervención se establecen junto a las personas atendidas pautas psicoeducativas para su autocuidado así como acciones de cuidado propio de los equipos de intervención.

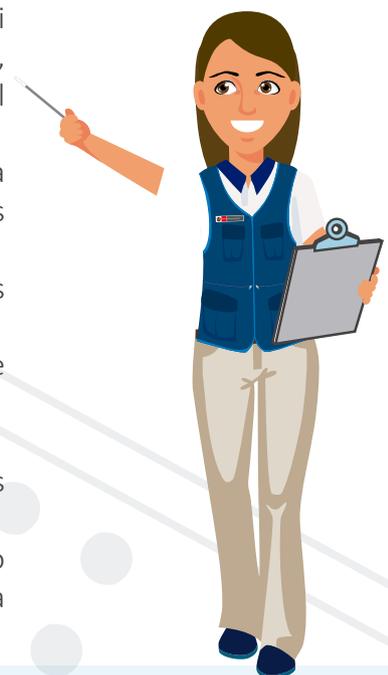
MODULO IV: Poblaciones en mayor condición de vulnerabilidad

Niños y niñas:

Los niños no reaccionan como lo hacen las personas adultas y sus respuestas emocionales van a estar en relación directa con las reacciones de los adultos que son significativos para ellos; son muy perceptivos a los cambios emocionales en ellos. Así mismo, no tienen el mismo nivel de abstracción como para poder comprender racionalmente los acontecimientos o verbalizar sus requerimientos emocionales, los cuales varían según la edad.

Algunos criterios generales que pueden servir para ayudar a los niños en situaciones de crisis:

- La cercanía es importante con los menores pero es fundamental acercarse si ellos lo permiten manteniendo el cuidado y respeto en toda la intervención, y asegurando simultáneamente el contacto con un adulto de confianza del niño o niña.
- Si se establece algún contacto físico, por ejemplo cargar al menor para retirarlo de una zona insegura, es necesario que se mantenga durante cortos periodos para promover la autonomía e independencia.
- Reafirmarles frecuentemente que están seguros y a salvo y que no se les dejará solos.
- Escuchar de manera empática y hablar con ellos sobre lo acontecido de forma simple.
- No presionarlos a narrar los hechos.
- Facilitar la expresión de emociones ayudando a nombrar las reacciones emocionales comunes, por ejemplo, enojado, triste, asustado, preocupado.
- Escuche cuidadosamente y verifique con el niño que ha Ud. ha comprendido lo que el niño expresa y acompañar a establecer de manera conjunta la priorización de sus necesidades.



- Escuche cuidadosamente y verifique con el niño que ha Ud. ha comprendido lo que el niño expresa y acompañar a establecer de manera conjunta la priorización de sus necesidades.
- No minimizar ni exagerar la situación.
- No hacer promesas que no se puedan cumplir.
El tema de la muerte debe ser tratado concretamente, decirles que ésta es permanente y que causa una gran tristeza. Si no es necesario, no debe hablarse de las muertes ocurridas.
- Dar a los niños tareas apropiadas para su edad para promover su capacidad de ayuda.
- Recomendar que los padres acompañen a los niños y que mantengan las rutinas familiares y sociales propias de su edad y contexto.
- Con niños pequeños, siéntese o arrodílese a nivel de la vista del niño.
- Tener materiales lúdicos y de arte para motivar la expresión emocional y generar calma.
- Conectar con servicios especializados en niños y niñas.

ACTIVIDADES DEL TALLER

Actividad 1: Dinámica de presentación

Duración



25 min.

Objetivo

Promover la integración grupal y la presentación de los participantes.

Procedimiento

El/la facilitador (a) indica a los miembros del grupo que se lanzaran (despacio) la pelota u otro objeto y todos deben recibirla en una oportunidad.
Cuando les llega la pelota a sus manos, deben decir su nombre, lugar de trabajo y su expectativa del taller (de manera muy puntual).
Se tira la pelota/objeto hasta que todos se hayan presentado.
Al final el/la facilitadora recupera las expectativas del grupo y las relaciona con los objetivos del taller.

