

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TÍTULO:**

IMPLEMENTACIÓN DE MANUAL DE FORMACIÓN SOBRE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LA ASISTENCIA DE EMERGENCIAS QUE ATIENDE EL PERSONAL DE COMANDOS DE SALVAMENTO SEDE CENTRAL.

**PRESENTADO POR:**

BR. KATHERINE LIZBETH GARCÍA FIGUEROA (GF15007)

BR. HECTOR ULISES VASQUEZ ORTIZ (VO15002)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL GRADO DE:**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DIRECTORA DEL PROCESO DE GRADO:**

**LICENCIADA ROXANA MARÍA GALDÁMEZ VELÁSQUEZ**

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO:**

**MAESTRO ISRAEL RIVAS**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR  
CENTRO, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, 17 DE JULIO 2024.**

The seal of the University of El Salvador is a large, faint watermark in the background. It features a central profile of a man's head facing left, surrounded by a circular border with the text "UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR" at the top and "CENTRO AMERICA" at the bottom. A ribbon at the bottom contains the motto "HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA".

**AUTORIDADES UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA  
RECTOR

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN  
VICERRECTOR ACADÉMICO

MESTRO RÓGER ARMANDO ARIAS ALVARADO  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA  
SECRETARIO GENERAL

LICENCIADA ANA RUTH AVELAR  
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICENCIADO CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA  
FISCAL GENERAL

Universidad de El Salvador

*Hacia la libertad por la cultura*



**AUTORIDADES FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA  
DECANO**

**MAESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO  
VICEDECANA**

**MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHÉ PADILLA  
SECRETARIO**

**MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO  
DIRECTORA ESCUELA DE POSGRADO**



**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:  
LICENCIADO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS**

**DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:  
LICENCIADA ROXANA MARÍA GALDÁMEZ VELÁSQUEZ**

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:  
MAESTRO ISRAEL RIVAS**

## AGRADECIMIENTOS

Hasta el cielo quiero mandar mis agradecimientos a mi abuela, quien nos brindó un techo, comida, muchos momentos y recuerdos valiosos, quien formo a una gran persona que se convirtió en mi madre, quien también fue parte de mi formación, abuela gracias sin usted no hubiera podido alcanzar esta importante meta.

Quiero agradecer a mi Madre que me ayudo y apoyo para salir adelante con mis estudios, quien me ha mantenido motivando a subir cada escalón para lograr esta meta de mi vida, quien se convierte en mi recurso más invaluable y significativo a lo largo de mis estudios.

Le agradezco a mi novio, amigo y compañero de trabajo no solo de tesis, sino a lo largo de todo el trayecto de la carrera, con quien he podido contar para salir adelante y apoyarme para crecer más en conocimientos y experiencias sobre la carrera de Psicología.

Mis tías, mis primos y a mí papá que siempre han estado pendientes de mi esfuerzo y progreso dentro de la universidad, siempre me han animándome a continuar y ha finalizar esta parte de mi vida, muchas gracias por siempre estar ahí conmigo.

A mis amigos que aun estando lejos y con un montón de dificultades han estados presentes siempre en comunicación para saber si aún me encontraba estudiando, cuanto había avanzado y empujándome a continuar y a finalizar.

Quiero agradecerles a todos/as, pues cada uno de ustedes ha puesto un granito de arena a este logro que he llegado alcanzar, realmente son una parte valiosa de mi vida y eternamente les estaré agradecida.

*Katherine Lizbeth García Figueroa*

## AGRADECIMIENTOS

A mi novia, compañera, colega y amiga, por su apoyo constante, cariño, cuidado y fortaleza en cada etapa de este proceso académico. Su presencia ha sido esencial para enfrentar los desafíos y alcanzar nuestros metas juntos. Su inteligencia, creatividad y adaptabilidad han sido fundamentales para encontrar soluciones innovadoras a los retos que se nos presentaron. Su apoyo incondicional ha sido una fuente constante de inspiración y motivación, brindándome confianza en los momentos más difíciles.

Su capacidad para comprender mis aspiraciones y acompañarme en cada paso, ha sido un regalo invaluable. Estoy profundamente agradecido por su amor, paciencia y dedicación que han enriquecido este viaje académico y personal. Agradezco profundamente a la familia Figueroa por su aliento, comprensión y motivación, que han sido fundamentales para mantenernos perseverantes y unidos en este camino. A mi familia, por su apoyo incondicional y motivación constante para que siguiera estudiando y alcanzara mis objetivos académicos.

A cada uno de los licenciados/as que nos formaron durante toda la carrera de Psicología, por compartir sus conocimientos y experiencias, y por guiarnos en nuestro camino hacia la profesionalización en esta disciplina. También a Fundación Seraphim, por ser una institución que nos ayudó a formarnos y desarrollar más competencias y valores profesionales.

Con la experiencia e información que tenía en cada momento, tomé la mejor decisión para el futuro.

*Héctor Ulises Vásquez Ortiz*

## ÍNDICE

Resumen.....	XI
Introducción .....	XII
Capítulo I planteamiento del problema.....	14
1.1.    Situación actual.....	14
1.2.    Enunciado del problema de investigación .....	18
1.3.    Objetivos de la investigación.....	19
1.4.    Justificación de la investigación .....	20
1.5.    Delimitación.....	22
1.6.    Alcances y Limitaciones .....	23
Capitulo II. Marco Teórico. ....	25
1.1.    Antecedentes sobre Implementación de Manuales de Primeros Auxilios Psicológicos	25
1.2.    Fundamentos Teóricos de la Atención en Primeros Auxilios Psicológicos .....	29
1.2.1.    Teorías para la Atención en Primeros Auxilios Psicológicos .....	29
1.2.2.    Enfoque para la Atención de Primeros Auxilios Psicológicos .....	31
1.3.    Crisis .....	33
1.3.1.    Tipos de Crisis .....	34
1.3.2.    Fases de las Crisis .....	34

1.3.3. Intervención en Crisis .....	35
1.4. Reacciones frente a la Emergencia .....	35
1.5. Primeros Auxilios Psicológicos .....	39
1.5.1. La importancia de los PAP .....	40
1.5.2. Técnicas de intervención en Primeros Auxilios Psicológicos. ....	42
1.5.3. Modelos sobre atención en Primeros Auxilios Psicológicos. ....	44
1.6. Conceptos relacionados con los Primeros Auxilios Psicologicos.....	46
1.7. Características de los/as Socorristas .....	49
1.8. Principios rectores de Comandos de Salvamento. ....	50
1.9. Competencias para brindar Primeros Auxilios Psicológicos. ....	51
1.10. El rol de los líderes y supervisores en la implementación y sostenibilidad de procesos de formación en Primeros Auxilios Psicológicos. ....	52
1.11. Efectos del estrés en los trabajadores de Comandos de Salvamento .....	54
1.12. La Importancia del autocuidado en el personal de Comandos de Salvamento 56	
1.13. La Prevención para mejorar el Autocuidado .....	57
1.14.1. Técnica de Desactivación Emocional .....	59
1.14.2. Técnica de Desmovilización .....	60
1.15. Propósito del estudio: Validación e implementación de manual de formación en Primeros Auxilios Psicologicos para socorristas de Comandos de Salvamento.....	63

Capítulo III. Metodología .....	66
2.1.    Enfoque .....	66
2.2.    Tipo de Estudio .....	66
2.3.    Diseño de Investigación .....	67
2.4.    Población y Muestra .....	67
2.4.1.    Población.....	67
2.4.2.    Muestra. ....	67
2.5.    Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	68
2.5.1.    Técnicas de Recolección de Datos.....	68
2.5.2.    Instrumentos para la recolección de datos .....	71
Capitulo IV. Presentación de resultados de la implementación del manual de formación sobre primeros auxilios psicológicos.....	82
4.1.    Presentación de Datos.....	83
3.1.1.    Presentación de Resultados de Encuesta Post Implementación del Manual de Primeros Auxilios Psicologicos a Comandos de Salvamentos .....	83
3.1.2.    Presentación de Resultados de la Observación durante la implementación del Manual de Primeros Auxilios Psicologicos a Comandos de Salvamentos.....	88
4.2.    Interpretación de Resultados.....	90
Capitulo V. Conclusiones y Recomendaciones.....	95
4.1.    Conclusiones.....	95

4.2. Recomendaciones. ....	97
Bibliografía. ....	99
ANEXOS. ....	110
Anexo I. Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del Manual en Primeros Auxilios Psicológicos.....	110
Anexo II. Hoja #2 de Calificación para evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del Manual en Primeros Auxilios Psicológicos .....	111
Anexo #III. Encuesta previa sobre conocimientos de PAP dirigida a Socorrista de Comandos de Salvamento sede Central.....	112
Anexo #IV. Inventario Bornout de Maslach (MIB).....	118
Anexo #V. Encuesta post implementación del Manual de Formación de PAP dirigida a Socorristas de Comandos de Salvamento Sede Central.....	119
Anexo # VI. Hojas de validación de instrumentos firmadas por los expertos.....	122
Anexo #VII. Presentación de Resultados del sondeo para justificar el diseño del manual de PAP. ....	134
Anexo VIII: Análisis y Descripción de Resultados de sondeo previo para la elaboración del manual.....	164
Anexo IX: Producto final manual de formación en Primeros Auxilios Psicologicos.	167

## Resumen

El estudio abordó la validación e implementación de un manual de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para socorristas de Comandos de Salvamento, con el objetivo de fortalecer sus competencias para intervenir en crisis emocionales. Utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo, se realizó una evaluación detallada de las necesidades formativas del personal mediante diagnósticos previos. Los temas del manual incluyeron crisis y tipos de crisis, PAP, inclusión y enfoque de género, promoción del autocuidado y manejo emocional. La implementación del manual mostró resultados positivos, evidenciando una mejora significativa en la capacidad de los socorristas para brindar apoyo psicoemocional, reducir la ansiedad y aumentar la confianza en sus habilidades. Las conclusiones destacaron el fortalecimiento de competencias, la adaptabilidad del manual a las necesidades específicas del personal y la promoción de la resiliencia y el autocuidado. El estudio subraya la importancia de una formación integral y contextualizada para mejorar la eficacia del personal en el campo y su bienestar a largo plazo. Para una comprensión más profunda, se sugiere revisar el estudio completo, que sustenta y amplía los contenidos presentados.

***Palabras Clave:*** Primeros Auxilios Psicológicos, socorristas, crisis emocionales, formación, Comandos de Salvamento.

## **Introducción**

En el contexto actual, marcado por la incertidumbre y la volatilidad, la salud mental se ha posicionado como una prioridad emergente y esencial. Sobre todo, después de la pandemia. Las situaciones de crisis, emergencias y desastres pueden tener un impacto profundo en la salud mental de las personas involucradas, requiriendo una respuesta inmediata y efectiva. Los primeros auxilios psicológicos (PAP) han surgido como una herramienta crucial para ofrecer apoyo emocional y psicológico inmediato, permitiendo a las personas afectadas recuperar el equilibrio emocional y enfrentar la situación de manera más resiliente.

Este trabajo de investigación se centra en la implementación del manual de formación en Primeros Auxilios psicológicos dentro de los Comandos de Salvamento sede central, una institución dedicada a la atención prehospitalaria en situaciones de emergencias y desastres. Los socorristas de estos comandos desempeñan un papel vital en la respuesta inicial a las emergencias, enfrentándose a desafíos tanto físicos como emocionales en su labor diaria. Por ello, es fundamental que estén equipados con las habilidades y conocimientos necesarios para brindar apoyo psicológico efectivo, tanto a las víctimas, familiares como a ellos mismos.

El capítulo I de este trabajo aborda el planteamiento del problema, describiendo la situación actual en la que se encuentran los socorristas al enfrentarse a situaciones que requieren de Primeros auxilios psicológicos. Se enuncia el problema de investigación, se define el objetivo general y específicos, y se justifica la relevancia de abordar este tema en el contexto de los Comandos de Salvamento. Además, se delimita el alcance geográfico, social y temporal de la investigación, identificando alcances y limitaciones del estudio.

El capítulo II habla sobre el marco teórico, explorando antecedentes sobre la implementación de manuales de PAP, fundamentos teóricos de la atención en PAP, características de las crisis, reacciones frente a la emergencia, y técnicas e intervenciones en PAP. También se analizan aspectos como las competencias necesarias para brindar estos primeros auxilios, el rol de los líderes y supervisores, y la importancia del autocuidado en el personal de los Comandos de Salvamento.

En el capítulo III, se detalla la metodología empleada en la investigación, incluyendo el enfoque, tipo y diseño de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, y procedimientos de recolección y procesamiento de la información.

El capítulo IV presenta los resultados obtenidos tras la implementación del manual de formación en PAP, incluyendo datos recopilados mediante encuestas, observaciones y análisis cualitativos durante el proceso de implementación.

Finalmente, el capítulo V habla sobre las conclusiones derivadas de los resultados obtenidos, resaltando las implicaciones prácticas y teóricas del estudio. Además, se ofrecen recomendaciones específicas para fortalecer la formación y atención en PAP, con el objetivo de contribuir al desarrollo de prácticas más efectivas y humanizadas en la atención psicológica de emergencia.

A lo largo de este trabajo, se busca no solo generar conocimiento sino también promover un cambio significativo en la forma en que se aborda la salud mental en situaciones de emergencia, enfatizando la importancia de una atención psicológica de calidad, empática y centrada en las necesidades de las personas afectadas.

## Capítulo I planteamiento del problema.

### 1.1.Situación actual

San Salvador es uno de los municipios más afectados por diferentes situaciones de emergencias y es que en la vida diaria surgen un sin fin de situaciones a las que el ser humano se enfrenta, como: Accidentes viales, incendios, inundaciones, complicaciones de enfermedades crónicas, traumatismos y actos de violencia. Haciendo referencia a que todos/as son propensos a estas situaciones, independientemente de la etnia, raza, sexo o comunidad a la que pertenecen, ya que pueden ocurrir tanto en las viviendas de los/las habitantes, en lugares de trabajo como en las calles del gran San salvador.

Es por esto, que surge Comandos de Salvamento el 30 de septiembre de 1960 como una institución sin fines de lucro, que prestan un servicio a la población salvadoreña de manera voluntaria y centrados en brindar atención prehospitalaria a todas las víctimas de las diferentes emergencias.

Según datos indicados por Dimas, (2013). *“La institución está conformada por 80% hombres, mientras que el 20% son mujeres, quienes atienden accidentes de tránsito, crisis de ansiedad, hechos de violencia y emergencias médicas generales (diabético descompensado o crisis hipertensiva) siendo esta las cuatro emergencias más comunes atendidas por la institución”*.

Destacando así, que los diferentes tipos de asistencias previamente en listados no solo son afectaciones físicas, sino situaciones que desestabilizan el nivel cognitivo, conductual, afectivo y social, lo cual genera un impacto significativo en los pacientes y familiares, además estas situaciones de crisis imposibilitan en muchos casos el desarrollo adecuado de la emergencia.

Ya que, las afectaciones emocionales y psicológicas requieren de una atención adecuada e inmediata, pero son invisibilizadas y no suelen ser abordadas, aun cuando las/los socorristas reconocen que la desestabilización funcional de la persona es una dificultad para la asistencia, pero no para ser abordada. Según uno de los socorristas, *“Muchas ocasiones nos golpean, nos gritan que movamos o hagamos algo por el paciente, impidiendo que llevemos a cabo el protocolo para la atención de las diferentes emergencias o la persona atendida no sigue las indicaciones por la crisis de ansiedad que presenta”* (Comunicación personal, 2 de mayo 2023).

**Pero ¿Cómo estas emergencias pueden afectar la salud mental de los/las afectados/as?**

El evento o la emergencia traumática genera un impacto, es decir hay una vulnerabilidad que suscita reacciones como miedo, tristeza, frustración, ataques de pánico, etc., creando un desequilibrio en la persona. El hecho que no se brinde la asistencia en primeros auxilios psicológicos indica que la persona es propensa a desarrollar o desencadenar síntomas negativos a nivel psicoemocional afectándolo a nivel social e impide el retomar su vida cotidiana.

Según un estudio de la Pan American Health Organización, *“Se estima que entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta (según la magnitud del evento y otros factores) sufre alguna manifestación psicológica; aunque debe destacarse que no todas pueden calificarse como patológicas, la mayoría debe entenderse como reacciones normales ante situaciones de gran significación o impacto. También, se ha demostrado que, después de la emergencia propiamente dicha, los problemas de salud mental en los sobrevivientes requieren de atención durante un periodo prolongado, cuando tienen que enfrentar la tarea de reconstruir sus vidas.”* Rodríguez, J (2006).

Además, la gravedad de estas situaciones traumáticas dependerá de los recursos personales, sociales como de la severidad del evento que vivencie la/el afectada/o, por esto es de valor que los/las socorristas conozcan estas reacciones y puedan trabajar desde las fortalezas de la víctima para brindar nuevas estrategias de afrontamiento orientándolo a una restauración del equilibrio y denotar si la persona necesita ayuda psicológica especializada para sobrellevar los eventos agobiantes.

Surgiendo así, la necesidad de desarrollar competencias y habilidades en primeros auxilios psicológicos, sin embargo, ha sido de mucha dificultad para Comandos de Salvamento lograr este fortalecimiento humano, a causa de la limitación financiera, por ser una organización no gubernamental dependiente de apoyo financiero en forma de donativos. Según (Sally, 2022) *“A diferencia de otros cuerpos de rescate como la Cruz Roja o la Cruz Verde, este organismo es austero. Si bien están financiados en parte por el Estado, sobreviven gracias al patrocinio del extranjero y donaciones ciudadanas.”*

De tal manera que, la falta de presupuesto limita a Comandos de Salvamento, tener insumos necesarios, que conlleva a la carencia de capacitación de primeros auxilios psicológicos impidiendo el desarrollo de habilidades y competencias necesarias, para atender las crisis de los afectados/as, debido a la falta de herramientas, conocimientos, técnicas y estrategias indispensables en estos eventos.

Es decir, los/las socorristas deben estar preparados de una forma estandarizada y enfocada en la recuperación temprana de las personas que lo necesiten, pues el trabajo del socorrista se hace más crítico para atenuar y prevenir efectos significativos en la salud mental durante la atención prehospitalaria, ya que, muchas personas no tienen acceso a servicios de salud mental a largo plazo.

Uno de los motivos, del difícil acceso a estos servicios, es por los pocos profesionales en psicología que se encuentran en los establecimientos de salud, así menciona, Carranza, S. (2017): “El Salvador solo tiene 66 psicólogos y psiquiatras en el sistema público de salud”, de forma similar (M. González, et al 2023 ) indica que: “Según datos ofrecidos por la Oficina de Información del ISSS, existen 55 psiquiatras y 50 psicólogos activos a nivel nacional para atender a los derechohabientes, siendo San Salvador el departamento con más recursos.”

Si bien es cierto, que la formación del personal es imprescindible para Comandos de Salvamento en PAP. También es una apuesta clave en la promoción y prevención de efectos negativos en la salud mental, frente a la escasez de recursos de profesionales en los centros de salud. El mejor ejemplo hasta ahora ha sido Cruz roja quienes capacitaron a 60 voluntarios sobre PAP en situaciones de emergencias con la finalidad de replicarlo en las seccionales y comunidades y brindarle a la población herramientas resilientes ante la situación de agobiante (Cruz Roja, 2020)

Por lo tanto, es preciso implementar el manual de formación de primeros auxilios psicológicos para Comandos de Salvamento, en vista de que son una respuesta humana e inmediata que se brinda a la persona que atraviesa una dificultad, con estado de crisis, trauma o afectación en la organización de los procesos cognitivos. Desarrollando habilidades y competencias para ofrecer contención y alivio emocional durante la atención prehospitalaria de la emergencia, siendo una fuente de apoyo como de confianza, que promueve un estado de estabilización, orientando a la persona a construir soluciones que beneficiaran el abordaje de la emergencia.

Es importante, además brindar técnicas y estrategias de manera inclusiva a través del manual PAP, pues muchas personas pueden presentar algún tipo de discapacidad, pueden ser niños/as, adolescentes, mujeres, hombres, comunidad LGTBIQ+ y la falta de conocimiento a la

hora de abordar las necesidades de cada una de estas poblaciones vulnerables puede dificultar la comunicación y comprensión de las necesidades emocionales y psicológicas.

Finalmente, es ineludible brindar técnicas de desactivación emocional, pues por la alta demanda de emergencias que presentan los socorristas tienden a dejar de lado la salud mental de ellos/as mismos/as, pues suelen sobrecargarse emocionalmente, aunando, la carga personal y laboral, lo que genera una serie de consecuencias: disminución del sueño debido a largas jornadas; mala alimentación; riesgos en su integridad física; problemas médicos; entre otros.

Debido a esto, es de importancia transmitir herramientas que ayuden a manejar estas situaciones y promuevan un sano balance entre el trabajo como de la vida personal, para mitigar un estado de tensión, reduciendo el impacto del evento traumático.

En resumen, abordar estos desafíos es una prioridad para garantizar que la emergencia se gestione en las esferas Bio-psico-socioemocional de la persona, basados en la salvaguarda de la población y en la prevención de afectaciones en la salud mental, lo que se logrará con el fortalecimiento de habilidades y competencias de los/las socorristas a través de la implementación del manual de formación de primeros auxilios psicológicos para Comandos de Salvamento.

## **1.2. Enunciado del problema de investigación**

¿Cuáles son las habilidades y competencias cognitivas que principalmente se fortalecerán en los socorristas de Comandos de Salvamento mediante los aprendizajes brindados en la implementación del manual de formación en primeros auxilios psicológicos?

### 1.3.Objetivos de la investigación

- *Objetivo General*

- Implementar un manual de formación sobre primeros auxilios psicológicos para el fortalecimiento de aprendizajes, reforzando a su vez las competencias y habilidades en el personal de Comandos de Salvamento sede central sobre como brindar apoyo psicoemocional inmediato ante la asistencia de emergencias.

- *Objetivos específicos*

- Identificar las necesidades de formación del personal de Comandos de Salvamento a través de instrumentos de evaluación, para poder diseñar un manual de primeros auxilios psicológicos destinados a promover y facilitar la implementación efectiva de la atención psicológica de primeros auxilios (PAP) en la atención a emergencias.
- Facilitar aprendizajes sobre inclusión social e identificación de reacciones emocionales comunes que puede tener una persona en situaciones de crisis, con el propósito de que capacitarlos en técnicas y estrategias de primeros auxilios psicologicos.
- Orientar a los socorristas de Comandos de Salvamento en aprendizajes sobre técnicas de autocuidado, para fortalecer su desempeño y promover una recuperación rápida frente a situaciones estresantes en la asistencia de emergencias.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

En primer lugar, es necesario destacar que San salvador es uno de los municipios con mayor cantidad poblacional en el cual ocurren emergencias que son atendidas por los/las socorristas de Comandos de Salvamento, quienes continuamente realizan una labor humanitaria para salvaguardar la vida de los/las pacientes y familiares, por lo que es necesario fortalecer constantemente las competencias y habilidades que les permitan abordar otras crisis asociadas a la emergencia en curso.

Así pues, la propuesta se basa en la necesidad de reconocer que las personas afectadas por situaciones de crisis y trauma necesitan ser atendidas no solo desde una perspectiva física, sino también psicológica. Los primeros auxilios psicológicos permiten a los socorristas prestar atención inmediata a la salud mental de los implicados, reduciendo así los efectos negativos que estas situaciones pueden producir en los pacientes como en los socorristas.

En segundo lugar, el estudio tiene un valor teórico significativo porque pretende contribuir a que futuros profesionales de la salud mental sigan investigando, diseñando manuales y dirijan programas psicológicos para fortalecer el recurso humano de otras instituciones que brindan servicios similares a la sociedad salvadoreña como, por ejemplo: Cruz Verde Salvadoreña o Rescate sin fronteras de Santa Ana.

Conviene subrayar que esto será posible solo a partir de la ejecución de la presente investigación, ya que sería la primera experiencia que se tenga de la contextualización de un manual de formación en primeros auxilios psicológicos con el personal de Comandos de Salvamento.

La investigación es un vehículo para otros estudios, pues podrá ser tomado como base para nuevas estrategias o políticas que sean de beneficio a otras instituciones que prestan servicios similares, como se ha mencionado anteriormente, ya que se fundamenta en técnicas y métodos científicos, que buscan favorecer y brindar una atención integral como afectiva a las personas en situaciones de crisis.

Con relación al valor metodológico se encuentra el diseño, construcción y validación de un manual de primeros auxilios psicológicos para Comandos de Salvamento, lo cual permitiría establecer un marco de referencia claro y coherente para ofrecer apoyo emocional y psicológico a personas en situaciones de crisis y trauma e inclusive con el mismo personal de la institución.

Además, a partir de los resultados obtenidos durante la implementación del manual, permitirá hacer las modificaciones al mismo y así obtener un documento válido y comprensible para los socorristas de Comandos de Salvamento que faciliten y mejoren el fortalecimiento del personal en otras delegaciones de Comandos de Salvamento, así como a futuros miembros.

En cuanto a la importancia práctica de la investigación, se centra en diseñar una herramienta estratégica que permita a comandos de salvamento sede central poder brindar y difundir los contenidos en el transcurso del tiempo, ofreciendo una atención oportuna a las personas que han sufrido algún tipo de trauma o crisis emocional. Estas habilidades permiten a los/las socorristas proporcionar un apoyo emocional inmediato, reduciendo la angustia y el estrés, y prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos a largo plazo.

Por lo que es un compromiso mejorar la calidad de vida de las personas, así por medio de la investigación, los profesionales de la salud mental podrán tomar decisiones informadas y basadas en evidencia para el diseño de nuevos programas, instrumentos y manuales, lo que se

traduce en una atención más efectiva y eficiente para los/las consultantes y para los prestadores de servicio durante las emergencias.

En resumen, la investigación sobre la implementación del manual de formación en primeros auxilios psicológicos que se pretende realizar es esencial para el desarrollo y mejora continua de los servicios enfocados en salud mental de nuestro país, para brindar una atención adecuada a todas las personas que lo necesiten, con el fin de promover la prevención de efectos psicológicos graves ante situaciones o eventos traumáticos, a través de las habilidades y competencias orientadas a una atención humanizada, así como, enfocadas tanto en el acompañamiento como en la escucha activa de los/las afectados/as.

### **1.5.Delimitación**

- ***Geográfica***

La investigación se llevó a cabo con el personal de Comandos de Salvamento, sede central ubicada en el departamento de San Salvador, municipio de San Salvador, sobre la 9a Calle Oriente y Prolongación 16 Av. Norte #834.

- ***Social***

Comandos de salvamento es una institución no gubernamental, compuesta por 30 delegaciones o seccionales en todo el territorio salvadoreño, la institución cuenta con un total de 1500 miembros a nivel nacional, ahora bien, con relación a su centro de operación o sede central la cantidad de sus integrantes son 150, cuyas edades rondan entre los 18 a 60 años.

- ***Temporal***

La investigación tuvo una duración estimada de 12 meses desde el 2023 al 2024.

## 1.6. Alcances y Limitaciones

### ▪ *Alcances*

- Se ha obtenido información objetiva con la participación del personal de Comandos de Salvamento sobre el tema de investigación, lo que permitió conocer de primera mano su sentir en cuanto a los conocimientos actuales sobre primeros auxilios psicológicos.
- El manual de formación ha permitido fortalecer los conocimientos y habilidades para identificar y atender de manera adecuada a las personas que han sufrido situaciones traumáticas o de estrés emocional en una emergencia.
- El personal de Comandos de Salvamento ha podido ofrecer una atención básica de manera más oportuna al atender, brindando un apoyo emocional inmediato al implementar los Primeros Auxilios Psicológicos.
- El estudio ha permitido la contextualización de un manual para una institución con una gran trayectoria en El Salvador, convirtiéndolo así en el primer manual de Primeros Auxilios psicológicos diseñado para Comandos de Salvamento desde su fundación.
- El personal de Comandos de Salvamento ha adquirido una mejor comprensión sobre cómo el estrés y los traumas pueden afectar la salud mental de las personas durante una emergencia.

▪ ***Limitaciones.***

- Se presentó una limitada disponibilidad para algunos socorristas en cuanto a asistir a las convocatorias programadas para llevar a cabo la formación en primeros auxilios psicológicos. Esto se debió a los turnos previamente asignados para prestar servicios dentro de la institución.
- El manual de formación no puede reemplazar la necesidad de atención especializada para problemas de salud mental más severos. En algunos casos, el personal puede necesitar remitir a las personas afectadas a servicios de atención psicológica especializada.
- El personal de Comandos de Salvamento puede experimentar fatiga emocional después de atender a muchas personas en situaciones de emergencia, lo que puede afectar su capacidad para brindar Primeros auxilios Psicológicos de manera efectiva.
- El personal de Comandos de Salvamento carecía de conocimientos sobre cómo utilizar plataformas de recolección de datos como Google Forms. Esta situación aumento el período de recolección de datos.
- Los resultados de la investigación no pueden ser generalizados a cualquier tipo de institución que quiera implementar un manual formativo en primeros auxilios psicológicos, es decir solo puede ser implementado con instituciones que se encuentren en el mismo rubro y con las mismas características.

## **Capítulo II. Marco Teórico.**

### **1.1. Antecedentes sobre Implementación de Manuales de Primeros Auxilios Psicológicos**

En la actualidad no solo los profesionales en el área de psicología están encargados de proveer los Primeros Auxilios psicológicos en situaciones de emergencia, sino que personal perteneciente a organizaciones del estado como lo son bomberos, rescatistas, policías y doctores, no obstante, es el deber de los profesionales en psicología, capacitar al recurso humano para brindar los PAP. Hay que hacer énfasis que este fortalecimiento es vital, la Organización Mundial de la Salud, (2012) destacó la importancia de brindar PAP a personas en situaciones de crisis para el restablecimiento funcional de la persona.

Por otro lado, con el avance de los medios digitales, las organizaciones han llevado a cabo programas de capacitación en línea que permiten a los empleados acceder a los recursos de capacitación desde cualquier lugar y en cualquier momento, por ejemplo:

La Organización Panamericana de la Salud (2024) mediante su aula virtual, proporciona al personal de primera línea de diferentes países, poder formarse en primeros auxilios psicológicos en el manejo de emergencias, la plataforma fortalece las competencias mediante una valoración de conocimientos a través de evaluaciones con un nivel de aprobación del 80% en cada área.

Los primeros auxilios psicológicos se han convertido en una herramienta cada vez más utilizada por diversas instituciones internacionales como nacionales para fortalecer las competencias de su personal en este ámbito.

Por ejemplo: El estudio llevado a cabo en Colombia por García. (2007) se señala la importancia de colaborar con entidades especializadas como la Defensa Civil, la Cruz Roja Colombiana y la Oficina de Atención y Desastres de la Alcaldía Mayor de Cartagena.

Estas entidades desempeñan un papel fundamental en el proceso de diseño del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos, ya que su participación resultó necesaria debido a su experiencia y conocimientos en situaciones de emergencia y desastre, para la realización de mejoras y ajustes al contenido del manual para garantizar su relevancia y utilidad en la ciudad.

En el país de Guatemala, Pineda. (2012) elaboran, diseñan e implementan un programa de Primeros Auxilios Psicológicos en la atención de víctimas de emergencias en la institución de bomberos con una población de 86 participantes. El estudio reveló que, a pesar de la valiosa labor que los bomberos desempeñan en el auxilio de personas en crisis, la mayoría de ellos confiaban únicamente en su ingenio, empirismo o en la experiencia transmitida por sus compañeros. Esta carencia de fundamentos teóricos y herramientas adecuadas resaltó la importancia y la relevancia del programa implementado.

Basándose en la información antes presentada saca a relucir el beneficio principal del estudio, al dotar a los bomberos de las herramientas y conocimientos teóricos necesarios para abordar de manera eficaz las necesidades psicológicas de las víctimas de emergencias. Esto se hizo con el propósito de minimizar los efectos adversos a largo plazo en la estabilidad emocional y psíquica de las personas afectadas como de los mismos bomberos. Su contribución resultó invaluable al mejorar la calidad de asistencia en situaciones de crisis en el área de trabajo de bomberos de Guatemala.

Hasta el momento, se han llevado a cabo estudios de gran relevancia a nivel internacional. Sin embargo, también es importante destacar las acciones que se han desarrollado en El Salvador con relación a este tema. Un ejemplo notable es el trabajo realizado por la Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia de la Cruz Roja Salvadoreña, con el apoyo de la Cruz Roja Española (2018). Basándose en manuales internos, efectuó un taller en Primeros Auxilios

Psicológicos (PAP) dirigido a voluntarios de la institución para ser aplicado a los nuevos contextos sociales que se viven en la región.

Ahora bien, por parte de instituciones del estado, hay que destacar que de igual manera las acciones del Ministerio de salud ya que propone un modelo de intervención bajo lineamientos para la atención integral en salud mental, así mismo propone un modelo de intervención en crisis durante emergencias y desastres dichos documentos se encuentra dirigido para todo el personal de salud (MINSAL, 2017).

Es importante subrayar que estos lineamientos y recomendaciones tienen como objetivo mejorar la atención y el cuidado de la salud mental de la población, brindando directrices claras y basadas en evidencias científicas para el personal de salud.

Cruz Roja, nuevamente en el año (2019), llevó a cabo una valiosa capacitación de tres días con voluntarios de las seccionales ubicadas en la zona Paracentral. Durante este período, se fortaleció conocimientos y habilidades fundamentales, la actividad fue denominada “Fortalecimiento de la Resiliencia en Comunidades Vulnerables del municipio de Jiquilisco”, ejecutado por Cruz Roja Salvadoreña (CRS) y con el apoyo técnico y financiero de Cruz Roja Suiza realizó un taller de Primeros Auxilios Psicológicos.

Además de la instrucción teórica, se llevaron a cabo prácticas y simulacros para garantizar que los participantes puedan aplicar lo aprendido en escenarios realistas. Estas dinámicas permitieron a los voluntarios adquirir confianza en su capacidad para actuar de manera eficiente y efectiva en situaciones de emergencia, asegurando así una respuesta humanitaria adecuada y oportuna.

La capacitación llevada a cabo en el (2019) fue un paso crucial para fortalecer la preparación de los voluntarios de la zona paracentral, brindándoles las herramientas necesarias para responder de manera efectiva ante cualquier eventualidad y continuar salvando vidas.

Sin embargo, esto no se detiene, ahí a esfuerzos efectuados en el (2020) por Cruz Roja Salvadoreña, hicieron una réplica en la zona Paracentral, Oriental, Occidental y Central, contando con la participación de 115 voluntarios, cubriendo prácticamente con la mayoría de los integrantes de cada seccional en el país. Esto indica que Cruz Roja reconoce la importancia de contar con voluntarios capacitados y comprometidos en cada una de sus seccionales, ya que son ellos quienes constituyen el núcleo de su labor humanitaria.

Siempre con relación al tema del fortalecimiento del personal en PAP, existe otro acontecimiento significativo realizado por Seraphim-UNICEF , (2022) quienes han sido los responsables de la capacitación de personal de 29 instituciones de sociedad civil dentro de ellas, cuerpos de socorro como por ejemplo Cruz Verde y Comandos de Salvamento como parte de la iniciativa Spotlight, uno de los objetivos propuestos se encontraba vinculada a fortalecer los conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos, los beneficios más sobresalientes fue la posibilidad de llegar a 1500 profesionales de San Salvador y San Miguel.

En ese mismo contexto, al capacitar a un gran número de profesionales de diferentes instituciones de la sociedad civil, se ha fortalecido la red de apoyo y colaboración en el abordaje de situaciones de crisis. Estas organizaciones ahora pueden trabajar de manera más coordinada y efectiva.

Como se denota, hay diversas instituciones que trabajan para la promoción de primeros auxilios psicológicos, pero son escasos los cuerpos de socorro que están capacitados en brindar

PAP y esta problemática puede repercutir en la salud mental, pues ellos están en la mayor parte de las emergencias que se dan a nivel nacional y son los que en primera mano atienden a la persona.

Por tal motivo, debería ser un requisito vital enseñar, promover y fortalecer esta asistencia a nivel de la salud mental de la persona que lo necesite. Aclarando que esta primera ayuda o instancia puede ser dada por cualquier persona que cuente con la capacitación adecuada de un profesional de la psicología.

## **1.2.Fundamentos Teóricos de la Atención en Primeros Auxilios Psicológicos**

Este apartado es de suma importancia, dado que, son las bases por las cuales el manual de formación en primeros auxilios psicológicos estará sustentado, se ha hecho una recopilación de todas aquellas teorías y enfoques relevantes, pues si bien es cierto, los primeros auxilios psicológicos abordan diversas áreas de la persona y es necesario conocer el marco conceptual para conocer la relevancia de estas aplicaciones prácticas.

### ***1.2.1. Teorías para la Atención en Primeros Auxilios Psicológicos***

**Teoría de la Resiliencia:** En un estudio sobre la aproximación del constructo de resiliencia, han identificado tres componentes claves con relación a la importancia del este elemento en la atención de emergencias: El estudio de los riesgos, el estudio de los factores protectores y el estudio de las características de la persona resiliente (Ortunio, 2016).

El estudio como tal reafirma el fortalecer la capacidad de las personas para superar situaciones de estrés y adversidad, ayudando a desarrollar resiliencia para la recuperación del evento traumático. ¿Pero es importante para los PAP la teoría de la resiliencia? Claro, ambos buscan fortalecer la resiliencia de las personas a través de las habilidades que ya poseen, proporcionándoles herramientas y recursos para enfrentar la situación y recuperarse de ella.

En concordancia con los planteamientos el equipo de investigación considera fundamental tomar como referencia este enfoque para ayudar a una persona se busca que haga uso de esta, mediante una actitud positiva frente a los desafíos, brindar apoyo emocional y fortalecer las habilidades de afrontamiento.

Además, se debe promover la construcción de una red de apoyo y potenciar los recursos internos, como la confianza en sí misma y la capacidad de adaptarse. Respetando y comprendiendo la individualidad de cada persona mientras se trabaja juntos en fortalecer su resiliencia.

**Teoría del Estrés y la Adaptación:** La teoría del estrés y la adaptación, en general, ha sido estudiada y desarrollada por varios investigadores y psicólogos a lo largo del tiempo. Algunos de los nombres más destacados asociados con la teoría del estrés y la adaptación incluyen a Hans Selye, Richard Lazarus y Susan Folkman, entre otros.

Sin embargo, uno de los estudios más salientes realizado por Barrio, (2006) quien indica que el fundamento para los PAP se encuentra vinculado a esta teoría ya que sostiene que las personas experimentan distintos niveles de estrés ante situaciones adversas y traumáticas, y que su capacidad de adaptación depende de diversos factores, como su personalidad, su historia de vida y sus recursos tanto sociales como personales. Puede llevar a una serie de reacciones psicológicas, fisiológicas y conductuales.

Por lo tanto, el equipo investigador considera que ambas teorías proporcionan un marco sólido para comprender cómo las personas enfrentan y se adaptan a situaciones adversas y traumáticas. Al destacar la importancia de los factores personales y sociales en la capacidad de adaptación, puede ser valioso al brindar apoyo y mejorar la comprensión de la resiliencia humana en momentos difíciles.

### ***1.2.2. Enfoque para la Atención de Primeros Auxilios Psicológicos***

**Enfoque Inclusivo:** El ministerio de educación de Chile (Mineduc, 2016) indica que el enfoque inclusivo busca garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, género, orientación sexual, habilidades, entre otros factores, tengan igualdad de oportunidades y acceso a los recursos y servicios necesarios para su bienestar.

Con esto se hace énfasis en considerar la diversidad de las personas y sus necesidades específicas al proporcionar servicios de atención y tratamiento. Esto puede incluir adaptar las técnicas a las necesidades individuales de cada persona, y promover la equidad en el acceso a los servicios de salud mental para todas las personas.

**Enfoque de Autocuidado:** Este enfoque es un pilar debido a que muestra la importancia del autocuidado y el bienestar emocional como parte del proceso de recuperación. Enfocado en estrategias como la meditación, el ejercicio, la nutrición adecuada, el sueño y la gestión del estrés para ayudar a las personas a recuperarse emocionalmente, esto es importante tanto para las personas afectadas como para los socorristas que atienden la emergencia. (OPS, 2022).

En ese mismo sentido el equipo de investigación prioriza la importancia del autocuidado y la red de apoyo en la recuperación de individuos que han sufrido traumas o que brindan atención. Ya que el enfoque promueve la responsabilidad individual y la atención consciente hacia uno mismo, con relación a mantener y mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Es decir que se trata de adoptar prácticas y hábitos que favorezcan el equilibrio y la salud integral. El autocuidado reconoce que cuidar de nosotros mismos es esencial para enfrentar las demandas de la vida diaria, reducir el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

**Enfoque Bio-psico-social:** Este enfoque indica que se debe ofrecer una atención más integral y holística, a todas sus esferas, puesto que, lo biológico, lo psicológico y social interaccionan y se influyen unos con otros en la salud mental. Lo que se intenta con este enfoque es brindarle el apoyo necesario a los factores subyacentes que contribuyen a los problemas en el bienestar de la persona. (Rodríguez, 2012).

Con relación a lo indicado por el autor se puede comprender que los factores subyacentes son aquellos elementos o condiciones que se encuentran debajo de la superficie o que están ocultos a simple vista, pero que tienen una influencia significativa. Estos factores pueden ser difíciles de detectar o comprender en un primer momento, pero son fundamentales para entender las causas y las dinámicas que subyacen a un problema o proceso.

De manera metafórica imaginemos que estamos frente a un rompecabezas por un lado lo (Biológico) habla del cuerpo humano y sus funciones indicando su efecto sobre salud y bienestar. Mientras que lo (Psicológico) se refiere a: Pensamientos, emociones y comportamientos.

Seguidamente el área (Social), que se trata del entorno social, el lugar donde vivimos, las relaciones con otras personas y cómo también influye en cómo nos sentimos y vivimos. Y, por último, esta lo (emocional), haciendo énfasis en el manejo de las emociones y cómo las relaciones afectivas con los demás también influyen en nosotros.

Al juntar todas estas piezas, se puede comprender mejor a los pacientes, dando como resultado una línea sobre cómo abordarlas al implementar los Primeros Auxilios Psicológicos y enfrentar los desafíos que se presentan.

Es por esta razón que después de revisar la literatura existente sobre las diferentes teorías y enfoques, el equipo investigador sostiene que es importante tener en cuenta que cada teoría y

enfoque tiene sus fortalezas y limitaciones, y que la elección adecuada dependerá de las necesidades de la persona o grupo afectado, de igual manera de las circunstancias particulares de la situación. Sin embargo, ninguno de los enfoques y teorías es mutuamente excluyentes, sino que pueden complementarse entre sí para ofrecer una comprensión más completa al brindar primeros auxilios psicológicos.

### **1.3.Crisis**

Varios autores han definido las crisis desde diferentes perspectivas, por ejemplo: Kurt Lewin (1951) la describe como un cambio repentino y brusco en el equilibrio del sistema, que puede generar un estado de tensión y conflicto en el individuo o grupo afectado. Albert Ellis (1962) considera que las crisis se caracterizan por la presencia de pensamientos irracionales y disfuncionales que contribuyen a la intensificación de las emociones negativas y dificultan la capacidad de afrontamiento de la persona. Ellis sostiene que los pensamientos irracionales, como los absolutismos, las generalizaciones excesivas y las demandas inflexibles, son la causa principal de la angustia emocional en momentos de crisis.

Por su parte, Erik Erikson (1956) describe la crisis como una situación en la que una persona se enfrenta a demandas y tensiones internas y externas que requieren una respuesta adaptativa. Para comprender mejor el concepto de "crisis", es importante complementarlo desde la perspectiva de la psicología de la emergencia, propuesta por Ferreyra, L.B. (2019): Una crisis es una situación de peligro inminente que exige una respuesta inmediata para preservar la vida y la integridad física. En resumen, se comprende que es un estado temporal de trastorno y desorganización, en que la persona se enfrenta principalmente a la incapacidad de abordar situaciones específicas las acciones utilizadas para solucionar problemas.

### *1.3.1. Tipos de Crisis*

Desde la perspectiva de la psicología, Albert Ellis (1962) identificó tres tipos: la crisis emocional, la crisis cognitiva y la crisis situacional. **La crisis emocional** se refiere a un estado de angustia o ansiedad intensa que puede ser desencadenado por eventos traumáticos o estresantes. **La crisis cognitiva** se produce cuando una persona se enfrenta a una situación que desafía sus creencias o valores fundamentales. **La crisis situacional** se refiere a una situación de cambio o transición, como la pérdida de un trabajo o una relación.

Otras clasificaciones propuestas pueden ser: **Crisis de desarrollo** ocurren cuando las personas enfrentan cambios significativos en su vida, como el paso de la infancia a la adolescencia, el ingreso a la universidad o la jubilación. **Crisis situacional**, se refiere a una situación específica y repentina que genera tensión e incertidumbre, como un desastre natural, un divorcio o la pérdida de un trabajo. **Crisis de salud mental**, pueden ser provocadas por trastornos psicológicos o psiquiátricos, como la depresión, la ansiedad o el trastorno bipolar (Gonzales et. al, 2010).

### *1.3.2. Fases de las Crisis*

El Dr. Joseph Prewitt, citado por Chávez en 2003, desarrolló una teoría de crisis que consta de cinco fases. **La primera fase, conocida como Shock**, ocurre cuando un individuo percibe un evento como abrumador o amenazante, lo que puede desencadenar una respuesta de negación o shock. **La segunda fase, llamada Reacción**, se caracteriza por comportamientos desorganizados que van desde la aflicción hasta la angustia, en un intento por recuperar el sentido de la existencia.

**La tercera fase, denominada Procesamiento**, se relaciona con la regulación de las emociones y los pensamientos, y puede manifestarse a través de conductas destructivas o inapropiadas. **La fase de Reorientación** marca el inicio de la aceptación, aunque pueden persistir

reacciones emocionales menos intensas. Finalmente, en la **fase de Adaptación**, se produce una reconciliación entre el evento y la realidad actual del individuo, lo que permite tomar el control de la situación y orientarse hacia el futuro.

Ahora bien, en base a lo antes definido es necesario enfatizar que las reacciones varían de una persona a otra debido a que intervienen diferentes factores como características de personalidad, la gravedad del suceso y los recursos propios para hacerle frente a la situación.

### **1.3.3. Intervención en Crisis**

La intervención en crisis desde la psicología es un enfoque terapéutico que busca proporcionar apoyo inmediato y eficaz a las personas que están experimentando una situación de crisis emocional. El objetivo principal de la intervención en crisis es reducir la angustia y prevenir un deterioro mayor en la salud mental de la persona. Esto se logra a través de una serie de estrategias y técnicas implementadas en sesiones psicoterapéuticas. (Roberts, 2000).

Agregando a lo anterior la Asociación Internacional de Administradores de Emergencias (IAEM, 2022) identifica cuatro fases en un ciclo de gestión de crisis: mitigación, preparación, respuesta y recuperación. **La mitigación** implica acciones tomadas para prevenir o reducir el impacto de una crisis potencial. **La preparación** implica desarrollar planes, procedimientos y recursos para responder a una crisis. **La respuesta** implica implementar esos planes y recursos durante la crisis. **La recuperación** implica restaurar las operaciones normales e implementar medidas para prevenir futuras crisis.

## **1.4.Reacciones frente a la Emergencia**

En un estudio realizado por Reyes, (2018) indica que las reacciones pueden ser variables, por lo que es conveniente trazar una línea de referencia tomando siempre en cuenta: edad, sexo,

nivel socioeconómico de la persona. Sin embargo, los efectos no solamente se limitarán con las personas que experimentan la situación de emergencia, sino que también pueden presentarse en los miembros del equipo de manejo de crisis y otros colaboradores de la institución.

Por esta razón, el equipo investigador hace énfasis en los siguientes efectos, tomando como referencia lo mencionado anteriormente:

- ❖ **Estrés y ansiedad:** El estrés y la ansiedad son respuestas comunes en situaciones de emergencia. Las personas pueden sentirse abrumadas, preocupadas y nerviosas debido a la incertidumbre y el peligro percibido.
- ❖ **Miedo y pánico:** El miedo intenso y el pánico son reacciones naturales en situaciones de amenaza inmediata. Pueden llevar a respuestas impulsivas y dificultades para tomar decisiones racionales.
- ❖ **Shock y negación:** Algunas personas pueden experimentar una sensación de aturdimiento o incredulidad frente a una emergencia, lo que lleva a una respuesta inicial de negación o insensibilidad emocional.
- ❖ **Irritabilidad y estrés:** Las situaciones de emergencia generan irritabilidad y sentimiento debido a la tensión emocional y la frustración.
- ❖ **Tristeza y desesperanza:** Ante una emergencia o desastre, las personas pueden sentir tristeza y desesperanza, especialmente si han experimentado pérdidas personales o materiales significativos.
- ❖ **Reacciones fisiológicas:** El cuerpo también puede experimentar reacciones fisiológicas, como palpitaciones, sudoración excesiva, temblores y dificultades respiratorias, como resultado del estrés y la ansiedad.

- ❖ **Conductas de evitación:** Algunas personas pueden evitar, pensar o hablar sobre la emergencia como una forma de lidiar con el estrés y las emociones abrumadoras.
- ❖ **Hiperactividad o hipervigilancia:** Otras personas pueden volverse hiperactivas o hipervigilante, estando constantemente alerta ante posibles peligros.

Es esencial tener en cuenta que las reacciones pueden variar significativamente de una persona a otra y depende del tipo como de la gravedad de la emergencia, así como de las experiencias previas y los recursos de afrontamiento de cada individuo. Por lo tanto, es necesario estar pendiente de cualquier signo de alarma que pueda perjudicar el bienestar de las personas implicadas.

Es importante destacar que las reacciones son respuestas normales y naturales que las personas pueden experimentar después de una emergencia. Estas reacciones forman parte del proceso natural de recuperación emocional y mental que ocurren en situaciones de alta tensión y estrés. A continuación, se detallan más detenidamente las más relevantes:

**Reacciones Físicas:** Con relación a las reacciones se puede presentar sudoración excesiva, palpitations cardíacas, temblores, mareo, náuseas o vómitos. También es posible que las personas experimenten dolores de cabeza o musculares, hiperventilación, encogimiento de pecho o garganta, dificultad para respirar, tensión muscular, empeoramiento de condiciones crónicas: diabetes o hipertensión. (Media Luna Roja, 2018)

Estas reacciones físicas son una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes y es importante tener en cuenta que estas reacciones son normales y que pueden ser manejadas con técnicas de relajación y otros métodos para reducir el estrés.

**Reacciones Emocionales:** Algunas de estas reacciones según Smith, (2018) pueden incluir: Miedo, ansiedad, confusión, shock, tristeza o ira. También es posible que las personas experimenten sentimientos de culpa o vergüenza, especialmente si se sienten responsables de la emergencia o si no pudieron ayudar a otros en el momento del evento.

Con relación a este elemento, se busca hacer un énfasis en que cada persona puede experimentar diferentes reacciones emocionales durante una emergencia, dependiendo de su personalidad, historia de vida y relación con el evento.

Continuando con lo anteriormente descrito un ejemplo es que algunas personas pueden sentirse abrumadas por el miedo o la ansiedad, mientras que otras pueden sentirse desconectadas. Además, las reacciones emocionales pueden variar en intensidad y duración. Algunas personas pueden recuperarse rápidamente después de una emergencia, mientras que otras pueden necesitar más tiempo para procesar sus sentimientos y emociones.

**Reacciones Cognitivas:** En cuanto a las reacciones cognitivas García, (2021) sugiere que son respuestas ante un estímulo o situación. En el contexto de una emergencia, las reacciones cognitivas pueden incluir pensamientos intrusivos, dificultad para concentrarse, confusión, negación y preocupación excesiva. Estas respuestas mentales son parte de la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo y están diseñadas para ayudar a una persona a enfrentar una situación estresante.

Es importante tener en cuenta que las reacciones físicas y cognitivas no ocurren por separado; más bien, están interconectadas y se influyen mutuamente. Por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardíaca puede hacer que una persona se sienta más ansiosa o asustada, lo que a su vez puede aumentar aún más su frecuencia cardíaca.

**Reacciones Conductuales:** González, (2021) indica que las reacciones conductuales son respuestas observables que una persona puede tener en situaciones de emergencia. Estas respuestas pueden incluir acciones como huir, luchar, congelarse o buscar ayuda. Las reacciones conductuales también pueden incluir comportamientos que ayudan a una persona a protegerse a sí misma y a los demás, como evacuar un edificio o llamar al número de emergencia.

Tal como González ha sugerido en su investigación, nuestro equipo también respalda y enfatiza sobre la importancia de tener en cuenta que las reacciones conductuales están influenciadas por factores como: La personalidad, la experiencia previa y el nivel de estrés percibido.

Sin embargo, las reacciones conductuales también pueden ser negativas o contraproducentes en situaciones de emergencia. Por ejemplo, una persona puede entrar en pánico y correr sin rumbo fijo, lo que puede ponerla en mayor peligro. Otra persona puede negarse a evacuar un edificio porque no cree que la situación sea grave.

Cabe destacar, que las diferentes reacciones físicas, emocionales, conductuales, cognitivas y sociales pueden ser influenciadas por diversos factores, como la edad, el género, la discapacidad y la pertenencia a una comunidad vulnerable, por ejemplo: un niño no reaccionara de la misma manera que un adulto joven, por eso es necesario conocer las necesidades de cada población.

## **1.5. Primeros Auxilios Psicológicos**

En primer lugar, al definir los primeros auxilios psicológicos como: Una forma de ayuda inmediata a las personas a atenuar las alteraciones emocionales causadas por la vivencia de situaciones traumáticas mediante la utilización de técnicas simples basadas siempre en métodos y

teorías psicológicas (FICR, 2004). La definición traza el camino para visualizar el nivel de impacto que pueden tener los Primeros Auxilios Psicológicos al ser implementados por las/los socorristas.

Por lo que la conceptualización de estos primeros auxilios también implica el reconocimiento de la importancia de la salud mental en situaciones de crisis. Se basa en principios fundamentales, como la empatía, la escucha activa, la no revictimización y el respeto por la autonomía de las personas afectadas. Los primeros auxilios psicológicos se enfocan en proporcionar un espacio seguro para que las personas expresen sus emociones, alivien su sufrimiento y fortalezcan sus recursos personales de afrontamiento.

### ***1.5.1. La importancia de los PAP***

En el contexto de la atención de emergencias o incidentes, es esencial contar con la preparación necesaria para ofrecer una ayuda rápida, efectiva y eficiente a las víctimas. Para ello, indican Hernández y López (2014) es valioso poder brindar un abordaje integral que no solo considere el bienestar físico de las personas, sino también su bienestar psicológico de todos/as los/as involucrados/as sean estas víctimas, familiares, o los mismos socorristas. Debido a esto, la importancia de los PAP recae en los siguientes elementos:

- ❖ **Respuesta inmediata:** Los PAP se aplican de manera inmediata después de una situación traumática o crisis, lo que permite abordar las necesidades emocionales de las personas en el momento presente. Esta respuesta rápida es crucial, ya que puede ayudar a minimizar el impacto emocional y prevenir complicaciones posteriores.
- ❖ **Reducción de la angustia:** Los PAP están diseñados para brindar apoyo emocional, tranquilidad y validación a las personas que están pasando por una

crisis. Esto puede ayudar a reducir la angustia emocional, el estrés y la ansiedad, proporcionando un espacio seguro para que la persona exprese sus sentimientos y emociones.

- ❖ **Promoción de la resiliencia:** Los primeros auxilios psicológicos fomentan la resiliencia al empoderar a las personas y ayudarlas a recuperar un sentido de control y estabilidad emocional. Al ofrecer apoyo emocional, información y herramientas de afrontamiento, se fortalece la capacidad de adaptación y superación de las personas afectadas.
- ❖ **Prevención de complicaciones a largo plazo:** Brindar apoyo emocional y psicológico temprano puede ayudar a prevenir el desarrollo de problemas de salud mental más graves a largo plazo, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) u otras condiciones relacionadas con el trauma. Al abordar las necesidades emocionales desde el principio, se pueden sentar las bases para una recuperación más rápida y efectiva.
- ❖ **Fomento de la ayuda comunitaria:** Los PAP no se limitan solo a los profesionales de psicología, pero si deben ser quienes transmitan el conocimiento y preparación, para que puedan ser aprendidos y aplicados por personas comunes en sus comunidades. Esto fomenta la solidaridad y la capacidad de apoyo mutuo en momentos de crisis, permitiendo que las personas se ayuden entre sí y promoviendo la resiliencia a nivel comunitario.

En recapitulación, los primeros auxilios psicológicos desempeñan un papel crucial en el apoyo emocional inmediato, la reducción de la angustia y la promoción de la resiliencia después

de una situación traumática o crisis. Proporcionan una base sólida para la recuperación y el bienestar emocional a corto y largo plazo.

### ***1.5.2. Técnicas de intervención en Primeros Auxilios Psicológicos.***

Las técnicas de PAP son un conjunto de estrategias y acciones que se aplican en situaciones de emergencia para ayudar a las personas a estabilizar sus emociones y reducir el impacto de futuras patologías o consecuencias secundarias. (García, 2022). Estas técnicas se enfocan en la atención inmediata y la prevención de daños mayores.

Ahora bien, dentro de las principales técnicas tenemos las siguientes:

- ❖ **Escucha activa:** Consiste en prestar atención a la persona que está hablando, mostrando interés y sin interrumpir. Se trata de escuchar con atención y comprensión para entender lo que la persona está sintiendo.
- ❖ **Empatía:** Consiste en ponerse en el lugar de la otra persona, tratando de entender cómo se siente y qué está experimentando emocionalmente.
- ❖ **Validación emocional:** Consiste en reconocer y validar las emociones que la persona está experimentando, sin juzgarlas ni minimizarlas.
- ❖ **Tranquilización:** Consiste en brindar un ambiente seguro y tranquilo para la persona, ayudándola a sentirse más calmada y segura.
- ❖ **Información básica sobre el evento traumático:** Consiste en proporcionar información clara y concisa sobre lo que ha sucedido, para ayudar a la persona a comprender mejor lo que ha ocurrido.

- ❖ **Fomentar la resiliencia:** Consiste en ayudar a la persona a encontrar recursos internos para superar el trauma, como su capacidad de adaptación o su fortaleza interior.
- ❖ **Autocuidado del interviniente:** Consiste en fomentar el cuidado personal del interviniente, para evitar el agotamiento psicológico o el estrés postraumático después de una intervención difícil.

Según indica (Hernández, 2014) las técnicas de intervención en PAP son consideradas un conjunto de estrategias y acciones que se aplican después del primer contacto con la persona afectada por una situación traumática. Estas técnicas se enfocan en la atención a largo plazo y en el tratamiento psicológico posterior a la situación traumática, algunas utilizadas comúnmente son las siguientes:

- ❖ **Técnicas de relajación:** Estas técnicas pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Algunas técnicas comunes incluyen la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la meditación.
- ❖ **Técnicas de contención emocional:** Estas técnicas pueden ayudar a las personas a sentirse seguras y protegidas en situaciones traumáticas. Algunas técnicas usuales incluyen el uso de frases tranquilizadoras, el contacto físico suave y la creación de un ambiente tranquilo y seguro.
- ❖ **Técnicas de evocación emocional:** Estas técnicas pueden ayudar a las personas a procesar sus emociones y recuerdos traumáticos. Algunas técnicas frecuentes incluyen la escritura terapéutica, la terapia cognitivo-conductual y la terapia narrativa.

- ❖ **Técnicas de apoyo social:** Estas técnicas pueden ayudar a las personas a sentirse conectadas y apoyadas por otros durante situaciones traumáticas. Algunas técnicas habituales incluyen la creación de grupos de apoyo, la participación en actividades comunitarias y el fomento de relaciones positivas.
- ❖ **Técnicas de reestructuración cognitiva:** Estas técnicas pueden ayudar a las personas a cambiar sus patrones de pensamiento negativos o disfuncionales que puedan estar contribuyendo a su malestar psicológico. Algunas técnicas frecuentes incluyen la identificación y cuestionamiento de pensamientos negativos, la práctica del pensamiento positivo y el uso de afirmaciones.
- ❖ **Técnicas creativas:** Estas técnicas pueden ayudar a las personas a expresarse creativamente y procesar sus emociones traumáticas en un entorno seguro y no amenazante. Algunas técnicas comunes incluyen la risoterapia, la arteterapia, la musicoterapia y la danzaterapia.

El equipo de investigación considera pertinente tomar en cuenta que estas son solo algunas de las muchas técnicas que se pueden utilizar en situaciones de emergencia y que cada técnica puede ser adaptada para satisfacer las necesidades específicas del individuo o grupo afectado por la situación, sin embargo, se debe contar con la formación y capacitación pertinente.

### ***1.5.3. Modelos sobre atención en Primeros Auxilios Psicológicos.***

**El modelo de la Cruz Roja (2018) denominado:** “Ayuda Psicológica de Emergencia” (PFA, por sus siglas en inglés). El presente modelo se emplea en situaciones de emergencia y desastres naturales para ayudar a las personas a recuperarse emocionalmente. PFA se enfoca en proporcionar apoyo práctico y emocional inmediato a las personas afectadas por un evento traumático.

Los objetivos principales del modelo son reducir el estrés y la ansiedad, promover la resiliencia y el bienestar psicológico, y ayudar a las personas a conectarse con los recursos necesarios para continuar su recuperación.

**Modelo de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2020).** Tiene como objetivo: Brindar asistencia psicológica en situaciones de emergencia, enfocándose en proporcionar apoyo emocional y práctico a aquellas personas que se han visto afectadas por desastres naturales u otras situaciones críticas.

Su enfoque se centra en ofrecer un apoyo integral para ayudar a estas personas a enfrentar y superar los desafíos que surgen en circunstancias difíciles. Los pasos del modelo de la OMS incluyen:

- ❖ Identificación de las necesidades de apoyo psicosocial
- ❖ Establecimiento de servicios de apoyo psicosocial
- ❖ Coordinación con otros servicios de ayuda
- ❖ Implementación de intervenciones específicas para apoyar la recuperación
- ❖ Capacitación del personal y la comunidad para proporcionar apoyo psicosocial
- ❖ Evaluación de los resultados y mejora continua del modelo.

**Modelo de primeros auxilios psicológicos ABCDE:** propuesto por la Universidad Católica de Chile (2011) se ha convertido en una herramienta valiosa para ayudar a las personas a recuperarse después de un evento traumático o estresante. El modelo se divide en cinco pasos: A (Acceso seguro), B (Bienestar psicológico), C (Conexiones), D (Dar información), y E (Fomentar la esperanza).

Después de analizar detenidamente el modelo propuesto por la Universidad de Chile, se ha descubierto que se caracteriza por su comprensión y aplicabilidad práctica en situaciones de crisis tanto individuales como colectivas. Su estructura sencilla y fácil de recordar brinda a los proveedores de PAP la capacidad de brindar asistencia inmediata y adecuada.

Es esencial profundizar en los modelos previamente citados, ya que son utilizados en diversos contextos de interés, como la atención de emergencias, hospitales etc. Además, estos modelos se adaptan para satisfacer las necesidades específicas de cada situación, lo que los convierte en herramientas valiosas para brindar apoyo y atención adecuada en los escenarios vinculados al estudio en ejecución.

#### **1.6. Conceptos relacionados con los Primeros Auxilios Psicológicos.**

**Cuerpos De Socorro:** Los cuerpos de socorro son instituciones encargadas de la atención inmediata a la sociedad en caso de desastres, contingencias ocasionales, emergencias, entre otros eventos que amenacen la salud física como mental de cualquier persona sin discriminar género, raza, idioma, religión o condición social; además, les compete desarrollar programas de concientización, prevención e intervención que ayuden a evitar y disminuir riesgo en las comunidades o zonas en que prestan sus servicios así como para sus integrantes. (Arias y Muñoz, 2017).

Teniendo en cuenta los antes mencionados y sumando lo indicado por Avilés et al. (2009) se puede afirmar que: “Los cuerpos de socorro juegan un papel fundamental debido a que recae sobre ellos la carga de la atención de emergencias, con un 96% de los servicios prestados a la población salvadoreña” Este alto porcentaje de servicios prestados resalta la importancia de su labor en la sociedad, siendo un apoyo indispensable para las autoridades y otros organismos de

protección civil. Su dedicación y valentía son reconocidas y valoradas por la población, quienes confían en ellos para salvaguardar sus vidas y bienes en momentos de vulnerabilidad.

**Emergencia:** Es una situación que se deriva de alguna situación imprevista y que es necesario atender para la prevención de una amenaza mayor en la vida de los/as afectados/as, los bienes materiales y el medio ambiente. Como lo son: accidentes viales, incendios forestales, desastres naturales. (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, 2023).

Al trasladarlo al ambiente laboral para un socorrista, una emergencia es una situación crítica y repentina que pone en riesgo la vida o la salud de una persona o varias personas. Estas situaciones requieren una respuesta inmediata y adecuada para prevenir daños mayores.

**Catástrofe:** Es un suceso que causa una gran destrucción, pérdida de vidas y daño material a gran escala, como un terremoto, un huracán o un tsunami. (Universidad de Costa Rica, 2020) En otras palabras, una catástrofe representa un evento devastador con amplias consecuencias en vidas y bienes. La rápida acción del socorrista es vital para brindar asistencia médica inmediata, estabilizar heridas y salvar vidas. Su intervención oportuna puede marcar la diferencia entre la supervivencia y la tragedia en situaciones de emergencia masiva.

**Desastre y Accidentes:** Según indica Naciones Unidas, (2006). Un desastre es considerado una situación en la que una amenaza atenta y causa daños materiales o destrucción a gran escala, sin embargo, puede no tener un impacto en las personas, por lo que es diferente a una catástrofe, ya que esta es una situación más grave y conlleva consecuencias más severas. Mientras un accidente es una situación imprevista e involuntaria que llega a vulnerar la vida de las personas implicadas en el evento, causando lesiones, fallecimientos o daños a los afectados/as.

**Trauma:** El Centro Nacional para el TEPT, (2006): Indica que un trauma se refiere a una experiencia emocionalmente dolorosa y perturbadora que puede tener un efecto duradero en la persona que lo experimenta. Sin embargo, siempre es necesario diferenciarlo de la rama médica ya que es un término empleado para describir una lesión en alguna parte del cuerpo de la persona afectada.

**Clasificaciones de Víctimas:** Las clasificaciones de víctimas propuestas por Bondo (2020) son cinco niveles y se pueden describirse de la siguiente manera:

Las víctimas primarias se refiere a las personas ubicadas en el epicentro del evento estresor es decir son las personas que viven el suceso de manera directa, mientras que las víctimas secundarias se consideran a los familiares y amigos de las personas afectadas. Mientras que las víctimas terciarias son los equipos de atención como bomberos, policía, entre otros, víctimas de cuarto nivel representa a la población cercana a la crisis y víctimas de quinto nivel que representa a los individuos afectados de manera indirecta”

**Atención de emergencias:** Es la asistencia donde se desarrollan acciones humanitarias en favor de las personas más vulnerables que presentan padecimientos o afectaciones en su salud, accidentes de cualquier tipo, desastres naturales, donde se establecen los protocolos correspondientes para salvaguardar la vida de las personas. Es así como en la Cruz Roja Colombiana (2018) menciona que actúan con el fin de disminuir o aliviar el sufrimiento de las/los afectadas/os y la vulnerabilidad de las comunidades afectadas.

## 1.7. Características de los/as Socorristas

Los socorristas, ya sean voluntarios o profesionales, son individuos valientes y dedicados que se destacan por su compromiso inquebrantable con la protección y salvaguarda de la vida humana. Estos héroes anónimos se caracterizan por una serie de rasgos distintivos que los hacen indispensables en situaciones de emergencia. (Dimas, Arteaga y Zaldívar. 2009).

- ❖ **Imparciales:** La ayuda o el apoyo brindado lo hacen sin distinción hacia la persona por su raza, religión, comunidad, sexo, genero, edad, entre otros, es decir, brindan su atención sin ninguna discriminación.
- ❖ **Compromiso:** Un o una socorrista debe estar comprometido con su trabajo y tener la capacidad de responder rápidamente a las emergencias.
- ❖ **Habilidad física:** El trabajo de un socorrista puede ser aparentemente exigente, por lo que se espera que tenga una buena condición física para poder ayudar a las personas de manera efectiva.
- ❖ **Disciplina:** Esto implica la necesidad de seguir protocolos y procedimientos establecidos para garantizar la seguridad y el bienestar de los pacientes y los voluntarios. La disciplina también se aplica en la formación y capacitación que deben de tener para asegurar que estén preparados para responder a cualquier situación de emergencia.
- ❖ **Habilidad de trabajo en equipo:** Los socorristas suelen trabajar en equipo para poder brindar la mejor atención posible a las personas que necesitan ayuda, por lo que se espera que tengan habilidades de trabajo en equipo.

- ❖ **Conocimientos técnicos:** Los socorristas deben tener conocimientos técnicos sobre cómo tratar diferentes tipos de emergencias y cómo usar el equipo médico adecuado para ayudar a las personas.
- ❖ **Capacidades emocionales:** Los socorristas deben tener una gran empatía y habilidades de comunicación, así como ser capaces de manejar situaciones emocionales difíciles.

### **1.8.Principios rectores de Comandos de Salvamento.**

Dentro de la política institucional de género de Comandos de Salvamentos (2019), se establecen principios fundamentales, mencionarlos es vital ya que se vinculan con los elementos teóricos propuestos dentro de la investigación siendo los más destacados los siguientes:

- ❖ Igualdad se basa en la atención y rescate de las personas, reconoce a todos los seres humanos en igualdad de condiciones, para el respeto y la protección de los derechos y garantías constitucionales.
- ❖ El principio a la equidad de Comandos de Salvamento busca mantener un trato igualitario a toda la humanidad, respetando y teniendo en cuenta las diferencias y cualidades de cada persona, para así, buscar acciones vinculadas a la justicia social.
- ❖ No discriminación indica que todo/as sean tratados con igualdad sin discriminación entre los individuos, independientemente su comunidad, país o región, raza, religión o sexo. Es decir, velaran por la igualdad de derechos y la dignidad de las personas. Dentro de este principio se encuentra la prohibición del personal a la discriminación contra todos los miembros de la sociedad sin importar el género.

- ❖ El Principio de transversalidad de Género hace referencia al proceso por el cual se debe valorar todas las implicaciones de todos/as, ante cualquier acción que se planifique, en cualquier nivel y en cualquier área, consiguiendo que sean partes a través de sus experiencias en la elaboración, puesta en marcha, control y evaluación de todo tipo de política y programas y así pueda beneficiarse todas las personas implicadas sin persistir en la desigualdad.
- ❖ El principio de inclusión se vincula al compromiso al prestar sus servicios a grupos más vulnerables o desfavorecidos en base a la igualdad de derechos y obligaciones.

### **1.9.Competencias para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.**

En una investigación realizada por Rivas y Antillón (2009), se destaca la relevancia de las competencias personales en la atención de emergencias. Los autores enfatizan que los socorristas deben contar con ciertas habilidades y capacidades esenciales, entre las cuales se incluyen:

- ❖ **Autoconocimiento emocional:** Los socorristas deben ser capaces de reconocer sus propias emociones y manejarlas adecuadamente, para poder ser efectivos en su trabajo.
- ❖ **Capacidad para manejar el estrés:** Los socorristas deben ser capaces de mantener la calma y actuar de manera efectiva en situaciones de alta presión y estrés.
- ❖ **Trabajo en equipo:** Los socorristas deben ser capaces de trabajar bien en equipo, comunicarse efectivamente y colaborar en el manejo de situaciones de crisis
- ❖ **Empatía:** Los socorristas deben ser capaces de ponerse en el lugar de la persona que está experimentando una crisis, para poder entender su perspectiva y brindar una atención más adecuada y sensible.

- ❖ **Comunicación efectiva:** Los socorristas deben ser capaces de comunicarse claramente con las personas que están experimentando una crisis, para poder ayudarlos a entender lo que está sucediendo y brindarles información importante.
- ❖ **Habilidades de escucha activa:** Los socorristas deben ser capaces de escuchar activamente a las personas que están experimentando una crisis, para poder entender sus necesidades y brindar apoyo adecuado.
- ❖ **Habilidades de resolución de problemas:** Los socorristas deben ser capaces de analizar rápidamente la situación y tomar decisiones efectivas para ayudar a las personas que necesitan su ayuda.
- ❖ **Adaptabilidad:** Los socorristas deben ser capaces de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes y ajustar su enfoque en consecuencia.
- ❖ **Flexibilidad cognitiva:** Los socorristas deben ser capaces de cambiar de forma rápida y efectiva su enfoque y estrategia en respuesta a situaciones emergentes.

#### **1.10. El rol de los líderes y supervisores en la implementación y sostenibilidad de procesos de formación en Primeros Auxilios Psicológicos.**

El Manual de formación de primeros auxilios psicológicos es necesario que genere un impacto en todos los/as socorristas y para esto es importante el papel de los líderes y supervisores, quienes motivan y orientan a cada uno de los/as voluntarios/as, al reconocimiento de nuevas herramientas, estrategias y técnicas para el desempeño de su labor, ya que son ellos los responsables de que el equipo brinde una atención integral para la salvaguarda de las personas afectadas. (CRE, 2003).

Por tal motivo, es importante poder capacitar a estos líderes y supervisores e informarles que son un pilar importante para su equipo ya que son quienes orientan, supervisan, y motivan, además deben promover la primera ayuda psicológica al grupo de socorristas y a la comunidad para que se reconozca como un recurso vital en la atención de emergencia, velando además por que se cumpla el protocolo correspondiente para brindar los PAP.

En consecuencia, se han enumerado una serie de aspectos que el líder y los supervisores deben poseer ante el equipo de socorristas a su cargo:

- ❖ **Motivación y empoderamiento:** Los líderes y supervisores tienen la capacidad de motivar a sus equipos y empoderarlos para participar activamente en la implementación del PAP. Fomentan un ambiente de trabajo positivo, brindan apoyo emocional y reconocimiento, lo que impulsa la motivación y el compromiso de los miembros del equipo.
- ❖ **Asignación de recursos:** Los líderes y supervisores son responsables de asignar los recursos necesarios para implementar efectivamente los PAP. Esto incluye asignar el personal adecuado, proporcionar la capacitación necesaria y garantizar el acceso a las herramientas y tecnologías pertinentes.
- ❖ **Supervisión y seguimiento:** Los líderes supervisan de cerca la implementación del PAP, realizando un seguimiento regular del progreso y brindando retroalimentación constructiva. Esto ayuda a identificar desafíos, realizar ajustes necesarios y garantizar que se estén logrando los resultados deseados.
- ❖ **Resolución de problemas y toma de decisiones:** Los líderes y supervisores desempeñan un papel clave en la resolución de problemas y la toma de decisiones durante la implementación del PAP. Utilizan su experiencia y conocimiento para

identificar obstáculos, buscar soluciones efectivas y tomar decisiones informadas que promuevan el éxito del plan.

- ❖ **Apoyo y desarrollo profesional:** Los líderes y supervisores brindan apoyo continuo y desarrollo profesional a los miembros del equipo durante la implementación del PAP. Proporcionan retroalimentación constructiva, ofrecen oportunidades de aprendizaje y crecimiento, y ayudan a desarrollar las habilidades necesarias para lograr los objetivos planteados.

### **1.11. Efectos del estrés en los trabajadores de Comandos de Salvamento**

La Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes de la Dirección General de Protección Civil y Emergencias de España (2005) resalta la importancia de comprender la exposición a eventos estresantes y sus repercusiones en las personas. Para facilitar su comprensión y abordaje, esta guía ha establecido niveles de clasificación que permiten categorizar y entender mejor los efectos asociadas a dichos eventos.

Partiendo de un ejemplo, en el accidente más reciente ocurrido en el estadio Cuscatlán, donde lamentablemente fallecieron 13 salvadoreños debido a una estampida (La Prensa Gráfica, 2023). Tanto las víctimas directas como los prestadores de servicios se ven afectados por este evento traumático.

En este contexto, es relevante describir los efectos más frecuentes que suelen surgir ante eventos traumáticos como este:

- ❖ **Nivel fisiológico:** El estrés puede provocar cambios en el sistema nervioso autónomo, lo que puede llevar a una respuesta de "lucha o huida" que incluye un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial. También

puede haber tensión muscular, sudoración excesiva, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales.

- ❖ **Nivel psicológico:** Los trabajadores de Comandos de Salvamento pueden experimentar un amplio rango de emociones después de atender emergencias, incluyendo ansiedad, miedo, tristeza, enfado e irritabilidad. También pueden sufrir de estrés postraumático, depresión y ansiedad crónica.
- ❖ **Nivel social:** El estrés puede afectar las relaciones sociales y familiares de los trabajadores de Comandos de Salvamento, ya que pueden experimentar dificultades para relacionarse con los demás, sentirse aislados o tener problemas para mantener una vida social activa.
- ❖ **Nivel comportamental:** El estrés puede llevar a cambios en el comportamiento, como el aumento del consumo de alcohol o drogas, la falta de apetito, el insomnio y la disminución del deseo sexual. También puede afectar la capacidad para tomar decisiones y la concentración.
- ❖ **Nivel laboral:** Los trabajadores de Comandos de Salvamento pueden experimentar un desgaste emocional y físico, lo que puede afectar su rendimiento laboral. Además, pueden tener dificultades para cumplir con sus responsabilidades laborales debido al estrés y la fatiga.

En conclusión, es de relevancia brindarle al personal de Comandos de Salvamento herramientas para el manejo del estrés y prevenir el agotamiento emocional, hay que destacar que estos efectos y reacciones puede variar de persona en persona, ya que el impacto lo determinara la

gravedad de la emergencia que se enfrentan, los recursos personales que dispongan y las experiencias previas para que su resolución sea favorable o desfavorable.

### **1.12. La Importancia del autocuidado en el personal de Comandos de Salvamento**

En El Salvador, como en todo país latinoamericano, los cuerpos de socorro, se encuentra sometido a constantes situaciones que implican riesgos, ya sea, situacionales, interpersonales o emocionales que pueden poner en conflicto la salud física y mental, así como, largas jornadas de trabajo, las cuales van deteriorando el cuidado de los profesionales de salud. (Rivas y Antillón. 2009).

Este deterioro en la salud mental vino agravándose luego de la pandemia de COVID-19 cuando las emergencias eran altas y debían ser atendidas, en muchos casos sin los recursos necesarios como el personal o ambulancias disponibles, creando un estrés constante en todo su personal y por el bien de la población dejaron de lado su salud mental, siendo prioridad la atención de estas emergencias.

Trayendo consigo el deterioro del autocuidado, ya que dejan de hacer lo poco para sí mismos y que podría resguardar su salud mental y física, en algunos casos esto disminuyó y en otros incluso ese esfuerzo desapareció. Pero no fue la pandemia que origino este descuido en el personal de salud y socorristas, sino que fue la sobrecarga laboral, a los ambientes de tensión por el constante contacto a emergencias ya sea de poca o gran magnitud que generan un impacto emocional en el socorrista, además de las jornadas que no permiten el descanso adecuado. (Salazar, Méndez y Diaz. 2023)

Por tanto, en base a los estudios mencionados el personal de Comandos de Salvamento no se encuentra exento de esta problemática por lo que es necesario promover el autocuidado, puesto

que es una competencia y una característica de bienestar psicológico en las personas, que se puede desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo.

Desde la perspectiva del equipo investigador al verla como una competencia, el autocuidado implica la capacidad de una persona para identificar sus propias necesidades físicas, emocionales y mentales, así como la habilidad para tomar acciones concretas para satisfacer esas necesidades. Esto puede incluir la adopción de hábitos saludables, la búsqueda de apoyo emocional cuando sea necesario, el manejo adecuado del estrés y la gestión de las emociones.

Ahora bien, al verla como una característica de bienestar psicológico, su práctica y consideración pueden influir en el equilibrio emocional y la calidad de vida. Las personas que se preocupan por su propio autocuidado tienden a tener una mayor resiliencia frente a las adversidades, una mayor autoestima y una mejor capacidad para enfrentar los desafíos o situaciones difíciles. En cualquier caso, el autocuidado es una dimensión importante del bienestar psicológico y puede ser cultivado y fortalecido con la práctica y la atención adecuada.

### **1.13. La Prevención para mejorar el Autocuidado**

En el estudio realizado por Ovalle, (2019). Se presenta una interesante propuesta centrada en el autocuidado a través de tres niveles de prevención. Esta investigación destaca la importancia de adoptar enfoques integrales para promover la salud y el bienestar personal similares a los descritos en este estudio. Los tres niveles de prevención propuestos por Ovalle abarcan distintas estrategias que buscan fortalecer la capacidad de las personas para protegerse y cuidar de sí mismas de manera efectiva.

**Prevención Primaria:** Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o

condicionantes. Sus objetivos particulares son: la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades; para conseguirlos se dispone de la educación para la salud y de la prevención específica.

Es decir, que la prevención primaria se enfoca en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional de los comandos, antes de que ocurra un evento traumático. Esto puede incluir la implementación de programas de capacitación en habilidades de afrontamiento, la promoción de hábitos saludables y la creación de un ambiente de trabajo positivo y de apoyo emocional. También puede ser importante fomentar la conciencia de los riesgos psicológicos asociados a la labor de rescate y la necesidad de buscar ayuda profesional en caso de necesidad.

**Prevención Secundaria:** La prevención secundaria mencionada es destinada a la búsqueda en sujetos aparentemente sanos de enfermedades lo más precozmente posible. Tiene como objetivos especiales: evitar que las enfermedades progresen y limitar la invalidez; estos objetivos se alcanzan mediante el diagnóstico correcto y el tratamiento adecuado, actividades que tradicionalmente corresponden al clínico. De este modo la prevención secundaria busca la detección temprana de problemas psicológicos relacionados con el trabajo, tales como trastornos de ansiedad o depresión. El objetivo es intervenir rápidamente para prevenir que estos problemas se vuelvan más graves y afecten la salud mental del personal.

**Prevención Terciaria:** Se enfoca en la rehabilitación y tratamiento de problemas psicológicos ya existentes en el personal, para ayudarles a recuperarse y volver a su trabajo con plenitud. Es decir que corresponde a la rehabilitación, tanto en lo físico, como en lo mental y en lo social.

#### **1.14. Estrategias o Técnicas para fortalecer el Autocuidado de los socorristas.**

En la atención de emergencia existen dos estrategias o técnicas para ayudar a los trabajadores de rescate y a otros profesionales a lidiar con el estrés y el trauma asociados con su trabajo y son una forma de autocuidado para él o la socorrista que brinda su labor en las emergencias.

Estas técnicas se utilizan para abordar y prevenir los problemas psicológicos a largo plazo que pueden surgir después de un evento traumático. Al proporcionar un espacio seguro para que los trabajadores procesen sus experiencias y emociones, se les ayuda a evitar la acumulación de estrés y trauma emocional. En este sentido, estas estrategias son una parte importante de la atención y el cuidado que se brinda a los trabajadores de rescate y otros profesionales de primera línea. (DGPCES, 2005).

##### ***1.14.1. Técnica de Desactivación Emocional***

Según Comisión Técnica de Apoyo Psicológico en Situaciones de Emergencias y Desastres (2007). Este tipo de técnica es una forma de sesión informal, aunque semiestructurada, que tiene lugar tan pronto como es posible después del incidente crítico o en las primeras 24 horas. Es conducido en una atmósfera de apoyo mutuo, en la cual los participantes describen sus sentimientos y reacciones al suceso.

En otras palabras, por eso se considera como técnicas de intervención temprana que se utilizan para reducir el estrés inmediatamente después de un evento traumático. Consiste en una reunión informal y estructurada entre los trabajadores que estuvieron presentes en el evento, en la que se les brinda la oportunidad de hablar sobre lo sucedido y compartir sus pensamientos y sentimientos.

Los pasos que se siguen en el Defusing incluyen:

- ❖ La identificación de los hechos del evento.
- ❖ La expresión de las emociones de los trabajadores.
- ❖ La evaluación de sus necesidades inmediatas
- ❖ Desarrollar estrategias de afrontamiento
- ❖ Disolución del grupo

Además, es necesario normas de convivencia en cuanto a no criticar, al respeto de los demás, a la escucha activa, entre otros que serán definidas de manera personalizada con base al grupo. Escudero, M (2021).

Para resumir, esta técnica es de mucha ayuda luego de las jornadas de asistencias y son de importancia llevarlas a cabo al finalizar un turno, debido a que es de corta duración y no implica muchos requisitos puede ser de uso practico para el personal, sin embargo, es necesario que sean capacitados en esta técnica y que puedan ser capaces de poderla implementar, además de que esto no sustituye a una atención psicológica, por tal cuestión, es necesario que si alguno de los socorristas está experimentando daños en su salud mental pueda referirse a un centro especializado para que le brinden la asistencia en salud mental correspondiente.

#### ***1.14.2. Técnica de Desmovilización***

Al hacer una comparación entre los aportes hechos por DGPCES<sup>1</sup>, (2005) y CTAPSED<sup>2</sup>, (2007). Coincide en que el Debriefing al contrario del Defusing conlleva una forma estructurada,

---

<sup>1</sup> Dirección General de Protección Civil y Emergencias.

<sup>2</sup> Comisión Técnica de Apoyo Psicológico en Situaciones de Emergencias y Desastres.

formal y profunda, esta técnica debe ser manejada y controlada por personal de psicología quien cuenta con los conocimientos, competencias y habilidades.

Esta técnica debe ser implementada después de un período de tiempo para ayudar a los trabajadores a reflexionar sobre su experiencia y procesar emociones difíciles e implica una cantidad de horas requeridas para desarrollar los pasos que están implicados en el progreso del Debriefing.

La serie de objetivos que busca esta técnica son los siguientes:

- ❖ Aliviar el estrés sufrido tras un incidente crítico.
- ❖ Animar a la expresión de sentimientos, pensamientos y reacciones en torno al evento.
- ❖ Favorecer el apoyo intergrupar, y desde aquí el consuelo de los participantes
- ❖ Prevenir posibles secuelas psicopatológicas que son altamente probables tras acontecimientos críticos.
- ❖ Normalizar todo lo expresado, de tal forma que no se sientan " raros o únicos"
- ❖ Detectar a las personas más afectadas y facilitarles el contacto con profesionales de salud mental.

**Fases Del Debriefing:** La Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá (2018) y Escudero, M (2021), sugieren una serie de fases para desarrollar el Debriefing, las cuales pueden ser comprendidas de la siguiente manera:

**Introducción:** En este paso se va a reflexionar sobre los eventos recientes y cómo han afectado emocionalmente a los/as socorristas, se debe dar a conocer los objetivos del debriefing y la presentación de cada integrante del grupo. El objetivo es proporcionar un espacio seguro para

que los miembros del equipo expresen sus pensamientos y sentimientos y discutir formas de afrontar cualquier estrés o dificultad que haya surgido. También se debe establecer una atmósfera de seguridad y confidencialidad.

**Relato de los hechos:** Se espera que los/las participantes comiencen por compartir los detalles de lo que ocurrió y cómo se desarrolló la situación. Esto puede incluir lo que sucedió, quiénes estuvieron involucrados y cómo se resolvió la situación.

Se realizan preguntas que induzcan la expresión de los acontecimientos como: ¿Qué paso dentro de la emergencia? ¿Qué recuerdas acerca de la emergencia?

**Pensamientos e impresiones:** Se anima a los participantes a reflexionar y a expresar acerca de los pensamientos y sentimientos que suscitaron durante la emergencia. Esto puede incluir cualquier cosa que nos llamara la atención o nos preocupara en el momento, así como cualquier cambio en nuestra percepción de la situación.

Se realizan de igual forma preguntas abiertas que permitan la expresión de sus pensamientos: ¿Qué pensaste cuando viste esa situación? ¿Qué piensas ahora de lo ocurrido?

**Reacciones emocionales:** Aquí se enfoca en la expresión de las reacciones emocionales a la situación. Esto puede incluir sentimientos de ansiedad, estrés, miedo o tristeza, entre otros durante y luego de la emergencia atendida. Es importante que todos los miembros del equipo se sientan cómodos compartiendo sus emociones de manera abierta y honesta.

Es necesario tener en cuenta que esta es la parte más importante del debriefing, debido a que hay una expresión de emociones y algunos socorristas pueden desbordar, siendo de vital importancia motivar al apoyo y al consuelo intergrupales para la contención emocional.

La guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes (DGPCES<sup>3</sup>, 2005): “Tendremos que tomar nota de aquellos participantes que parecen sufrir extraordinariamente, bien por sus manifestaciones, pero también por los silencios. Quizás, una vez finalizada la sesión será necesario acercarnos a ellos y mantener un contacto más personal.” Normalización: Se enfatiza que las reacciones emocionales son normales y comunes después de una situación traumática y se fomenta la empatía y el apoyo mutuo. Es importante que todos los miembros del equipo se sientan validados y apoyados en su respuesta emocional.

**Planificaciones futuras y afrontamiento:** Se lleva a cabo un conversatorio sobre cómo se pueden afrontar cualquier estrés o dificultad que haya surgido como resultado de la situación. Esto puede incluir estrategias para el cuidado personal, como el ejercicio, la meditación o la terapia. También podemos discutir formas de mejorar nuestras habilidades y conocimientos para manejar situaciones similares en el futuro.

**Disolución del grupo:** Finalmente, se cierra la sesión de debriefing y se disuelve el grupo. Es importante que cada miembro del equipo se sienta apoyado y que el líder se asegure de que los participantes tengan acceso a recursos adicionales en caso de que necesiten más apoyo.

### **1.15. Propósito del estudio: Validación e implementación de manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos para socorristas de Comandos de Salvamento.**

En este estudio, se abordó la necesidad de fortalecer las capacidades del personal de emergencia para intervenir en situaciones de crisis emocionales de manera efectiva. El propósito principal fue validar e implementar un manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos

---

<sup>3</sup> Dirección General de Protección Civil y Emergencias

dirigido a los socorristas de Comandos de Salvamento. Se buscó mejorar su capacidad para brindar apoyo adecuado y oportuno a las víctimas y sus familias durante emergencias.

El enfoque adoptado fue cuantitativo y descriptivo, permitiendo una evaluación detallada y sistemática de las necesidades formativas del personal de Comandos de Salvamento. El diagnóstico previo, basado en encuestas y entrevistas con el personal de Comandos de Salvamento, identificó áreas clave que requerían fortalecimiento. Estos datos proporcionaron una base sólida para el desarrollo del manual, asegurando que las temáticas seleccionadas fueran relevantes y específicas a las necesidades del personal de socorro. Los temas incluidos abarcaban desde la comprensión de la crisis y los tipos de crisis, hasta la formación en Primeros Auxilios Psicológicos, la inclusión y el enfoque de género, la promoción del autocuidado y la resiliencia, y técnicas para el manejo emocional.

El estudio no solo buscó mejorar la capacidad de los socorristas para brindar apoyo psicoemocional en situaciones de emergencia, sino también promover un enfoque integral que incluyera la salud y el bienestar de los propios socorristas. La formación en técnicas de autocuidado y manejo del estrés se destacó como una componente crítica, dada la naturaleza demandante y estresante del trabajo de los socorristas. Esta formación integral fue diseñada para no solo mejorar la eficacia en el campo, sino también para asegurar la salud mental y física a largo plazo del personal.

Se utilizaron diversas herramientas metodológicas para evaluar la efectividad del manual, incluyendo encuestas pre y post-implementación, observaciones directas durante las sesiones de formación.

Las conclusiones del estudio resaltaron varios logros clave. Primero, el fortalecimiento de las competencias y habilidades del personal, evidenciado por una mejora en la comprensión de los conceptos clave y en el desarrollo de la empatía y la capacidad de manejo emocional. Segundo, la adaptabilidad y contextualización del manual, que garantizó una mejor adecuación y aplicación práctica del material. Finalmente, la promoción del autocuidado y la resiliencia, fundamentales para enfrentar situaciones de estrés y promover una recuperación efectiva.

Este estudio subraya la importancia de un enfoque formativo integral y contextualizado, que combine fundamentos teóricos sólidos con experiencias empíricas, para mejorar la eficacia y el bienestar del personal de emergencia. Se recomienda la continuidad de la capacitación periódica y la actualización constante del manual.

## Capítulo III. Metodología

### 2.1. Enfoque

La realización del trabajo se hizo bajo el enfoque cuantitativo que consiste:

*“En utilizar la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confiar en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población” (Hernández et al 2014, pág. 5)*

La intención de basarse en este enfoque es a causa de la búsqueda de exactitud de mediciones o indicadores en los conocimientos previos y posteriores a la implementación del manual de formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos en el personal de Comandos de Salvamento, el cual nos será de utilidad para establecer directrices claras y específicas para el manual.