Materiales

Pelota.



Actividad 2: Lluvia de ideas

Duración



10 min.

Objetivo

Establecer las pautas básicas para el desarrollo del taller y la convivencia grupal.

Procedimiento

- Los participantes mencionan las pautas básicas que consideran importantes para el desarrollo óptimo del taller. Por ejemplo: Tolerancia, respeto, puntualidad entre otros.
- Se establecen en conjunto reglas de respeto, cuidado y organización de las actividades para el logro de los objetivos.

Materiales

Pizarra y plumón de pizarra.

Actividad 3: Tarjetas de reacciones

Duración



20 min.

Objetivo

Describir las posibles reacciones frente a una emergencia.

Procedimiento

Se colocan en el espacio 5 Papelógrafos con los siguientes títulos: reacciones físicas, reacciones cognitivas, reacciones emocionales, reacciones conductuales y reacciones sociales

En tarjetas los participantes escriben algunas posibles reacciones que consideran frente a contextos de emergencias.

Se les pide a los participantes que coloquen las tarjetas en el papelógrafo correspondiente.

Cuando todos los participantes colocaron sus tarjetas, el facilitador hace un resumen de los contenidos y lo complementa con el PPT remarcando la idea que ante una crisis y/o emergencia no se pueden patologizar las reacciones, es decir, TODA reacción se enmarca como “normal” dentro de la crisis para así evitar diagnósticos errados e intervenciones inadecuadas.

Materiales

Tarjetas de cartulina, plumones, maskin tape o limpia tipo y Papelógrafos.

Actividad 4: Análisis de un caso

Duración



10 min.

Objetivo

Identificar las necesidades de un grupo de personas a partir de una situación de emergencia

Procedimiento

Se lee el siguiente caso: En la comunidad A viven 65 familias a la ribera de un río, en épocas de lluvia, el río suele aumentar su caudal pero la comunidad se ha organizado con bolsas de arena para evitar que el agua ingrese a las casas. Un verano, se desarrollaron lluvias extraordinarias que aumentaron el caudal del río y este se desbordó en dimensiones extremas. Las casas y cosechas fueron arrasadas por las aguas, los servicios de agua y luz se cortaron y se reportaron 7 muertes y 12 desaparecidos. La comunidad ha quedado altamente afectada.

Se les pide a los participantes que respondan mentalmente a la pregunta: ¿Cuáles serán las principales necesidades de las personas de la comunidad A?

Se recogen las opiniones en un papelógrafo o pizarra y se reflexiona sobre las necesidades posibles frente a una emergencia.
Se complementa con la diapositiva 10 del PPT.

Materiales

Pizarra y plumón de pizarra.

Actividad 5: Espacio de construcción colectiva de conocimientos

Duración



55 min.

Objetivo

Recoger los conocimientos previos sobre primeros auxilios psicológicos o las ideas que se consideren responden a las 4 preguntas básicas de los primeros auxilios psicológicos.

Procedimiento

Se agrupa a los participantes en 4 grupos

Se les menciona a los participantes que se desarrollaran las 4 preguntas básicas de los PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. Se les explica que vamos a construir juntos las respuestas, que está bien si no lo saben todo ya que luego en la plenaria se profundizará pero que es importante recoger sus ideas de posibles respuestas.

A cada grupo se le asigna una pregunta y se les proporciona Papelógrafos para que puedan escribir la respuesta grupal. Se les da 20 minutos de trabajo grupal.

Al finalizar, cada grupo presenta en una plenaria sus respuestas, pueden elegir a un representante. Se le da 4 o 5 minutos a cada grupo para su exposición. Máximo 20 minutos.