### 2.2. Tipo de Estudio

Se optó por utilizar un estudio descriptivo, la elección se debe a que permite obtener un conocimiento detallado y preciso sobre el comportamiento de las variables involucradas en la investigación. Esta descripción exhaustiva es de gran ayuda puesto que se requiere tener un panorama sobre el nivel de conocimiento que tienen los socorristas de Comandos de Salvamento sobre Primeros Auxilios Psicológicos, la edad de los socorristas, el rango, el nivel de estudio, el sexo, así como saber cuáles son las emergencias más frecuentes, para el diseño e implementación del manual de formación.

Es importante destacar que este estudio va más allá de simplemente obtener información previa para ajustar el manual de formación. Se centra en la línea de formación y busca que los elementos más destacados del manual sean comprensibles y se pongan en práctica en la atención

de emergencia por parte de los socorristas de Comandos de Salvamento sede Central. De esta manera, se podrá identificar si el manual está siendo útil en la práctica y en la comprensión de los usuarios.

### **2.3. Diseño de Investigación**

La presente investigación sobre la implementación de un manual de formación de primeros auxilios psicológicos para el personal de Comandos de Salvamento sede central que se llevó a cabo durante el periodo de marzo 2023 a abril 2024, es de tipo **no experimental**, pues no se estaría manipulando ninguna variable ni se estaría controlando el entorno en el que se llevó a cabo la implementación. Según el periodo de tiempo en que se llevó a cabo dicha investigación es de tipo **transversal o transeccional descriptivo**, debido a que se buscó información detallada sobre la utilidad práctica del manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos en Comandos de Salvamentos Sede Central el cual se realizó en un lapso ya preestablecido.

### **2.4.Población y Muestra**

#### **2.4.1. Población**

La población de estudio es el personal de “Comandos de Salvamento” sede central San Salvador siendo un total de 150 trabajadores divididos entre hombres y mujeres, cuyas edades rondan los 18 a 60 años, con un nivel académico básico, medio y superior quienes tiene experiencia en la atención a emergencia.

#### **2.4.2. Muestra.**

La muestra con la que se trabajó para la recopilación de información se divide en 2, la primera, considerada para obtener información sobre los conocimientos previos y la segunda, para la implementación del manual de formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos y recabar los conocimientos obtenidos post implementación de la formación.

❖ **Muestra para la recopilación de conocimientos previos:**

Según la población anteriormente descrita se cuenta con un total de 150 trabajadores de los cuales se seleccionó una muestra de 40 socorristas con interés y disposición en brindar conocimientos y experiencias necesaria en el periodo de tiempo correspondiente a la aplicación de la encuesta para el diseño del Manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos, por tal motivo, el tipo de muestra es **no probabilística por conveniencia**.

❖ **Muestra para la implementación del manual de formación y la recopilación de conocimientos post implementación:**

La base central de Comandos de Salvamento cuenta con un total de 150 trabajadores de los cuales se seleccionó una muestra de 20 socorristas que hayan participado en recopilación de datos. Los socorristas al ser profesionales activos y ocupados que pueden tener horarios variables y demandas operativas impredecibles. En este sentido, **el muestreo no probabilístico por conveniencia** permite seleccionar aquellos que estén disponibles y dispuestos a participar en la investigación.

## **2.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### ***2.5.1. Técnicas de Recolección de Datos***

Dentro de las técnicas de recolección de datos, se llevó a cabo mediante dos momentos, el primero constó en la realización de un sondeo previo a la implementación sobre los conocimientos que pueden poseer los/las socorristas de Comandos de Salvamento sede Central sobre Primeros Auxilios Psicológicos y en segunda instancia una encuesta post implementación del Manual de Formación sobre PAP, para identificar los conocimientos adquiridos y el impacto del Manual.

### ❖ **Técnicas de sondeo previo al diseño del manual de formación**

Las técnicas posteriormente descritas, son parte del primer proceso, que fueron de ayuda para la recopilación de información sobre conocimientos en primeros auxilios psicológicos y conocer la situación de desgaste emocional que presentan los/las socorristas. Estas técnicas son las bases con las cuál se diseñó el Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos.

#### **Encuesta Inicial:**

Se utilizó para recopilar información de manera sistemática y estandarizada. El encuestador hace preguntas específicas y preestablecidas a los/las participantes, con el objetivo de obtener información precisa y comparable entre ellos. Esto apporto a obtener información detallada de los conocimientos previos valiosos a la hora del diseño e implementación del manual de formación en Comandos de Salvamentos.

#### **Inventario de Burnout de Maslach (MIB):**

Utilizado para medir 3 factores (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) presente en los/las socorristas, ya que, beneficiara al diseño e implementación del manual de formación para el área del autocuidado, ya que, conoceremos a través del instrumento la magnitud de sobrecarga emocional o estrés que manejan debido a las características de su labor. (Ramírez, 2001)

### ❖ **Técnicas posteriores a la implementación del manual de formación**

Se describe a continuación la técnica utilizada para medir los conocimientos adquiridos post implementación y el impactó que el Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos generó en los/las socorristas, que benefició para la mejora y la contextualización de la primera versión del Manual.

**Encuesta:**

Se aplica una encuesta para la recopilación de información de forma sistemática y estandarizada, con el motivo, de hacer preguntas específicas y preestablecidas a los/las socorristas que participaron en la formación de primeros auxilios psicológico, puesto que las interrogantes están enfocadas en base a lo aprendido, brindando un beneficio valioso para el rediseño del manual de formación en PAP en Comandos de Salvamentos sede central.

**Observación:**

La decisión de emplear la observación naturalista durante la fase de prueba piloto se basó en su idoneidad para ofrecer una evaluación detallada y auténtica de las actitudes, comportamientos, motivaciones e intereses de los socorristas de Comandos de Salvamento sede central. Esta técnica se aplicó de manera no intrusiva y específicamente durante la implementación del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos.

Durante la prueba piloto, que incluyó una parte teórica y práctica con casos hipotéticos, la observación naturalista permitió obtener una comprensión en profundidad de cómo el personal se involucraba y aplicaba los conocimientos adquiridos en situaciones de emergencia. Se prestó especial atención a las actitudes frente a las personas en crisis, los comportamientos de apoyo emocional, las motivaciones para brindar Primeros Auxilios Psicológicos y los intereses que pudieran surgir durante la intervención.

Esta elección se justificó por la necesidad de obtener una perspectiva auténtica y sin sesgos de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos durante la implementación del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.

### **2.5.2. Instrumentos para la recolección de datos**

Los instrumentos están divididos en dos procesos, que se presentan a continuación:

#### **❖ Instrumentos de sondeo para el diseño del manual de formación**

Como primer proceso, consta de la validación por expertos sobre el instrumento para la identificación de conocimientos previos que posee los/las socorristas de Comandos de Salvamento sede Central sobre Primeros Auxilios Psicológicos, así como, el Inventario Burnout de Maslach, sentando las bases del diseño del Manual de Formación sobre PAP.

#### **Validación por expertos para la mejora del instrumento de sondeo previo:**

Se ha elaborado una hoja de calificación, para la validación del instrumento utilizando el método Lawshe, la hoja sirve como guía para los expertos y consta de un encabezado, objetivo del instrumento, Instrucciones para los expertos, la escala de puntuación, el cuadro dividido en dos columnas, la primera el número de ítem, la segunda, la relevancia o puntuación del ítem y tercero la observación o sugerencia del ítem. Por último, se encuentra las observaciones generales y el sello y la firma del experto evaluador del instrumento. Esto benefició a la modificación del instrumento de sondeo previo de conocimientos sobre Primeros Auxilios Psicológicos a ser un instrumento más claro y conciso. (Ver anexo III)

#### **Cuestionario:**

Con el fin de recabar la información acerca de los conocimientos previos, se elaboró un instrumento de fuentes primarias con preguntas cerradas y abiertas, el cuál fue evaluado bajo la validación por expertos. La cantidad de interrogantes son 13 y están divididas en 3 secciones: 1- Manejo de las emergencias, que son del ítem 1 al 3; 2- Conocimientos básicos de Primeros Auxilios Psicológicos, desde el ítem 4 al 9; 3- Autocuidado y prevención del agotamiento emocional, ubicadas del ítem 10-13. Además, posee encabezado, objetivos, instrucciones y datos

generales de la persona entrevistada. (Anexo III. Encuesta previa sobre conocimientos de PAP dirigida a Socorrista de Comandos de Salvamento sede Central)

#### **Inventario Burnout de Maslach (MIB):**

Se ha seleccionado este inventario debido a que mide tres factores determinantes con un total de 22 ítems para valorar el nivel de estrés que pueden estar manejando en su lugar de trabajo, por tal se subdivide de la siguiente manera: Agotamiento emocional comprende de los ítems 1,2,3,6,8,13,14,16,20; Despersonalización indicados en los ítems 5,10,11,15,22; Realización Personal 4,7,9,12,17,18,19,21. (Anexo IV. Inventario Burnout de Maslach (MIB)).

#### **❖ Instrumentos durante y posteriores a la implementación del manual de formación**

El segundo proceso consta de la validación del Manual de Formación mediante la Prueba piloto, la validación por expertos del instrumento Post implementación para identificar los conocimientos adquiridos y el impacto de la formación en los/las socorristas, además de la observación empírica beneficiosos a la hora de rediseñar el manual para incorporar las mejoras y brindarle mayor contextualización.

#### **Validación por Prueba Piloto del Manual de Formación:**

Se elaboró un manual de formación, en base a la información recolectada mediante el instrumento de sondeo previo de conocimientos sobre Primeros Auxilios Psicológicos y el Inventario de Burnout de Maslach. El Manual se desarrolló con un grupo de 20 socorristas, que asistieron a 3 jornadas de 8 horas cada una. Esta Prueba piloto fue de ventaja puesto ayudo a mejorar la primera versión y contextualizar el manual de formación.

### **Observación naturalista:**

El instrumento de observación utilizado en este estudio se basa en la metodología de la observación naturalista. Se hizo registro de manera sistemática las interacciones, comportamientos, actitudes y motivaciones de los socorristas de Comandos de Salvamento. Esta observación se llevó a cabo en su ambiente natural, sin intervención ni manipulación por parte del investigador, permitiendo captar de manera fiel y contextualizada las respuestas del personal ante situaciones de crisis.

Para el registro de esta información, se utilizó una hoja en blanco con una identificación que incluye el título “Observación” y los datos generales de la institución participante. Este enfoque proporcionó una comprensión detallada y objetiva.

### **Validación por expertos para la mejora del instrumento post implementación:**

Se ha elaborado una hoja de calificación, para la validación del instrumento utilizando el método lawshe, consta de un encabezado, objetivo del instrumento, Instrucciones para los expertos, la escala de puntuación, Por último, se encuentra las observaciones generales y el sello y la firma del experto evaluador del instrumento. Esto benefició a la modificación del instrumento post implementación del Manual a ser un instrumento más claro y conciso. (Anexo V. Hoja #2 de Calificación para evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del Manual en Primeros Auxilios Psicológicos)

### **Cuestionario:**

Con el fin de valorar los conocimientos obtenidos posterior a la implementación, se elaboró un instrumento de fuentes primarias con preguntas cerradas y abierta. Además, el instrumento fue validado por expertos. La cantidad de preguntas son 8 de las cuales los ítems del 1 al 7 son

preguntas cerradas y el ítem 8 es pregunta abierta, además, posee encabezado, objetivos, instrucciones y espacio para los datos generales del encuestado. (Anexo VI. Encuesta post implementación del Manual de Formación de PAP dirigida a Socorristas de Comandos de Salvamento Sede Central)

## **2.6. Procedimientos de Recolección de Datos.**

- ❖ Se establece contacto con “Comandos de Salvamento”, con el fin de realizar la logística para aplicar los instrumentos previamente diseñados y validados por psicólogos del área de emergencias.
- ❖ Para la aplicación de los instrumentos de sondeo, primeramente, se realizó, la validación del instrumento previo para la identificación de conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos y del instrumento post implementación, los cuales pasaron por validación de método Lawshe, en donde psicólogos capacitados, con experiencia en la implementación de los PAP, mínimo 1 a 4 años de experiencia con diferentes poblaciones, divididos entre hombres y mujeres, revisaron y validaron el instrumento.
- ❖ Se seleccionó a 5 Psicólogos que tengan la experiencia en brindar primeros auxilios psicológicos, para la validación de los instrumentos, por lo tanto, el tipo de muestra es no probabilística por conveniencia, ya que, que permite acceder al grupo de interés de manera más accesible.
- ❖ Sucesivamente se dispuso la aplicación del inventario de burnout de Maslach para obtener los resultados iniciales de los instrumentos a recolectar en el primer proceso de recolección de datos.

- ❖ Luego se obtuvo la validación del instrumento de sondeo previo sobre primeros auxilios psicológicos se prosiguió a la incorporación de mejoras del instrumento. Para luego poder realizar la recolección de datos con los/las socorristas de Comandos de Salvamento.
- ❖ Con los instrumentos recolectados, se comenzó con el vaciado de resultados para obtener los indicadores de interés para el diseño del manual de formación de Primeros Auxilios psicológicos mediante el análisis de resultados.
- ❖ Se realizó el diseño del manual de formación en primeros auxilios psicológicos, con base a los datos obtenidos de los instrumentos de sondeo previo. Cabe destacar que el manual, conllevó de una validación por prueba piloto con la implementación del manual a personal de Comandos de Salvamentos
- ❖ Se contacto con Comandos de Salvamento sede Central para proceso de logística sobre el lugar, la fecha y las personas a participar en la formación de Primeros Auxilios psicológicos.
- ❖ Teniendo definido esto se prosiguió a la preparación de los recursos para la implementación del manual, al finalizar la formación, se les indica que se les solicitará participar en una encuesta de conocimientos aprendidos.
- ❖ Se realizaron tres jornadas de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, en cada una se abordaron 2 módulos del Manual.
- ❖ Durante las jornadas se aplicó el instrumento de la observación naturalista, para describir comportamientos, actitudes y relatos sobre el impacto de la implementación del Manual.
- ❖ Luego de la implementación se brindó un espacio prudente de 1 semana para aplicar el instrumento de post implementación del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos.

- ❖ Con los últimos datos recolectados, se procesan los resultados para su posterior análisis para el rediseño del manual de formación en primeros auxilios psicológicos, recurso que será entregado a la institución de Comando de Salvamento Sede Central como una herramienta para el fortalecimiento en sus capacidades y habilidades para brindar primeros auxilios psicológicos en la atención de emergencias, así como, la socialización de resultados, conclusiones y recomendaciones del trabajo realizado.

## 2.7. Procesamiento de la Información

Los datos analizados dentro de dicha investigación han pasado por un procesamiento riguroso para su análisis y con el fin de que la recolección de datos e indicadores, sean los más fiables posibles, por tal se muestra a continuación cómo se obtuvieron los datos de los diferentes instrumentos:

- **Encuestas:**

Primeramente, se describieron e identificaron los aspectos generales de la población a encuestar como: Edad, sexo, años de laborar en la institución, grado escolar, etc. Debido a que son datos de relevancia para la contextualización de la investigación.

Para la tabulación, análisis y la elaboración de graficas de los resultados se realizó por medio de los datos obtenidos y se utilizó el **método estadístico simple**, usando así la siguiente fórmula para la obtención de los porcentajes.

$$P = F/NI (100)$$

**De donde: P= Porcentual, F= Frecuencia y NI= Número de sujetos.**

Sin embargo, para la obtención de la pregunta abierta, se transcribió las verbalizaciones y se agruparon por similitud de respuesta, con el fin, de graficar los resultados.

- ***Inventario de Burnout de Maslach:***

Se realizará el inventario, dentro del inventario existen 5 opciones, Nunca (1), algunas veces al año (2), algunas veces al mes (3), algunas veces a la semana (4), Diariamente (5), además consta de 22 ítems y evalúa el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal, sin embargo, para la tabulación, análisis y elaboración de gráficas se realizó por cada uno de los ítems, utilizando el **método estadístico simple**, usando así la siguiente fórmula para la obtención de los porcentajes.

$$P=F/NI (100)$$

**De donde: P= Porcentual, F= Frecuencia y NI= Número de sujetos.**

Se utilizó con el fin de manifestar de mejor manera los resultados de cada una de las interrogantes dentro del inventario de burnout de Maslach.

- ***Validación método de Juicio de expertos por Lawshe:***

Para la validación del instrumento de sondeo previo sobre primeros auxilios psicológicos y el instrumento de post implementación, se llevó a cabo con 5 profesionales de salud mental expertos del área de emergencia en brindar primeros auxilios psicológicos. Se utilizó el método Lawshe para validar la calidad de la estructura de los instrumentos, garantizando que los instrumentos son confiable y válidos para su uso. Además, al utilizar esta técnica, se pueden identificar posibles errores o deficiencias en los instrumentos para su corrección, lo que aumenta su eficacia y eficiencia (Ver anexo VI).

El método Lawshe según García, C. (2023). indica que los instrumentos deben de someterse a una validez de contenido, el cual, los expertos deben brindar su valoración de cada ítem que contiene el instrumento, clasificándolo en (3) es relevante y no necesita modificaciones,

(2) relevante, pero necesita modificaciones e (1) es relevante y no necesita modificaciones. El índice de validez se calcula con la siguiente formula:

$$IVC = \frac{ne - N/2}{N/2}$$

Donde IVC: índice de validez de contenido, ne: número de expertos que valoran es “es relevante” y N: número de expertos que validan el contenido. Así puntuaciones positivas +1 mayor validez de contenido, igual a 0 la mitad de los expertos valora como esencial y puntuaciones negativas -1 deben ser eliminados por no cumplir con el mínimo de validez.

Aunado, a lo antes planteado por el autor indica que debe haber un valor mínimo en IVC dependiendo de la cantidad de expertos que han validado el contenido, siendo representado en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Índice de Validez de Contenido**

Número de Jueces	Índice de valor mínimo de validez de Contenido
7 o inferior	0.99
8	0.75
9	0.78
10	0.62

En tal caso para los instrumentos de recolección de datos se contó con 5 profesionales de psicología especialistas del área, ahora bien ambos instrumentos que fueron evaluados por los expertos tenían un punto de corte de 0.99, con el que se comparan los resultados obtenidos de la fórmula de IVC por cada ítem del instrumento a validado y se analizó considerando que si el resultado de cada ítem sobrepaso el mínimo se considerará el contenido como valido, pero si no sobrepasa el valor necesario debe considerarse el rediseño o eliminación del ítem.

**Tabla 2.**

**Nombre de Jueces que validaron los Instrumentos**

N°	Nombre	Institución de pertenencia	Encuesta de sonde previo			Encuesta Post Implementación		
			Aprobación	Desaprobación	Observaciones	Aprobación	Desaprobación	Observaciones
1	José Álvaro León Canizales	CONAPINA	✓		Los ítems de preguntas están muy bien	✓		Las indicaciones deben ser breves y puntuales, usar premisas.
2	Oliver Salvador Mejía Reyes	ACISAM	✓		El enfoque y lenguaje esta adecuado a una población	✓		Va al grano sobre los resultados que se esperan
3	Francisco Atilio Mayorga	MINSAL/Unidad de Salud Mental	✓		Realizar la redacción en primera persona del singular.	✓		
4	Daysi Gloribel Molina Salinas	MINSAL/Unidad de Salud Mental	✓		Revisar orden número de las preguntas (14 en total)	✓		
5	Félix Andrés Evangelista Melara	MINSAL/Unidad de Salud Mental	✓			✓		

En la siguiente tabla se registran los resultados obtenidos a partir de este procesamiento de datos, detallando cada uno de los ítems y la puntuación asignada.

**Tabla 3.**

**Resultados de la Validación por Expertos, Método Lawshe.**

<b>Instrumento de Encuesta previa sobre conocimientos de PAP dirigida a Socorrista de Comandos de Salvamento sede Central</b>										
Ítem	Número de Jueces	Relevante sin modificación (3)	Relevante con modificaciones (2)	No es relevante (1)	Total	N/2	Ne-N/2	IVC	Valor mínimo	Validez del contenido
1	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
2	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
3	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
4	5	4	1	0		2.5	2.5		0.99	Válido
5	5	5	0	0		2.5	2.5		0.99	Válido
6	5	4	1	0		2.5	2.5		0.99	Válido
7	5	4	1	0		2.5	2.5		0.99	Válido
8	5	4	1	0		2.5	2.5		0.99	Válido
9	5	2	1	0		1.5	1.5		0.99	Válido
10	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
11	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
12	5	2	3	0		2.5	2.5		0.99	Válido
13	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
14	5	2	3	0		2.5	2.5		0.99	Válido
15	5	3	0	0		1.5	1.5		0.99	Válido
<b>Instrumento de Encuesta post implementación del Manual de Formación de PAP dirigida a Socorristas de Comandos de Salvamento Sede Central</b>										
Ítem	Número de Jueces	Relevante sin modificación (3)	Relevante con modificaciones (2)	No es relevante (1)	Total	N/2	Ne-N/2	IVC	Valor mínimo	Validez del contenido
1	5	2	3	0		2.5	2.5		0.99	Válido
2	5	2	3	0		2.5	2.5		0.99	Válido
3	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
4	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
5	5	1	4	0		2.5	2.5		0.99	Válido
6	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido
7	5	2	3	0		2.5	2.5		0.99	Válido
8	5	3	2	0		2.5	2.5		0.99	Válido

### **Prueba Piloto:**

Esto se realizó mediante la implementación del proceso de formación del manual de primeros auxilios psicológicos, con el fin de que brinde mayor validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, ya que a través de la implementación del manual obtendremos de primera mano por parte de los/las participantes aquellos errores o deficiencias en cuestión de comprensión y desarrollo de contenido y actividades su posterior corrección mejorando la metodología del manual de formación de Primeros Auxilios Psicológicos.

Según Dorantes, D (2021) “Las principales funciones de una Prueba Piloto son: conocer si los procedimientos para la obtención de datos planteada en la metodología son pertinentes y factibles, conocer la validez previa de los instrumentos y finalmente proporcionar entrenamiento a los facilitadores de las intervenciones.”

Por esta razón, se llevó a cabo la prueba piloto con una muestra de 20 personas cuya participación ayudo a recabar la información necesaria para la corrección del contenido y adecuación de actividades a realizar en la formación de primeros auxilios psicológicos. Siendo así, que al tener la información recabada en la prueba piloto se realizaron las correcciones y adaptaciones a las necesidades correspondientes a la población de Comandos de Salvamento.

### **Procesamiento de observación.**

Para procesar la observación naturalista, se adoptó un enfoque descriptivo, organizando los datos recopilados en categorías temáticas. Las manifestaciones observadas, como la ansiedad inicial, la dinámica grupal, la adaptación emocional, y las expresiones durante las actividades prácticas, fueron categorizadas y analizadas de manera sistemática. Este método de procesamiento de datos se seleccionó siguiendo la metodología descrita en el capítulo 3 del estudio, garantizando coherencia y consistencia en el análisis y presentación de resultados.

## **Capítulo IV. Presentación de resultados de la implementación del manual de formación sobre primeros auxilios psicológicos.**

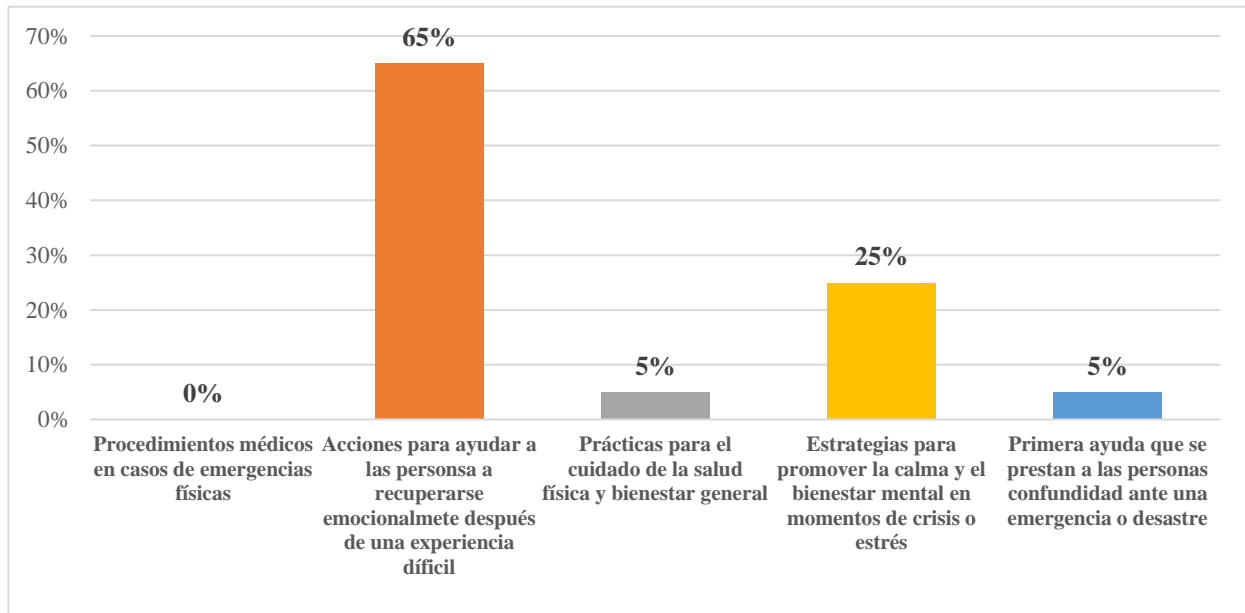
El Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos surge como un producto resultante del análisis detallado de los datos recopilados del sondeo previo, aplicando una escala psicológica y un cuestionario previamente elaborado. La presentación de resultados, como los análisis respectivos a los datos obtenidos se encuentra en el Anexo VII. Presentación de Resultados del sondeo Previo. A continuación, se mencionan los datos más relevantes:

- Se encontró que la atención de crisis es muy frecuente dentro de las emergencias, puesto un 53% de socorristas así lo indican dentro de la encuesta.
- Un 63% no ha recibido formación sobre primeros auxilios psicológicos, además se visualiza un déficit en la claridad de que son los Primeros Auxilios Psicológicos.
- Hay un inherente desconocimiento sobre cómo abordar las necesidades emocionales y psicológicas, un 60% indica a las personas guardar silencio e indicar que todo estará bien.
- Se encontró niveles recurrentes de estrés y escasez de medidas de afrontamiento, el 58% indica mantener fatiga emocional que puede influir en la respuesta de la emergencia.

Por esta razón, se infiere que existe la imperiosa necesidad inmediata de implementar un Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos a los/las socorristas de Comandos de Salvamento sede Central, se concibe como herramienta concreta y específica que integra las necesidades identificadas y los conocimientos previos de los/las socorristas. A través de un proceso de diseño meticuloso, se incorporaron las mejores prácticas y estrategias en PAP para asegurar que fuera una herramienta efectiva y práctica.

#### 4.1. Presentación de Datos.

##### 3.1.1. *Presentación de Resultados de Encuesta Post Implementación del Manual de Primeros Auxilios Psicologicos a Comandos de Salvamentos*



**Figura #1.** Definición de PAP según Comandos de Salvamento.

**Análisis:** Los datos revelados en la gráfica demuestran satisfactoriamente que un 65% conoce la definición sobre Primeros Auxilios Psicológicos correspondiente. Sin embargo, aún un porcentaje significativo del 5% indica que son prácticas para el cuidado de la salud física y bienestar general. Estos resultados permitieron alcanzar el objetivo específico que era valorar el nivel de comprensión de los contenidos teóricos.

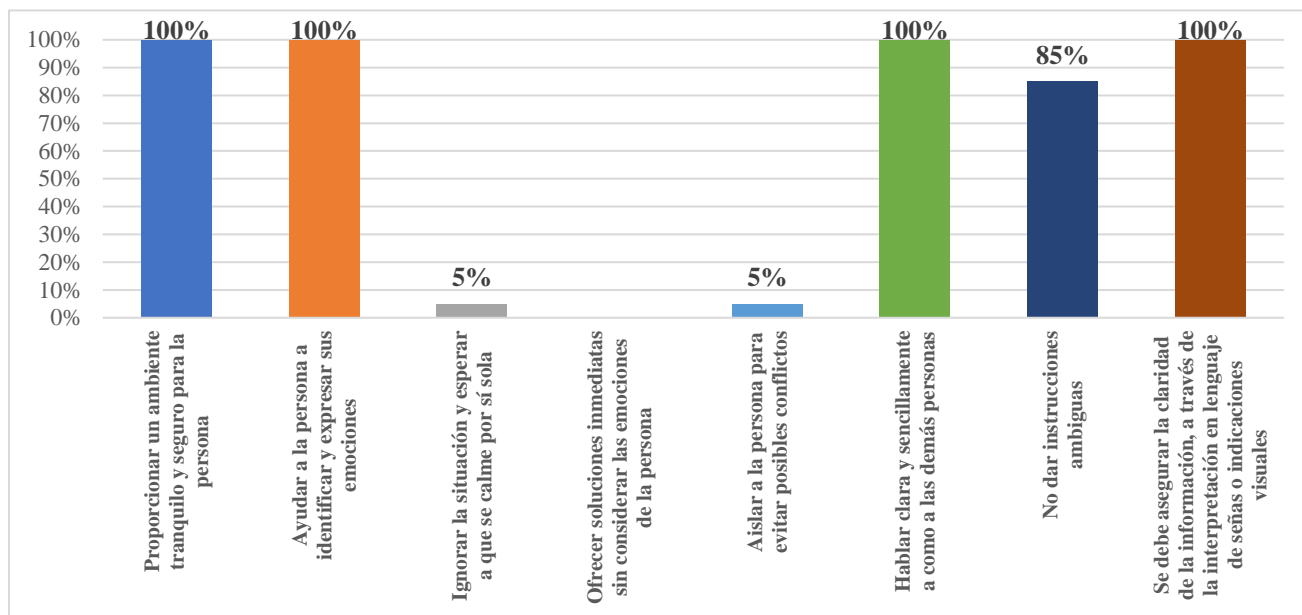
**Interpretación:** Es importante continuar fomentando la implementación del manual de formación en (PAP), debido a que propiciara a una mejorara constante en la atención de emergencias en cuanto a dar un apoyo no solo de calidad del proceso de abordaje de la emergencia, sino en la comunicación y relación con los pacientes siendo una herramienta crucial para el manejo de situaciones emocionales complejas.



**Figura #2.** La importancia los Primeros Auxilios Psicológicos.

**Análisis:** Según los datos recabados dentro de la figura #2, permitieron alcanzar el objetivo específico que era valorar el nivel de comprensión de los contenidos, identificando las afirmaciones falsas y cuáles eran parte de los primeros auxilios psicológicos, luego de la implementación del Manual de Formación de Primeros Auxilios Psicológicos. Siendo así un 90% de encuestado responde de manera satisfactoria la primera y última afirmación, además se obtuvo un 100% de respuestas correctas en las afirmaciones 2, 3, 4 y 5.

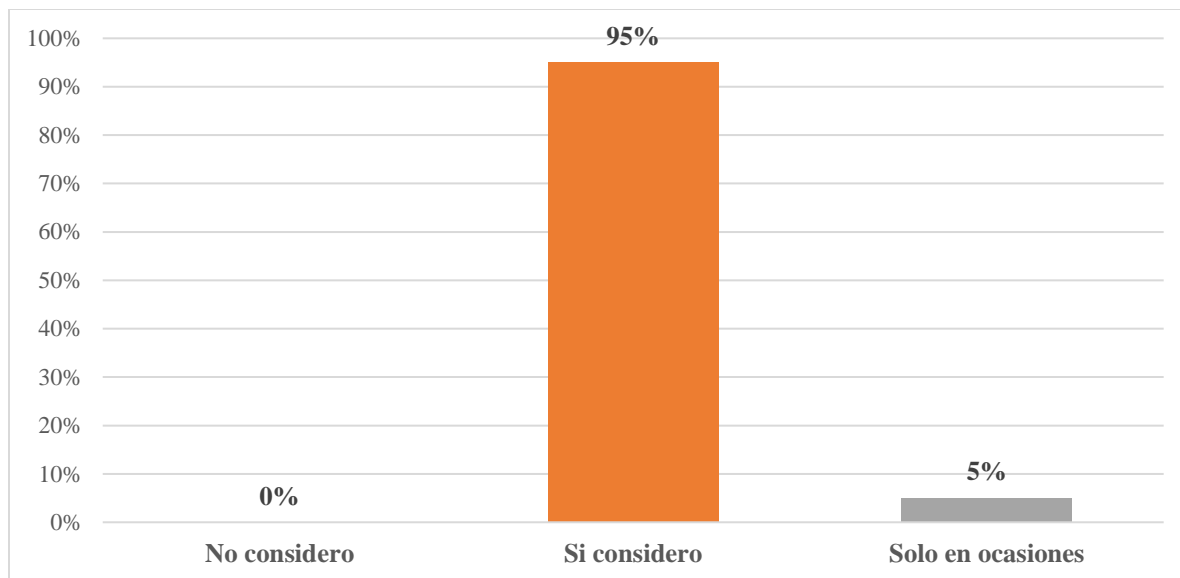
**Interpretación:** Estos resultados subrayan el impacto que generó la formación de Primeros Auxilios Psicológicos, en la interiorización de contenidos teóricos sobre la temática, por tal es de importancia que el personal de Comandos de Salvamento sede Central siga en constante formación sobre esta temática para que los/las socorristas puedan brindar una atención más íntegra y puedan identificar las implicaciones claves sobre los Primeros Auxilios Psicológicos.



**Figura #3.** Acción importante de realizar con personas con discapacidad.

**Análisis:** Los resultados sugieren que una gran mayoría de los encuestados reconoce las acciones necesarias a realizar con personas con algún tipo de discapacidad lo que alcanza nuestro objetivo específico que era facilitar competencia y habilidades sobre inclusión social, logrando un 100% en algunas opciones vitales a llevar a cabo con las personas con discapacidad. Sin embargo, aún se evidencia un total del 10% que no ha logrado identificar las acciones adecuadas, por lo tanto, es necesario seguir reforzando los contenidos mediante la formación continua en Primeros Auxilios Psicológicos.

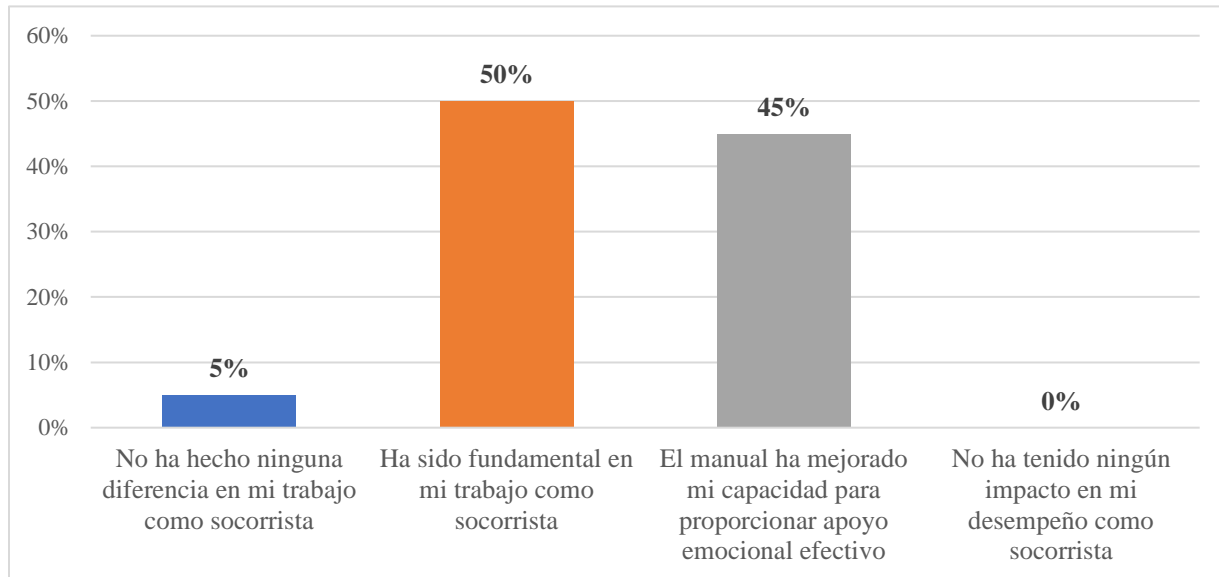
**Interpretación:** Estos resultados demuestran el beneficio de la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, puesto que es imprescindible que los/las socorristas logren identificar que acciones realizar con las personas con algún tipo de discapacidad y ayudará de manera significativa en brindar una atención empática y de confianza durante las emergencias.



**Figura #4** *Proceso de descarga emocional*

**Análisis:** Los resultados sugieren que una gran mayoría de los encuestados reconoce la importancia del Proceso de descarga emocional, donde el 95% considera que si es de vital importancia la descarga emocional al finalizar las jornadas de atención a emergencias y un 5% lo considera que solo en ocasiones. Alcanzando el objetivo específico, el cual es: Orientar a los/las socorristas de Comandos de Salvamento en aprendizajes de técnicas de autocuidado para fortalecer su desempeño y promover una recuperación rápida a situaciones estresantes en la emergencia.

**Interpretación:** Mostrando que es necesario conocer y saber llevar técnicas de descarga emocional, que benefician la labor de los/las socorristas previniendo una sobrecarga emocional que puede interferir en la atención a emergencias. Es necesario la continua implementación del Manual de Primeros Auxilios, ya que dentro de este se encuentra un módulo destinado al conocimiento de técnicas de descarga emocional, lo que beneficia a que el grupo pueda descargar emocionalmente algunas de las situaciones que le han impactado.



**Figura #5** Experiencias post implementación del manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos.

**Análisis:** Se ha obtenido dentro de los resultados que la mayoría de los encuestados ha indicado que la implementación del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos ha sido fundamental para el trabajo como socorrista con 50%, mientras un 45% indica que ha mejorado la capacidad para proporcionar apoyo emocional efectivo. Alcanzando nuestro objetivo general el cual era implementar un Manual de Formación para el fortalecimiento de competencias y habilidades en el personal de Comandos de Salvamento sobre como brindar apoyo psicoemocional inmediato ante la asistencia de emergencias.

**Interpretación:** Estos resultados subrayan la necesidad que existía de un Manual de formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, para beneficiar y fortalecer la labor de los/las socorristas brindándoles herramientas necesarias para un acercamiento más empático con los/las afectados/as, además se evidencia la necesidad de seguir implementándolo con los demás socorristas dentro de la sede central para el fortalecimiento del personal en la atención de los Primeros Auxilios Psicológicos.

**3.1.2. Presentación de Resultados de la Observación durante la implementación del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos a Comandos de Salvamentos.**

A continuación, se presentan las categorías principales derivadas de las observaciones realizadas durante las tres sesiones de validación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Estas categorías se identificaron y clasificaron para proporcionar una comprensión clara de la experiencia de los participantes y su relación con el manual.

**Tabla 4: Resultados.**

<b>Aspecto Observado</b>	<b>Resumen Detallado</b>
Manifestaciones iniciales de ansiedad	Los participantes mostraron signos claros de ansiedad al comienzo de las sesiones, como agitación de manos y pies, miradas evasivas y posturas rígidas. Estos signos se interpretan como una respuesta de estrés ante la expectativa de un nuevo aprendizaje o la anticipación de temas sensibles relacionados con Primeros Auxilios Psicológicos.
Dinámica grupal	Aunque los participantes eran predominantemente hombres, no se establecieron relaciones de poder desiguales. Este equilibrio sugiere un ambiente de respeto mutuo y colaboración, donde cada voz fue escuchada y valorada.
Ambiente de seguridad emocional	Tras la presentación de normas de convivencia, se observó una transición hacia mayor relajación y apertura. Esto indica una buena capacidad de regulación emocional y disposición para involucrarse activamente en el proceso de formación. La ergonomía y el tipo de local también contribuyeron a este ambiente seguro.
Reacciones ante objetivos y propósitos	Durante la exposición de los objetivos y propósitos, los participantes mostraron sorpresa y curiosidad, reflejando una activación cognitiva y un interés genuino por el contenido, lo cual es esencial para el compromiso y la retención de información.

Actividades prácticas	En las actividades prácticas, la agitación inicial se transformó en sonrisas y entusiasmo, validando el enfoque participativo adoptado, que facilita la internalización y aplicación práctica del conocimiento, favoreciendo un aprendizaje significativo y sostenible.
Intercambio de experiencias	Los participantes compartieron experiencias personales significativas en un entorno adecuado, permitiendo que estos aportes se alinearan con los temas abordados. Esto evidenció sus conocimientos empíricos en Primeros Auxilios Psicológicos.
Integración de conocimientos	La introducción del manual formalizó y enriqueció la experiencia práctica de los participantes con fundamentos teóricos, indicando una base sólida de conocimientos que ahora están siendo fortalecidos y contextualizados. Esta integración es esencial para una formación integral y efectiva.
Áreas de mejora	Se identificaron áreas para mejorar: técnicas de regulación emocional, incentivar una participación más activa, fortalecer la formalización del conocimiento, promover una reflexión profunda y regular, y reforzar las habilidades de trabajo en equipo.

En conclusión, las sesiones lograron fortalecer las habilidades y conocimientos de los participantes en Primeros Auxilios Psicológicos. A pesar de las manifestaciones iniciales de ansiedad, los participantes se adaptaron rápidamente, colaborando activamente en definir los Primeros Auxilios Psicológicos y motivando la participación de sus compañeros. La combinación de experiencias empíricas con el nuevo conocimiento teórico enriqueció su formación, preparándolos para enfrentar situaciones de crisis emocional de manera efectiva.

## **4.2. Interpretación de Resultados.**

El manual se presentó como una guía comprensiva y de fácil acceso, que proporcionaba directrices claras y específicas para la atención de crisis psicológicas. Su contenido se basó en la experiencia y conocimientos de los socorristas, así como en las recomendaciones de expertos en el campo de la Psicología y la atención de emergencias. Este producto tenía como objetivo principal mejorar la capacidad de respuesta y el bienestar emocional tanto del personal como de las personas atendidas en situaciones de crisis.

Hay que destacar que: *“La capacitación en primeros auxilios psicológicos es crucial para proporcionar un apoyo efectivo en situaciones de crisis emocionales. Se ha demostrado que una respuesta adecuada en este ámbito puede mitigar el impacto emocional a corto y largo plazo de eventos traumáticos”.*

Una vez elaborada la primera versión del Manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos, se llevó a cabo la prueba piloto con la muestra tomada del personal de Comandos de Salvamento. Durante la implementación, se recopilaron observaciones, comentarios y sugerencias por parte de los participantes, posteriormente se aplicó una encuesta de conocimientos.

Ahora bien, dentro de los resultados obtenidos, se encuentra la claridad sobre la deficiencia en conocimientos sobre la temática y la necesidad de poseer un manual de formación de este ámbito, así uno de los participantes expresa: *“El manual de formación en primeros auxilios psicológicos es una gran herramienta que necesitamos para poder brindar el soporte emocional necesario a los pacientes, esto será de gran ayuda porque es un manual que no necesitábamos para mañana sino para ayer, así esto nos beneficiara en un montón para formarnos”*

Así mismo, se presencié la necesidad de clarificar consultas y dudas por parte de los participantes desarrollando jornadas amenas y participativas, a raíz de las actividades a desarrollar observamos un alto grado de aprendizaje, de participación y de motivación por querer conocer sobre las diversas temáticas del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos, además se percibió el trabajo en equipo y el desempeño para realizar las actividades de la manera más adecuada.

Es clave la metodología participativa, pues ayuda al aprendizaje y la interiorización de contenidos como se expresa a continuación: “participar y unirse a un diálogo para un aprendizaje activo y comprometido” (Yáñez et al., 2019) Aunado a lo anterior se destacaron los siguientes resultados dentro de la implementación:

- Aumento en la comprensión de los conceptos clave relacionados con los primeros auxilios psicológicos entre los participantes.
- La elaboración de un concepto propio sobre Primeros Auxilios Psicológicos que expresa: “Acción inmediata para ayudar a estabilizar a las personas con crisis emocionales brindando soporte en equipo a víctimas y familiares”.
- Basándonos en la definición creada por los socorristas de Comandos de Salvamento, podemos inferir los siguientes pasos importantes en los Primeros Auxilios Psicológicos:

**1. Identificación de la Crisis.**

**3. Estabilización Emocional.**

**2. Acción Inmediata.**

**4. Brindar Soporte en Equipo.**

Estos pasos reflejan la importancia de una intervención rápida, el trabajo en equipo, y la empatía hacia las personas en crisis emocional.

- Mayor conocimiento sobre cómo reconocer y responder a las necesidades emocionales de las personas afectadas por emergencias y crisis.

- Mostraron una mejora significativa en sus habilidades prácticas para brindar apoyo emocional inmediato durante las actividades prácticas como: el desarrollo de técnicas de abordamiento, entre otros.
- Se logro que el personal de Comandos de Salvamento a través de la técnica de relajación liberara estrés acumulado por las altas jornadas que manejan. Siendo una experiencia gratificante para cada uno de ellos según lo expusieron dentro de la jornada.

Se destacó la relevancia y utilidad de los contenidos del manual, como la importancia de integrar la capacitación en primeros auxilios psicológicos en el entrenamiento regular de los socorristas. No obstante, este resultado nos da indicios de áreas a mejorar como más contenido práctico en el manejo de situaciones y de brindar ejemplificaciones de lo que se puede decir y no dentro de la atención de necesidades emocionales y psicológicas en la emergencia.

La retroalimentación obtenida a través de la prueba piloto fue analizada de manera minuciosa y se utilizó para realizar los cambios pertinentes en el manual. Este proceso de ajuste garantizó que el contenido del manual estuviera adecuadamente contextualizado y se alinea de manera precisa con las necesidades y desafíos específicos que enfrentaban los socorristas de Comandos de Salvamento en su labor diaria.

Según Canabal et al., 2017 indica que *"La retroalimentación continua de los participantes es esencial para mejorar la efectividad y relevancia de los manuales de formación en primeros auxilios psicológicos. La adaptación del contenido en función de las necesidades y desafíos específicos del grupo objetivo garantiza una mejor adecuación y aplicación práctica del material"*

Por consiguiente, se realizó una evaluación posterior a la implementación para valorar los conocimientos adquiridos en la prueba piloto del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios

Psicológicos y el impacto que género el manual en los/las socorristas, dentro de los resultados relevantes se encontró que un 65% reconoce la definición sobre Primeros Auxilios Psicológicos.

Además, se evidencia dentro de la Figura #2 el 100% ha alcanzado una comprensión de contenidos donde la mayoría de las afirmaciones dentro de esta interrogante se ha respondido correctamente. En la figura #3 se muestra las acciones a realizar con personas con algún tipo de discapacidad, el 100% ha seleccionado las opciones respectivas como: Ayudar a la persona a identificar y expresar las emociones. Un 95% reconoce la importancia de un Proceso de Descarga Emocional demostrado en la figura #4 al finalizar las jornadas de atención a emergencias, mostrando que el Módulo VI del Manual de Primeros Auxilios Psicológicos es de gran vitalidad.

La implementación del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos fue una herramienta vital para la comprensión de contenidos como para la práctica de los saberes, que se evidencia con el 50% que expresa: “El manual ha sido fundamental en mi trabajo como socorrista” y un 45% manifiesta “ha mejorado la capacidad para proporcionar apoyo emocional efectivo”.

A pesar de los logros alcanzados con la implementación del manual, también se identificaron varias áreas que requieren mejora. Se observó que algunos participantes tenían deficiencias en sus conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos, lo que subraya la necesidad de un manual de formación en este ámbito. Además, hubo momentos en los que las instrucciones y directrices del manual no fueron suficientemente claras, lo que generó dudas y consultas entre los participantes. Esto indica la necesidad de clarificar y detallar aún más el contenido para asegurar una mejor comprensión y aplicación práctica. Otro aspecto para mejorar

es la inclusión de más ejemplos prácticos y situaciones reales, para facilitar la comprensión de lo que se debe y no se debe decir durante la atención en emergencias.

Asimismo, aunque se destacó la metodología participativa y el aumento en la comprensión de los conceptos clave, algunos resultados no fueron tan positivos como se esperaba. Por ejemplo, la encuesta de conocimientos mostró que solo un 65% de los participantes podía definir correctamente los primeros auxilios psicológicos, lo que sugiere que aún hay margen para mejorar en la enseñanza de estos conceptos. Además, aunque la mayoría de los participantes comprendieron los contenidos, el 50% expresó que el manual fue fundamental en su trabajo, mientras que un 45% indicó que mejoró su capacidad para proporcionar apoyo emocional efectivo, dejando un 5% que no percibió una mejora significativa. Estos puntos reflejan la necesidad de continuar ajustando y mejorando el manual para asegurar que todos los socorristas se beneficien plenamente de la formación.

En resumen, los aprendizajes brindados a los/las socorristas de Comandos de Salvamento sede Central, han sido esenciales para fortalecer la gama de conocimientos que poseen, para la identificación de situaciones, reacciones y formas de abordar los primeros auxilios psicológicos en la atención de emergencias, es necesario la constante formación de estos conocimientos con el objetivo de que exista una retroalimentación sobre conceptos PAP y un mayor porcentaje de socorristas capacitados.

## **Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.**

### **4.1. Conclusiones**

- **Fortalecimiento de Competencias y Habilidades:** La implementación del Manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos ha representado un avance significativo en el fortalecimiento de las competencias y habilidades del personal de Comandos de Salvamento. Este manual ha proporcionado herramientas prácticas y técnicas efectivas para brindar apoyo psicoemocional inmediato durante situaciones de emergencia. Los participantes han demostrado una mejora sustancial en la comprensión de los conceptos clave, así como en el desarrollo de la empatía y la capacidad para manejar adecuadamente las necesidades emocionales y psicológicas de los afectados.
- **Adaptabilidad y Contextualización del Manual:** La aplicación de instrumentos de evaluación previos ha permitido identificar con precisión las necesidades específicas de formación del personal. Esto ha facilitado el diseño de un manual contextualizado que aborda de manera efectiva las demandas y desafíos particulares que enfrentan los socorristas en su labor diaria. La adaptación del contenido en función de las características del grupo objetivo ha garantizado una mejor adecuación y aplicación práctica del material, promoviendo así una mayor eficacia en la atención psicológica de primeros auxilios.
- **Promoción del Autocuidado y Resiliencia:** Se ha destacado la importancia de orientar a los socorristas en técnicas de autocuidado. Este enfoque no solo fortalece su capacidad para enfrentar situaciones de estrés durante la atención de emergencias, sino que también promueve la resiliencia y una pronta recuperación. Proporcionarles las herramientas necesarias para el bienestar físico y psicológico, incluyendo espacios para la descarga

emocional, ha demostrado ser fundamental para mantener niveles óptimos de funcionamiento y asegurar una atención de calidad y empática.

- **Inclusión Social y Adaptación a Diversidad:** El manual ha enfatizado la necesidad de comprender y reconocer las diversas realidades sociales y emocionales que enfrentan las personas durante emergencias. Esto ha fortalecido la capacidad de los equipos de intervención para ofrecer un apoyo más efectivo y compasivo, adaptado a las necesidades específicas de grupos poblacionales diversos, incluyendo aquellos con discapacidades. La inclusión de estrategias de afrontamiento adaptadas ha mejorado significativamente la capacidad de los socorristas para responder de manera adecuada y sensible a las necesidades de todos los afectados.

Estas conclusiones subrayan la importancia del Manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos como una herramienta esencial para la capacitación efectiva del personal en la atención de emergencias. Además, destacan la necesidad continua de apoyo y formación para garantizar una intervención efectiva durante situaciones de crisis emocional.

#### **4.2.Recomendaciones.**

El Departamento de Psicología de la Universidad Nacional de El Salvador debe seguir investigando y desarrollando manuales de formación en primeros auxilios psicológicos adaptados al contexto salvadoreño. Estos manuales deben basarse en las investigaciones más recientes y en las mejores prácticas en psicología. De este modo, se asegurará que la formación impartida esté alineada con los estándares más avanzados y pertinentes para las necesidades locales.

Es esencial fomentar la colaboración entre el Departamento de Psicología, Comandos de Salvamento y otros investigadores y organizaciones relevantes. Esta cooperación interdisciplinaria no solo enriquecerá la formación y la investigación en primeros auxilios psicológicos, sino que también permitirá expandir y diversificar el campo de acción y trabajo, asegurando una respuesta integral y adaptada a las necesidades locales.

Sería muy beneficioso que el Departamento de Psicología investigue y desarrolle manuales de Primeros Auxilios Psicológicos adaptados específicamente al contexto Salvadoreño y a las particularidades culturales y sociales del país. Esto asegurará que la formación sea relevante y efectiva.

Es primordial que Comandos de Salvamento incorpore módulos específicos de autocuidado en los programas de formación en primeros auxilios psicológicos dirigidos a los socorristas. La inclusión de estos módulos permitirá al personal desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés y prevenir el agotamiento emocional. Estos aspectos son esenciales para asegurar un desempeño profesional óptimo y sostenible en el tiempo.

Es esencial implementar sesiones de capacitación continua en primeros auxilios psicológicos para todo el personal de Comandos de Salvamento. Esta formación debe incluir prácticas participativas y enfocarse en desarrollar habilidades para brindar un apoyo emocional efectivo durante las emergencias. De este modo, se fortalecerán las competencias del personal, garantizando una respuesta más eficaz y humana en situaciones críticas.

Es fundamental que Comandos de Salvamento fortalezca la formación en sensibilidad cultural e inclusión social dentro de sus programas de primeros auxilios psicológicos, trabajando de la mano con su Unidad de Género. Los socorristas deben estar capacitados para proporcionar un apoyo empático y adecuado a personas de diversos orígenes y contextos culturales. Esto asegurará una atención más inclusiva y respetuosa, mejorando la calidad del servicio en situaciones de emergencia.

## Bibliografía.

- Alvarado, M. (2021). Manual para trabajo comunal universitario denominado: “Desarrollando destrezas y habilidades en primeros auxilios psicológicos”. Universidad Hispanoamericana. [https://issuu.com/vimoartepublicidad/docs/libro\\_imprimir](https://issuu.com/vimoartepublicidad/docs/libro_imprimir)
- Antillón, E. y Rivas, B. (2009). La Influencia de Las Competencias Personales en El Desempeño Laboral de Socorristas Voluntarios en Cruz Roja Salvadoreña, de La Zona Metropolitana de San Salvador. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16654/1/14101392.pdf>
- Aula Virtual Campus Virtual de Salud Pública. (2023). Procesos formativos y cursos para el personal de primera línea. <https://cursos.campusvirtualsp.org/>
- Barrio, J. (2006). El estrés como respuesta. Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology". <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>.
- Canabal, C. y Margalef, Leonor. (2017). La retroalimentación: La clave para una evaluación orientada al aprendizaje. Universidad de Granada España. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56752038009.pdf>.
- Carranza, S. (16 de mayo de 2017). 66 profesionales para la salud mental del país, La prensa gráfica. <https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/66-profesionales-para-la-salud-mental-del-pais-20170516-0082.html>.
- Centro Nacional para Trastorno de Estrés Post Traumático TEPT. (2006). Primeros Auxilios Psicologicos. [https://www.academia.edu/36432195/Psicol%C3%B3gicos\\_Primeros\\_Auxilios\\_Primeros](https://www.academia.edu/36432195/Psicol%C3%B3gicos_Primeros_Auxilios_Primeros)

Auxilios Psicológicos National Child Traumatic Stress Network Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil National Center for PTSD  
Centro Nacional de TEPT

Chávez, A. (2003). Aplicación de un programa de capacitación psicoeducativo para intervención en crisis en casos de desastres naturales dirigido a personal médico, paramédico y trabajadores sociales del Hospital Nacional de Cojutepeque.

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15373/1/14101034.pdf>

Chávez, R. (2003). Aplicación de un programa de capacitación psicoeducativo para intervención en crisis en casos de desastres naturales dirigido a personal médico, Unidad de Atención Integral a Todas las Formas de Violencia. Comandos de Salvamento (2019). Política institucional de Género de Comandos de Salvamento de El Salvador.

Comisión Técnica de Apoyo Psicológico en Situaciones de Emergencias y Desastres, (2007).

Intervención Psicosocial en Situaciones de Emergencia y Desastres: Guía Para El Primer Apoyo Psicológico. <https://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-INTERVENCION-SITUACIONES-EMERGENCIA.pdf>

Cruz Roja Cubana. (2006). Primeros Auxilios Psicológicos y apoyo humano manual del socorrista voluntario.

Cruz Roja Española. (2003). Manual de Apoyo Psicológico Formación transversal Manual del alumno/a. <https://www.featf.org/wp-content/uploads/2020/05/Manual-Apoyo-Psicologico.pdf>

Cruz Roja Española. (2017). Cruz Roja Salvadoreña Taller sobre PAP con voluntarios. Cruz Roja Salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/2017/04/04/cruz-rojasalvadorea%C2%B1aclausura-taller-de-primeros-auxilios-psicola%C2%B3gicos/>

Cruz Roja Salvadoreña. (2018). Taller de Primeros Auxilios Psicológicos. Cruz roja salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/>

Cruz Roja Salvadoreña. (2019). Preparan a voluntarios de Cruz Roja Salvadoreña en Primeros Auxilios Psicológicos. <https://cruzrojasal.org.sv/2019/08/12/preparan-a-voluntarios-de-cruz-roja-salvadorena-en-primeros-auxilios-psicologicos-2/>.

Cruz Roja Salvadoreña. (2020). Cruz Roja Salvadoreña forma voluntarios en Equipos Nacionales de Intervención. <https://cruzrojasal.org.sv/2023/12/28/cruz-roja-salvadorena-forma-voluntarios-en-equipos-nacionales-de-intervencion/>.

Cruz Roja Salvadoreña. (2020). Memoria de Labores de Cruz Roja Salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/memoria-de-labores-2020/>

Cruz Roja y de la Medialuna Roja. (2021). Formador de Formadores en primeros auxilios psicológicos para Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja Centro Psicosocial. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2023/01/FdF-PAP.pdf>.

Cruz Roja y de la Medialuna Roja Centro de referencia para el apoyo psicosocial. (2018). Entrenando en Primeros Auxilios Psicologicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2023/03/PAP-modulo-2.pdf>

Cruz Roja. (2018). Cruz Roja promueve la Prevención de la Violencia de Género en las comunidades. <https://cruzrojasal.org.sv/2021/08/25/cruz-roja-promueve-la-prevencion-de-la-violencia-de-genero-en-las-comunidades/>.

Cruz Roja. (2020). Preparan a voluntarios de Cruz Roja Salvadoreña en Primeros Auxilios Psicológicos. <https://cruzrojasal.org.sv/2018/05/02/preparan-a-voluntarios-de-cruz-roja-salvadorena-en-primeros-auxilios-psicologicos/>.

Dirección general de protección civil y emergencias. (2005). Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes. [https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac\\_ipc/data/indice.htm](https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/data/indice.htm).

Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (2005). Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes. [https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac\\_ipc/data/indice.htm](https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/data/indice.htm)

Dorantes, D. (11 de octubre de 2021). Prueba piloto, Tecnológico nacional de México en Celaya. <https://www.coursehero.com/file/210035756/Actividad4-EntregadeProyectospdf/>.

Escudero, M. (2020). Debriefing: las 7 Fases de intervención psicológica para los intervinientes de emergencias 2/2. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1yVKCC9GbrQ>

Estrada, P. (2012). Primeros auxilios psicológicos en la atención de víctimas en situaciones de Emergencia.

Ferreya, B. (2019). Psicología de la emergencia en Bomberos voluntarios de la Ciudad de Pérez.

Fierros, S. (2005). Manual de manejo de crisis.

[https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/573059/DocsTec\\_4776.pdf](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/573059/DocsTec_4776.pdf)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Plan: 12 Aprender para transformar y 12 habilidades transferibles. <https://www.unicef.org/lac/informes/las-12habilidadestransferibles>

Fundación Seraphim. (30 de septiembre de 2022). El Departamento de Psicología a través de la cátedra de Salud Mental Comunitaria desarrollan talleres denominado; Lineamiento y hoja de ruta de atención de casos de niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual desde un enfoque de género y salud sexual, esto con el apoyo de Fundación SERAPHIM y UNICEF a través de la Iniciativa SPOTLIGHT. <https://humanidades.ues.edu.sv/psicologia/blog/psicologia-desarrolla-talleres-formativos-para-sus-estudiantes/>.

García, B. (2005). Efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el trastorno por estrés postraumático en excombatientes colombianos. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64740208>

García, B. y Marín, E. (Octubre de 2007). Diseño de un manual de primeros auxilios psicológicos para la población infanto-juvenil en situaciones de emergencias y desastres de la ciudad de Cartagena de Indias. Universidad Tecnológica de Bolívar. <https://repositorio.utb.edu.co/handle/20.500.12585/290#page=1>.

García, C. (Agosto de 2023). Validación de instrumentos de recolección de información: implementando el modelo Tristán/Lawshe. Universidad Autónoma de Puebla.

<https://www.researchgate.net/publication/373140289> Validacion de instrumentos de recoleccion de informacion implementando el modelo TristanLawshe.

García, F. Mónico, R y Vasquez, H. (2022). Guía de Primeros Auxilios Psicologicos. Hablando de Psicología en El Salvador.

García, M. (2019). Fisiología de la respuesta al estrés. Revista Internacional de Psicofisiología.

García, M. J. (2021). Reacciones cognitivas ante situaciones de emergencia. Revista Internacional de Psicología y Salud Mental.

Gonzales, M. Duarte, M. y Barrientos, A. (20 de mayo de 2023). Hay una emergencia de salud mental entre los salvadoreños, según expertos,

<https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/isss-ministerio-de-salud-psiquiatricos-mental-1060433/2023/>.

Gonzales, M. Reyes, A. y Reyes, E. (2010). Manual de Intervención en Crisis y Situaciones de Desastre Dirigido a Grupos De Niños/as, Adolescentes y Adultos Nueva Adaptación para el Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.

<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15677/1/14101793.pdf>

González, J. (2021). Reacciones conductuales en situaciones de emergencia. Revista Internacional de Psicología y Salud Mental. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286>

Hernández, I y Gonzales, P. (2014). Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos.

Universidad de Guadalajara Centro Universitario de Ciencias de la Salud secretaria

Administrativa Coordinación de Servicios Generales Unidad Interna De Protección Civil.

[https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2016/08/manual-primeros-auxilios-psicolc3b3gicos\\_2014.pdf](https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2016/08/manual-primeros-auxilios-psicolc3b3gicos_2014.pdf)

Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación.

<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-etodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

La Prensa Gráfica. (2023). Tragedia en el Estadio Cuscatlán: Sube a 12 el número de fallecidos y unos 100 heridos en estampida durante partido Alianza y FAS.

<https://www.laprensagrafica.com/deportes/Al-menos-tres-fallecidos-en-estampida-enestadio-Cuscatlan-20230520-0029.html>

Lago, A. (3 de enero 2023). Atención de emergencias a la proactividad administrativa: la transformación del estado colombiano frente a los desastres.

<https://www.redalyc.org/journal/675/67576250006/html/>.

Marín, C y Polo, B. (2007). Diseño de un Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para la Población Infantojuvenil en Situaciones de Emergencias y Desastres de la Ciudad de Cartagena. Universidad Tecnológica De Bolívar Facultad De Ciencias Humanas y Sociales Programa de Psicología.

Ministerio de educación de Chile. (2016). Orientaciones para la creación de comunidades inclusivas. <https://migrantes.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/88/2018/06/Orientaciones-para-la-construcci%C3%B3n-de-comunidades-educativas-inclusivas.pdf>

Ministerio de Salud de El Salvador. (2006). Modelo de intervencion en situaciones de emergencias.

Ministerio de Salud de El Salvador. (2006). Modelo de Intervención en Crisis en Situaciones de Emergencia y Catástrofe.

[http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/otrosdoc/modelo\\_intervencion\\_situaciones\\_emergencias.pdf](http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/otrosdoc/modelo_intervencion_situaciones_emergencias.pdf)

Ministerio de Salud de El Salvador. (2017). Lineamientos técnicos para la atención integral en salud mental.

Ministerio de Salud Gobierno de El Salvador. (2017). Guías clínicas para la atención en salud mental y psiquiatría. <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/h-sanmiguel/documents/481489/download>.

Ministerio de Salud Gobierno de El Salvador. (Octubre de 2017). Lineamientos técnicos para la atención integral en salud mental.

<https://www.transparencia.gob.sv/institutions/minsal/documents/217938/download>.

Naciones Unidas (2006). La ONU y la Gestión del Riesgo de Desastres. <https://www.un-spider.org/es/riesgos-y-desastres/ONU-y-gesti%C3%B3n-del-riesgo-de-desastres#no-back>

Organización Mundial de la Salud. (2012). Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf>.

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.

Organización Panamericana de la Salud. (9 de abril 2024). Secretaría de Salud y la OPS lanzan tres cursos virtuales para el Sistema Nacional de Salud.

<https://www.paho.org/es/noticias/9-4-2024-secretaria-salud-ops-lanzan-tres-cursos-virtuales-para-sistema-nacional-salud>.

Ortunio, M. y Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia.

<https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>

Pineda, A. (2012). Primeros auxilios psicológicos en la atención de víctimas en situaciones de emergencia por los bomberos municipales de Villa Hermosa, Santa Inés y San Miguel Petapa. Universidad de San Carlos de Guatemala.

<https://repositoriosiidca.csuca.org/Record/RepoUSAC11122/Description>.

Pineda, A. (2023). Cuerpos de socorro - Noticias de El Salvador. Elsalvador.com.

<https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/accidentes-de-traffic-lesionado-cuerpos-socorro-comalapa-santiago-texacuangos-carretera-troncal-del-norte/1052208/2023/>

Protección Civil. (16 de junio de 2023). Manual para la gestión de emergencias de las comisiones departamentales y municipales de protección civil.

<https://www.proteccioncivil.gob.sv/2023/06/16/proteccion-civil-valida-manual-para-la-gestion-de-emergencias-16-junio-2023/>

- Ramírez, S. (2001). El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. Medicina legal de Costa Rica. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152001000100004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004).
- Rivas, I. (s.f.). Manual para la elaboración del proyecto de investigación y presentación del informe escrito de trabajo de grado.
- Roberts, A. (2000). Manual de Intervención en Crisis: Evaluación, Tratamiento e Investigación.
- Rodríguez, J. (2006). Guía Práctica de Salud Mental en Situación de desastres, Pan American Health Organización. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>.
- Rodríguez, R. (2012). El ser humano como ente biopsicosocial. <https://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/9660>
- Salazar, M. Méndez, S. y Diaz, S. (2023). Estrés laboral y salud mental del personal de primera línea en la atención de la COVID-19. <https://www.lamjol.info/index.php/alerta/article/view/15445>
- Sally, J. (26 de enero 2022). Ellas socorren a El Salvador, El país. <https://elpais.com/planeta-futuro/2022-01-26/ellas-socorren-a-el-salvador.html>.
- Secretaria ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres. (2004). Guía didáctica básica de preparación y respuesta a emergencias y desastres. [https://conred.gob.gt/documentos/guias/Guia\\_didactica\\_basica\\_preparacion\\_respuesta\\_emergencias\\_desastres.pdf](https://conred.gob.gt/documentos/guias/Guia_didactica_basica_preparacion_respuesta_emergencias_desastres.pdf)

- Seraphim. (2022). Informe Final Sobre El Proyecto Spotlight, “Atención De Calidad Con Enfoque de Género, Incluyendo Salud Mental A Niñas, Niños y Adolescentes Víctimas de Violencia Sexual desde El Sector Salud”.
- Seraphim. (2022). Informe Técnico de formación en salud mental a personal de instituciones de salud mental.
- Smith, J. (2018). Reacciones físicas y emocionales durante situaciones estresantes. Revista de Psicología Clínica. Universidad abierta Interamericana.
- Universidad Católica de Chile. (2011). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en crisis individuales y colectivas.  
[https://www.preventionweb.net/files/59897\\_auxiliar.pdf](https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf)
- Universidad de Costa rica. (2020). Desastres y Catástrofes: herramientas de pensamiento para la intervención. <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/libros/libros-000102.pdf>
- World Health Organization. (2 de octubre de 2011). Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf?sequence=1).
- Yáñez, P. y Rebola, R. (2017). Procesos y Metodologías Participativas. Reflexiones y experiencias para la transformación social. Universidad de la Republica de Uruguay.  
[https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190318060039/Procesos\\_y\\_metodologias.pdf](https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190318060039/Procesos_y_metodologias.pdf).

## ANEXOS.

### Anexo I. Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del Manual en Primeros Auxilios Psicológicos

#### Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Relevancia (1-3)</b>	<b>Comentarios o sugerencias</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		
<b>Observaciones Generales:</b>		
<b>Firma y Sello del Experto:</b>		

**Anexo II. Hoja #2 de Calificación para evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del Manual en Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Relevancia (1-3)</b>	<b>Comentarios o sugerencias</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>Observaciones Generales:</b>		
<b>Firma y Sello del Experto:</b>		

Anexo #III. Encuesta previa sobre conocimientos de PAP dirigida a Socorrista de

Comandos de Salvamento sede Central



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

**Encuesta previa sobre conocimientos de PAP dirigida a Socorrista de Comandos de Salvamento sede Central**

**Objetivo:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Indicaciones:** A continuación, se presentan una serie de interrogantes, para que puedas responder con sinceridad y basándose en las propias experiencias y conocimientos, por tal motivo, no hay respuestas buenas ni malas. Las respuestas serán tratadas con confidencialidad y utilizadas únicamente para fines de investigación.

**Datos Generales**

Nº encuesta:

Fecha:		Años de pertenencia a la Institución:	
Edad:		Género:	
Nivel de escolaridad:		Sexo:	

**Manejo de Situaciones de Crisis**

1. ¿Cuáles son las emergencias más frecuentes que atiende Comandos de Salvamento sede Central?	<input type="checkbox"/> Accidentes de tránsito <input type="checkbox"/> Crisis de ansiedad <input type="checkbox"/> Hechos de violencia <input type="checkbox"/> Emergencias medicas <input type="checkbox"/> Otro:
1.1. En el manejo de emergencias ¿qué tan frecuente son las crisis emocionales?	<input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Poco frecuente <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Muy frecuente
2. ¿Cuáles son las reacciones cognoscitivas, físicas y emocionales con los que se enfrenta durante una emergencia al tratar con la persona afectada o los familiares? (marque con una X las que considere)	<input type="checkbox"/> Llantos <input type="checkbox"/> Ataques de pánico <input type="checkbox"/> Confusión <input type="checkbox"/> Estados de Shock <input type="checkbox"/> Vergüenza <input type="checkbox"/> Preocupación excesiva <input type="checkbox"/> Agresión Física



**Universidad de El Salvador**  
**Facultad de Ciencias y Humanidades**  
**Departamento de Psicología**

	<input type="checkbox"/> Ansiosos o nerviosos <input type="checkbox"/> Falta de atención <input type="checkbox"/> Agresión verbal <input type="checkbox"/> Con miedo <input type="checkbox"/> Huir del evento <input type="checkbox"/> Enojo <input type="checkbox"/> Frustración
<p>2.1. Con base a la pregunta anterior sobre las reacciones cognitivas, físicas y emocionales con los que se enfrenta durante una emergencia comenta ¿Qué acción o acciones toma para brindar apoyo ante las reacciones? (puede marcar más de una opción)</p>	<input type="checkbox"/> Alzar la voz e indicarle que no llore. <input type="checkbox"/> Mantener la Calma y la Serenidad <input type="checkbox"/> Escuchar con empatía y atención a las preocupaciones <input type="checkbox"/> Proporcionar información precisa y comprensible <input type="checkbox"/> Solicitar al paciente que guarde silencio y decirle que todo estará bien <input type="checkbox"/> Dejar que la persona exprese sus emociones <input type="checkbox"/> Otra:
<p>3. Pon el número de las emoción o situación de la (Columna A) con la acción de la (Columna B) que considere usted que provoca o implementa con los afectados ante esa emoción.</p>	
<b>Columna A</b>	<b>Columna B</b>
1 Triste	( ) Escucharla sin juzgar y validar sus sentimientos ( ) Ejercicios de respiración y apoyar a calmarse
2 Pérdida de un familiar	( ) Hay que indicar que no se preocupe, que todo estará bien.
3 Crisis	( ) Escuchar y permitir que la persona exprese los sentimientos
4 Ansiosa	( ) Ser empático y ofrecerle apoyo a la dificultad ( ) Ofrecer ayuda práctica en tareas diarias



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

*Conocimientos básicos sobre Primeros Auxilios Psicológicos*

4. ¿Has escuchado sobre los Primeros auxilios psicológicos?	<input type="checkbox"/> Sí, tengo conocimiento sobre este tema. <input type="checkbox"/> No, no tengo familiaridad con los Primeros auxilios psicológicos. <input type="checkbox"/> He escuchado algo, pero no tengo un entendimiento completo. <input type="checkbox"/> Estoy familiarizado/a, pero no sé en qué consiste exactamente. <input type="checkbox"/> Sí, sé exactamente cómo aplicar Primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia. <input type="checkbox"/> No estoy seguro/a de lo que abarcan los Primeros auxilios psicológicos.
5. ¿Has recibido algún tipo de formación o capacitación en primeros auxilios psicológicos?	<input type="checkbox"/> Si conozco. <input type="checkbox"/> Conozco lo básico. <input type="checkbox"/> Conozco poco. <input type="checkbox"/> No conozco.
6. ¿Qué consideras que son los Primeros auxilios psicológicos?	<input type="checkbox"/> Los Primeros auxilios psicológicos son un conjunto de técnicas para tratar heridas físicas en situaciones de emergencia. <input type="checkbox"/> Se refiere a proporcionar apoyo emocional y psicológico inmediato a una persona que ha sufrido un accidente o crisis. <input type="checkbox"/> Son procedimientos para tratar problemas de salud mental en el primer momento de una emergencia. <input type="checkbox"/> Los Primeros auxilios psicológicos implican administrar medicamentos a personas con trastornos mentales. <input type="checkbox"/> Los Primeros auxilios psicológicos son técnicas de comunicación para manejar situaciones de estrés y la ansiedad. <input type="checkbox"/> Consiste en ayudar de forma inmediata a las personas a atenuar los conflictos emocionales causados por la vivencia de situaciones traumática mediante la utilización de técnicas simples basadas en métodos o teorías psicológicas.



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

7. Marca con una X los indicadores que considere parte de los primeros auxilios psicológicos	<input type="checkbox"/> Escucha activa <input type="checkbox"/> Darle apoyo en todo lo que necesite. <input type="checkbox"/> Confidencialidad y manejo ético <input type="checkbox"/> Dar terapia <input type="checkbox"/> Proveer información veraz y oportuna <input type="checkbox"/> Entorno seguro y de confianza <input type="checkbox"/> Un abordaje profundo
8. Marque con una X las opciones que considere como posibles efectos psicológicos de una crisis.	<input type="checkbox"/> Problemas del sueño <input type="checkbox"/> Insomnio <input type="checkbox"/> Cefalea <input type="checkbox"/> Miedo <input type="checkbox"/> Tristeza <input type="checkbox"/> Angustia <input type="checkbox"/> Ansiedad <input type="checkbox"/> Depresión <input type="checkbox"/> Llanto <input type="checkbox"/> Falta de apetito <input type="checkbox"/> Indiferencia sobre el suceso <input type="checkbox"/> Cambios en el comportamiento <input type="checkbox"/> Aislamiento <input type="checkbox"/> Dolor
9. Marque con una x las organizaciones con las que te apoyas cuando una persona necesita ayuda Psicológica.	<input type="checkbox"/> ISDEMU <input type="checkbox"/> Hospitales <input type="checkbox"/> PNC <input type="checkbox"/> Unidades de Salud <input type="checkbox"/> ORMUSA <input type="checkbox"/> No lo se <input type="checkbox"/> Otro _____



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

*Autocuidado y prevención del agotamiento emocional*

<p>10. ¿Qué medidas o estrategias de autocuidado has utilizado en tu labor como socorrista?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cultivar hobbies y actividades que medan alegría y satisfacción.</li><li><input type="checkbox"/> Fortalezco mi área espiritual</li><li><input type="checkbox"/> Ignorar la importancia de la actividad física y el ejercicio.</li><li><input type="checkbox"/> Mantener Relaciones interpersonales positivas</li><li><input type="checkbox"/> Establecer límites y descansar</li><li><input type="checkbox"/> Cuido mi parte psicológica siendo positivo</li><li><input type="checkbox"/> Continuar trabajando sin tomar descansos, incluso cuando se siente agotado.</li><li><input type="checkbox"/> Ver la vida con esperanza</li><li><input type="checkbox"/> Buscar actividades que ayuden a liberar tensiones.</li><li><input type="checkbox"/> Mantener una rutina de ejercicio físico regular.</li><li><input type="checkbox"/> Tener metas a corto, mediano y largo plazo.</li><li><input type="checkbox"/> No hago nada.</li></ul>
<p>11. Marque con una 'X' aquellos comportamientos que sienta que reflejan su forma de afrontar el estrés y el agotamiento emocional:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Disminuir las horas de sueño para lograr hacer más actividades.</li><li><input type="checkbox"/> Disminuir la práctica de hábitos higiénicos</li><li><input type="checkbox"/> Comer saludablemente</li><li><input type="checkbox"/> Comer en diferentes horarios.</li><li><input type="checkbox"/> Mantener una actitud positiva y evadir el agotamiento.</li><li><input type="checkbox"/> Salir a fumar o beber a menudo para relajarse.</li><li><input type="checkbox"/> Tomar pausas para descansar y relajarse.</li><li><input type="checkbox"/> Practicar ejercicio al menos 5 veces por semana.</li><li><input type="checkbox"/> Hablar con alguien de confianza sobre lo que estoy sintiendo.</li><li><input type="checkbox"/> Practicar actividades creativas que ayudan a despejar la mente.</li><li><input type="checkbox"/> No hago nada.</li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tomar tiempo para reflexionar y comprender las emociones.</li></ul>



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

<p>12. Marque con una x las estrategias que se pueden utilizar para establecer una relación de confianza con los afectados.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ofrecer soluciones inmediatas a sus problemas.</li><li><input type="checkbox"/> Escuchar activamente y sin juzgar.</li><li><input type="checkbox"/> Ignorar sus sentimientos y centrarse únicamente en la solución del problema.</li><li><input type="checkbox"/> Mostrar empatía y comprensión hacia sus sentimientos y preocupaciones.</li><li><input type="checkbox"/> Mantener la confidencialidad de la información compartida.</li><li><input type="checkbox"/> Minimizar la importancia de sus emociones o preocupaciones</li></ul>
<p>13. ¿Consideras que el agotamiento personal de alguna manera te afecta en el manejo de la emergencia?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sí, en ocasiones siente fatiga emocional, lo que puede influir en la respuesta a la emergencia.</li><li><input type="checkbox"/> No, suele mantenerse calmado y enfocado, independientemente del estado de ánimo.</li><li><input type="checkbox"/> A veces, dependiendo de la duración y la intensidad de la emergencia, puede sentirse abrumado.</li><li><input type="checkbox"/> En absoluto, encuentra la energía necesaria para enfrentar cualquier situación de emergencia.</li></ul>

Anexo #IV. Inventario Burnout de Maslach (MIB)



**Universidad de El Salvador**  
**Facultad de Ciencias y Humanidades**  
**Departamento de Psicología**

**MIB (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)**

**Datos Generales**

Nº encuesta:

<b>Fecha:</b>		<b>Años de pertenencia a la Institución:</b>	
<b>Edad:</b>		<b>Género:</b>	
<b>Nivel de escolaridad:</b>		<b>Sexo:</b>	

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verdídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por Favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo					
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R. P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

- A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL**
- D. DESPERSONALIZACIÓN**
- R. P. REALIZACIÓN PERSONAL**

**Anexo #V. Encuesta post implementación del Manual de Formación de PAP dirigida a Socorristas de Comandos de Salvamento Sede Central**



**Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología**

**Encuesta post implementación del Manual de Formación de PAP dirigida a Socorristas de Comandos de Salvamento Sede Central**

**Objetivo:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de Comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Indicaciones:** A continuación, se presentan una serie de interrogantes, para que puedas responder con sinceridad y basándote en las propias experiencias y conocimientos, por tal motivo, no hay respuestas buenas ni malas. Las respuestas serán tratadas con confidencialidad y utilizadas únicamente para fines de investigación.

**Datos Generales**

Nº encuesta:

<b>Fecha:</b>		<b>Años de pertenencia a la Institución:</b>	
<b>Edad:</b>		<b>Género:</b>	
<b>Nivel de escolaridad:</b>		<b>Sexo:</b>	

• **Evaluación del fortalecimiento tras la implementación del manual en PAP.**



<p>Marque la respuesta que considera que es la más adecuada sobre ¿Qué son los Primeros Auxilios psicológicos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Son procedimientos médicos que se aplican en casos de emergencias físicas como heridas o fracturas.</li> <li><input type="checkbox"/> Consisten en acciones para ayudar a las personas a recuperarse emocionalmente después de una experiencia difícil o traumática.</li> <li><input type="checkbox"/> Se refieren a prácticas para el cuidado de la salud física y el bienestar general de una persona.</li> <li><input type="checkbox"/> Incluyen estrategias para promover la calma y el bienestar mental en momentos de crisis o estrés.</li> <li><input type="checkbox"/> Son la primera ayuda que se prestan a las personas confundidas ante una emergencia o desastre.</li> </ul>
<p>A continuación, se presenta una serie de afirmaciones sobre ¿Por qué son importantes los Primeros Auxilios Psicológicos en la atención de emergencias? Marque con V si considera que es Verdadero y con una F si es Falsa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Son esenciales para prevenir el desarrollo de problemas emocionales a largo plazo en individuos que han experimentado una emergencia.</li> <li><input type="checkbox"/> Solo son importantes si se trata de emergencias físicas, no emocionales.</li> <li><input type="checkbox"/> Los Primeros Auxilios Psicológicos son importantes porque ayudan a estabilizar y apoyar emocionalmente a las personas afectadas por una emergencia, promoviendo así su recuperación.</li> </ul>



**Universidad de El Salvador**  
**Facultad de Ciencias y Humanidades**  
**Departamento de Psicología**

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Los Primeros Auxilios Psicológicos son secundarios y no tienen un impacto significativo en la atención de emergencias.</li><li><input type="checkbox"/> Apoyo facilitando que la persona se sienta escuchada, comprendida, facilitando la expresión y la ventilación de sus emociones.</li><li><input type="checkbox"/> Reducir la mortalidad (entendiendo que el suceso puede generar situaciones violentas hacia otros o de autolesión).</li><li><input type="checkbox"/> Ser <u>nexo de unión</u> con recursos de ayuda proporcionando información sobre los recursos necesarios a través de la orientación.</li></ul>
<p>A continuación, se presenta una serie de afirmaciones sobre ¿Todas las personas reaccionan emocionalmente de la misma forma? Marque con V si considera que es Verdadero y con una F si es Falsa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sí, todas las personas experimentan las mismas emociones en cualquier situación dada.</li><li><input type="checkbox"/> No, las personas pueden tener reacciones emocionales diferentes según su personalidad, experiencias previas y la naturaleza del evento.</li><li><input type="checkbox"/> Las reacciones emocionales pueden variar dependiendo de factores individuales como la edad, la cultura y el contexto social.</li><li><input type="checkbox"/> Cada persona tiene su propia manera de procesar emociones, por lo que las reacciones pueden ser diversas incluso frente a situaciones similares.</li><li><input type="checkbox"/> Las reacciones emocionales solo dependen de la gravedad del evento, no de las diferencias individuales.</li></ul>
<p>¿Cuál considera que es el orden de prioridad en las instancias de la intervención en crisis?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis y apoyo psicosocial.</li><li><input type="checkbox"/> Intervención en crisis, apoyo psicosocial y primeros auxilios psicológicos.</li><li><input type="checkbox"/> Apoyo psicosocial e intervención en crisis.</li></ul>
<p>Marque con una X cuáles son los posibles efectos psicológicos de una crisis: (puede seleccionar más de una)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ansiedad y nerviosismo.</li><li><input type="checkbox"/> Flashbacks o recuerdos intrusivos.</li><li><input type="checkbox"/> Sentimientos de tristeza o depresión.</li><li><input type="checkbox"/> Dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo.</li><li><input type="checkbox"/> Problemas de concentración y memoria.</li><li><input type="checkbox"/> Sentimientos de culpa.</li></ul>



Universidad de El Salvador  
Facultad de Ciencias y Humanidades  
Departamento de Psicología

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Dolor físico crónico.</li><li><input type="checkbox"/> Dificultades para mantener una dieta equilibrada.</li><li><input type="checkbox"/> Aumento de la energía y la motivación.</li><li><input type="checkbox"/> Incremento de la tolerancia al estrés.</li><li><input type="checkbox"/> Disminución de la irritabilidad y el enojo.</li></ul>
Mencione una acción importante de realizar con personas con discapacidad (cognitiva, física o sensorial) que está presentando descontrol emocional basados en Primeros Auxilios Psicológicos:	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Proporcionar un ambiente tranquilo y seguro para la persona.</li><li><input type="checkbox"/> Ayudar a la persona a identificar y expresar sus emociones.</li><li><input type="checkbox"/> Ignorar la situación y esperar a que se calme por sí sola.</li><li><input type="checkbox"/> Ofrecer soluciones inmediatas sin considerar las emociones de la persona.</li><li><input type="checkbox"/> Aislar a la persona para evitar posibles conflictos.</li><li><input type="checkbox"/> Hablar clara y sencillamente a como a las demás personas.</li><li><input type="checkbox"/> No dar instrucciones ambiguas.</li><li><input type="checkbox"/> Se debe asegurar la claridad de la información, a través de la interpretación en lenguaje de señas o indicaciones visuales.</li><li><input type="checkbox"/> Se deben tener indicaciones visuales como parte de la preparación en situaciones de emergencia.</li></ul>
¿Consideras que el "Proceso de descarga emocional y autocuidado" al finalizar las jornadas de atención a emergencias es de vital importancia para la descarga emocional?	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>No considero</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Si considero</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Solo en ocasiones</b></li></ul>
¿Según tu experiencia crees que la implementación del manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos ha ayudado en tu labor como socorrista?	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La implementación del manual no ha hecho ninguna diferencia en mi trabajo como socorrista</li><li><input type="checkbox"/> Sí, la implementación del manual de formación en primeros auxilios psicológicos ha sido fundamental en mi trabajo como socorrista.</li><li><input type="checkbox"/> Definitivamente, el manual ha mejorado mi capacidad para proporcionar apoyo emocional efectivo.</li><li><input type="checkbox"/> No, el manual no ha tenido ningún impacto en mi desempeño como socorrista.</li></ul>
¿Señale la importancia del manual de primeros auxilios psicologicos?	

## Anexo # VI. Hojas de validación de instrumentos firmadas por los expertos.

### Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

#### Utilice una escala de 3 puntos donde:

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	3	
2	3	
3	2	Es recomendable darle la redacción ya que este proviene del anterior ítems, según su respuesta anterior.....
4	2	Recomiendo únicamente señale las situación y emoción que provoca en usted, es que así esta redactado como ítems de evaluación de conocimiento.
5	3	
6	2	Proporcionen respuestas mas puntuales, si conozco, conozco lo básico, conozco poco o no conozco.
7	3	Pero deben valorar que si la gente no conoce no tendran mayor respuesta en las siguientes preguntas.
8	3	
9	3	
10	3	
11	3	
12	3	
13	3	
14	3	

15

**Observaciones Generales:**

Los items de preguntas están muy bien, pero cuando revisamos las opciones de respuesta algunas son confusas, por lo que recomiendo que sean mas puntuales en las respuestas.

El nombre del instrumento es entrevista semiestructurada.

La indicación en lo instrumentos deben ser breves y precisas.

Firma y Sello del Experto:



Lic. José Álvaro León Canizales  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
J.V.P.P. No. 4017

**Hoja #2 de Calificación para Evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Relevancia (1-3)</b>	<b>Comentarios o sugerencias</b>
1	2	
2	2	
3	2	
4	2	
5	2	
6	2	
7	2	Mejoren la redacción de forma mas puntual.
8	2	Señale la importancia de del manual de primeros.....

**Observaciones Generales:**

Las indicaciones deben ser breves y puntuales.

Deben tener en consideración que los items en el sentido que la escolaridad debe ser al menos estudios universitarios, esto dado la complejidad de las respuestas propuestas.

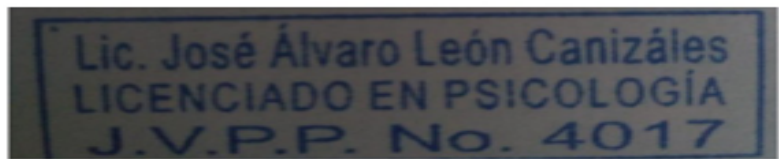
Utilicen premisas como

Señale cuales son las características de los primeros auxilios psicológicos.

Señale una acción importante a realizar con las personas con .....

De esa forma es mucho mas claro el proceso para la persona que encuestaran.

**Firma y Sello del Experto:**

## Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.

2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.

3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	3	El conocimiento del tipo de emergencias más atendidas es la base para la atención y manejo de los primeros auxilios psicológicos en el campo.
2	3	El énfasis en la visión de los voluntarios es el enfoque más apto a la hora de enfrentar crisis emocionales desde las herramientas que posean.
3	3	
4	3	Este ítem y el anterior me parece relevante a la hora de confrontarlo con realidad a través del manual, usar como ejemplos de lo que no se debe de hacer a la hora del abordaje de los primeros auxilios psicológicos.
5	3	
6	3	
7	3	Los ítems 5, 6 y 7 concuerdan con el objetivo del instrumento sobre el conocimiento de los voluntarios sobre primeros auxilios psicológicos. Además, presentan la oportunidad de ordenar conocimientos previos obtenidos en las emergencias atendidas.
8	3	
9	3	
10	3	

11	2	Este ítem debería posicionarse luego de la pregunta número 12 “marque con una x las estrategias que se pueden utilizar para establecer una relación de confianza con los afectados” Esto para seguir la lógica establecida previamente.
12	2	
13	3	
14	3	
15	3	

**Observaciones Generales:** El enfoque y lenguaje esta adecuado a una población la cual se desconoce el nivel educativo que poseen, igualmente se resalta el enfoque en la experiencia de los voluntarios que puede servir para la creación de protocolos prácticos para los mismos desde su experiencia en crisis y emergencias.

**Firma y Sello del Experto:**

**Lic. Oliver Salvador Mejia Reyes**  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
**J.V.P.P. No. 9663**



**Hoja #2 de Calificación para Evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.

2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.

3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Relevancia (1-3)</b>	<b>Comentarios o sugerencias</b>
<b>1</b>	3	
<b>2</b>	3	Es siempre importante comenzar con generalidades para la validación y utilidad de los manuales en la práctica, especialmente en esta área de atención de emergencias y crisis
<b>3</b>	3	
<b>4</b>	3	Seguir enfatizando el orden y la prioridad para la aplicación de primeros auxilios psicológicos debe ser un tema para seguimiento en cualquier organización que se enfrente a crisis y circunstancias de emergencias.
<b>5</b>	2	Dejar la indicación “puede seleccionar mas de una” al final de la pregunta
<b>6</b>	3	Profundizar y especificar tipo de discapacidad.
<b>7</b>	3	
<b>8</b>	3	
<b>Observaciones Generales:</b>		
Es una encuesta post implementación que va al grano sobre los resultados que se esperan, siendo esto algo positivo a la hora de realizar las conclusiones pertinentes y posibles mejoras del manual que se intenta implementar.		

**Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.**

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	2	Tiene dos veces la pregunta 1- Cuadro de respuestas
2	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
3	3	Elaborar cuadro A y cuadro B, separados igualando evento y acción. (tiene 4 eventos y 6 acciones)
4	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
5	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
6	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
7	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
8	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
9		
10	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
11	2	Colocar mas opciones o no colocar opciones, para determinar si saben a donde referir.
12	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta
13	2	Readactar para respuesta por ejemplo Mantenga=Orden Mantener=sugerencia
14	2	Readactar para respuesta por ejemplo Habla=Orden Hablar=sugerencia
15	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Item y respuesta

**Observaciones Generales:** Realizar la redacción en primera persona del singular: Ej: Practicas por Practique, haz por haga, realiza por realice.