El facilitador complementa y/o aclara lo trabajado por los grupos con el apoyo del PPT (diapositivas de la 15 a la 18). Después de que cada grupo expone, el facilitador presenta la diapositiva correspondiente a la pregunta del grupo y se concluye de manera colectiva la respuesta final.

Materiales

Plumones,
maskin tape o
limpia tipo y
papelógrafos



Actividad 6: Espacio de construcción colectiva de conocimientos

Duración



55 min.

Objetivo

Describir los componentes de los primeros auxilios psicológicos.

Procedimiento

Grupo 1: Reconocimiento de la situación crítica reciente. Se les da preguntas reflexivas: Antes de salir a intervenir ¿Qué información es importante tener? ¿Qué necesitaríamos conocer del lugar? ¿Qué es importante llevar?

Grupo 2: Observar. Se les da preguntas reflexivas: Cuando llegamos al lugar de la emergencia ¿Qué es importante observar? ¿A qué elementos debo atender antes de intervenir? ¿Cuáles son las señales de alerta que puedo observar en las personas? ¿Quiénes podrían necesitar más rápida intervención?

Grupo 3: Escuchar. Se les da preguntas reflexivas: ¿Cómo debo acercarme a las personas? ¿Qué es lo importante que debemos decir en el primer contacto? ¿Cómo debe ser mi comunicación? ¿Qué no debo hacer?

Grupo 4: Conectar. Se les da preguntas reflexivas: ¿Con qué debemos conectar a las personas en una emergencia? ¿Qué recursos son importantes que las personas reconozcan? ¿Cómo podemos acompañarlas para que tomen decisiones sobre lo que necesitan hacer frente a la emergencia? ¿Es importante conectar a las personas con otras instituciones o servicios?

- Cada grupo anota en los Papelógrafos sus conclusiones
- Cada grupo presenta en plenaria sus conclusiones. (5 a 6 minutos por grupo)

Materiales

Plumones, maskin tape o limpia tipo y papelógrafos.



Actividad 7: Dinámica de percibo, describo e imagino

Duración



30 min.

Objetivo

Identificar la diferencia entre describir e imaginar.

Procedimiento

Se les pide a los participantes que armen parejas y que se coloque uno frente al otro, cada uno elige ser a o b en la pareja. Si los participantes son impares, pueden trabajar de a tres.

Se les pide que observen a su compañero y que elijan una prenda o accesorio para describir.

Por turnos, se describe lo más detalladamente el objeto sin decir el nombre. Por ejemplo, a describe sobre el arete de b: es un objeto pequeño que brilla, tiene forma redonda y esta incrustado en tu oreja. Cada miembro de la pareja debe describir tres objetos.

Luego se le pide que imaginen algo relacionado a ese objeto. Por ejemplo: “yo imagino que te lo regalo algo por tu cumpleaños o yo imagino que te lo compraste porque te gustaron mucho, etc.” cada miembro de la pareja hace 3 veces el ejercicio de manera intercalada.

Se les pregunta sobre la experiencia y qué les resultó más sencillo o más difícil, describir o imaginar.

La dinámica concluye con la idea: las personas siempre estamos percibiendo los hechos y a las personas del mundo pero muchas veces lo más rápido que hacemos es imaginar e interpretar lo que vemos. Ello puede llevarnos a equivocarnos en nuestras acciones. Es importante interpretar pero es necesario hacerlo de manera cuidadosa para no adelantar juicios y poder acercarnos lo mejor posible a la realidad y realizar intervenciones efectivas. La observación en los primeros auxilios psicológicos implica estar atento a los detalles y saber discriminar elementos importantes del contexto para hacer pertinente nuestra intervención y no dañar con nuestras acciones.

Se acompañan las conclusiones de la dinámica con las diapositivas 22 y 23.

Materiales

Actividad 8: Dinámica de escucha activa

Duración



25 min.

Objetivo

Identificar las características del oyente ideal.

Procedimiento

Se les pide a los participantes que piensen en una situación donde estuvieron afectados por alguna dificultad. Se les pide que piensen en cuáles fueron, en el caso lo hayan vivido, las características de la persona que les escucho de manera adecuada y positiva. En el caso que no hayan identificado un buen oyente, se les pide que imaginen qué características debe tener. Deben describir actitudes, modo de escuchar, lenguaje corporal, etc.

El facilitador dibuja una silueta en la pizarra o en el papelógrafo y les pide a los participantes que se acerquen a escribir una característica que consideran relevante. No importa que se repitan, todos deben escribir una característica a los costados de la silueta. y va anotando las características.

Se concluye con la importancia de desarrollar la escucha activa en las intervenciones y se complementa con las diapositivas 24 y 25.

Materiales

Pizarra o papelógrafo y plumón

Actividad 9: Técnica de respiración

Duración



20 min.

Objetivo

Practicar técnicas de respiración para las intervenciones con primeros auxilios psicológicos.

Procedimiento

Se explican dos técnicas de respiración y se practican. Se puede practicar solo una o se practican las dos.

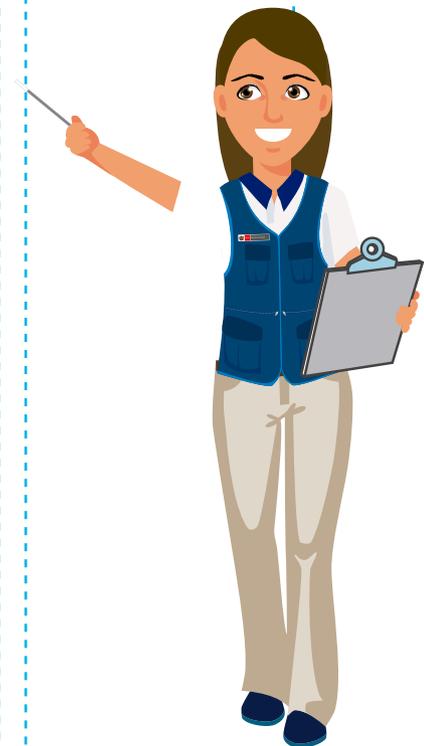
Técnicas:

1. Contar tiempos de inhalación y exhalación: Inhalar a través de la nariz contando hasta cuatro, retener el aire en los pulmones contando mentalmente hasta cuatro, soltar el aire por la nariz contando mentalmente hasta cuatro, dejar los pulmones vacíos durante la cuenta de cuatro tiempos. Mantener los pulmones llenos y vacíos permite controlar el ritmo acelerado por la crisis y recuperar el control de la respiración. El momento de soltar el aire por la boca ayuda a botar la tensión y emociones negativas.

2. Respiración Abdominal: Colocar las manos en la barriga e inhalar sintiendo como la barriga se hincha y exhalar por la boca desinflando la barriga. Lo importante de esta respiración es que se sienta en la barriga y no en el pecho, la respiración de pecho es la que desarrollamos cuando tenemos ansiedad y la respiración centrada en la barriga ayuda a calmar las emociones.

Se comparten las sensaciones y se concluye que la respiración es una herramienta muy valiosa para las intervenciones ya que ayuda a calmar la ansiedad, disminuir el estrés y focalizarse en el presente.

Materiales



Actividad 10: Dinámica de actores que participan en los contextos de emergencias

Duración



20 min.

Objetivo

Identificar los actores que intervienen en los contextos de emergencias.

Procedimiento

Se les presenta el PPT (diapositiva 29)

Se les pide que se organicen en 4 grupos para el trabajo. Se les pide recordar alguna experiencia previa de emergencia o desastre.

El grupo debe identificar los actores que estuvieron presentes y sus funciones en la situación. Lo desarrolla en un papelógrafo.

Cada grupo presenta los actores identificados

El facilitador describe los actores en común de los grupos y abre la reflexión de cómo fortalecer la articulación con ellos para poder conectar a las personas afectadas con los servicios que requiere.