**Firma y Sello del Experto:** Lic. Francisco Atilio Mayorga J.V.P.P. 2543



Lic. Francisco Atilio Mayorga  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 2543


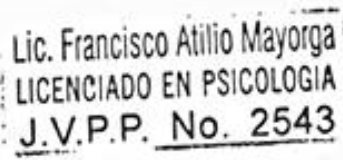
**Hoja #2 de Calificación para Evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	2	Elaborar con cuadro de doble columna - Ítem y respuesta Agregar si responderá una ó mas respuestas
2	2	Elaborar con cuadro de doble columna - Ítem y respuesta Agregar si responderá una ó mas respuestas/ aclara si es de Falso-Verdadero.
3	2	Parece que la respuesta esperada es de Falso- Verdadero- Definir si es de opción multipli
4	2	Eliminar las opciones de CORRECTO-INCORRECTO , de una vez establece la respuesta y cual es la correcta, eso lo debe de definir el respondiente. Mejor colocar como falso / verdadero
5	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Ítem y respuesta
6	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Ítem y respuesta
7	2	Cambiar DEBRIEFING por "Proceso de descarga emocional y autocuido"
8	3	Elaborar con cuadro de doble columna - Ítem y respuesta
<b>Observaciones Generales:</b>		
Elaborar parrilla con respuestas correctas o esperadas para facilitar la calificación, por esa razon se sugiere elaborar los cuadros.		
<b>Firma y Sello del Experto: Lic. Francisco Atilio Mayorga J.V.P.P. 2543</b>		
		

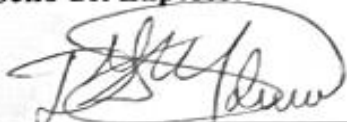

**Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.**

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Relevancia (1-3)</b>	<b>Comentarios o sugerencias</b>
1	2	Diferenciar la pregunta número de pregunta 1 y 1.1
2	2	Reacciones emocionales o dificultades cambiar por reacciones cognoscitivas, físicas y emocionales....
3	3	
4	3	
5	3	
6	3	
7	2	“Consiste en ayudar de forma inmediata a las personas a atenuar los conflictos emocionales causados por la vivencia de situaciones traumática mediante la utilización de técnicas simples basadas en métodos o teorías psicológicas (servicios preventivos de formación básica en socorro, 2004)
8	3	
9	2	Agregar: miedo, tristeza, angustia, llanto, dolor / eliminar la palabra trauma y enfocarse solo en la crisis ya que son términos y manejos diferentes
10	2	Agregar casilla de: Otros (Detalle)
11	3	
12	2	Agregar: -ventilación de sentimientos
13	3	
14	2	Corregir la palabra (mantenerme por mantenerse) en literal 2
15		
<b>Observaciones Generales: *Revisar orden número de las preguntas (14 en total)</b>		
<b>Firma y Sello del Experto:</b>		
		

**Hoja #2 de Calificación para Evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

<b>Cuadro de calificación</b>		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	2	Son la primera ayuda que se prestan a las personas confundidas ante una emergencia o desastre.
2	2	Proporcionan: 1- apoyo facilitando que la persona se sienta escuchada, comprendida, facilitando la expresión y la ventilación de sus emociones. 2- Reducir la mortalidad (entendiendo que el suceso puede generar situaciones violentas hacia otros o de autolesión) 3- Ser nexo de unión con recursos d ayuda proporcionando información sobre los recursos necesarios a través de la orientación
3	3	
4	3	
5		Marque con una X (puede seleccionar mas de una) cuales son los posibles efectos de una crisis:
6	2	Hablar clara y sencillamente a como a las demás personas, no dar instrucciones ambiguas, esto dificulta el seguir las instrucciones para cualquier persona. En el caso de personas sordas se debe asegurar que les quedo clara la información, a través de la interpretación en lenguaje de señas o indicaciones visuales (muchas personas sordas aún no están alfabetizadas en lenguaje de señas), que se deben tener a la mano como parte de la preparación en situaciones de emergencia.
7	2	
8	2	

**Observaciones Generales:**

**Firma y Sello del Experto:**





**Hoja #1 de Calificación para evaluación de conocimientos previos para el diseño del manual en Primeros Auxilios Psicológicos.**

**El objetivo del instrumento:** Identificar las experiencias y conocimientos previos sobre primeros auxilios Psicológicos, así como los niveles de conocimiento en autocuidado, entre los socorristas, para diseñar un manual de formación específico sobre el tema, adaptado a las necesidades y capacidades reales de los voluntarios.

**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para evaluar las experiencias y conocimientos previos que beneficien en el diagnóstico para el diseño del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	3	Hay dos preguntas uno la siguiente uno también es 3
2	2	Agregar enojo, frustración
3	2	Dejar que la persona exprese sus emociones
4	3	
5	3	
6	3	
7	3	
8	2	Complementar con proveer información veraz y oportuna
9		Falta este ítem
10	2	Quitar estrés postraumático pues no es un efecto sino un conjunto de efectos que se pueden presentar ante este diagnóstico. Incluir falta de apetito insomnio, cefalea, ansiedad, depresión, tristeza
11	3	
12	2	Llevarlo a un espacio seguro
13	2	Aumentar mantengo relaciones interpersonales positivas, fortalezo mi are espiritual, cuido mi parte psicológica siendo positivo, veo la vida con esperanza, tengo metas a corto, mediano y largo plazo,
14	2	Practico ejercicio físico al menos cinco veces por semana, comiendo saludablemente, no hago nada.
15	3	
<b>Observaciones Generales:</b>		
<b>Firma y Sello del Experto:</b>		
 Lic. Felix Andrés Evangelista		

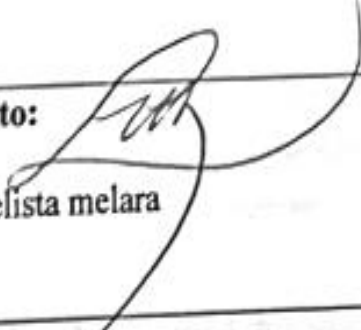
**Hoja #2 de Calificación para Evaluación de saberes fortalecidos con la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos**

**El objetivo del instrumento:** Evaluar los saberes fortalecidos en el personal de comandos de Salvamento sede central tras la implementación del manual de Primeros Auxilios Psicológicos, con el fin de evaluar la efectividad de la formación en la prueba piloto realizada.

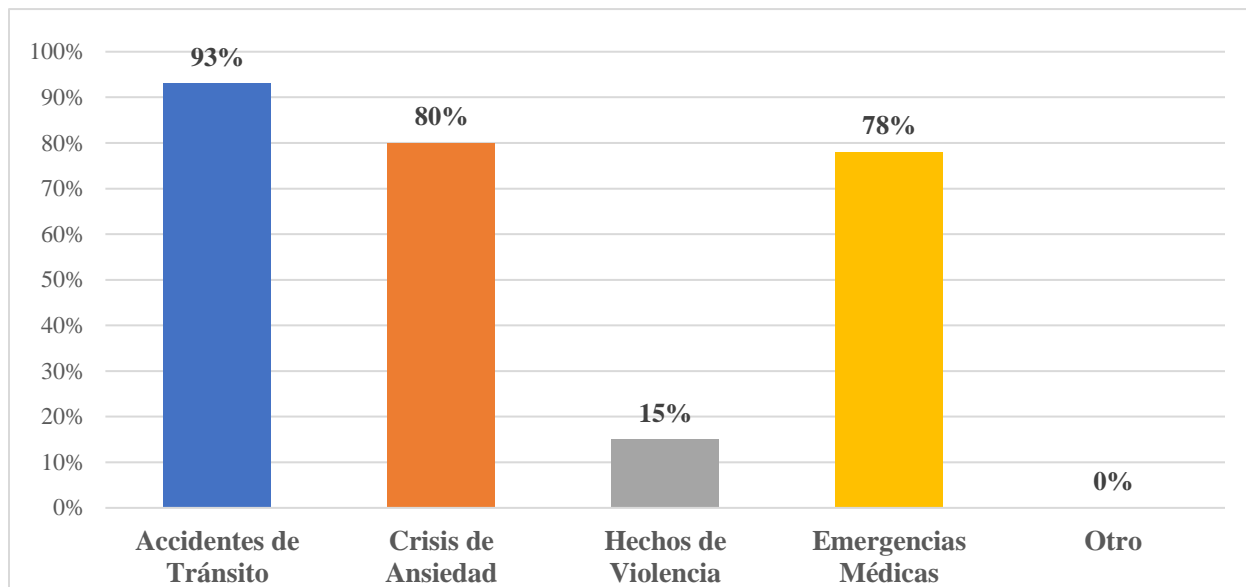
**Instrucciones para los Expertos:** Por favor, evalúe cada ítem del instrumento en términos de su relevancia para medir los conocimientos fortalecidos tras la implementación del manual.

**Utilice una escala de 3 puntos donde:**

- 1: El ítem no es relevante para medir los conocimientos fortalecidos.
- 2: El ítem es relevante, pero necesita modificaciones.
- 3: El ítem es relevante y no necesita modificaciones.

Cuadro de calificación		
Ítems	Relevancia (1-3)	Comentarios o sugerencias
1	3	
2	3	
3	3	
4	3	
5	2	Agregar ansiedad, depresión, pérdida del apetito, insomnio, dormir mucho, temor.
6	3	
7	3	
8	3	
<b>Observaciones Generales:</b>		
<b>Firma y Sello del Experto:</b>		
		
Lic. Félix Andrés Evangelista melara Psicólogo JVPP # 429		

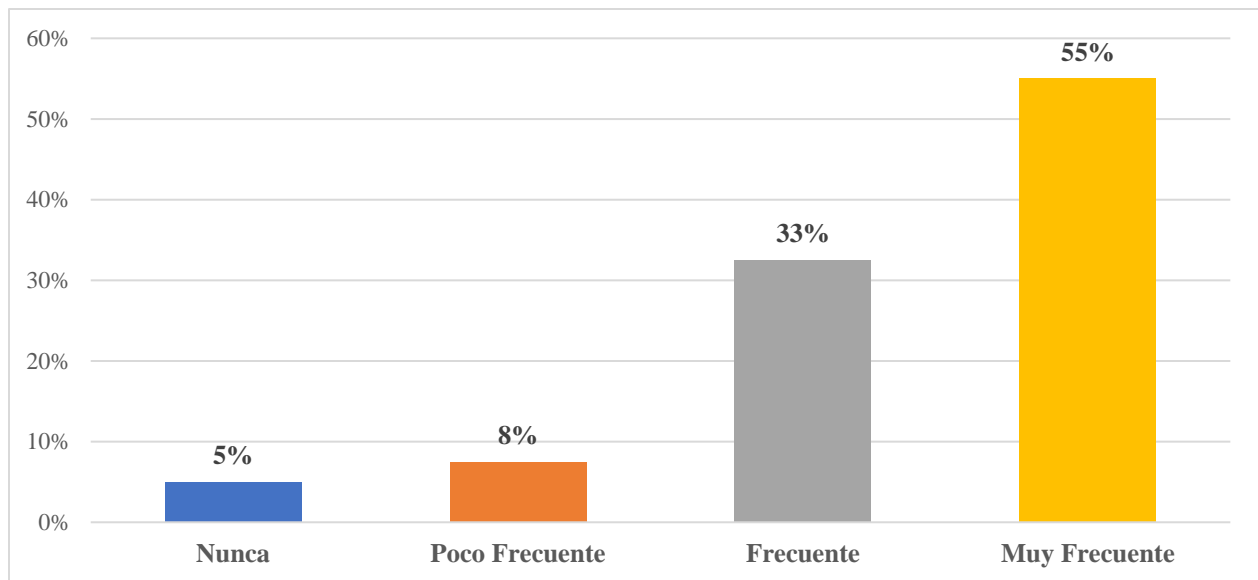
**Anexo #VII. Presentación de Resultados del sondeo para justificar el diseño del manual de PAP.**



**Figura #6:** *Emergencias más atendidas por Comandos de Salvamento.*

**Interpretación.** Comandos de Salvamento enfrenta una amplia gama de situaciones de emergencia, siendo los accidentes de tránsito el tipo más común, representando el 93% de los casos atendidos. Además, las crisis de ansiedad son también frecuentes, con un 80% de incidencia, seguidas de las emergencias médicas, que representan el 78%. Aunque menos comunes, también atienden situaciones de violencia, con un 15% de los casos.

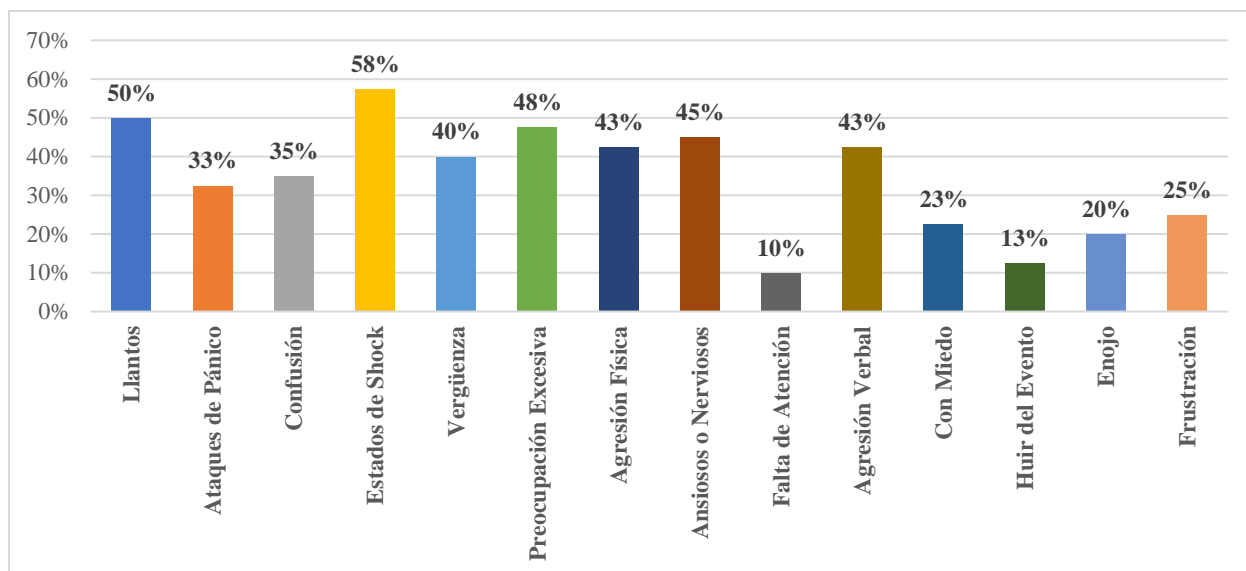
**Análisis.** Estos datos resaltan la naturaleza diversa y desafiante del trabajo de los/las socorristas, donde todas estas situaciones suelen ser un factor predisponente para presentarse crisis emocionales en los/las afectados/as. Por lo tanto, es crucial que el manual de Primeros Auxilios Psicológicos incluya estrategias específicas para abordar estas situaciones y proporcionar apoyo efectivo tanto para los/las afectados/as como también al personal para que pueda dar respuesta ante las emergencias de una manera integral.



**Figura #7:** Atención de crisis emocionales por Comandos de Salvamento.

**Interpretación.** Los datos proporcionados por Comandos de Salvamento revelan que las crisis emocionales son una realidad significativa en el ámbito de las emergencias y en la labor que desempeñan, con un 55% de los casos catalogados como 'muy frecuentes' y otro 33% como 'frecuentes'. Además, un 8% se consideran 'poco frecuentes', mientras que otro 5% indica que estas crisis nunca se presentan. Estas estadísticas subrayan la intensidad y la regularidad con la que el personal de socorro se enfrenta a situaciones emocionales desafiantes.

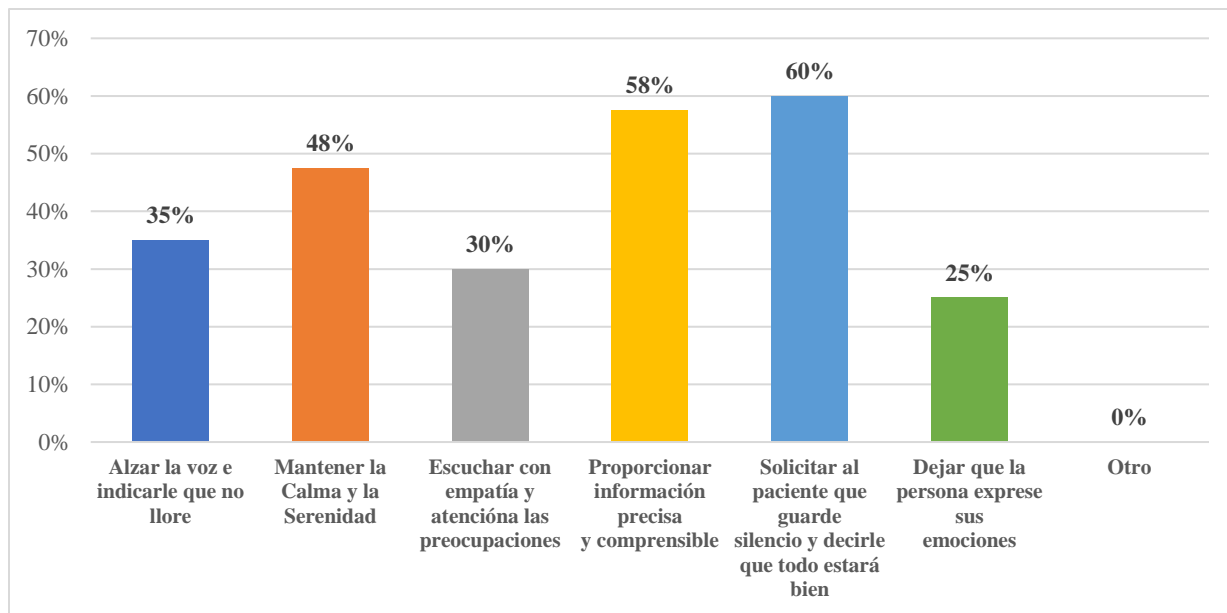
**Análisis.** En este sentido, la formación en primeros auxilios psicológicos cobra una importancia crucial de capacitar al personal en el manejo de estas situaciones no solo mejora su preparación, sino que también garantiza una respuesta compasiva y efectiva a las necesidades emocionales de las personas afectadas. Integrar herramientas específicas en el manual de Primeros Auxilios Psicológicos es fundamental para proporcionar al equipo las habilidades necesarias para abordar estas crisis con empatía y eficacia.



**Figura #8:** Reacciones más frecuentes durante la atención de emergencias.

**Interpretación.** Según los datos proporcionados por Comandos de Salvamento, se observa que, durante la atención de emergencias, el personal identifica una variedad de reacciones emocionales en los/las afectados/as. Entre las más frecuentes se encuentran el shock (58%), el llanto (50%), la preocupación excesiva (48%), el nerviosismo o la ansiedad (45%), la agresión verbal (43%), la agresión física (43%), la vergüenza (40%), la confusión (35%), los ataques de pánico (33%), la frustración (25%), el miedo (23%) y Enojo (20%).

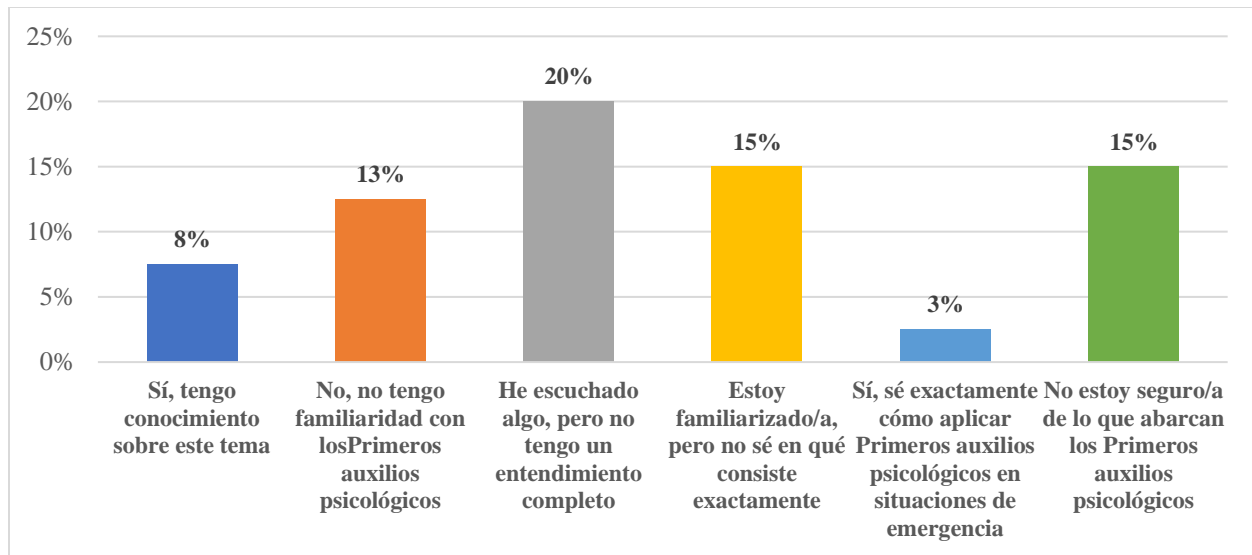
**Análisis.** Estas respuestas emocionales son parte natural de las situaciones de emergencia y destacan la importancia de una preparación adecuada del personal en primeros auxilios psicológicos. Es esencial que el equipo esté capacitado para manejar estas reacciones con sensibilidad y eficacia, proporcionando el apoyo emocional y orientación necesario para ayudar a las personas afectadas a sobrellevar el impacto psicológico de la crisis.



**Figura #9:** Acciones que realiza el personal ante reacciones más frecuentes en una emergencia.

**Interpretación.** Según los datos proporcionados por Comandos de Salvamento, se observan diferentes acciones que el personal realiza ante las reacciones más frecuentes durante una emergencia, entre ellas “Solicitar al paciente que guarde silencio y decirle que todo estará bien” con un 60%, así también el “Proporcionar información precisa y comprensible” con un 58% y “Mantener la calma y serenidad” se visualiza con un 48%.

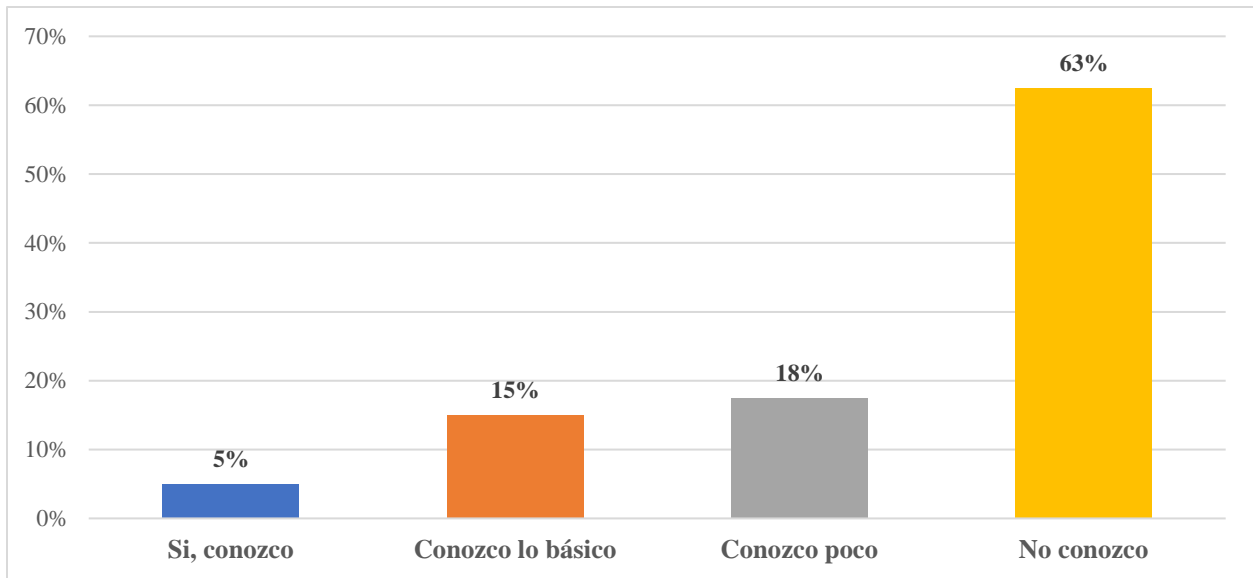
**Análisis.** La formación en primeros auxilios psicológicos puede proporcionar al personal herramientas adicionales para abordar estas situaciones de manera más efectiva y solidaria. Al integrar conocimientos teóricos con la experiencia práctica, el personal estará mejor preparado para ofrecer un apoyo emocional más integral durante las emergencias. Esta combinación de experiencia práctica y conocimientos teóricos puede marcar la diferencia en la calidad de la atención proporcionada y en el bienestar emocional de los afectados.



**Figura #10:** *Conocimientos previos sobre Primeros auxilios psicologicos.*

**Interpretación.** El 13% de los encuestados manifestó no tener conocimientos sobre los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), mientras que el 20% admitió haber escuchado algo sobre el tema, aunque sin comprenderlo completamente y un 15% No estaba seguro de que abarcan los Primeros Auxilios Psicológicos. Por otro lado, el 15% indicó cierta familiaridad con los PAP, aunque no está seguro de su aplicación práctica. En contraste, solo un 3% afirmó tener un conocimiento detallado y saber cómo aplicarlos.

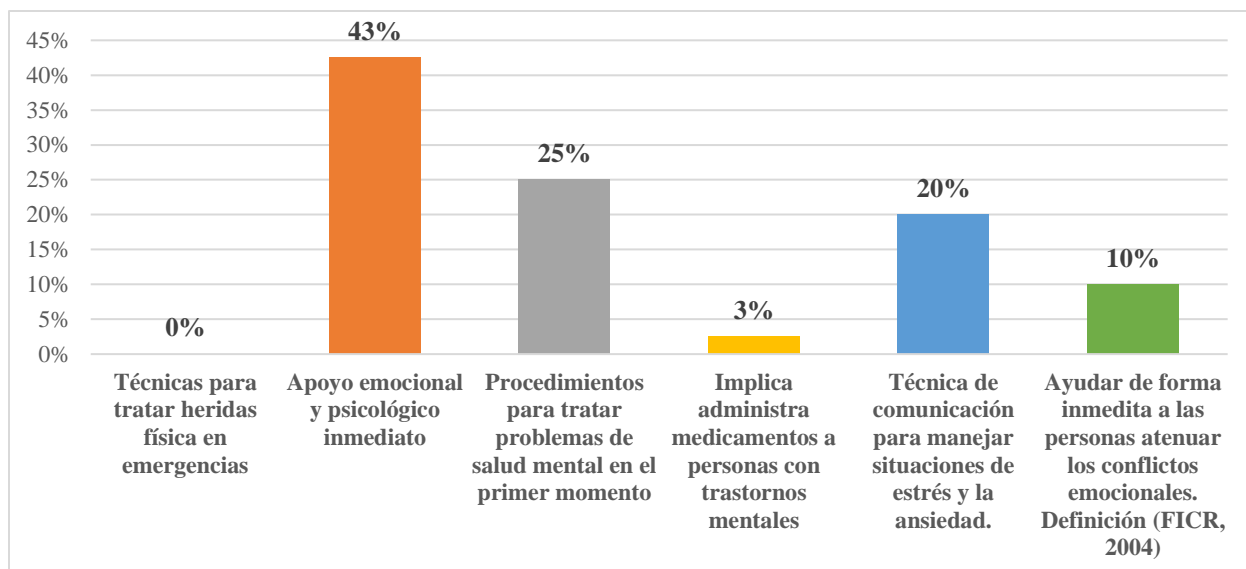
**Análisis.** Estos resultados resaltan la importancia de mejorar la comprensión y la formación en PAP entre el personal, con el fin de garantizar una respuesta adecuada ante situaciones de emergencia psicológica.



**Figura #11:** Formaciones previas en Primeros auxilios Psicologicos.

**Interpretación.** Estos datos revelan una diversidad en los niveles de conocimiento sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) entre el personal encuestado. Aunque un pequeño porcentaje ha recibido formación en PAP o conoce los conceptos básicos, la mayoría no tiene conocimientos sobre este tema.

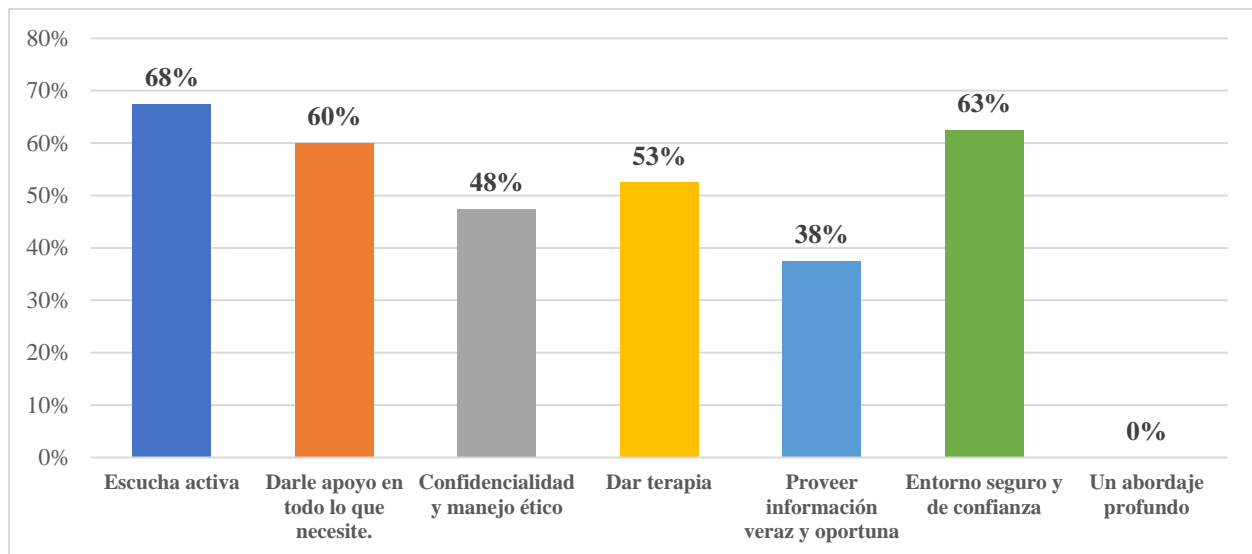
**Análisis.** Esta disparidad resalta la necesidad de implementar programas de formación en PAP para garantizar que todo el personal esté preparado para ofrecer apoyo psicológico adecuado durante situaciones de emergencia.



**Figura #12:** Definición de PAP según Comandos de Salvamento.

**Interpretación.** Dentro de la interrogante se destinaban 6 respuestas de las cuáles 1 era la respuesta correcta, la cuál es la definición brindada por el FICR, 2004. Según los datos proporcionados por Comandos de Salvamento, se observa una variedad de percepciones sobre los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) entre los encuestados. Un 43% lo interpreta como un apoyo emocional inmediato. Y solo el 10% lo define como la ayuda inmediata para mitigar conflictos emocionales.

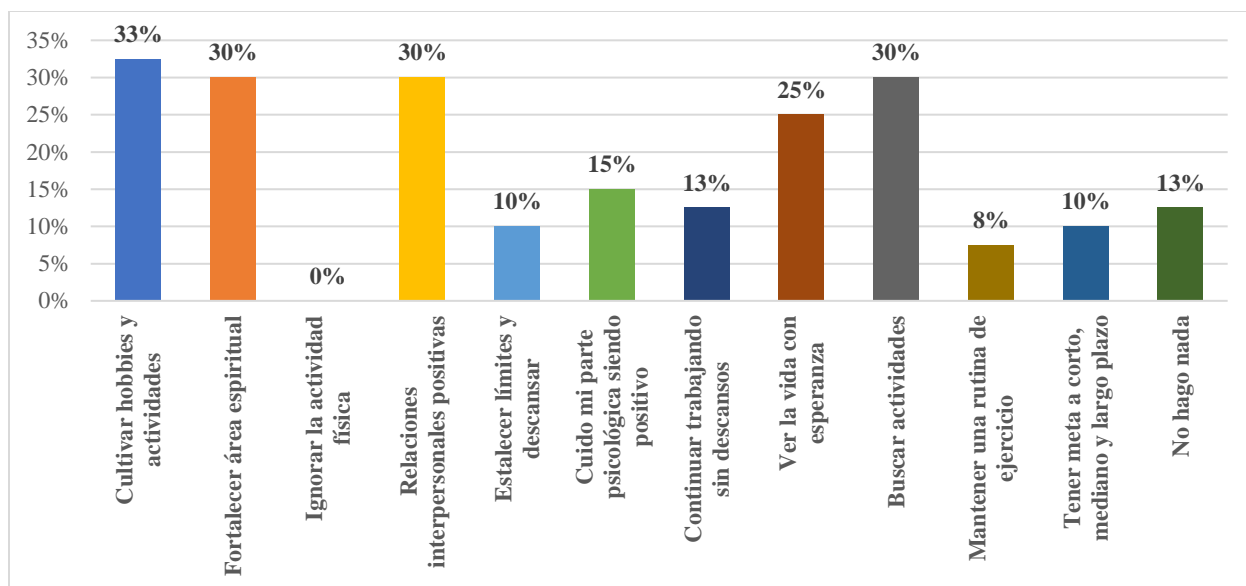
**Análisis.** Estas divergencias subrayan la necesidad imperativa de una comprensión clara y una definición unificada de los PAP en el ámbito de la atención en emergencias. En este sentido, la implementación de una formación teórica, basada en un manual de formación en PAP, podría facilitar una definición más precisa y una implementación más efectiva de estas técnicas en situaciones de emergencias.



**Figura #13:** *Indicadores que los socorristas consideran parte de los PAP.*

**Interpretación.** Según los socorristas encuestados, los indicadores que consideran parte de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son diversos y reflejan los conocimientos que ya tienen en esta área. El 68% destaca la importancia de la escucha activa, mientras que un 53% menciona la provisión de terapia como parte fundamental de los PAP.

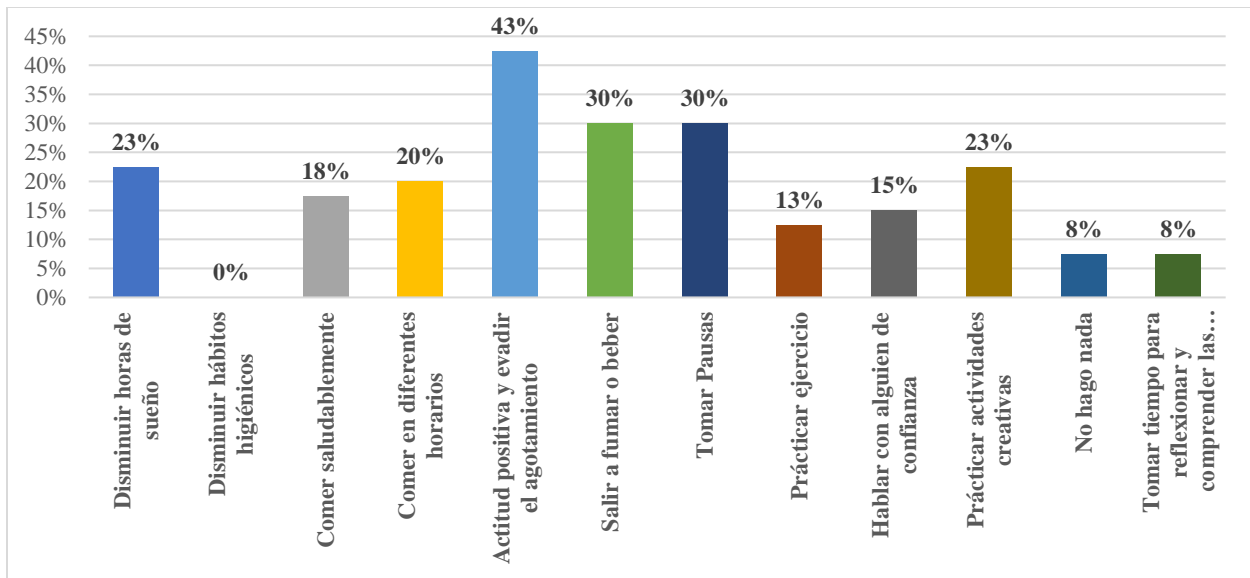
**Análisis.** Además, un 60% señala la entrega de apoyo en lo que se necesita. El 63% resalta la creación de un entorno seguro y de confianza para el afectado. Sin embargo, solo un 38% considera la provisión de información veraz como parte de los PAP. Como se puede visualizar estos indicadores muestran la carencia de claridad entorno a que implican como las áreas que conlleva los Primeros Auxilios Psicológicos.



**Figura #14:** Autocuidado y prevención del agotamiento emocional.

**Interpretación.** Los datos proporcionados revelan la importancia del autocuidado y la prevención del agotamiento emocional entre los socorristas. La mayoría de ellos (33%) reconocen la importancia de cultivar hobbies y actividades que les brinden alegría y satisfacción, así como mantener relaciones interpersonales positivas (30%). Además, otro 30% busca activamente actividades que ayuden a liberar tensiones, también un 30% fortalece su área espiritual y otro 25% ve la vida con esperanza como estrategia de prevención para el agotamiento emocional.

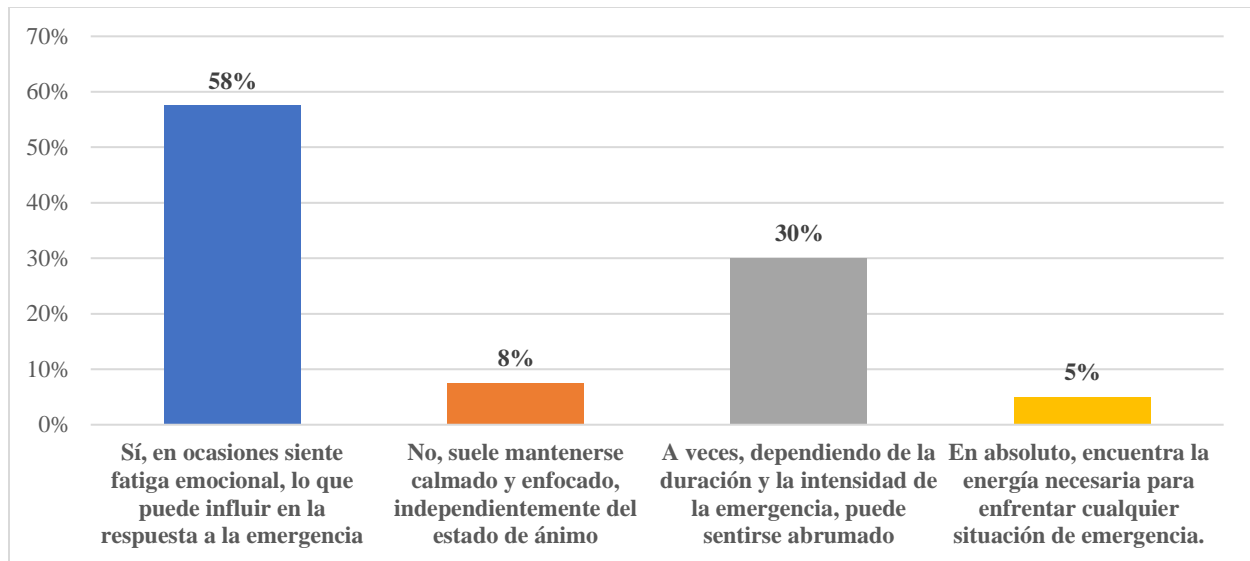
**Análisis.** Se observa que un 10% establece límites para descansar, lo que demuestra un compromiso con el cuidado de su bienestar físico y emocional. Sin embargo, es preocupante que el 13% continúe trabajando sin tomar descansos y un 13% no hace nada, incluso cuando se siente agotado, lo que puede contribuir a llegar a un agotamiento emocional y físico a largo plazo. En resumen, estos datos destacan la diversidad de estrategias que los socorristas emplean para mantener su bienestar y resaltar la importancia de promover prácticas saludables de autocuidado dentro de la comunidad de socorro.



**Figura #15.** *Formas de afrontar el estrés y el agotamiento emocional*

**Interpretación.** Estos datos revelan las formas utilizadas por el personal para abordar el agotamiento emocional y el estrés. Es alarmante que el 43% de los encuestados muestra cómo estrategia mantener una actitud positiva y evitar el agotamiento, lo cual puede incidir a llegar a un estado de quemado debido a los entornos de alta exigencia emocional como el de los socorristas. Además, se observa que el 30% recurre a prácticas menos saludables, como salir a fumar o beber para relajarse.

**Análisis.** Esto sugiere la necesidad de intervenciones adicionales para promover hábitos más saludables y mecanismos de afrontamiento más efectivos. No obstante, es satisfactorio observar que el 30% toma pausas para descansar. Estas prácticas pueden desempeñar un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental y la resiliencia del personal frente a las demandas emocionales del trabajo. En general, estos datos resaltan la importancia de implementar programas de apoyo integral que aborden tanto las necesidades físicas como emocionales del personal de socorro.

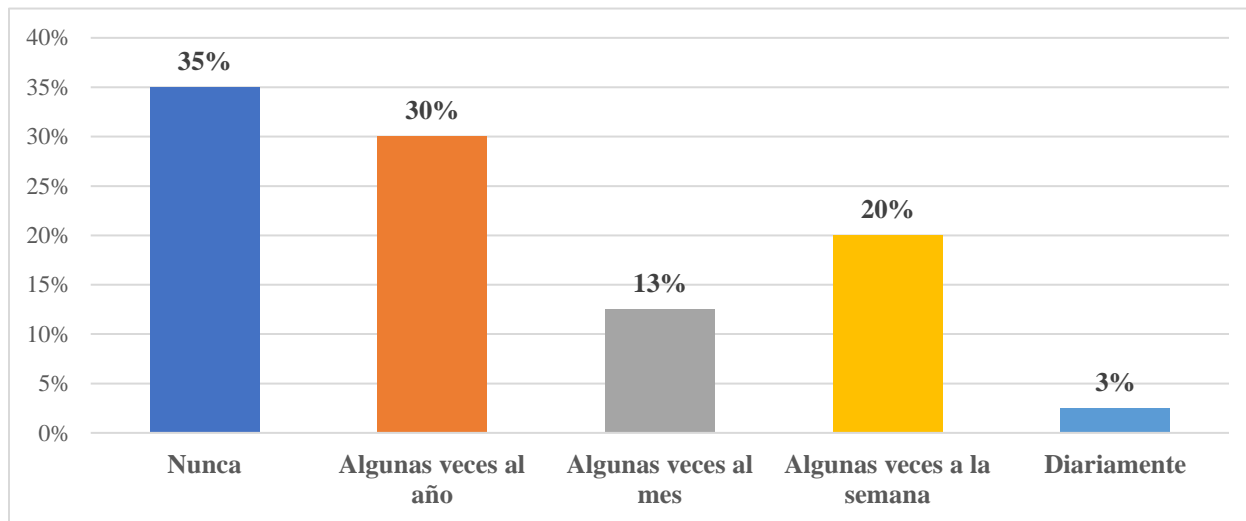


**Figura #16.** *El agotamiento y sus efectos en la atención de emergencias.*

**Interpretación.** Estos datos revelan que un 58% del personal reporta experimentar fatiga emocional, lo que puede influir en su capacidad de respuesta durante las emergencias. Esta situación resalta la necesidad de aprender a abordar el agotamiento emocional en el ámbito de la atención de emergencias.

**Análisis.** La inclusión de pautas específicas en un manual de Primeros Auxilios Psicológicos podría ofrecer estrategias efectivas para gestionar el estrés y preservar el bienestar emocional del personal, fortaleciendo así su capacidad para afrontar las situaciones de emergencia con calma y enfoque.

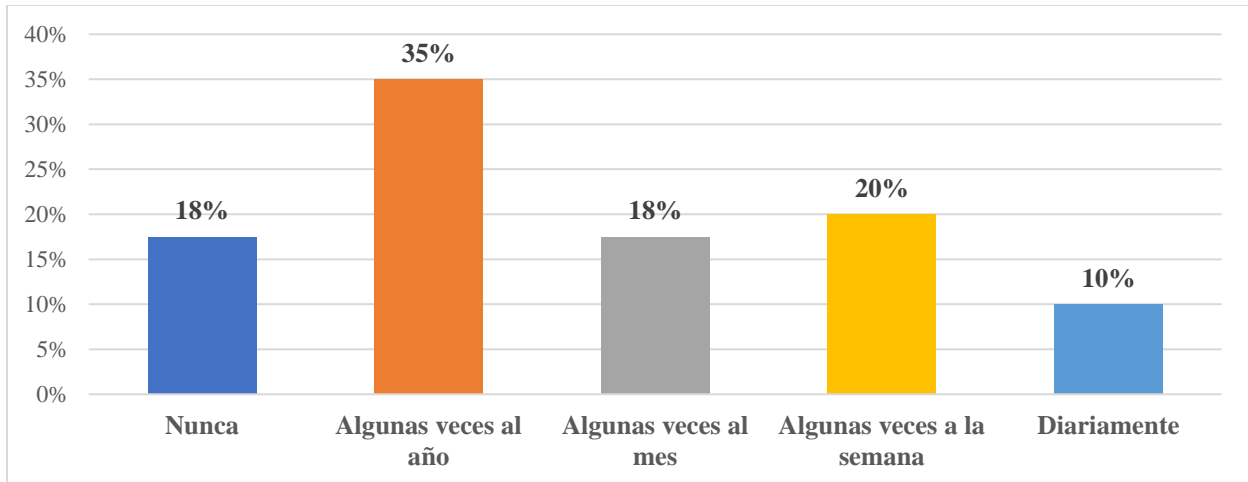
## Resultados inventario de Burnout de Maslach para justificar el diseño del manual de PAP.



**Figura #17.** *Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.*

**Interpretación.** Basándonos en las frecuencias reportadas para sentirse emocionalmente defraudado en el trabajo, donde un 35% lo experimenta algunas veces al año y un 30% algunas veces al mes, es evidente que existe una necesidad crucial de abordar el bienestar emocional del personal. Estas emociones pueden impactar negativamente en su capacidad para proporcionar un apoyo efectivo en situaciones de crisis.

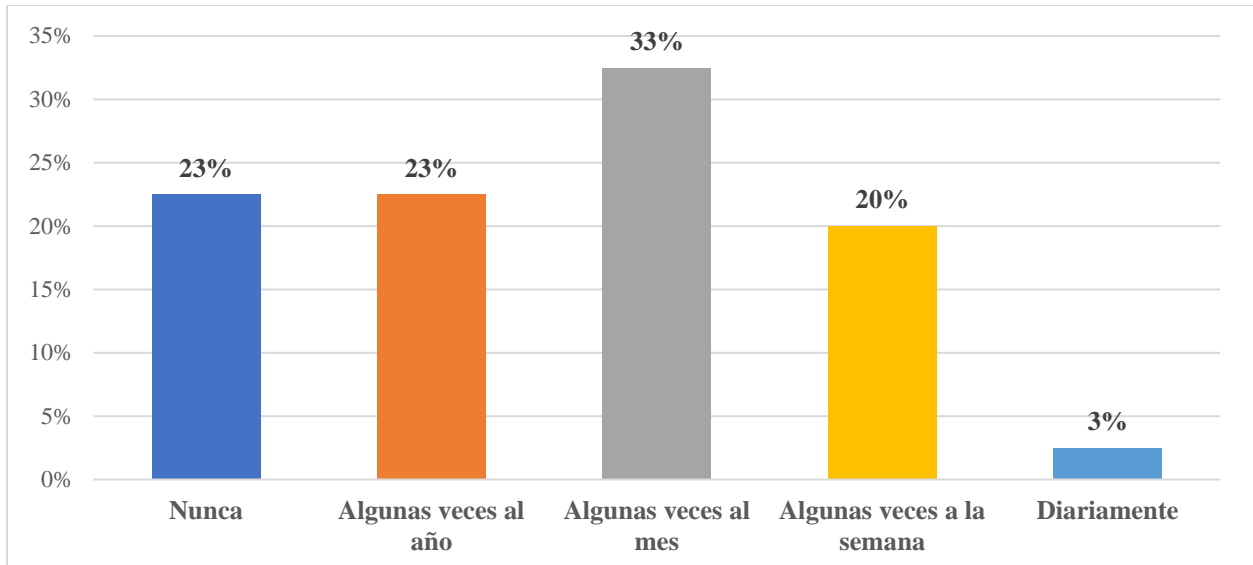
**Análisis.** La creación de un manual de formación en primeros auxilios psicológicos se justifica plenamente, ya que proporcionará a los Comandos de Salvamento las herramientas necesarias para gestionar estas emociones, tanto en sí mismas como en los afectados por situaciones de crisis, al mismo tiempo que se promueve el autocuidado del personal, garantizando así su bienestar mental y su capacidad de respuesta efectiva ante emergencia



**Figura #18.** *Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.*

**Interpretación.** De las personas encuestadas el 35% manifestó presentar agotamiento al finalizar la jornada laboral siendo una experiencia común algunas veces al año. Mientras otro segmento 20% reporta sentirse agotado algunas veces a la semana, lo que indica una preocupación frecuente. Por otro lado, al observar que el 18% indica que nunca se siente agotado después de trabajar.

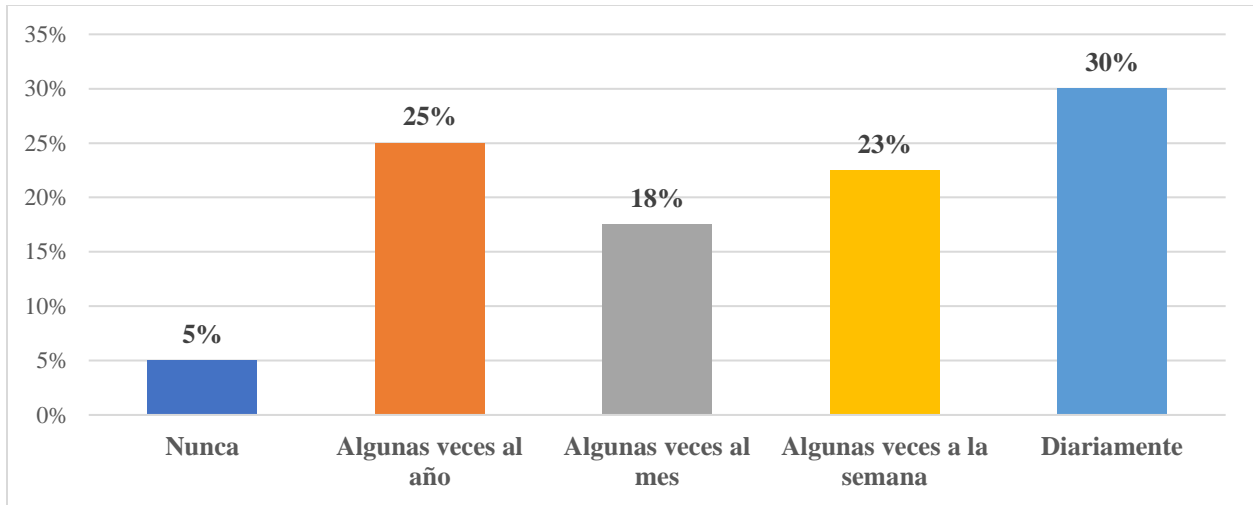
**Análisis.** Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar medidas efectivas de autocuidado dentro de los Comandos de Salvamento. La creación del manual de primeros auxilios psicológicos no solo proporcionaría herramientas para abordar las emociones intensas en situaciones de crisis, sino que también podría incluir estrategias para manejar el agotamiento y promover el bienestar mental del personal, garantizando así su capacidad para responder efectivamente ante emergencias.



**Figura #19.** *Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.*

**Interpretación:** El sentimiento de agotamiento al enfrentar otra jornada de trabajo es común entre los encuestados, con un 33% experimentándolo algunas veces al mes y un 23% algunas veces al año. Además, un 23% indicó que nunca se siente agotado al enfrentar una nueva jornada laboral, lo que sugiere que una parte significativa del personal puede manejar eficazmente su energía y bienestar emocional.

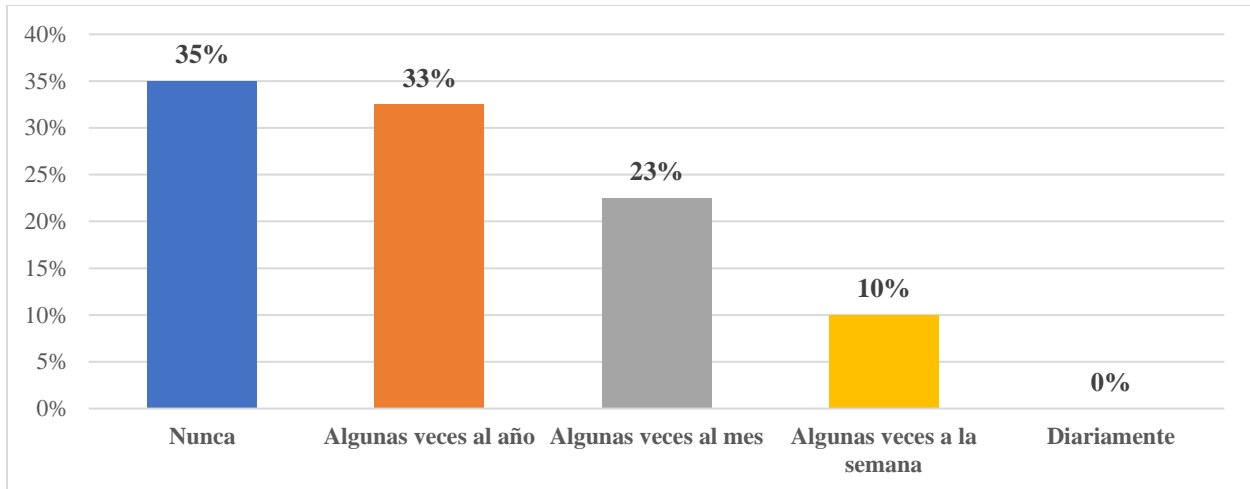
**Análisis.** Es importante destacar que un 3% reportó sentirse agotado diariamente, lo que sugiere la necesidad de abordar este tema y promover prácticas de autocuidado para mejorar el bienestar del personal.



**Figura #20.** *Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.*

**Interpretación:** Los datos indican que la mayoría de los encuestados 30% siente que puede entender fácilmente a las personas que tienen que atender diariamente. Además, un 25% experimenta este sentimiento algunas veces al año, lo que indica una comprensión frecuente. Por otro lado, es notable que solo un 5% indicó que nunca siente esta capacidad de comprensión.

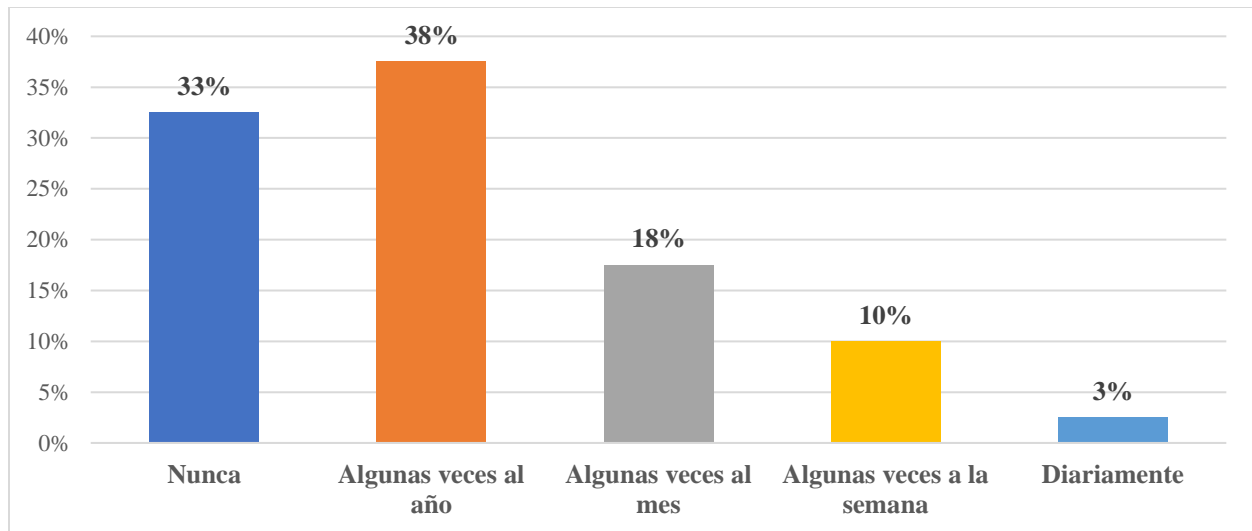
**Análisis.** Estos hallazgos podrían indicar una aptitud natural para la empatía entre el personal, pero también sugieren la importancia de seguir desarrollando habilidades de comunicación y comprensión emocional en el entrenamiento y la formación.



**Figura #21.** *Siento que estoy tratando a algunos pacientes, como si fuesen objetos impersonales.*

**Interpretación:** Los resultados de la pregunta muestran que un 35% de los encuestados reporta que nunca ha tratado a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales, sin embargo, un 33% experimenta esta percepción algunas veces al mes y un 23% algunas veces al mes.

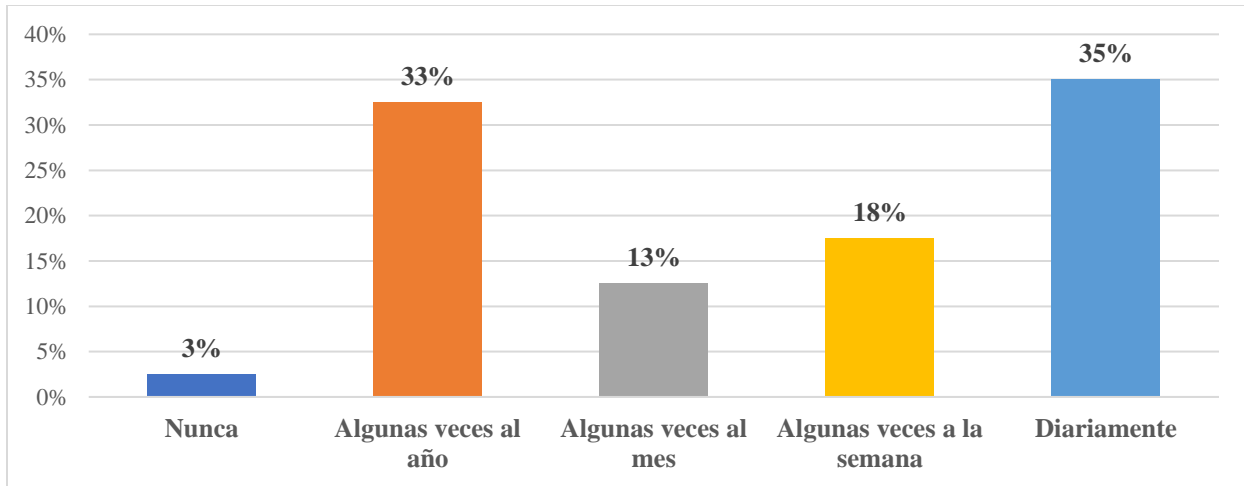
**Análisis.** Estos porcentajes revelan una tendencia preocupante hacia una desconexión emocional con los pacientes en ciertas ocasiones. Esta situación podría estar asociada al hecho de que, con el tiempo, algunos profesionales podrían haber naturalizado este comportamiento o incluso haberse vuelto más distantes debido a la naturaleza estresante y repetitiva de la atención de emergencias.



**Figura #22.** *Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.*

**Interpretación:** Los resultados de la encuesta revelan que el 38% de los encuestados reporta sentirse cansado por trabajar todo el día con la gente algunas veces al año, mientras que un 33% nunca experimenta esta sensación. Pero un 18% afirma sentirse cansado por esta razón algunas veces al mes.

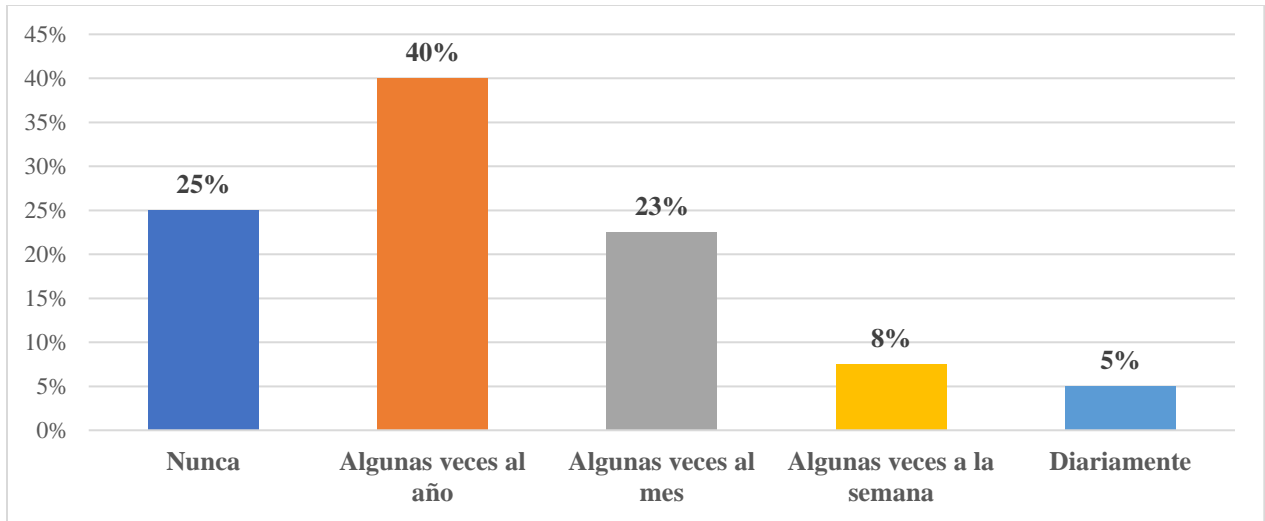
**Análisis.** Esta distribución de respuestas sugiere la presencia de una fatiga relacionada con la interacción constante con otras personas en el entorno laboral. Esta situación puede tener implicaciones importantes para la salud emocional y el desempeño laboral de los individuos, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias efectivas de gestión del estrés y promover prácticas de autocuidado para abordar este desafío.



**Figura #23.** *Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.*

**Interpretación:** Los datos revelan que el 35% de los encuestados informa que trata con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tienen que atender diariamente. Asimismo, el 33% experimenta esta sensación algunas veces al año, mientras un 18% afirma lograrlo algunas veces a la semana.

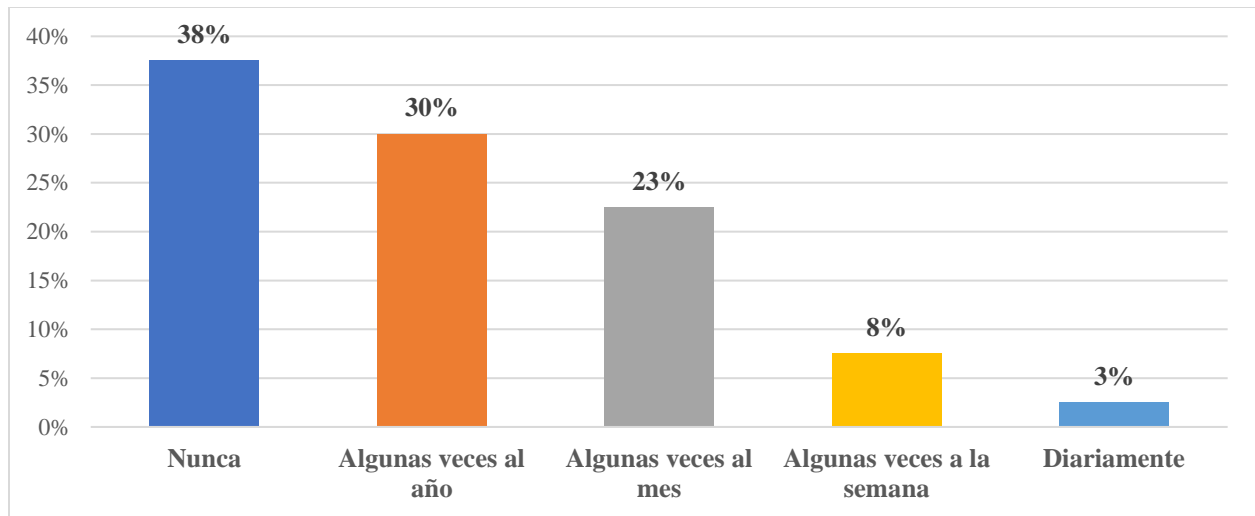
**Análisis.** Estos hallazgos sugieren una capacidad significativa para resolver eficazmente los problemas de los pacientes, aunque con variaciones en la frecuencia. Este patrón resalta la importancia de reconocer y fomentar el desarrollo continuo de estas habilidades para garantizar una atención óptima y satisfactoria para los pacientes.



**Figura #24.** *Siento que mi trabajo me está desgastando.*

**Interpretación:** Los datos muestran que el 40% de los encuestados reporta sentir que su trabajo los está desgastando algunas veces al año. Además, un 23% experimenta esta sensación algunas veces al mes, mientras que un 25% afirma nunca experimentarlo.

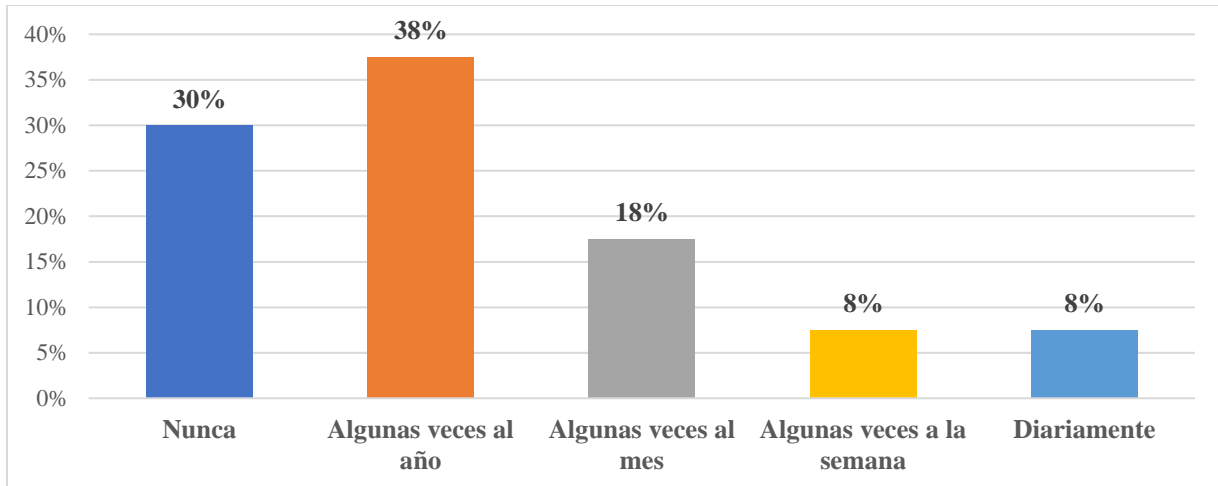
**Análisis.** Estos resultados reflejan una preocupación extendida sobre el impacto negativo del trabajo en el bienestar emocional del personal. Es esencial abordar esta cuestión mediante estrategias efectivas de manejo del estrés y fomentar prácticas de autocuidado para preservar la salud mental y el rendimiento laboral.



**Figura #25.** *Siento que me he hecho más duro con las personas.*

**Interpretación:** Los resultados de la encuesta revelan una tendencia hacia una mayor dureza en las interacciones personales para algunos encuestados, con un 38% reportando nunca sentirse que se ha vuelto más duro con las personas, pero un 30% experimenta esta sensación algunas veces al año.

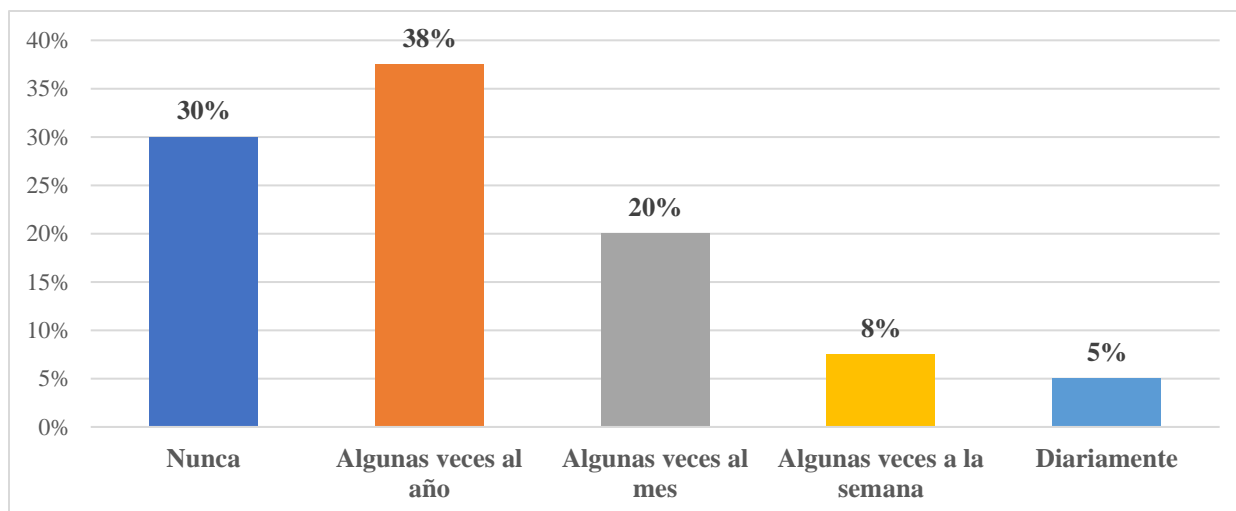
**Análisis.** Estos hallazgos sugieren una posible disminución en la empatía o un aumento en la rigidez emocional en ciertos momentos. Es crucial investigar más a fondo las causas detrás de este cambio y desarrollar estrategias para fomentar una comunicación más compasiva y comprensiva en el entorno, lo que podría contribuir al bienestar emocional tanto del personal como de aquellos a quienes atienden.



**Figura #26.** *Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.*

**Interpretación.** Los resultados de la encuesta reflejan una preocupación generalizada entre los encuestados acerca de cómo su trabajo está afectando emocionalmente, con un 38% manifestando preocupación algunas veces al año y un 18% experimentándola algunas veces al mes. Además, un pequeño pero significativo porcentaje, compuesto por un 5% algunas veces a la semana y otro 5% diariamente, expresa inquietud constante por este endurecimiento emocional.

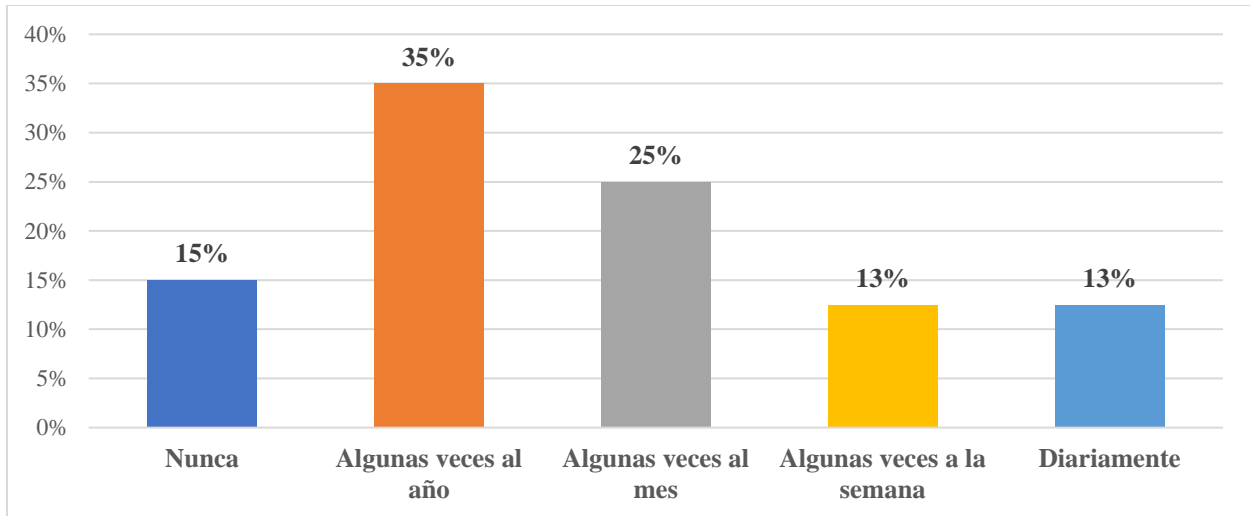
**Análisis:** Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar medidas de apoyo emocional y programas de autocuidado para mitigar el impacto negativo del trabajo en la salud mental del personal.



**Figura #27.** *Me siento frustrado por el trabajo.*

**Interpretación:** Los hallazgos, con el 38% de los encuestados indican que han experimentado frustración algunas veces al año, el 20% algunas veces al mes y el 8% algunas veces a la semana, subrayan la necesidad de abordar la frustración en el trabajo y un 5% mantiene la sensación diariamente.

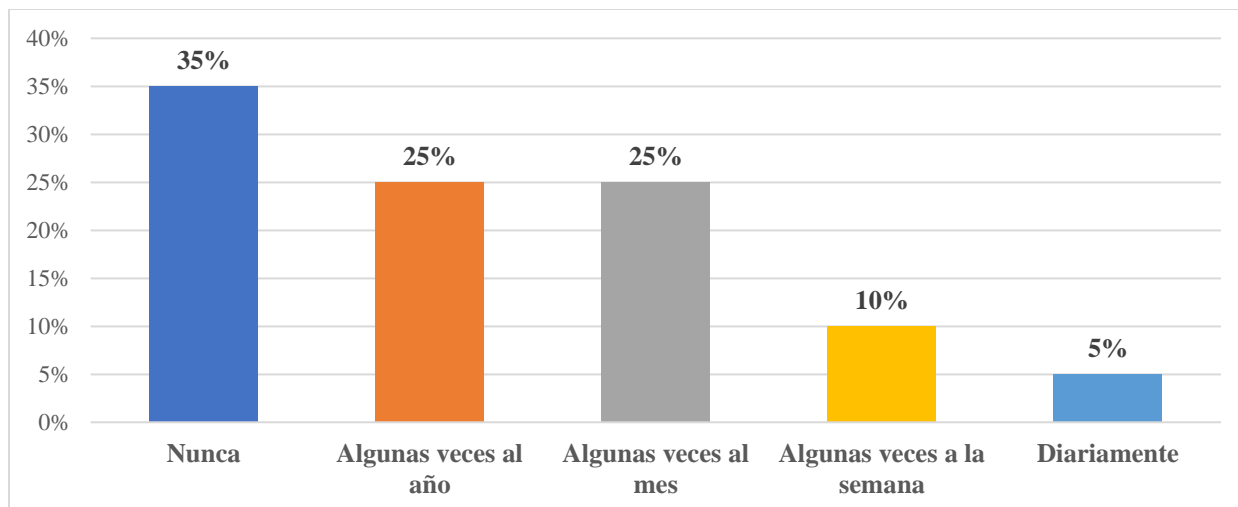
**Análisis.** Reconocer esta experiencia compartida es el primer paso para implementar estrategias efectivas de autocuidado y promover un ambiente laboral más saludable. Además, la capacitación en primeros auxilios psicológicos puede proporcionar a los empleados las habilidades necesarias para gestionar el estrés y las emociones en el lugar de trabajo, lo que contribuirá a mejorar su capacidad para enfrentar y manejar situaciones frustrantes. Integrar estas prácticas en el entorno laboral puede promover el bienestar emocional y la resiliencia del personal, lo que a su vez puede mejorar la productividad y la satisfacción laboral.



**Figura #28.** *Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.*

**Interpretación:** Los resultados reflejan una preocupación generalizada sobre la cantidad de tiempo dedicado al trabajo, con un 35% de los encuestados manifestando esta preocupación algunas veces al año. Además, el 25% experimenta esta sensación algunas veces al mes, mientras que un 13% lo siente algunas veces a la semana y diariamente.

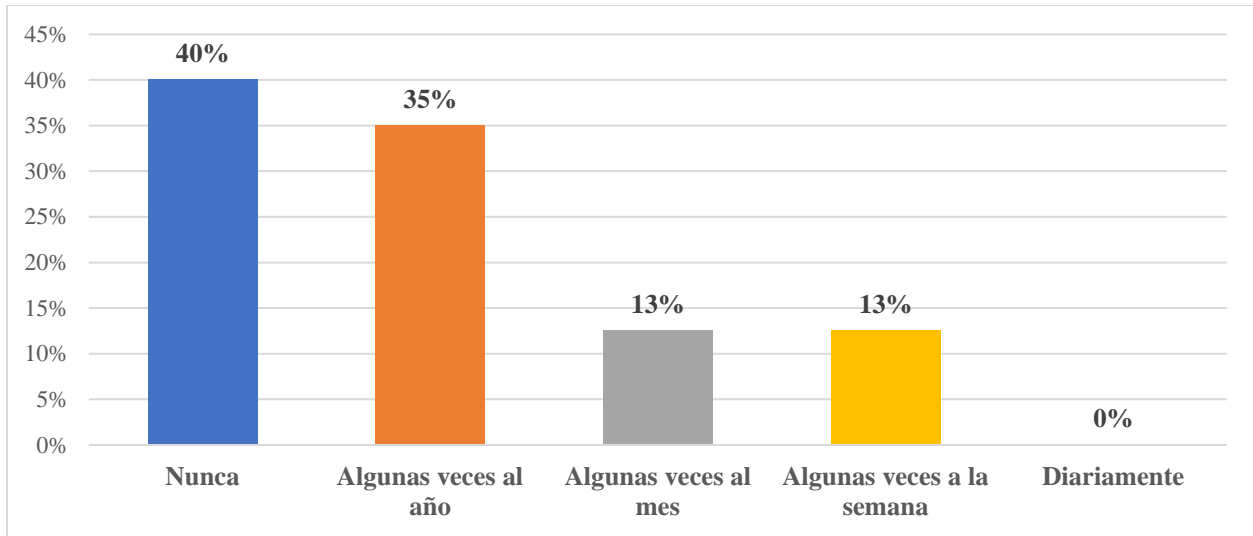
**Análisis.** Este patrón sugiere una falta de equilibrio entre la vida laboral y personal para una parte significativa del personal. Es esencial explorar las razones detrás de esta percepción y desarrollar estrategias para promover un uso más eficiente del tiempo en el trabajo, así como fomentar un mayor equilibrio entre la vida laboral y personal para mejorar el bienestar y la satisfacción general del personal.



**Figura #28.** *Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.*

**Interpretación:** Los resultados sugieren que, para muchos encuestados, la atención profesional a veces se ve acompañada de fluctuaciones en la intensidad de la preocupación por el bienestar de las personas atendidas. Un 35% nunca ha experimentado momentos de menor conexión emocional con las personas atendidas, indica que esta sensación es infrecuente refleja un compromiso general con brindar una atención de calidad. Sin embargo, un 25% suele sentirlo algunas veces al año y al mes, lo que nos da indicadores alarmantes para la atención a emergencias.

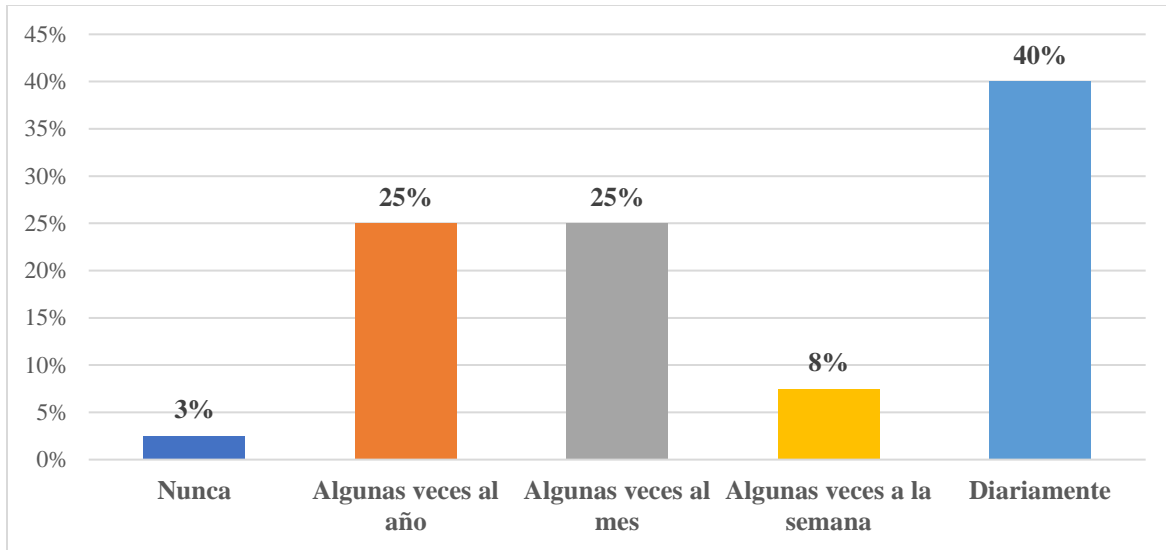
**Análisis.** Este entendimiento de la variabilidad emocional en el cuidado profesional ofrece la oportunidad de cultivar una mayor empatía y apoyo, fortaleciendo así las relaciones y mejorando la calidad del servicio prestado.



**Figura #29.** *Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.*

**Interpretación:** Los resultados muestran que, para algunos socorristas, trabajar en contacto directo con la gente puede ser agotador en ciertas ocasiones. Sin embargo, es alentador notar que un 40% no reporta experimentar esta fatiga, mientras que un 35% lo siente algunas veces al año y solo un 13% algunas veces al mes y a la semana.

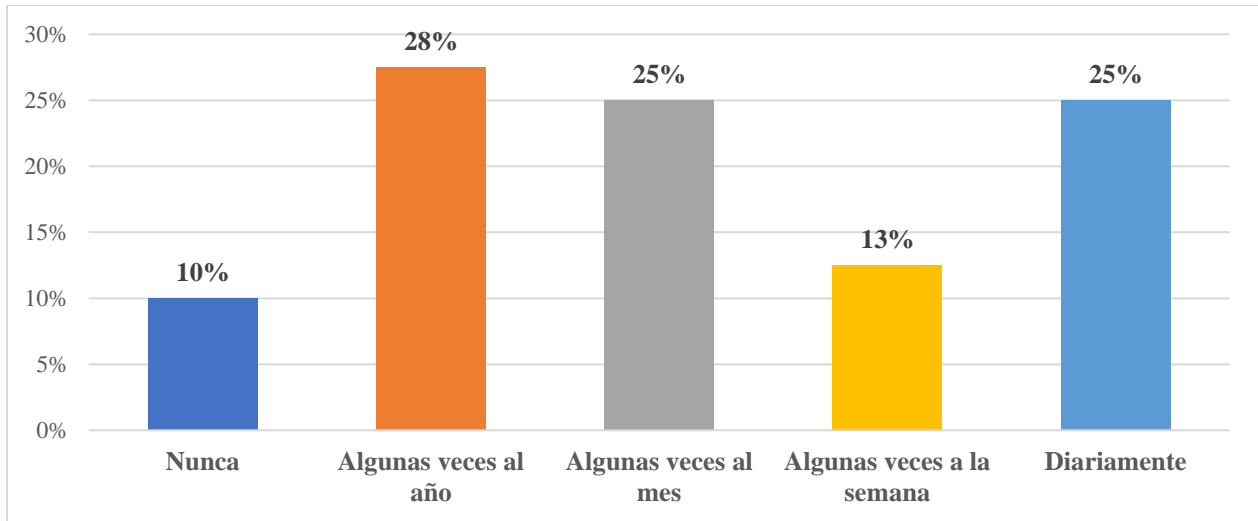
**Análisis.** Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias de cuidado personal y manejo del estrés para apoyar el bienestar emocional de los socorristas y garantizar que puedan continuar brindando un servicio valioso y de alta calidad a quienes lo necesitan.



**Figura #29.** *Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.*

**Interpretación:** Los resultados sugieren que los encuestados tienen la capacidad de cultivar un ambiente agradable en su entorno laboral en diversas ocasiones. El 40% indica que logra esto diariamente, mientras que el 25% lo hace en ocasiones al año o mensuales. Además, un 8% señala que lo consigue semanalmente.

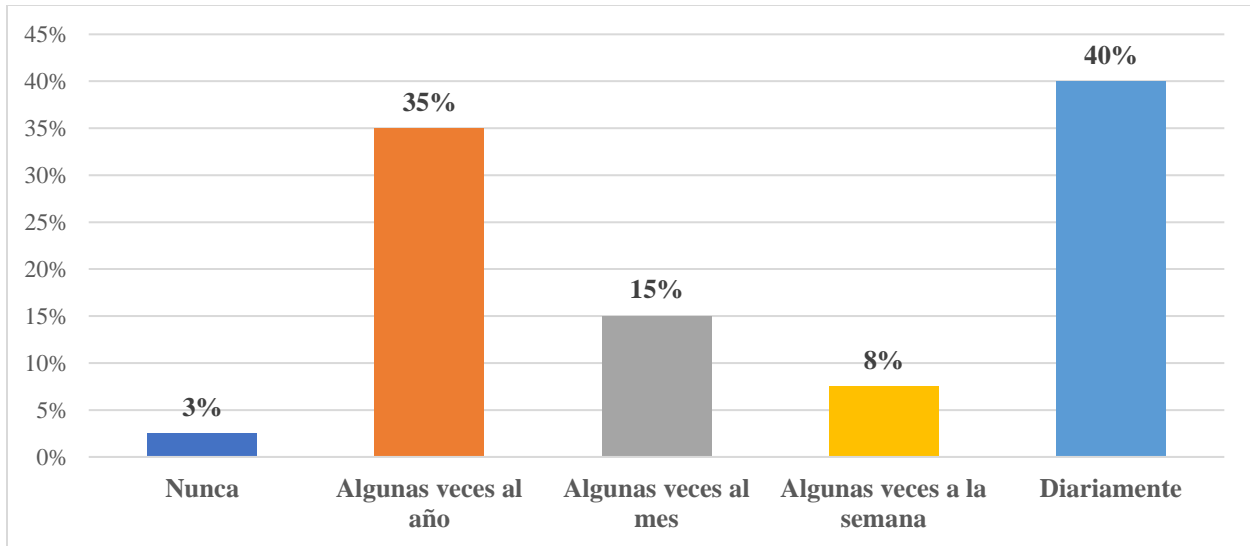
**Análisis.** Estos datos sugieren un esfuerzo significativo por parte del personal para promover una atmósfera positiva y acogedora en el trabajo. Esta habilidad para crear un clima agradable puede contribuir al bienestar emocional y la satisfacción laboral del equipo, así como al rendimiento general.



**Figura #30.** *Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender.*

**Interpretación:** Los resultados indican que los socorristas experimentan una sensación de estimulación después de haber trabajado íntimamente con los pacientes durante las emergencias. Un alentador 28% indica que esto ocurre algunas veces al año, mientras que un 25% lo experimenta algunas veces al mes y otro 25% lo experimenta diariamente. Además, un 13% señala que esto sucede algunas veces a la semana. Esto resalta la conexión emocional y el impacto positivo que puede surgir de la interacción cercana entre los socorristas y los pacientes durante las emergencias.

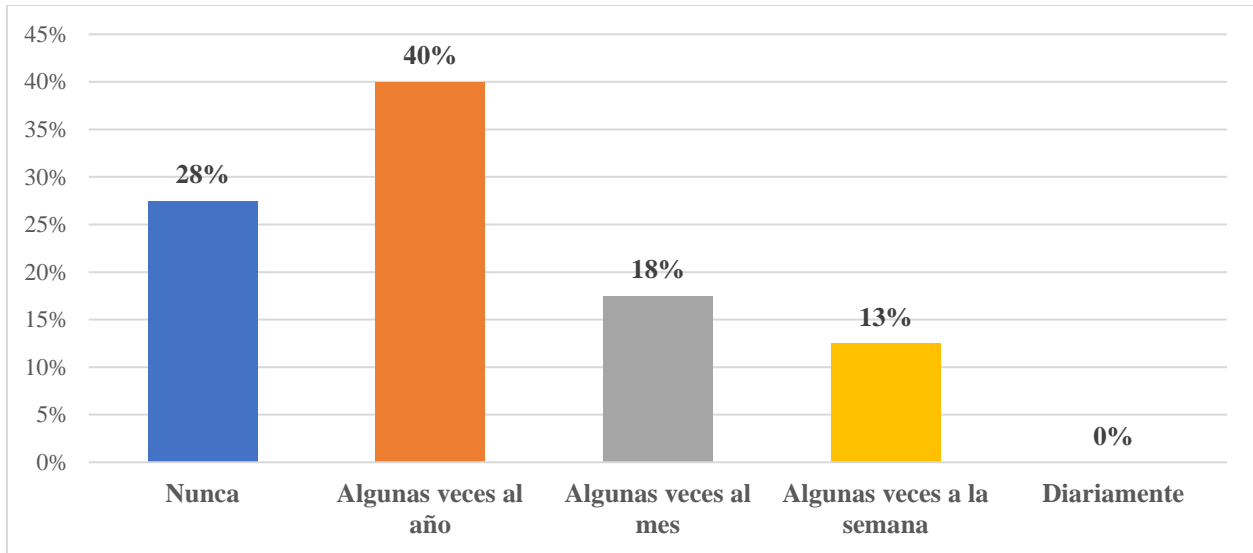
**Análisis.** No obstante, un 10% indica nunca sentirse estimulado al atender a los/las afectados/as y es un factor necesario esta sensación de estimulación, ya que, puede fortalecer el compromiso del personal con su trabajo y promover un ambiente de trabajo más colaborativo y satisfactorio, lo que beneficia tanto a los socorristas como a los pacientes.



**Figura #31:** *Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.*

**Interpretación:** Los resultados sugieren que una gran mayoría de los encuestados percibe que su trabajo les brinda muchas cosas valiosas. Esta percepción positiva subraya la importancia de proporcionar apoyo y recursos adecuados para garantizar el bienestar emocional del personal. Con un 40% indicando experimentar esta sensación diariamente, un 35% algunas veces al año y un 15% algunas veces al mes, y un 8% algunas veces a la semana, es evidente que la mayoría del personal encuentra valor en su trabajo.

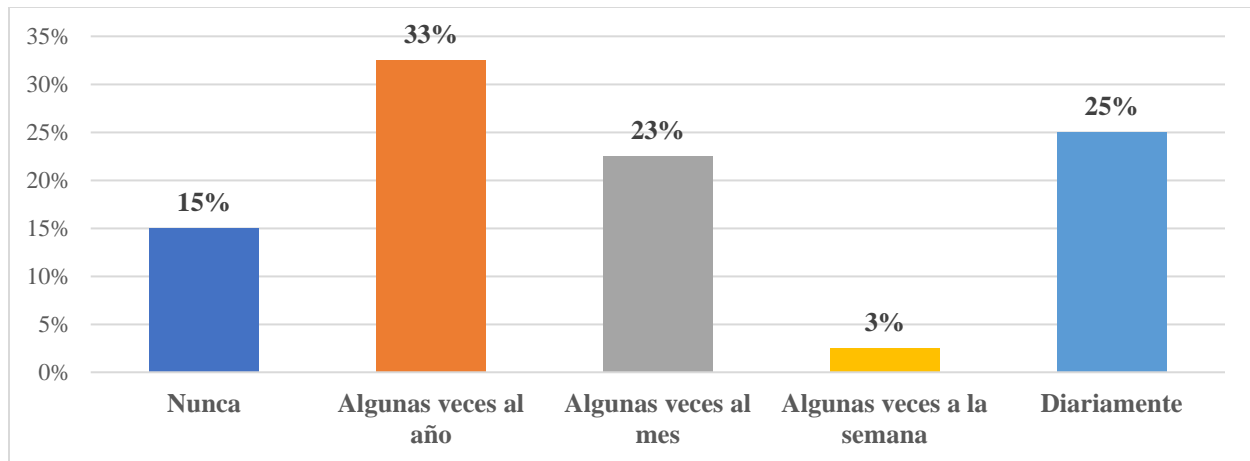
**Análisis.** Por lo tal, Un manual de Primeros Auxilios Psicológicos podría equipar al personal con las herramientas necesarias para manejar situaciones emocionalmente desafiantes, mientras que los programas de autocuidado podrían ayudarles a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. En resumen, la percepción positiva del trabajo destaca la necesidad de invertir en recursos de apoyo y capacitación para garantizar el bienestar y la capacidad de respuesta del personal en el contexto de su trabajo.



**Figura #32.** *Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.*

**Interpretación:** Los resultados subrayan la importancia de abordar la sensación de estar al límite del personal, ya que esta experiencia es recurrente, con un 40% experimentándola algunas veces al año, un 18% algunas veces al mes y un 13% algunas veces a la semana, en contraposición nos encontramos con un 28% que nunca ha experimentado la sensación de estar al límite.

**Análisis.** En este contexto, la implementación de un manual de Primeros Auxilios Psicológicos podría proporcionar herramientas cruciales para manejar el estrés y las demandas emocionales. Además, programas de autocuidado pueden ser clave para mitigar los efectos negativos y promover el bienestar del equipo. En conclusión, es urgente invertir en recursos de apoyo y capacitación para garantizar el bienestar y la capacidad de respuesta del personal.



**Figura #33.** *Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.*

**Interpretación:** Los datos revelan una variedad de percepciones sobre el manejo de problemas emocionales en el trabajo. Mientras que el 33% indica que esto ocurre algunas veces al año, el 25% señala que sucede diariamente.

**Análisis.** Esta diversidad resalta la importancia de abordar estos problemas de manera efectiva y adecuada en el entorno laboral. Es fundamental implementar estrategias y recursos, como la capacitación en primeros auxilios psicológicos y programas de apoyo emocional, para garantizar un ambiente de trabajo saludable y compasivo. Estas iniciativas pueden ser indispensables para promover el bienestar emocional y el rendimiento laboral de todo el equipo.