Materiales

Plumones, maskin tape o limpia tipo y papelógrafos.

Actividad 11: Lluvia de ideas

Duración



20 min.

Objetivo

Identificar estrategias de cuidado de la salud mental en las emergencias.

Procedimiento

El facilitador le pide a los participantes que recuerden que acciones de cuidado les ayudan en momentos de dificultad y que les permite adaptarse a las situaciones.

Se recogen los comentarios de los participantes y se anotan en la pizarra.

Se menciona la importancia de desarrollar estrategias personas de cuidado y asumir responsabilidad en promover nuestra salud.

Se acompaña con la diapositiva 30 del PPT.

Materiales

Pizarra y plumón de pizarra.

Actividad 12: Dramatizaciones

Duración



20 min.

Objetivo

establecer las adaptaciones de los primeros auxilios psicológicos según tipos de población.

Procedimiento

Se dividen los participantes en 4 grupos.

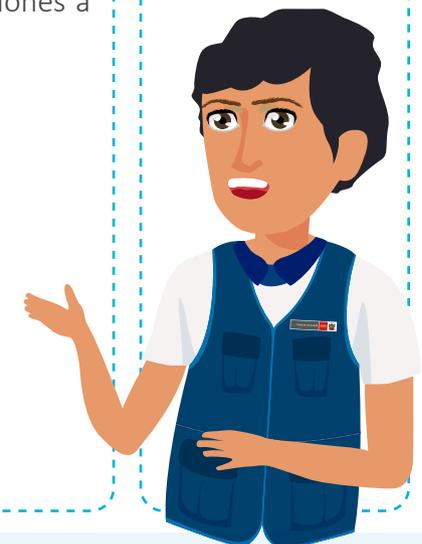
A cada grupo se le da una población: Niños, adolescentes, adultos mayores, discapacidad. Cada grupo trabajará sólo con un grupo poblacional.

Se le pide a cada grupo que imagine una situación y actúen como sería una intervención de los primeros auxilios psicológicos con la población que les toca. cada grupo debe escoger una situación de emergencia, diseñar la intervención y distribuirse roles en la dramatización. Todos los integrantes deben participar. (20 minutos)

Cada grupo sale a presentar su dramatización. Se le da 5 minutos a cada grupo (20 minutos)

El facilitador promueve la participación de los participantes para que den sugerencias en las intervenciones y da la retroalimentación a cada grupo fortaleciendo las ideas más relevantes según las poblaciones a intervenir. (20 minutos)

Materiales



BIBLIOGRAFÍA DE APOYO

1. Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia. Ginebra: IASC.
2. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (2008) Primeros auxilios psicológicos. Disponible en: https://docs.wixstatic.com/ugd/bbdc81_1fbc482dac5d43b490ba84a0f8a66b15.pdf
3. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (2006). Primeros auxilios psicológicos. Guías de operaciones prácticas. U.S.A: NCTSN 2ª Ed. Disponible en: <https://www.nctsn.org/resources/primeros-auxilios-psicologicos-guia-de-operaciones-practicas-2da-edicion>
4. Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Ginebra: OMS. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=EC159AEB530274EFFE4664E52FE6E8B0?sequence=1
5. Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2010). Apoyo psicosocial en emergencias y desastres: guía para equipos de respuesta. Washington, D.C.: OPS. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/173227/Apoyo%20Psicosocial%20en%20Emergencias%20y%20Desastres.pdf;jsessionid=AC57B8DB3A839AFC23B439A2EB8FD001?sequence=1>

EVALUACIÓN PRE TEST

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Nombres y apellidos: _____

Profesión: _____ Cargo: _____

DIRESA/RED/EESS: _____

Fecha: _____

1. Defina ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos? **(3pts)**

2. ¿A quién se brinda los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

3. ¿Quién brinda los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

4. ¿Cuándo se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

5. ¿Qué implica hacer el reconocimiento de la situación crítica reciente previo a la intervención? **(5pts)**