## **Anexo VIII: Análisis y Descripción de Resultados de sondeo previo para la elaboración del manual.**

Debido a la naturaleza del trabajo de Comandos de Salvamento sede Central, estos suelen exponerse a una elevada presencia de crisis emocionales por parte de los/las afectados/as de las emergencias, siendo evidenciado en la **figura #7**, con un 55% que asevera las crisis son muy frecuentes, también un 33% considera a las crisis como frecuentes, datos obtenidos de primera mano por los/las socorristas.

Relacionado a esto, es inherente que los/las socorristas conozca sobre los primeros auxilios psicológicos, puesto que como señala Cruz Roja Argentina, s.f.: *“Aprender este conjunto de técnicas es fundamental para saber cómo evaluar una situación, conocer cómo puede reaccionar una persona ante una crisis, cómo acercarse a alguien en peligro y contar con las herramientas necesarias para transmitir calma y apoyo.”*

Por consiguiente, se indago sobre el grado de conocimiento que posee los/las socorristas de Comandos de Salvamento sede Central, obteniendo que un 63% no ha recibido formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos demostrado en la figura 11. Este resultado es congruente a lo expuesto en la figura 10, pues el 20% expresa haber escuchado sobre la temática, pero no tener un entendimiento completo, además un 15% desconoce lo que abarcan los PAP y un 13% no tienen familiaridad con los Primeros Auxilios Psicológicos.

Y es debido a esta deficiencia en la formación del recurso humano que se visualiza una carencia de conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos, dicha afirmación se fundamenta en la figura 12 con un 25% que considera que los PAP son procedimientos para tratar problemas en la salud mental y el 20% que considera son técnicas de comunicación para manejar situaciones de estrés y ansiedad.

Además, debemos recordar que dentro de las crisis suscitan una serie de situaciones, efectos y reacciones, por ende, es necesario tener una claridad sobre esto, es así como en las Figura 8 y 13, se demuestra un nivel satisfactorio acerca del conocimiento de las reacciones y efectos de las crisis, esto del devenir de las experiencias adquiridas por el alto porcentaje de emergencias que atienden.

Sin embargo, como socorrista no solo es de importancia conocer las diversas reacciones emocionales y efectos psicológicos, si no, es necesario afrontarlas de la manera más adecuada para brindar una atención integral. Lo dicho anteriormente, está ligado a lo presentado en la figura 9, mostrando a un 60% procede a indicarle a las personas que guarde silencio e indicarle que todo estará bien, además, un 35% pone en práctica el alzar la voz y brindar la indicación de no llorar.

Estos resultados subrayan la importancia y necesidad de dotar al personal de las herramientas necesarias para manejar las diversas emociones de forma adecuada y eficaz, así como, para afrontar estos desafíos de manera efectiva, empática, de calidad e integra.

No obstante, los primeros auxilios psicológicos también están enfocados en el cuidado del proveedor en PAP, ya que como menciona National Child Traumatic Stress Network National Center for PTSD, s.f.: *“El proveer cuidado y apoyo en los momentos inmediatos posteriores a un desastre puede ser una experiencia profesional y personal enriquecedora, que realza la satisfacción de haber ayudado a los demás. También puede ser una labor física y emocionalmente agotadora.”*

Por tal motivo, se indago sobre el nivel de agotamiento y estrés experimentado por los/las socorristas obteniendo que un 43% afronta el estrés con una actitud positiva y evadiendo el agotamiento, además se observa al 30% recurre a prácticas como fumar o beber para relajarse y un 8% no hace nada para afrontar el estrés, datos visualizados en la **figura**.

Prosiguiendo con lo anteriormente mencionado, se obtuvo un 35% se siente agotado cuando terminan la jornada de trabajo algunas veces al año, el 40% reporta sentir que el trabajo lo está desgastando algunas veces al año y a otro 40% sienten estar al límite de sus posibilidades algunas veces al año.

Estos desafíos relacionados con el agotamiento emocional y la fatiga llegan a influir en la capacidad para brindar una atención eficaz durante las emergencias como se muestra en la **figura** donde un 58% reporta fatiga emocional que puede influir en la respuesta de la emergencia. Resultados manifiestan la presencia recurrente de altos niveles de estrés en los/las socorristas y escasez de herramientas para manejar el estrés y mantener un autocuidado personal.

A manera de conclusión y ante los resultados obtenidos, se infiere que dentro de Comandos de Salvamento existe la imperiosa necesidad inmediata de implementar un Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, para dotar al personal de aprendizajes beneficiosos al desarrollo de habilidades necesarias para afrontar las necesidades emocionales y psicológicas de los/las afectados/as, así también de medidas preventivas para el agotamiento emocional y cuidado personal.

Por tal motivo, se recomienda diseñar e implementar el Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos se convierte en una herramienta vital para los/las socorristas, con la ventaja de que las bases se asientan en las necesidades específicas de esta población, por tal, es un manual personalizado y contextualizado, además, podría asentar una de las bases fundamentales para el desarrollo de una unidad psicosocial dentro de Comandos de Salvamento.



# Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos



# **Créditos**

## **Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos**

### **Elaborada por:**

Katherine Lizbeth García Figueroa  
Héctor Ulises Vásquez Ortiz

### **Publicación:**

Comandos de Salvamento de El Salvador

### **Primera Edición:**

Marzo de 2021

### **Diseño:**

Katherine Lizbeth García Figueroa



# Índice

<b>Presentación</b> .....	4		
<b>Propósito</b> .....	5		
<b>Justificación</b> .....	6		
<b>objetivos</b> .....	7		
<b>Ámbito de aplicación</b> .....	7		
<b>Procedimiento Metodológico</b> .....	8		
<b>Módulo I Crisis y tipos</b>			
<b>Reacciones</b> .....	14		
<i>Tema: ¿Qué es crisis?</i> .....	16		
<i>Tema: Tipos de Reacciones</i> .....	22		
<b>Módulo II Primeros Auxilios</b>			
<b>Psicológicos</b> .....	26		
<i>Tema: ¿Qué son los Primeros</i>			
<i>Auxilios Psicológicos?</i> .....	28		
<i>Tema: Pasos para brindar</i>			
<i>Primeros Auxilios Psicológicos</i> .....	32		
<i>Tema: Técnicas para Brindar</i>			
<i>Primeros Auxilios Psicológicos</i> .....	37		
<b>Módulo III Hablemos sobre</b>			
<b>Inclusión y Enfoque de</b>			
<b>Género</b> .....	43		
<i>Tema: Definiciones</i> .....	44		
<i>Tema: Las Reacciones en</i>			
<i>emergencia en las diferentes</i>			
<i>edades</i> .....	49		
		<i>Tema: Formas de abordaje en</i>	
		<i>emergencia en las diferentes</i>	
		<i>edades</i> .....	53
		<b>Módulo IV Formando</b>	
		<b>Competencias para</b>	
		<b>Proveedores de Primeros</b>	
		<b>Auxilios Psicológicos</b> .....	57
		<i>Tema: Características y</i>	
		<i>Competencias de un Socorrista</i>	
		<i>de Comandos de Salvamento</i> .....	59
		<i>Tema: Competencias para</i>	
		<i>brindar Primeros Auxilios</i>	
		<i>Psicológicos</i> .....	63
		<i>Tema: La importancia en la</i>	
		<i>formación de los Primeros</i>	
		<i>Auxilios Psicológicos</i> .....	67
		<b>Módulo V Cuidemos Nuestra</b>	
		<b>Salud</b> .....	70
		<i>Tema: El Estrés</i> .....	72
		<i>Tema: El Autocuidado</i> .....	77
		<b>Módulo VI Descarguemos</b>	
		<b>nuestras emociones</b> .....	81
		<i>Tema: Defusing</i> .....	83
		<i>Tema: Debriefing</i> .....	87
		<b>Bibliografía</b> .....	91
		<b>Anexos</b> .....	95

# PRESENTACIÓN

Estimado/a participante BIENVENIDO al proceso de formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos. Te felicitamos por este valioso esfuerzo de involucramiento y búsqueda para adquirir nuevos conocimientos, ya que es un paso muy valioso hacia el desarrollo y fortalecimiento de competencias para el manejo de emergencias desde los primeros auxilios psicológicos.

El Manual Formativo en Primeros Auxilios Psicológicos está diseñado para el personal de Comandos de Salvamento, que, de manera voluntaria y altruista, dedica su tiempo y esfuerzo en beneficio de la población salvadoreña. Este fundamental equipo de cuerpo de socorro demuestra un compromiso excepcional hacia la seguridad y bienestar de la comunidad.

Dentro del Manual, se explorarán herramientas y técnicas cruciales respaldadas por la psicología, para abordar eficazmente situaciones de emergencia que requieran la atención de Primeros Auxilios Psicológicos. Además, se presenta un apartado sobre proceso de descarga emocional y autocuidado en el personal de Comandos de Salvamentos sede Central.

Por tal, se convierte en una herramienta esencial para el manejo de situaciones de emergencia. Y es en honor a esta institución que se ha creado este recurso formativo, para que puedan reproducir los conocimientos a otras instancias internas de Comandos de Salvamento.

Le animamos a aprovechar al máximo esta oportunidad de aprendizaje y a compartir sus experiencias para enriquecer el proceso a todas las personas involucradas.

¡Bienvenido/a y que este viaje de crecimiento y aprendizaje sea gratificante y enriquecedor para usted y para la comunidad en su conjunto!"

# PROPÓSITO

El propósito fundamental de este manual radica en el fortalecimiento del personal de Comandos de Salvamento sede Central a través de la adquisición de conocimientos y habilidades especializadas en el ámbito de los primeros auxilios psicológicos.

Nuestra meta es dotar al participante con las herramientas necesarias para que pueda implementar este manual formativo a otros grupos de socorristas internos a Comandos de Salvamento, con el fin fortalecer el apoyo integral y empático que brindan, así como el cuidado del área de salud mental a aquellos que se encuentran en situaciones de emergencia.



Con este manual, estamos seguros de que cada miembro del equipo se convertirá en un recurso aún más valioso y confiable en situaciones de crisis psicológica, y promover la salud mental en el personal a través de técnicas de autocuidado y de descarga emocional que contribuirá así a una respuesta más completa y efectiva en momentos críticos.

A través de esta formación, buscamos elevar el estándar de preparación del personal de Comandos de Salvamento, asegurando que estén plenamente capacitados para enfrentar los desafíos psicológicos que puedan surgir en el ejercicio de su vital labor.



# JUSTIFICACIÓN

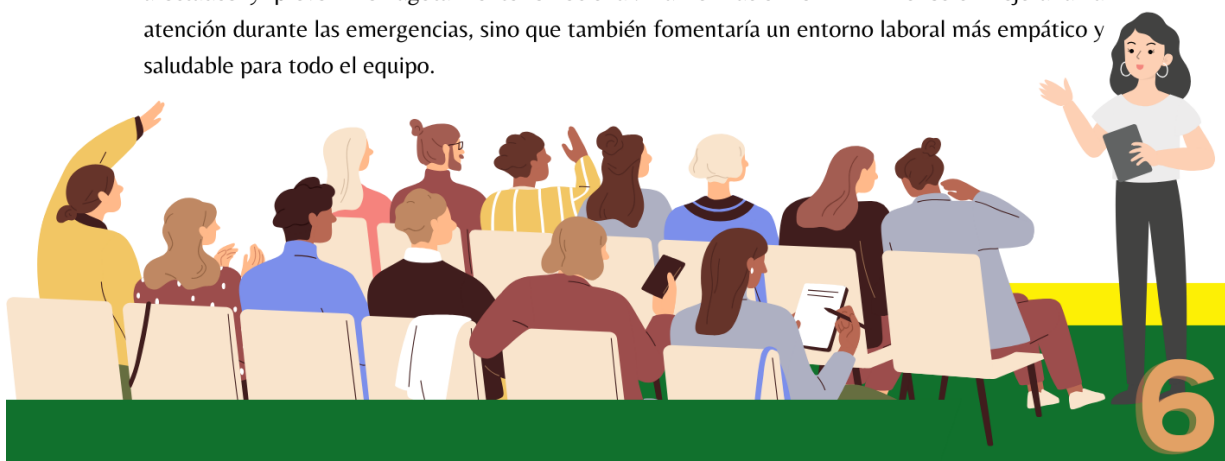
La implementación del manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para el personal de Comandos de Salvamento se fundamentan en un análisis exhaustivo de datos que revela las necesidades y desafíos que enfrentan en su labor cotidiana. Un 55% de las intervenciones de los socorristas considera que las crisis son “muy frecuentes” y un 35% como “frecuentes”, lo que denota la elevada incidencia de crisis emocionales en el entorno laboral.

Estos resultados subrayan la importancia de dotar al personal de las herramientas necesarias para atender las necesidades emocionales y psicológicas. Además, se encuentra un 20% indicando haber escuchado algo sobre PAP, pero no poseer un entendimiento completo. Por tal motivo, la formación en PAP surge como una solución esencial para proporcionar al personal las habilidades y conocimientos requeridos para afrontar estos desafíos de manera efectiva.

El manual sobre PAP proveerá a los/las socorristas a interiorizar estrategias como la escucha activa, la empatía, así como la validación de las emociones y preocupaciones de los/las afectados/as que son cruciales para establecer una relación de confianza.

Por último, se observa que los socorristas enfrentan desafíos relacionados con el agotamiento emocional y la fatiga, aspectos que pueden mermar su capacidad para brindar una atención eficaz durante las emergencias, pues, un 30% expresa que a veces, dependiendo de la duración y la intensidad de la emergencia, puede sentirse abrumado. Cabe destacar que el Manual brindará herramienta para sobrellevar los niveles de estrés que pueden desencadenar agotamiento emocional.

Es así, como el manual dotara al personal de las habilidades y conocimientos esenciales para afrontar las necesidades emocionales y psicológicas, establecer relaciones de confianza con los afectados y prevenir el agotamiento emocional. La formación en PAP no solo mejoraría la atención durante las emergencias, sino que también fomentaría un entorno laboral más empático y saludable para todo el equipo.



# OBJETIVOS



## Objetivo General:

- Reforzar las competencias y habilidades de los/las Socorristas de Comandos de Salvamento mediante la implementación del Manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos, fortaleciendo así los conocimientos en la atención a emergencias.

## Objetivos específicos:

- Brindar los conceptos claves sobre Primeros Auxilios Psicológicos mediante una metodología participativa.
- Ejemplificar las técnicas y herramientas para llevar a cabo los pasos en Primeros Auxilios Psicológicos.
- Demostrar los procesos de descarga emocional y autocuidado para el personal de Comandos de Salvamento, con el fin, que puedan atenuar el impacto de la atención a emergencias.

# ÁMBITO DE APLICACIÓN



Están sujetos al cumplimiento del presente manual el personal de Comandos de Salvamento.



# PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

## Descripción del contexto

El personal de Comandos de Salvamento se encuentra en constante relación a las emergencias, los/las afectados/as como los familiares pueden entrar en crisis, poniendo inquietudes, tristezas, ansiedades, frustraciones y la vida en manos de estos profesionales, que deben de atenderlas de la manera integral y de calidad para reducir el estrés del impacto de la situación agobiante.

Aunado a lo antes mencionado, todo el personal debe estar formado en Primeros Auxilios Psicológicos para poder abordar las necesidades emocionales y psicológicas que los/las afectados/as presenten, puesto que el Manual brinda las herramientas necesarias para afrontar estas situaciones.

El Manual de Formación sobre Primeros Auxilios está orientado al personal de Comandos de Salvamento sede Central. Es recomendable que el desarrollo del manual sea realizado por al menos 2 profesionales de la rama de psicología capacitados, sin embargo, puede llevarse a cabo por facilitadores/as capacitados tanto en aspectos teóricos como prácticos sobre Primeros Auxilios Psicológicos.

Por consiguiente, el manual se encuentra dividido en 6 módulos, en cada una se encuentran indicadores de logro, temáticas, preparación, actividades grupales y de reflexión, y complementos para los contenidos, enfocado en el crecimiento personal de cada participante mediante la puesta en práctica. Los módulos son: Crisis y tipos de reacciones; Módulo II Primeros Auxilios Psicológicos; Módulo III Hablemos de Inclusión; Módulo IV Formando competencias para proveedores de Primeros Auxilios Psicológicos; Módulo V Cuidemos Nuestra Salud y por último el Módulo VI Descarguemos nuestras emociones. Todos estos conocimientos fomentarán el fortalecimiento de competencias y habilidades, para un óptimo desenvolvimiento, además, con una mayor capacidad de resiliencia y de asertividad ante estas situaciones de estrés.

# POBLACIÓN



Está orientado al personal de Comandos de Salvamentos, las edades de este personal rondan entre los 18 a 80 años y son aproximadamente 50 empleados, pertenecientes a la sede de San Salvador, que asistirán a las jornadas.

## PERÍODO DE APLICACIÓN

El manual de Formación en Primeros Auxilios Psicológicos pretende ser un documento flexible y adaptable a las condiciones de Comandos de Salvamento. Por tal motivo, para el periodo de aplicación podrá llevarse de diversas formas dependiendo del tiempo y disponibilidad de los lugares, así como del personal de Comandos de Salvamento, para realizar los 6 módulos del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos se recomienda:

### **Formación de 6 Jornada (1 jornada x Semana):**

Se comenzará en la temporada de formación de Comandos de Salvamento y se llevará a cabo 1 Jornada por módulo cada semana de aproximadamente 4 horas, esto quiere decir que su duración será de 2 meses, con un total de 24 horas.

### **Formación de 6 Jornadas (3 Jornadas x Semana):**

Se comenzará en la temporada de formación de Comandos de Salvamento y se llevará a cabo 1 Jornada por módulo de aproximadamente 4 horas y se realizarán 3 semanalmente, esto quiere decir que su duración será de 2 semanas, con un total de 24 horas.

### **Formación de 3 Jornadas (1 Jornada x Semana):**

Se comenzará en la temporada de formación de Comandos de Salvamento y se llevará a cabo 1 Jornada que agrupará 2 módulos cada semana de aproximadamente 8 horas, esto quiere decir que su duración serán 3 semanas, con un total de 24 horas.

### **Formación de 3 Jornadas (3 Jornada x Semana):**

Se comenzará en la temporada de formación de Comandos de Salvamento y se llevará a cabo 1 Jornada que agrupará 2 módulos cada semana de aproximadamente 8 horas, esto quiere decir que su duración será 1 semanas, con un total de 24 horas.

### **Formación de 2 Jornadas (2 Jornada Semanalmente):**

Se comenzará en la temporada de formación de Comandos de Salvamento y se llevará a cabo 1 Jornada que agrupará 3 módulos cada semana de aproximadamente 8 horas, esto quiere decir que su duración serán 1 semanas, con un total de 16 horas.

## Enfoque del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos.

Dentro del Manual de Formación de Primeros Auxilios Psicológicos se ha determinado tres enfoques importantes, los cuales son:

### Enfoque Bio-psico-socioemocional:



Este enfoque indica que se debe ofrecer una atención más integral y holística, a todas sus esferas, puesto que, lo biológico, lo psicológico, lo social y emocional interactúan y se influyen unos con otros en la salud mental. Lo que se intenta con este enfoque es brindarle el apoyo necesario a los factores subyacentes que contribuyen a los problemas en el bienestar de la persona. (Rodríguez, 2012).

### Enfoque Inclusivo:

El ministerio de educación de Chile (Mineduc, 2016) indica que el enfoque inclusivo busca garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, género, orientación sexual, habilidades, entre otros factores, tengan igualdad de oportunidades y acceso a los recursos y servicios necesarios para su bienestar.



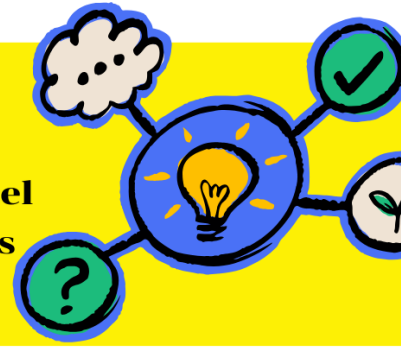
### Enfoque de Autocuidado:



Este enfoque es un pilar debido a que muestra la importancia del autocuidado y el bienestar emocional como parte del proceso de recuperación. Enfocado en estrategias como la meditación. El ejercicio, la nutrición adecuada, el sueño y la gestión del estrés para ayudar a las personas a recuperarse emocionalmente, esto es importante tanto para las personas afectadas como para los socorristas que atienden la emergencia. (OPS, 2022).

Es importante destacar que es necesario para el desarrollo en la formación de Primeros Auxilios Psicológicos, para comprender las reacciones que cada uno puede llegar a tener durante una situación de crisis. Además, debemos de promover una sociedad inclusiva donde se tenga en consideración las adaptaciones necesarias para la individualidad de cada persona más en aquellas en situación de vulnerabilidad. En ese mismo sentido, el equipo de investigación prioriza la importancia, el autocuidado y la red de apoyo. Es decir, que se trata de adoptar prácticas y hábitos que favorezcan el equilibrio y la salud integral.

## Consideraciones para el desarrollo del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos



Se sugiere que, para el desarrollo de los diferentes Módulos del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, sea el mismo equipo de trabajo que da inicio y que lo desarrolle en su totalidad.

Puesto que quienes empiezan forman una relación con los participantes creando lazos de confianza y motivacionales, siendo el pilar fundamental para alcanzar los objetivos vistos anteriormente. Así mismo se sugiere tener en cuenta los siguientes:

- **Ser Empáticos y comprensivos con los participantes.**  
Aceptar a los demás y verlos de manera integral con limitaciones y capacidades para lograr que compartan y acepten las emociones, dándoles el apoyo en el momento adecuado.
- **Ser Respetuosos.**  
Se debe considerar, las creencias y sentimientos de los demás y no imponer nuestras percepciones, ya que no beneficiara al grupo en formación.
- **Ser de ayuda y apoyo fomentando la cooperación entre el grupo**  
Ayudar a los participantes a realizar las actividades cuando tengan dificultades para ejecutarlas.
- **Ofrecer comentarios constructivos**  
Ayudar a los participantes brindándoles comentarios constructivos, no destructivos, que fomenten el aprendizaje.
- **Reconocer y validar los aportes de los demás compañeros**  
Valorar los aportes brindados por cada participante para que sientan un lugar de confianza y de libertad de expresión, donde no serán juzgados, ni malinterpretados.
- **Fomentar la confidencialidad**  
Brindar un ambiente seguro y de confianza, hay que indicar que todo lo que pase o se exprese en la jornada será tratado con confidencialidad.

## Estructura del Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos

La selección de los temas para el manual de formación en Primeros Auxilios Psicológicos se basó en un cuidadoso análisis de las necesidades del personal de Comandos de Salvamento, respaldado por un diagnóstico previo que identificó áreas clave de formación. Esta elección se sustenta en la revisión de manuales y guías reconocidas a nivel internacional, tales como "Entrenando en Primeros Auxilios Psicológicos para las sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja" (2018), "Manual de Primeros Auxilios Psicológicos" de la Universidad de Guadalajara (2014) y "Primera Ayuda Psicológica: Manual del facilitador para la orientación de trabajadores sobre el terreno" de la OMS (2012).

Estos documentos enfatizan la importancia de comprender y manejar diferentes tipos de crisis, brindar Primeros Auxilios Psicológicos de manera efectiva, y considerar aspectos de inclusión y enfoque de género. Además, la experiencia directa con los Comandos de Salvamento y el contenido ofrecido en la plataforma de la OPS del aula virtual para formación en PAP, reafirmaron la pertinencia de estos temas. Es importante destacar que el manual también cuenta con una bibliografía detallada que respalda y amplía los conceptos y técnicas presentadas.

Ahora bien, a continuación se muestra la estructura que lleva el Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, el cual se subdividirá de la siguiente manera:

- Se han realizado 6 Módulos que engloban cierta cantidad de temas con sus actividades:

### Módulo I Crisis y tipos de Reacciones

Conformado de 2 temas: ¿Qué es crisis?, y Tipos de Reacciones, además de 4 actividades grupales e individuales que promueven la reflexión e interiorización de contenidos.

### Módulo II Primeros Auxilios Psicológicos

Conformado por 3 temas: ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?, Pasos para brindar Primeros Auxilios Psicológicos y Técnicas para Brindar Primeros Auxilios Psicológicos en conjunto de 4 actividades grupales e individuales que promueven la reflexión e interiorización de contenidos.

**Módulo III  
Hablemos sobre  
Inclusión y Enfoque  
de Género**

Conformado por 3 temas: Definiciones, Las Reacciones en emergencia en las diferentes edades, Formas de abordaje en emergencia en las diferentes edades y 2 actividades grupales que promueven la reflexión e interiorización de contenidos.

**Módulo IV  
Formando  
Competencias para  
Proveedores de  
Primeros Auxilios  
Psicológicos**

Conformado por 3 temas: Características y Competencias de un Socorrista de Comandos de Salvamento, Competencias para brindar Primeros Auxilios Psicológicos, La importancia en la formación de los Primeros Auxilios Psicológicos, además se desarrollan 2 actividades grupales que promueven la reflexión e interiorización de contenidos.

**Módulo V  
Cuidemos Nuestra  
Salud**

Conformado por 2 temas: El Estrés y El Autocuidado, además de 1 actividad que promueve la reflexión e interiorización de contenidos.

**Módulo VI  
Descarguemos  
nuestras emociones**

Conformado por 2 temas: Defusing y Debriefing, además de 1 actividad que promueve la reflexión e interiorización de contenidos.

- Estos 6 Módulos han sido seleccionadas para el Manual de Formación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, cada módulo desarrolla diferentes temáticas y sub actividades. Cada temática conlleva de su objetivo, Recursos Materiales, Recursos Humanos, el Tiempo, Metodología y la Preparación antes de la Jornada y subtemas.
- Todos estos Módulos tienen un tiempo aproximado de 8 horas para facilitar las diversas temáticas de cada día que se lleve a cabo las reuniones; sin embargo, puede variar dependiendo de las características, necesidades y del tipo de período de formación que se desarrolle.
- Para evaluar los logros de los objetivos del manual, al final en el anexo 14 se tiene el cuestionario que debe realizar el participante bajo la supervisión del facilitador y quien se encargara de calificar y dar el visto bueno si alcanza la puntuación requerida o si bien necesitara reforzar algunos temas vistos.

# Módulo I

## Crisis y Reacciones



### **Objetivo:**

**Conocer los diferentes conceptos relacionados a crisis y los tipos de reacción, para mejorar la habilidad de ayudar a las personas en situaciones de emergencia.**

## Indicadores de Logros:



Que se experimente una alta frecuencia de participación en debates y discusiones sobre casos de crisis, donde se evalúe la profundidad y claridad de las contribuciones.



Que los participantes logren identificar las situaciones de crisis simuladas de las actividades, donde demuestren comprensión al identificar las fases de la crisis y aplicar estrategias de manejo adecuadas.



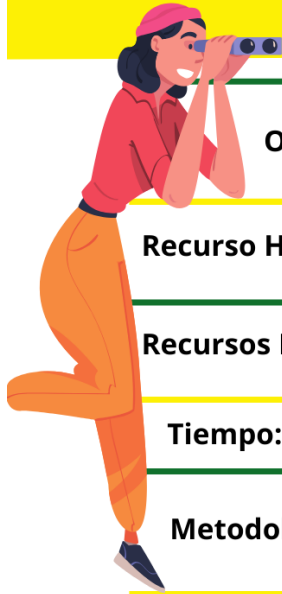
Claridad de las instancias de las crisis mediante la actividad de aprendizaje donde se visualizara el grado de comprensión de los contenidos.



Lograr una claridad de como abordar las diversas reacciones de los/las afectados, visualizándolo a partir de la actividad de aprendizaje.



## Tema: ¿Qué es crisis?



### Objetivos:

Analizar la conceptualización de crisis, los tipos, las fases y las instancias, para entender cómo se representa en la realidad de las emergencias.

### Recurso Humano:

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

### Recursos Materiales:

Post-it, Lapiceros o lápices, pilots, pliego de papel Bond, impresiones, tirro, Laptop, cañón y Presentación USB.

### Tiempo:

4 horas

### Metodología:

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

## Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.

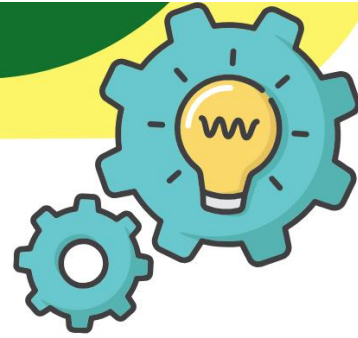


- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



16

# Proceso metodológico



## Para Iniciar:



- Preparar el equipo para la presentación del contenido.
- Brindar el saludo y la presentación ante el grupo.
- Discutir normas de convivencia, brindando una página y lapicero donde plasmaran una norma, con el fin de pegarlas en un espacio vacío y visible para el grupo.
- Indicar que durante toda la jornada ante una opinión o pregunta, todos zapatearemos, reverencia y le diremos al compañero/a "Oh Sensei", con el fin de mantener la atención activa. (Anexo #1)

## Actividad



- Se les explica que antes de comenzar se llevara a cabo la dinámica: ¿Yo quiero saber?, Yo quiero aprender (Anexo#2)
- Luego se discutirán sobre las ideas o dudas sobre la temática.

## Contenido a explicar

### ¿Qué es una Crisis?

Es un estado de desorden mental que impide que respondamos a una situación o desarrollar actividades de respuesta cotidiana, aun si la condiciones lo exigen. Esto se da debido a un factor estresante para el/la afectado/a que puede provocar pensamientos no razonables, estados de shock, desorden emocional, entre otros.

Erik Erikson (1956) describe la crisis como una situación en la que una persona se enfrenta a demandas y tensiones internas y externas que requieren una respuesta adaptativa.



17

## Contenido a explicar

Según Albert Ellis:



### Crisis emocional

Se refiere a un estado de angustia o ansiedad intensa que puede ser desencadenado por eventos traumáticos o estresantes.

### Crisis cognitiva



Se produce cuando una persona se enfrenta a una situación que desafía sus creencias o valores fundamentales.



### Crisis situacional

Se refiere a una situación de cambio o transición, como la pérdida de un trabajo o una relación.



## Tipos de Crisis



González et al, 2010:

### Crisis de desarrollo



Ocurren cuando las personas enfrentan cambios significativos en su vida, como el paso de la infancia a la adolescencia, el ingreso a la universidad o la jubilación.



### Crisis situacional

Se refiere a una situación específica y repentina que genera tensión e incertidumbre, como un desastre natural, un divorcio o la pérdida de un trabajo.

### Crisis de salud mental



Pueden ser provocadas por trastornos psicológicos o psiquiátricos, como la depresión, la ansiedad o el trastorno bipolar.

### Nota:

*Las crisis más comunes que Comandos de Salvamento atiende en emergencias son de tipo situacional, cognitivo y emocional.*

## Contenido a explicar

Figura 1. Fases de la crisis



Estas fases son propuestas según el Dr. Joseph Prewitt, citado por Chávez en 2003.

### Actividad

- Se les indica que se conformarán grupos, según la cantidad de participantes, para llevar a cabo la actividad llamada: "Transmutando Conocimientos". (Anexo#3)
- Brindar imágenes de artículos noticieros previamente impresas a cada grupo.
- Indicar que con base a lo aprendido identificarán el tipo y la fase de crisis.



## Actividad



- Luego de reflexionar sobre los tipos y fases de la crisis, se llevara a cabo la dinámica: Resolvamos democráticamente brindando las indicaciones. (Anexo#4)
- Tener listas las hojas sobre las instancias previamente impresas para iniciar.
- Al finalizar se culminará con la explicación de cada una de estas instancias.

## Contenido a explicar

Figura 2. Instancias de la crisis (Álvaro, M. 2012).

### Primeros Auxilios Psicológicos

- ✓ Proporcionar apoyo inmediato y básico a personas en crisis
- ✓ Escucha activa, empatía y apoyo emocional
- ✓ Inmediato, en las primeras horas o días posteriores a la crisis
- ✓ Corto plazo
- ✓ Escucha activa, apoyo emocional, tranquilización, validación de emociones, remisión si es necesario
- ✓ Puede ser realizado por voluntarios, profesionales de la salud mental

### Intervención en Crisis

- ✓ Abordar una situación crítica para estabilizar la situación
- ✓ Evaluación de la crisis, intervención focalizada en el problema específico
- ✓ Cuando se presenta una crisis o emergencia
- ✓ Puede durar desde minutos a horas
- ✓ Generalmente realizado por profesionales de la salud mental.

## Contenido a explicar

### Apoyo Psicosocial

✓ Brindar apoyo a largo plazo para la recuperación

✓ Puede ser a corto o largo Plazo

✓ Puede durar a largo plazo, meses o años

✓ Enfoque integral que considera factores sociales, económicos y comunitarios

✓ Realizado por profesionales de la salud, trabajadores sociales, terapeutas.

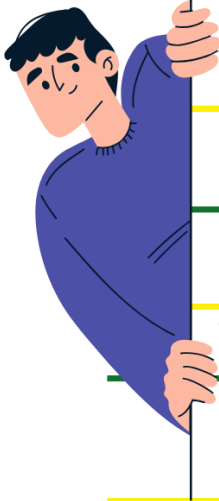
## Complementando el conocimiento



A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- Qué es una CRISIS PSICOLÓGICA y síntomas, Primeros Auxilios Psicologicos de Manuel A. Escudero <https://youtu.be/6p94Po5-AXM?si=0yyhUpt-ysW-UeNs>
- FASES DE UNA CRISIS de TAA TUU <https://youtu.be/C4SvdTUASzA?si=Aijq0HAL9-pqNLzX>
- Intervención en crisis de Centro Psicologia clinic <https://youtu.be/E9oSVLHwx1Asi=OkYkty6wW64kKWGg>

## Tema: Tipos de Reacciones



<b>Objetivos:</b>	Comprender las diferentes reacciones que pueden surgir en respuesta a diversas situaciones con el objetivo de saber abordarlas.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	4 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



# Proceso metodológico



## Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la segunda temática del módulo 1 denominado: reacciones físicas, psicológicas, conductuales y emocionales.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

## Contenido a explicar

### Reacciones Físicas

Sudoración excesiva, palpitaciones cardíacas, temblores, mareo, náuseas o vómitos, dolores de cabeza o musculares, ahogo (hiperventilación), dificultad para respirar, tensión muscular, incremento o descenso de la azúcar y la presión (Media Luna Roja, 2018)



### ¿Qué podemos hacer?

Revisar o solicitar que revisen los signos vitales del afectado. Ayudarlo a mantener la calma con técnicas de relajación. Además, se le puede brindar hidratación alimentación.



### Reacciones Emocionales:

Algunas de estas reacciones, según Smith, (2018) Miedo, ansiedad, confusión, shock, tristeza o ira. sentimientos de culpa o vergüenza, especialmente si se sienten responsables de la emergencia o si no pudieron ayudar a otros en el momento del evento.



### ¿Qué podemos hacer?

Apoyar y validar sus emociones, que conozca lo que está sintiendo y si es necesario, remítelo a un profesional.



## Contenido a explicar



### Reacciones Cognitivas

Pensamientos intrusivos, dificultad para concentrarse, confusión, negación y preocupación excesiva. Estas respuestas mentales son parte de la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo y están diseñadas para ayudar a una persona a enfrentar una situación estresante. García, (2021)

#### ¿Qué podemos hacer?

Proporciona ayuda práctica que necesite, Orientalo, a tener una perspectiva adecuada de la situación. Sé paciente y mantén la escucha activa.

### Reacciones Conductuales

Acciones como huir, luchar, congelarse o buscar ayuda. Las reacciones conductuales también pueden incluir comportamientos que ayudan a una persona a protegerse a sí misma y a los demás, como evacuar un edificio o llamar al número de emergencia. González, (2021)

#### ¿Qué podemos hacer?

Ofrecele otras alternativas de solución al problema, mantener la calma y busca ayuda si es necesario.



### Reacciones más comunes

#### Estrés



Suele darse ante una situación abrumadora y de mucha presión. Pero cuando este pasa el estrés se normaliza.

#### Ansiedad



Es una situación de inquietud o temor a eventos que pueden suceder. Aunque la situación desaparece, la ansiedad permanece.

## Contenido a explicar

### Miedo



Estado de alerta ante un daño real o imaginario de un suceso.

### Shock



Estado de perturbación en el que no se responde a plenitud.

### Pánico



Miedo intenso que perturba la respuesta a la situación y genera otras reacciones.

### Negación



La persona niega el suceso o la situación por la que está pasando.

Estas reacciones pueden ser causadas del estrés y la ansiedad percibida:

### Palpitaciones



### Sudoración excesiva



### Dificultades respiratorias



### Temblores



## Actividad



- Hacer grupos según la cantidad de participantes para realizar la actividad "Traigamos la realidad". (Anexo#5)
- Entregar las hojas de papel Bond para que puedan plasmar lo solicitado.

## Complementando el conocimiento



A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- Reacciones físicas en momentos de crisis de ATCOM CHILE [https://youtu.be/oyqDSFCzjf0si=sp4M08A\\_GY4rg0-r](https://youtu.be/oyqDSFCzjf0si=sp4M08A_GY4rg0-r)
- Reacciones emocionales en momentos de crisis de ATCOM CHILE [https://youtu.be/Pb8ZIDIL\\_g0?si=Wmh-YgM8gi9EtT3n](https://youtu.be/Pb8ZIDIL_g0?si=Wmh-YgM8gi9EtT3n)
- Reacciones cognitivas en momentos de crisis de ATCOM CHILE [https://youtu.be/VrfU78GqtEc?si=VY7swCfU4zF\\_OFm](https://youtu.be/VrfU78GqtEc?si=VY7swCfU4zF_OFm)

# Módulo II

## Primeros Auxilios Psicologicos



### **Objetivo:**

Proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para identificar y abordar las reacciones psicológicas adversas, contribuyendo así en la atención y el apoyo integral para la salvaguarda de las personas en momentos de necesidad.

## Indicadores de Logros:



Que se experimente una alta frecuencia de participación en debates y discusiones que son los primeros auxilios psicológicos, validación emocional y los pasos de PAP.



Lograr una alta participación y compromiso durante las actividades prácticas donde se aplican los conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos.



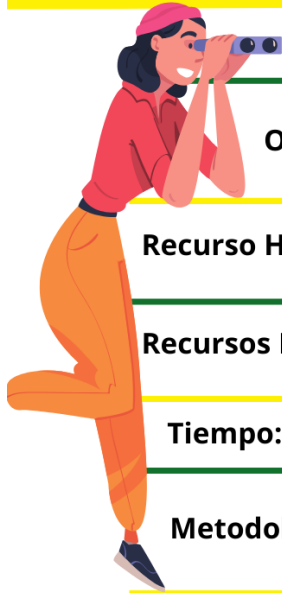
Claridad de como realizar los pasos sobre primeros auxilios psicológicos y la validación emocional, durante la actividad práctica.



Lograr una claridad de como aplicar las diversas técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos a los/las afectadas, y se logre una reflexión y análisis a partir de la actividad de aprendizaje.



## Tema: ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?



### Objetivos:

Analizar la conceptualización de Primeros Auxilios Psicológicos destacando su importancia en la atención de emergencias.

### Recurso Humano:

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

### Recursos Materiales:

Pilots, Pliego de Papel Bond, Tirro, Laptop, Cañón y Presentación USB.

### Tiempo:

2 horas

### Metodología:

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

## Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.

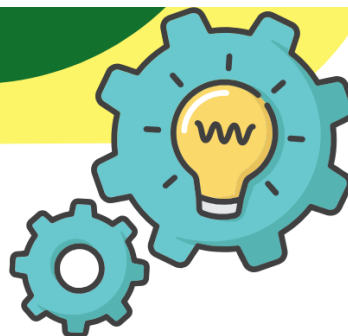


## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Preparar el equipo para la presentación PowerPoint.
- Brindar el saludo y la presentación ante el grupo.
- Colocar las normas de convivencia establecida en la jornada anterior e indicar que se seguirá con la misma dinámica de "Oh Sensei"
- Explicar que durante esta jornada se estará abordando como tal el Módulo II denominado: Primeros Auxilios Psicológicos.



### Contenido a explicar

## ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

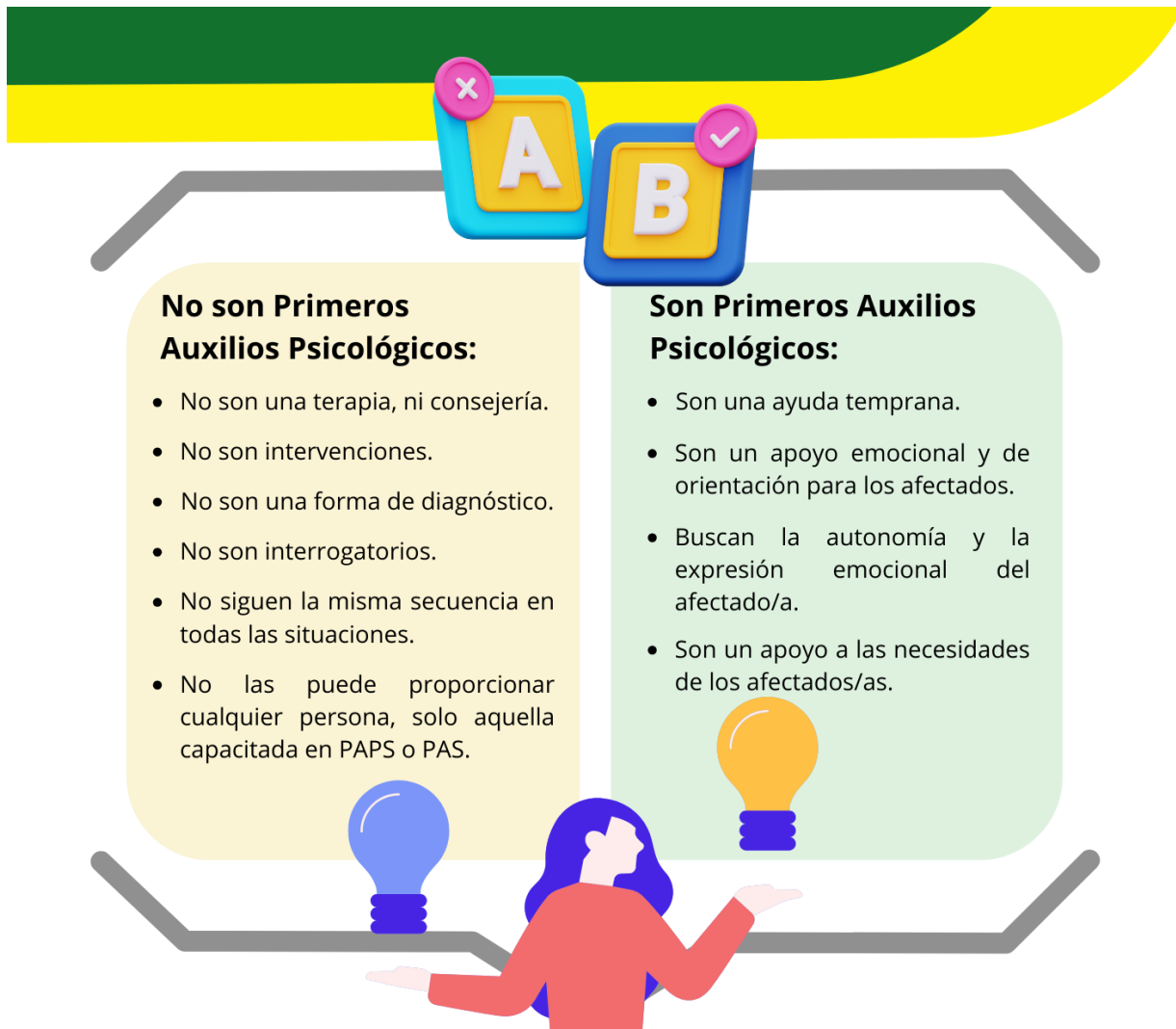
En primer lugar, al definir los primeros auxilios psicológicos como: Una forma de ayuda inmediata a las personas a atenuar las alteraciones emocionales causadas por la vivencia de situaciones traumáticas mediante la utilización de técnicas simples basadas siempre en métodos y teorías psicológicas (FICR, 2004). La definición traza el camino para visualizar el nivel de impacto que pueden tener los Primeros Auxilios Psicológicos al ser implementados por las/los socorristas.

## ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos para Comandos de Salvamento?

Los socorristas de Comandos de Salvamento, trabajaron conjuntamente para elaborar una definición que capturara la esencia de sus aprendizajes y experiencias. El resultado fue: "Acción inmediata para ayudar a estabilizar a las personas con crisis emocionales, brindando soporte en equipo a víctimas y familiares". Esta definición surgió de su entendimiento fortalecido sobre Primeros Auxilios Psicológicos y la relevancia del soporte en situaciones de crisis.

Comandos de Salvamento, 2024.

# 29



**Figura 3. ¿Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Psicológicos?**

**La importancia de los PAP recae según Hernández y López (2014) en los siguientes elementos:**



• **Respuesta inmediata**

Esta respuesta rápida es crucial, ya que puede ayudar a minimizar el impacto emocional y prevenir complicaciones posteriores.

• **Reducción de la angustia**

Proporcionar un espacio seguro para la expresión emocional, tranquilidad y validación.

- **Promoción de la resiliencia**

Empoderar a las personas y ayudarlas a recuperar un sentido de control y estabilidad emocional. Ofrecer apoyo emocional, información y herramientas de afrontamiento.



- **Prevención de complicaciones a largo plazo**

Prevenir el desarrollo de problemas de salud mental más graves a largo plazo. Al abordar las necesidades emocionales desde el principio, se pueden sentar las bases para una recuperación más rápida y efectiva.

- **Fomento de la ayuda comunitaria**

Transmitir el conocimiento y preparación, para ser aprendidos y aplicados por personas comunes en sus comunidades. Esto fomenta la solidaridad, permitiendo que las personas se ayuden entre sí y promoviendo la resiliencia a nivel comunitario.