6. Describe ¿Cuáles son los componentes de actuación de los Primeros Auxilios Psicológicos? **(6pts)**

EVALUACIÓN POST TEST

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Nombres y apellidos: _____

Profesión: _____ Cargo: _____

DIRESA/RED/EESS: _____

Fecha: _____

1. Defina ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos? **(3pts)**

2. ¿A quién se brinda los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

3. ¿Quién brinda los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

4. ¿Cuándo se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos? **(2pts)**

5. ¿Qué implica hacer el reconocimiento de la situación crítica reciente previo a la intervención? **(5pts)**

6. Describe ¿Cuáles son los componentes de actuación de los Primeros Auxilios Psicológicos? **(6pts)**

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PREGUNTA	PUNTAJE						
	3		2		1		0
¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?	Para desarrollar su definición, toma en consideración las siguientes 4 palabras: crisis, acompañamiento, recuperación y afrontamiento.		Para desarrollar su definición, toma en consideración tres de las palabras: crisis, acompañamiento, recuperación y afrontamiento.		Para desarrollar su definición, toma en consideración dos de las palabras: crisis, acompañamiento, recuperación y afrontamiento.		Para desarrollar su definición no considera las palabras: crisis, acompañamiento, recuperación y afrontamiento.
¿A quién se brinda los Primeros Auxilios Psicológicos?	2		1		0		
	Describe que se puede brindar Primeros Auxilios Psicológicos a cualquier persona angustiada afectada por una situación crítica reciente sin considerar edad, género, ni ninguna condición.		Describe que se puede brindar Primeros Auxilios Psicológicos a personas angustiadas afectadas por una crisis pero no afirma que puede ser a cualquier persona.		Da otra respuesta que no cumple los criterios.		
¿Quién brinda los Primeros Auxilios Psicológicos?	2		1		0		
	Describe la idea de que cualquier persona capacitada puede brindarlos.		-		Describe que sólo pueden brindarlo especialistas en psicología y/o psiquiatría.		
¿Cuándo se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos?	2		1		0		
	Describe la idea de que se pueden brindar luego de una situación crítica reciente y que debe ser lo más inmediato posible.		Describe la idea de que se pueden brindar luego de una situación crítica reciente.		Da otra respuesta que no cumple los criterios.		
¿Qué implica hacer el reconocimiento de la situación crítica reciente previo a la intervención?	5-4		3-2		1		0
	Toma en consideración los 4 o por lo menos 3 de los siguientes puntos: Reconocimiento del lugar, característica de la crisis, los servicios disponibles y las condiciones de seguridad y protección.		Toma en consideración dos de los siguientes puntos: Reconocimiento del lugar, característica de la crisis, los servicios disponibles y las condiciones de seguridad y protección.		Toma en consideración uno de los siguientes puntos: Reconocimiento del lugar, característica de la crisis, los servicios disponibles y las condiciones de seguridad y protección.		No toma en consideración ninguno de los puntos descritos en los otros puntajes.
¿Cuáles son los componentes de actuación de los Primeros Auxilios Psicológicos?	6	5	4	3	2	1	0
	Considera los tres componentes: Observar, Escuchar y Conectar, y los describe correctamente.	Considera los tres componentes: Observar, Escuchar y Conectar, y describe dos de ellos correctamente.	Considera los tres componentes: Observar, Escuchar y Conectar, y describe uno de ellos correctamente.	Considera los tres componentes: Observar, Escuchar y Conectar.	Considera dos de los componentes: Observar, Escuchar y Conectar.	Considera uno de los componentes: Observar, Escuchar y Conectar.	No considera ningún componente.



Salud Mental, ahora. Derecho de todos.

Visítanos en:

 /minsaperu

 @Minsa_Peru

 www.gob.pe/minsa