## Complementando la información

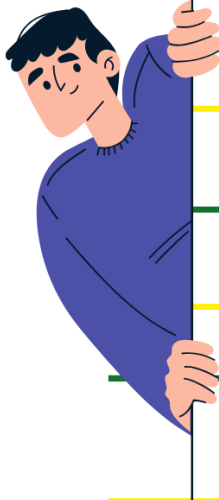
A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- Primeros Auxilios Psicológicos de CREPD  
<https://youtu.be/bgS1zE9FpcQ?si=CqrU8hmzMFWaLMkd>
- Primeros Auxilios Psicológicos de Clinica ICERP  
<https://youtu.be/CID5httoMSI?si=Kbay70jq30clZsqN>



## Tema: Pasos para brindar

### Primeros Auxilios Psicológicos



<b>Objetivos:</b>	Comprender las diferentes formas de brindar los pasos en primeros auxilios psicológicos para saber como se deben implementar en las emergencias.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	3 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la segunda temática del módulo 2 denominado: Pasos para brindar Primeros Auxilios Psicológicos, pero antes daremos unas consideraciones.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

### Contenido a explicar

## Consideraciones antes de Brindar Primeros Auxilios Psicológicos

### ¿Cómo podemos validar las emociones?

La validación de emociones es prioridad en la práctica de los Primeros Auxilios Psicológicos, puesto que promueve la descarga emocional que en sintonía dará sensación de alivio, es fundamental que la persona pueda expresarse sin temor al rechazo.

Según Pilar, M S.f. la forma de utilizar la validación en emociones es la siguiente:

#### 1. Reconoce y acepta las emociones:

Si en algún momento observamos a una persona triste, con enojo, preocupado, frustrado o estresado.

#### **EVITEMOS expresiones**

- No estés triste
- No debería enojarse
- Deje de estresarse
- No se preocupe
- Tranquila/o ya pasó
- No se ponga así

Este tipo de frases invalidan las emociones de los/las afectados/as.

#### **¿Qué se debe hacer?**

- Es normal que se sienta triste en esta situación
- Es común enojarte ante esta situación
- Es usual sentirse estresada por la situación
- Es habitual preocuparse ante la situación

Este tipo de frases validan las emociones de los/las afectados/as.

## Contenido a explicar

### 2. Escucha activa:

Es necesario escuchar atentamente a la persona sin ningún tipo de distracción, como celulares, ver hacia otro lado, hablar con alguien más o cortar la expresión emocional y hablar sobre algo más.

### 3. Refleja y confirma:

Cuando la persona ha expresado sus emociones, **NO PASAR POR ALTO** las emociones, sino, reflejar las emociones para confirmar que se ha logrado entender, algunos ejemplos de las expresiones son las siguientes.

- Entiendo debido a lo ocurrido te sientes triste, por no saber qué hacer.
- Comprendo consideras que no has podido ayudar y ha generado enojo
- Entiendo que has tenido que cargar por mucho y ha hecho que sientas estrés
- Comprendo debido a la situación ha generado preocupación
- Debe ser muy doloroso para ti comprendo que te sientas ansiosa

### 4. Empatía vrs invalidación emocional

Según María (2021) hay que tener mucho cuidado a la hora de ser empáticos y con el tipo de expresiones que se utiliza, por eso destaca las siguientes:



#### Invalidación emocional:

- Podría ser peor o no es para tanto
- No exagere o no debería sentirse así
- Ya lo superará, Hay que pasar página, ¿otra vez igual?, ¿todavía está triste...?
- ¿Por qué te martirizas? ¿Por qué te sientes tan mal? ¡Deberías estar bien y que no le afecte tanto!



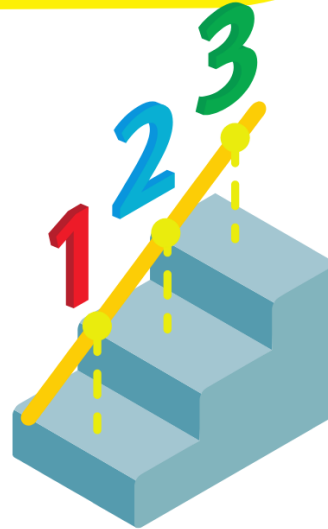
#### Empatía

- Siento que te haya pasado esta situación
- Debe ser muy doloroso para ti
- Me gustaría ayudarte (a sentirte mejor), ¿qué puedo hacer?
- Es mejor limitarse a decir: "tus sentimientos importan"

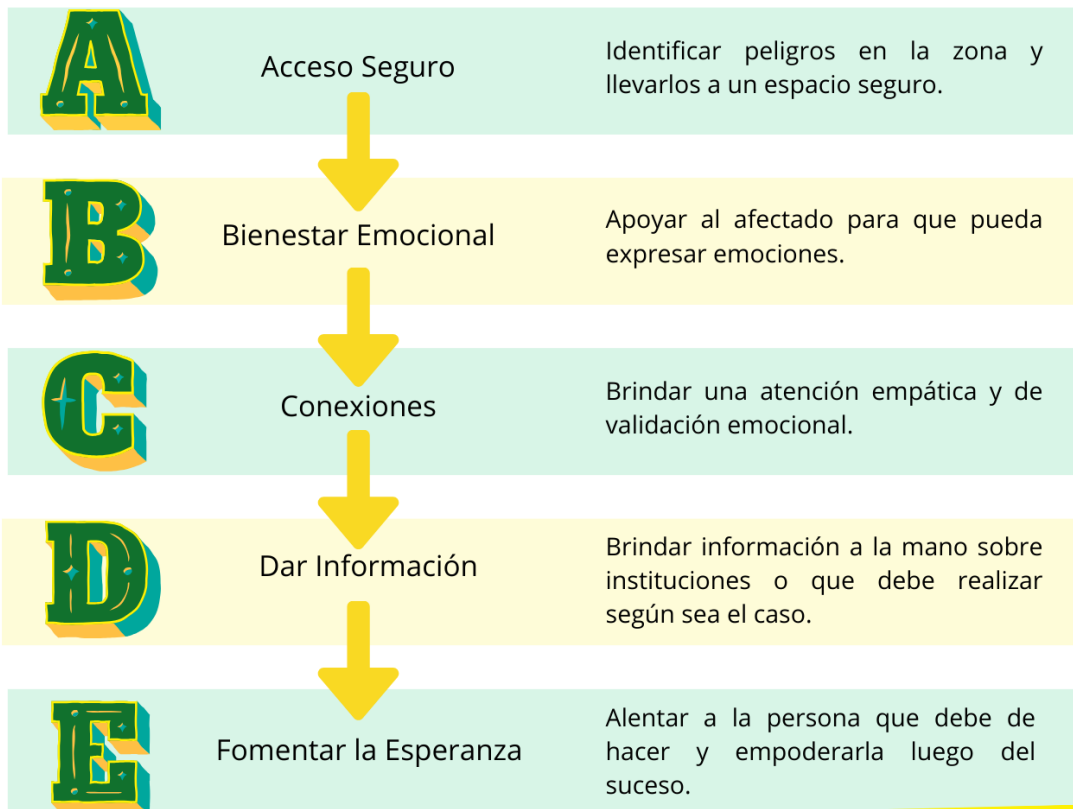
## Contenido a explicar

### Los pasos a seguir según la OMS:

- Identificación de las necesidades de apoyo psicosocial
- Establecimiento de servicios de apoyo psicosocial
- Coordinación con otros servicios de ayuda
- Implementación de intervenciones específicas para apoyar la recuperación
- Capacitación del personal y la comunidad para proporcionar apoyo psicosocial
- Evaluación de los resultados y mejora continua del modelo.



### Los pasos a seguir según Universidad Católica de Chile (2011) Figura 4. Pasos ABCDE



## Contenido a explicar

### ¿Cuáles son los Pasos en Primeros Auxilios Psicológicos para Comandos de Salvamento?

Estos pasos han surgido del entendimiento fortalecido sobre Primeros Auxilios Psicológicos, la relevancia del soporte en situaciones de crisis y de un trabajo en conjunto que han realizado los/las socorristas de Comandos de Salvamento.

- **Identificación de la Crisis:** Reconocer y comprender la naturaleza y gravedad de la crisis emocional que enfrenta la persona.
- **Acción Inmediata:** Es crucial actuar rápidamente para ofrecer ayuda y estabilizar a la persona en crisis emocional.
- **Estabilización Emocional:** Utilizar técnicas y estrategias para ayudar a la persona a recuperar su equilibrio emocional y sentirse más calmada.
- **Brindar Soporte en Equipo:** Trabajar en conjunto con otros para ofrecer un apoyo integral a las víctimas y sus familiares, garantizando que no se sientan solos en su proceso de recuperación.

## Actividad

Comandos de Salvamento, 2024.

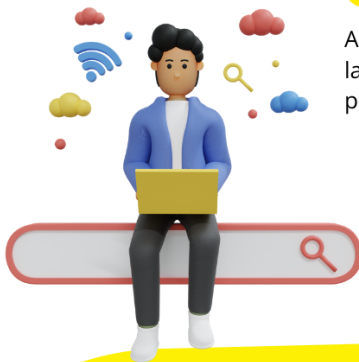
- Se explicará que se realizara la actividad llamada “Vivamos los pasos” con base en las historias que crearon en el módulo anterior, agregaran como se implementarían los pasos en primeros auxilios psicológicos para luego realizar un role playing. (Anexo#6)



## Complementando la información

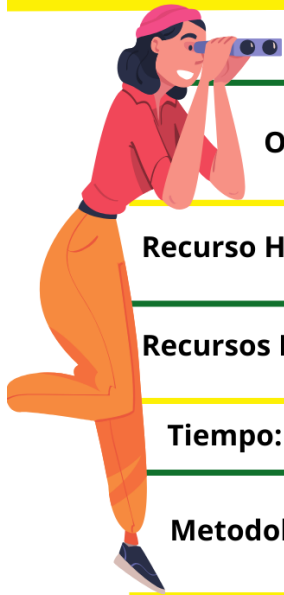
A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- Primeros Auxilios Psicológicos en Emergencias y Desastres (Pasos ABCDE) de ArBe Lyrics  
<https://youtu.be/lhzkjr0cW3w?si=tMVymcTaFe4W5Onl>
- Cómo se aplican Primeros Auxilios Psicológicos? de APRENDAMOS PSICOLOGIA  
<https://youtu.be/5LqhQmKoYTw?si=ICFua9ZYTonNWJV6>



## Tema: Técnicas para Brindar

### Primeros Auxilios Psicológicos



#### Objetivos:

Conocer técnicas utilizadas en los Primeros Auxilios Psicológicos para poder brindar una ayuda integral y de calidad.

#### Recurso Humano:

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

#### Recursos Materiales:

Laptop, Cañón y Presentación USB.

#### Tiempo:

3 horas

#### Metodología:

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

## Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.



- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la tercera temática del módulo 2 denominado: Técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

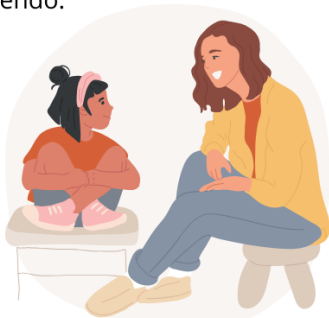
### Contenido a explicar

#### ¿Qué debemos implementar en los Primeros Auxilios Psicológicos?

Estas técnicas se enfocan en la atención inmediata y la prevención de daños mayores, según García, (2022) Ahora bien, dentro de las principales técnicas tenemos las siguientes:

##### Escucha activa

Sin interrumpir. Se trata de escuchar con atención y comprensión para entender lo que la persona está sintiendo.



##### Empatía

Tratar de entender cómo se siente y qué está experimentando emocionalmente.

##### Validación emocional

Reconocer y validar las emociones que la persona está experimentando, sin juzgarlas ni minimizarlas.



38

## Contenido a explicar

### Tranquilización

Ambiente seguro y tranquilo para la persona, ayudándola a sentirse más calmada y segura.



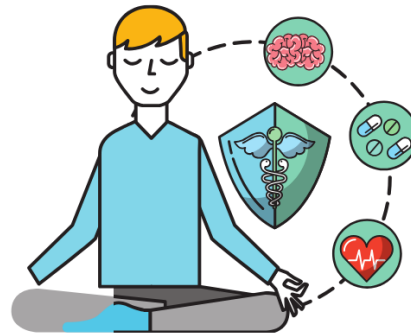
### Fomentar la resiliencia

Consiste en ayudar a la persona a encontrar recursos internos para superar el trauma, como su capacidad de adaptación o su fortaleza interior.



### Información básica sobre el evento traumático

Proporcionar información clara y concisa sobre lo que ha sucedido, para ayudar a la persona a comprender mejor lo que ha ocurrido.



### Autocuidado del interviniente

Consiste en fomentar el cuidado personal del interviniente, para evitar el agotamiento emocional o el estrés postraumático después de una intervención difícil.

## Contenido a explicar

**¿Qué técnicas de intervención se pueden implementar en los Primeros Auxilios Psicológicos?**

*Según Álvaro, M et. al (2012) indica las siguientes:*



### **Técnica de la Burbuja:**

Esta técnica implica visualizar una burbuja imaginaria alrededor de la persona afectada. La burbuja actúa como una barrera protectora que filtra los estímulos externos negativos y permite que la persona se sienta segura y protegida dentro de su propio espacio. Puedes guiar a la persona para que imagine la burbuja como un lugar de tranquilidad y seguridad donde puedan tomar un respiro de la situación estresante.



### **Técnica de Desactivación Fisiológica**

Es una técnica de respiración para pacientes agitados consiste en colocarse al frente de la víctima y con voz directa pedirle que respire profundo (ciclo de respiración inhala en 4 segundos, mantienes en 4 segundos y exhalas despacio en 8 segundos) se pide que coloque la mano en el corazón de tal manera que se apropie de su alteración y regule conforme se ejecute la respiración.

## Contenido a explicar

### Técnica del enraizado



Es importante pedir a la persona que respire para calmarlo/a. Se hacen preguntas básicas sobre su nombre, dónde está o qué ha pasado. Y consecuentemente se le puede solicitar que realice lo siguiente: Nombrar 5 objetos que pueda observar, pero que no le causen angustia; enumerar diversas sensaciones táctiles que experimenta, pero que no causen ansiedad.

### Técnica desaceleración de ideas

Se trata de solicitar a la persona, ya sean adulta mayor, joven, adolescente, niña o niño, que mencione 5 funciones de un objeto que cumplan con una función distinta, como por ejemplo: 5 usos de un carrito de juguete que no sea utilizado para jugar con él. Las posibles respuestas pueden ser adornar, para regalar, etc. La finalidad es cambiar los pensamientos automáticos.



### Técnica de la persona segura



Consiste en acordar con el niño o niña una persona segura que será la encargada de escuchar todas sus necesidades y preocupaciones del infante, esta persona debe ser en quien confíe y brinde seguridad, la cual será la encargada de apoyar para la aplicación de técnicas con el niño o niña.

## Contenido a explicar

### Técnica Buenos y malos secretos

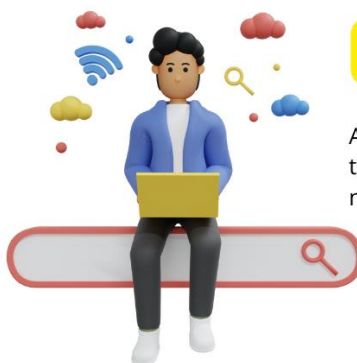
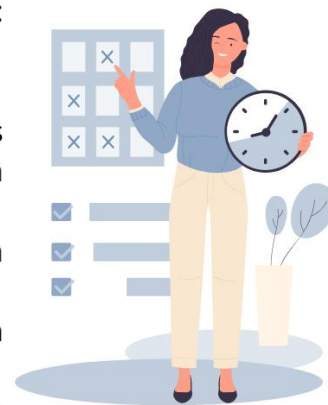
Se debe ejemplificar a los niños/as las diferencias de un buen secreto, por ejemplo: guardar un secreto de fiesta sorpresa (buen secreto) y cuando mencionen que no deben decir nada sobre algo malo (malos secretos)



## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Pongamos en Práctica" (Anexo#7)

- Realizar parejas.
- Preparar en papelitos las diferentes técnicas para sortear, repetir algunas de acuerdo a la cantidad de parejas.
- Solicitar que un representante de cada pareja que tome uno de los papeles.
- Indicarles que según la técnica asignada deben preparar una breve historia implementándola.
- Mencionar que se pasara por cada pareja para orientarlos y solventar dudas de las técnicas.



## Complementando la información

A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- Técnica de Grounding de Salud y Bienestar  
<https://youtu.be/dVxy-2eZgDk?si=b8cW4jSaFw4gjEwH>

## Módulo III

# Hablemos sobre Inclusión y Enfoque de Género



### **Objetivo:**

Promover la comprensión y sensibilización sobre las barreras y desafíos relacionados con la inclusión y el enfoque de género en entornos de emergencia, para identificar y abordar, fomentando la atención integral de todas las personas.

## Indicadores de Logros:



Comprensión en los contenidos que implica la inclusión y el género, así como los tipos de discapacidad que existen.



Lograr una alta participación y compromiso durante las actividades prácticas, donde se realiza una reflexión de los conceptos.



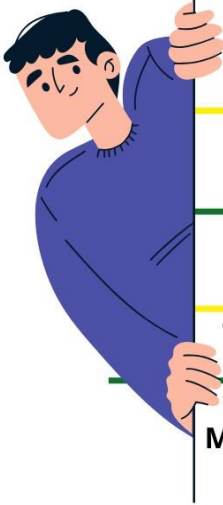
Claridad de como realizar el abordaje con diferentes grupos poblacionales y la validación emocional, durante la actividad práctica.



Concientizar a los/las socorristas acerca de las limitaciones que pueden llegar a tener ciertos grupos poblacionales y llegar a comprender las diversas estrategias para estas poblaciones.



## Tema: Definiciones



**Objetivos:** Explicar los diferentes conceptos en enfoque de inclusión y de género y los tipos de discapacidad para la concientización y sensibilización en estos temas.

**Recurso Humano:** Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

**Recursos Materiales:** Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.

**Tiempo:** 2 horas

**Metodología:** Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Nota:

Introducir el enfoque de género en la propuesta del manual es garantizar que las acciones y el apoyo proporcionados por los socorristas sean inclusivos y sensibles a las diferencias y necesidades específicas de género, basándose en las leyes actuales que requieren este enfoque

## Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6



# 45

## Contenido a explicar

### Accesibilidad

Acondicionamiento del entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de información y de comunicaciones; el acceso a otros servicios e instalaciones abiertas al público o de uso público, tanto en zonas urbanas como rurales. Ley Especial de Inclusión de las Personas con Discapacidad (2021)

Proceso mediante el cual el sistema general de la sociedad, incluyendo el medio físico e intelectual, la vivienda y el transporte, los servicios sociales y sanitarios, las oportunidades de educación y trabajo, la información y la comunicación, la vida cultural y social, las instalaciones deportivas y de recreo y demás, se hace accesible para todos. Universidad tecnológica de Panamá (2023)

### Equiparación

### Ajustes Razonables

Pueden incluir modificaciones físicas, cambios en las políticas, ajustes en los procedimientos, o la provisión de apoyos adicionales, según las necesidades individuales de cada persona. Ley Especial de Inclusión de las Personas con Discapacidad (2021)

### Equidad de Género

La equidad de género se refiere a la igualdad de oportunidades, derechos y responsabilidades entre personas de diferentes géneros, así como a la eliminación de estereotipos de género y la promoción de la igualdad en todos los aspectos de la vida. UNICEF (2019)

### Sexismo

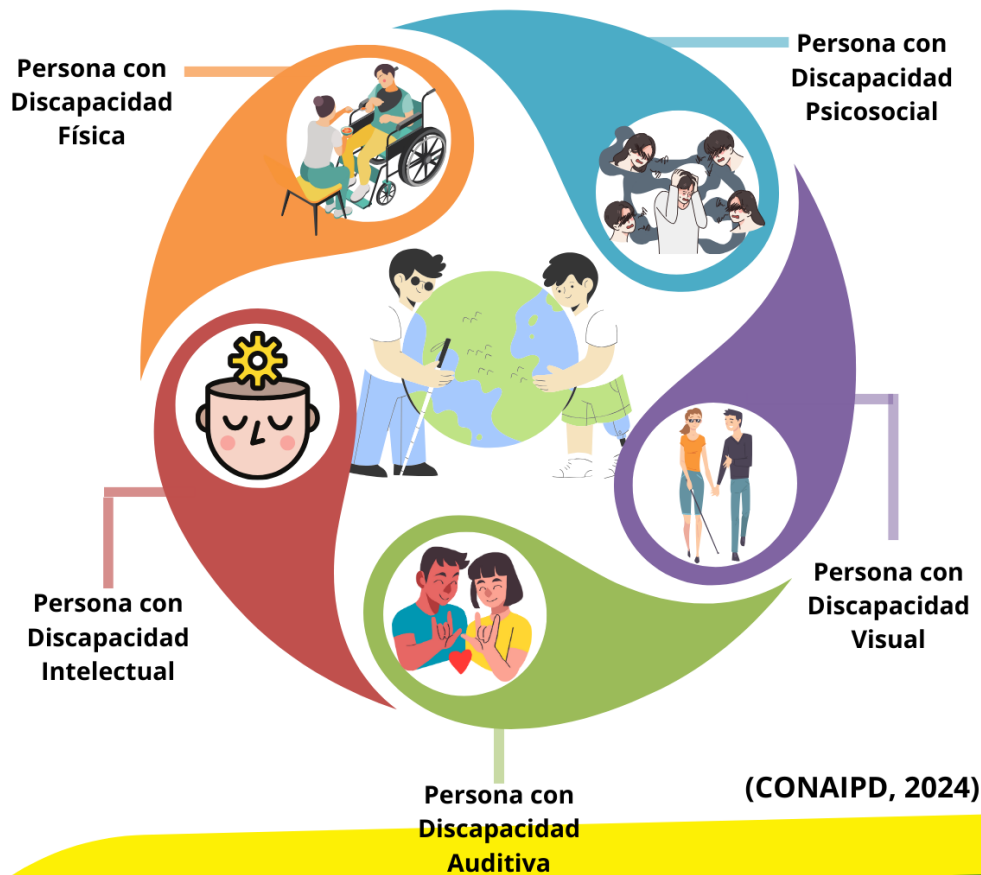
Es una forma de discriminación basada en el sexo o género de una persona, y se manifiesta a través de actitudes, creencias, prácticas y comportamientos que perpetúan la desigualdad y el trato injusto hacia individuos o grupos en función de su sexo o género. Lampert, M (2018)

## Contenido a explicar

Son construcciones sociales y no reflejan necesariamente las características o capacidades individuales de las personas. Además, estos roles de género pueden ser restrictivos y limitar las opciones y oportunidades de las personas en función de su género, perpetuando la desigualdad de género y reforzando estereotipos dañinos. (Murgibe S.f)

## Roles de Género

## Figura 5. Tipos de Discapacidad



## Contenido a explicar

### Algunos tipos de Violencia son:

#### Violencia Simbólica

Son mensajes, valores, iconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y naturalizan la subordinación de la mujer en la sociedad. LEIV (2011)

#### Violencia Comunitaria

Acción u omisión abusiva a partir de actos individuales o colectivos que trasgreden derechos propiciando denigración, discriminación, marginación o exclusión. LEIV (2011)

## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Círculo de Reflexión" (Anexo #8)

- Se les solicita que podamos mover los asientos, mesas que puedan quitar espacio, para luego poder hacer un círculo con todos los participantes.
- Se comenzará con una serie de preguntas que puedan llevar a la reflexión y al debate.



## Complementando la información

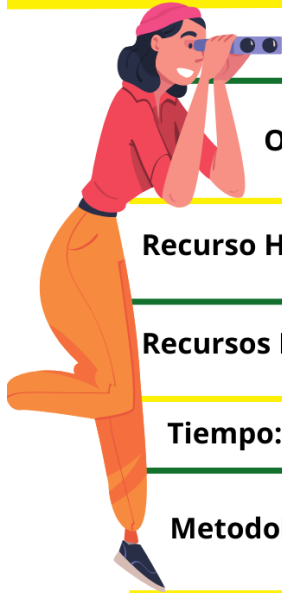
A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- ¿Qué es la violencia Simbolica? de Grow-Genero y Trabajo

<https://youtu.be/drCRnAvfwME?si=461J0cE5KbXGOwek>



## Tema: Las Reacciones en emergencia en las diferentes edades



### Objetivos:

Comprender las diversas reacciones físicas, emocionales y conductuales que se pueden experimentar según la edad en las emergencias.

### Recurso Humano:

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

### Recursos Materiales:

Laptop, Cañón y Presentación USB.

### Tiempo:

3 horas

### Metodología:

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

## Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.



- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Contenido a explicar

### Niños/as

- Expresar miedo llorando, temblando, mostrando signos de nerviosismo, buscando protección y consuelo de adultos.
- Confusión y desorientación.
- Dificultades para procesar información y tomar decisiones.
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas o mareos.
- Chuparse el pulgar o aferrarse a un juguete de peluche.
- Hacer Rabetas, tirar o golpear cosas.

### Niños/as con discapacidad

Suelen presentarse algunas reacciones adicionales en niños/as con discapacidad, debido a que las reacciones suelen ser más intensas y fuertes. Estas son:

- **Auditiva, Visual e Intelectual:** No responder a los sonidos de alarma o de advertencia.
- **Física:** Dificultad evidente para moverse o evacuar rápidamente debido a limitaciones físicas visibles.
- **Todos los tipos de discapacidad:** Agitación física evidente, temblores o sudoración, frustración en respuesta a la incertidumbre.

### Adolescentes con discapacidad

Suelen presentarse algunas reacciones adicionales en adolescente con discapacidad, debido a que las reacciones suelen ser más intensas y fuertes.

- **Visual, Auditiva y psicosocial:** Distante o desconectado, expresión facial inexpresiva.
- **Intelectual:** Puede sujetar su cabeza o el estómago, evita el contacto visual, respira agitadamente o apretar los puños.
- También puede estar moviendo de un lado a otro sin un propósito claro.
- **Todos los tipos de discapacidad:** Reacciones gesticulares de confusión en el rostro, buscar activamente orientación y apoyo por la dificultad para comunicarse, desplazarse o recibir información.



## Contenido a explicar

### Adolescentes

- Golpes, gritos e irritabilidad.
- Aumento del ritmo cardíaco y respiración rápida debido al estrés y la ansiedad.
- Tensión muscular evidente como: apretar los puños o los dientes, en respuesta a la tensión emocional.
- Sudoración excesiva, especialmente en las palmas de las manos o la frente, como reacción al miedo y la preocupación.
- Dificultando la comunicación verbal y la capacidad de procesamiento de la información debido al estrés extremo.

### Adulto mayor

- Emociones como enojo o llanto.
- Dolores musculares en cuello, hombros, debido al estrés emocional.
- Desorientación o incapacidad para comprender la situación, dificultando la toma de decisiones claras.
- Dificultad para comprender la ubicación o el entorno, mostrando signos de confusión o falta de orientación.
- Dificultad para movilizarse.
- Alteraciones en su salud como hipertensión, hiperglucemia, paro cardíaco.
- Dificultad para comunicarse verbalmente debido a la pérdida de audición, visión o habla.

### Adulto mayor con algún tipo de discapacidad

Suelen presentarse algunas reacciones adicionales debido a que las reacciones suelen ser más intensas y fuertes. Estas son:

- **Todos los tipos de Discapacidad:** Cambios evidentes en la postura o expresión facial debido al malestar físico y emocional.
- Comportamiento agitado, como gritar o intento de grito, llorar o moverse de manera errática, como respuesta al estrés.
- Sudoración profusa, especialmente en la frente, palmas de las manos o axilas, como respuesta al estrés o miedo.



## Contenido a explicar

### Adulto con algún tipo de discapacidad

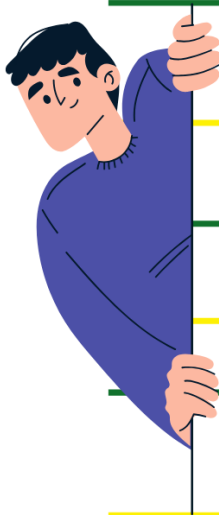
- Irritabilidad al tacto, mostrando incomodidad o dolor ante el contacto físico.
- Cambios en la temperatura corporal, como sudoración excesiva o piel fría debido al miedo.
- Respiración superficial y rápida, indicando una respuesta de "lucha o huida" ante la amenaza percibida.
- Malhumor debido a la situación.
- Dificultad para movilizarse a zonas seguras.

### LGBTIQ+

- Inseguros e inquietos.
- Desesperación o sensación de indefensión: Si se sienten vulnerables debido a la falta de apoyo de la comunidad, temor de represalias por revelar su identidad durante la emergencia.
- Movimientos frenéticos o inquietud causados por la ansiedad y el estrés de la situación.



## **Tema: Formas de abordaje en emergencia en las diferentes edades**



<b>Objetivos:</b>	Comprender las formas de abordaje según la edad para poder llevar un mejor manejo en la asistencia de emergencias.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Papel Bond, Colores, Lápices, Impresiones, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	3 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Contenido a explicar

### Niños/as

- Proporcionar apoyo emocional y tranquilizar al niño para ayudarlo a manejar sus emociones durante y después de la emergencia.
- Adaptar la comunicación y la información a las necesidades cognitivas específicas de los niños para garantizar su comprensión durante una emergencia. Consigna: "Voy a explicar lo que está sucediendo. Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, no dudes en preguntar."

### Niños/as con discapacidad

- Ofrecer apoyo físico y visual en el caso de niños/as sordomudos para guiarlos hacia lugares seguros durante la emergencia.
- Utilizar historias o cuentos para explicar las situaciones de emergencia de manera simple y comprensible para niños con discapacidad.

## Técnicas para trabajar Primeros Auxilios Psicológicos con niños y niñas



- **Técnica 1: Uso de un Objeto de Consuelo Objetivo:** Contener emocionalmente al niño, calmarlo y proporcionarle información. Acércate al niño con calma y suavidad, muéstrale un osito de peluche u otro objeto reconfortante y dile, "Este osito está aquí para ayudarte a sentirte mejor." Permite que el niño sostenga el osito mientras le explicas en palabras simples lo que está pasando, adaptando el lenguaje a su edad. Mantén un tono de voz suave y tranquilizador, asegurándote de hacer contacto visual y mantener una postura corporal abierta y acogedora.
- **Técnica 2: Normalización de las Emociones Objetivo:** Ayudar al niño a comprender que sus emociones son normales. Identifica la emoción que el niño está expresando y di algo como, "Veo que estás muy triste y asustado." Muéstrale tarjetas con caras que representen diferentes emociones y explícale que es normal sentir esas emociones en esta situación, por ejemplo, "Es completamente normal sentirse triste y asustado cuando pasan cosas como estas." Válida sus sentimientos diciendo, "Está bien sentirte así. Muchos niños se sienten de esta manera cuando están asustados."
- **Técnica 3: Reubicación Segura Objetivo:** Calmar al niño y trasladarlo a una zona segura. Empieza hablando suavemente y utilizando una actividad sencilla para distraer al niño, como pedirle que te ayude a encontrar algo, por ejemplo, "Vamos a buscar un lugar tranquilo juntos." Si el niño lo permite, toma su mano o pon una mano en su hombro para proporcionarle seguridad física. Guía al niño con palabras suaves y pasos pequeños hacia la zona segura, asegurándote de mantener una comunicación constante y tranquilizadora. "Lo estás haciendo muy bien. Ya casi llegamos a un lugar seguro."



### Adolescentes con Discapacidad

- Ofrecer apoyo físico o señalización adecuada para ayudar a adolescentes con discapacidad visual o física a desplazarse de manera segura.
- Utilizar imágenes o figuras para facilitar la comunicación con adolescentes con discapacidad cognitiva.
- Consigna: "Voy a usar imágenes para explicar la situación. ¿Te gustaría verlas conmigo?"

### Adolescentes

- Permitir que los adolescentes participen en la toma de decisiones durante una emergencia para promover su sentido de control y responsabilidad.
- Consigna: "Quiero que nos ayudemos mutuamente a tomar decisiones rápidas pero seguras. ¿Qué piensas que deberíamos hacer primero para mantenernos a salvo?"



### Adulto mayor

- Brindar apoyo emocional y comprensión.
- Consigna: "Estoy aquí para escucharte y apoyarte en lo que necesites durante este momento difícil."
- Acceso a recursos: Facilitar el acceso a recursos y servicios relevantes para los adultos mayores.
- Consigna: "Hay recursos disponibles que pueden ayudarte a enfrentar esta situación. ¿Te gustaría que te ayudara a encontrarlos?"

### Adulto con algún tipo de discapacidad

#### Facilitación de la accesibilidad y la inclusión

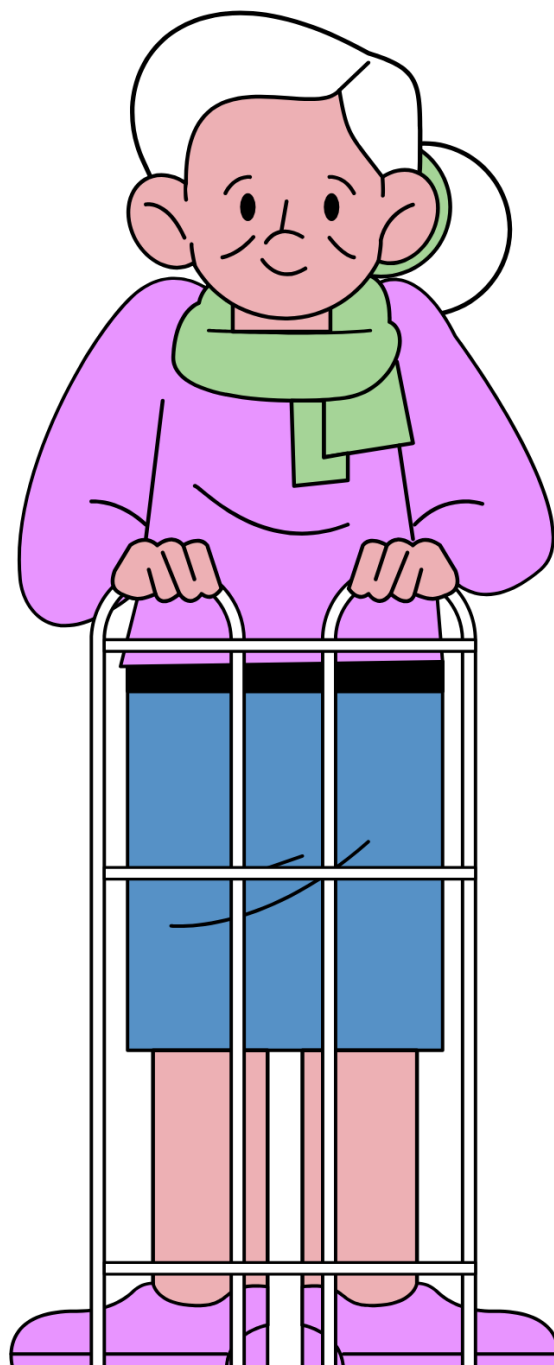
Garantizar que el entorno y los recursos estén adaptados para ser accesibles e inclusivos para el adulto joven con discapacidad.

Ejemplo/Consigna: "Quiero asegurarme de que tengas acceso a toda la información y los recursos que necesitas durante esta situación. ¿Hay algo en lo que necesites ayuda para asegurarte de que todo sea accesible para ti?"

#### Promoción de la autonomía y la independencia

Fomentar la participación activa y la toma de decisiones por parte del adulto joven con discapacidad, respetando su capacidad para ser independiente en la medida de lo posible.

Ejemplo/Consigna: "Quiero asegurarme de que puedas tomar decisiones informadas sobre tu seguridad y bienestar. ¿Hay algo en particular que prefieras hacer o cómo prefieres recibir apoyo durante esta situación?"



## Adulto mayor con algún tipo de discapacidad

### Adaptación a las necesidades cognitivas

Adaptar la comunicación y la información a las necesidades cognitivas específicas de los adultos mayores con discapacidad.

- Ejemplo/Consigna: "Voy a hablar despacio y usar palabras simples para asegurarme de que todos entiendan lo que está sucediendo. Por favor, si necesitas más información, no dudes en preguntar."

### Sensibilidad a las limitaciones físicas

Ser sensible a las limitaciones físicas de los adultos mayores con discapacidad y proporcionar apoyo físico adecuado.

- Ejemplo/Consigna: "Voy a ayudarte a moverte hacia un lugar seguro. Por favor, tómate del brazo si necesitas apoyo para caminar."

## LGBTIQ+

Crear un ambiente seguro y de apoyo donde las personas LGBTQ+ se sientan libres de expresarse y ser quienes son sin temor a la discriminación o el rechazo.

Consigna: "Este es un espacio seguro y acogedor para ti. Si hay algo que necesitas compartir o discutir, estoy aquí para escucharte y apoyarte sin prejuicios."

Garantizar que las personas LGBTQ+ tengan acceso a recursos y apoyo específicos que aborden sus necesidades únicas y promuevan su bienestar y seguridad.

Consigna: "Hay recursos y servicios disponibles específicamente para la comunidad LGBTQ+ que pueden brindarte apoyo adicional si lo necesitas. ¿Te gustaría que te ayudara a encontrar alguno que pueda ser útil para ti?"

## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Resiliencia en Cartas" (Anexo #9)

- Se le solicitará a los participantes a realizar un dibujo de una persona presentando alguna reacción de las cuales se han expuesto.
- Luego el papel con el dibujo se intercambiara con los demás participantes.
- Los participantes deben de proponer una forma de abordar la reacción que está dibujado en el papel.



# Módulo IV

## Formando Competencias para

### Proveedores de Primeros Auxilios

#### Psicológicos



## **Objetivo:**

**Desarrollar las competencias necesarias en los participantes para brindar apoyo psicológico inicial y efectivo a personas que han experimentado eventos traumáticos o crisis emocionales.**

## Indicadores de Logros:



Comprensión de las competencias que se deben de valorar para brindar primeros auxilios psicológicos, participación activa.



Lograr una alta participación y compromiso durante las actividades prácticas, donde se realiza una reflexión de las competencias de los/las socorristas.



Reflexión e interiorización de las competencias que se poseen como socorristas, para poder fortalecerlas con las actividades prácticas.



Realizar las actividades para el autorreconocimiento de las competencias y capacidades que se tienen, así como las limitaciones de las que se dispone.



## **Tema: Características y Competencias de un Socorrista de Comandos de Salvamento**



**Objetivos:**

Conocer sobre las características y competencias que poseen los/las socorristas de Comandos de Salvamento para fortalecerlas.

**Recurso Humano:**

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

**Recursos Materiales:**

Laptop, Cañón y Presentación USB.

**Tiempo:**

3 horas

**Metodología:**

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.

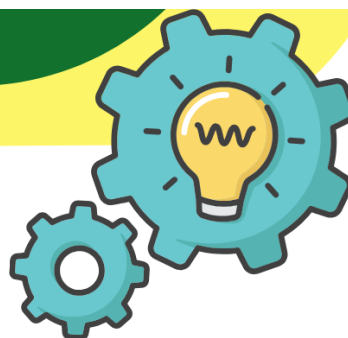


- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



59

## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Preparar el equipo para la presentación PowerPoint.
- Brindar el saludo y la presentación ante el grupo.
- Colocar las normas de convivencia establecida en la jornada anterior e indicar que se seguirá con la misma dinámica de "Oh Sensei"
- Explicar que durante esta jornada se estará abordando como tal el Módulo IV denominado: Formando Proveedores de Primeros Auxilios Psicológicos.

### Contenido a explicar

*Algunas de las características y competencias que poseen los/las socorristas, estos héroes anónimos se caracterizan por una serie de rasgos distintivos que los hacen indispensables en situaciones de emergencia. (Dimas, Arteaga y Zaldívar. 2009).*

### Conocimientos técnicos.



Un o una socorrista debe estar comprometido con su trabajo y tener la capacidad de responder rápidamente a las emergencias.

### Habilidad de trabajo en equipo.

Los socorristas suelen trabajar en equipo para poder brindar la mejor atención posible a las personas que necesitan ayuda, por lo que se espera que tengan habilidades de trabajo en equipo.



60

## Contenido a explicar

### Disciplina

Esto implica la necesidad de seguir protocolos y procedimientos establecidos para garantizar la seguridad y el bienestar de los pacientes y los voluntarios. La disciplina también se aplica en la formación y capacitación que deben tener para asegurar que estén preparados para responder a cualquier situación de emergencia.



### Capacidades emocionales

Los socorristas deben mantener tener una gran empatía y habilidades de comunicación.



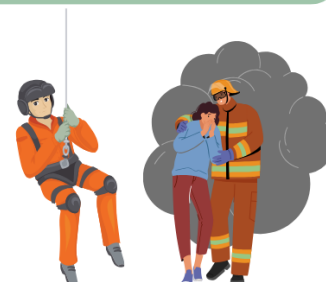
### Imparciales



Ayudar sin distinción hacia la persona por su raza, religión, comunidad, sexo, género, edad, entre otros.

## Habilidad física.

El trabajo de un socorrista puede ser aparentemente exigente, por lo que se espera que tenga una buena condición física para poder ayudar a las personas de manera efectiva.



## Compromiso



Un o una socorrista debe estar comprometido con su trabajo y tener la capacidad de responder rápidamente a las emergencias.

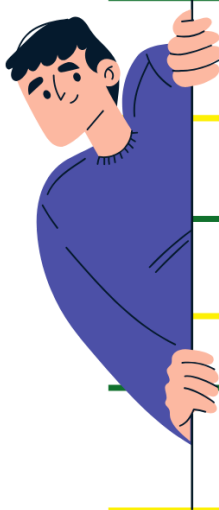
## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Mural de la excelencia" (Anexo #10)

- Se pega en una superficie visible un pliego de Papel Bond y se les solicita que cada participante pase a escribir una competencia o características que considera que ha faltado mencionar y que poseen los/las socorristas.
- Luego se pasara a reflexionar sobre el mural de la excelencia y motivando a seguir teniendo estas características que fortalecen el apoyo íntegro de las emergencias.



## **Tema: Competencias para brindar Primeros Auxilios Psicológicos**



<b>Objetivos:</b>	Desarrollar y fortalecer las competencias necesarias en los participantes para proporcionar una atención integral y efectiva en situaciones de emergencia.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	2 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la tercera temática del módulo 2 denominado: Técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

### Contenido a explicar

En una investigación realizada por Rivas y Antillón (2009), se destaca la relevancia de las competencias personales en la atención de emergencias. Los autores enfatizan que los socorristas deben contar con ciertas habilidades y capacidades esenciales, entre las cuales se incluyen:

#### Autoconocimiento emocional:

Los socorristas deben ser capaces de reconocer sus propias emociones y manejarlas adecuadamente, para poder ser efectivos en su trabajo.

#### Empatía:

Los socorristas deben ser capaces de ponerse en el lugar de la persona que está experimentando una crisis, para poder entender su perspectiva y brindar una atención más adecuada y sensible.

#### Capacidad para manejar el estrés:

Los socorristas deben ser capaces de mantener la calma y actuar de manera efectiva en situaciones de alta presión y estrés.

#### Trabajo en equipo:

Los socorristas deben ser capaces de trabajar bien en equipo, comunicarse efectivamente y colaborar en el manejo de situaciones de crisis



## Contenido a explicar

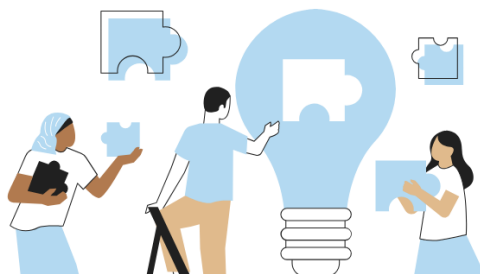


### **Comunicación efectiva:**

Los socorristas deben ser capaces de comunicarse claramente con las personas que están experimentando una crisis, para poder ayudarlos a entender lo que está sucediendo y brindarles información importante.

### **Habilidades de escucha activa:**

Los socorristas deben ser capaces de escuchar activamente a las personas que están experimentando una crisis, para poder entender sus necesidades y brindar apoyo adecuado.



### **Habilidades de resolución de problemas:**

Los socorristas deben ser capaces de analizar rápidamente la situación y tomar decisiones efectivas para ayudar a las personas que necesitan su ayuda.

## Contenido a explicar

### Adaptabilidad:

Los socorristas deben ser capaces de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes y ajustar su enfoque en consecuencia.



### Flexibilidad cognitiva:

Los socorristas deben ser capaces de cambiar de forma rápida y efectiva su enfoque y estrategia en respuesta a situaciones emergentes



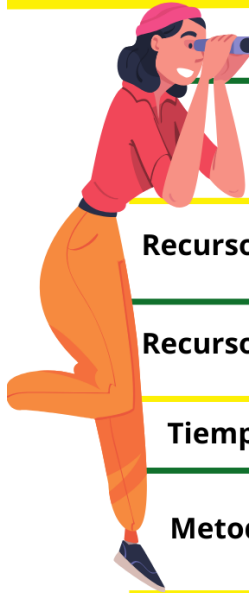
## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Tormenta de ideas" (Anexo #11)

- Preparar el pliego de papel bond en una superficie visible.
- Se les solicita a los participantes formen un círculo.
- Solicitar y motivar a que brinden ideas de competencias para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Un facilitador debe estar anotando estas ideas en el papelógrafo.



## **Tema: La importancia en la formación de los Primeros Auxilios Psicológicos**



**Objetivos:** Promover la importancia de formación en Primeros Auxilios Psicológicos, garantizando una respuesta efectiva y puedan ser replicados.

**Recurso Humano:** Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

**Recursos Materiales:** Laptop, Cañón y Presentación USB.

**Tiempo:** 3 horas

**Metodología:** Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.



- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la tercera temática del módulo 2 denominado: Técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

### Contenido a explicar



### ¿Cuál es la importancia del rol de los líderes y supervisores?

Para aplicar los pasos, lineamientos y protocolos en los primeros auxilios psicológicos, no se debe realizar una formación únicamente, sino que se debe asignar a personas con la capacidad de liderazgo y supervisar que estén interesados en desempeñarse como líderes para asegurar el cumplimiento de estas medidas para que sea sostenible.

### Asignación de recursos

Los líderes y supervisores son responsables de asignar los recursos necesarios para implementar efectivamente los PAP. Esto incluye asignar el personal adecuado, proporcionar la capacitación necesaria y garantizar el acceso a las herramientas y tecnologías pertinentes.

### Motivación y empoderamiento

Los líderes y supervisores tienen la capacidad de motivar a sus equipos y empoderarlos para participar activamente en la implementación del PAP. Fomentan un ambiente de trabajo positivo, brindan apoyo emocional y reconocimiento, lo que impulsa la motivación y el compromiso de los miembros del equipo.

## Contenido a explicar



### Resolución de problemas y toma de decisiones

Los líderes y supervisores desempeñan un papel clave en la resolución de problemas y la toma de decisiones durante la implementación del PAP. Utilizan su experiencia y conocimiento para identificar obstáculos, buscar soluciones efectivas y tomar decisiones informadas que promuevan el éxito del plan.



### Supervisión y seguimiento

Los líderes supervisan de cerca la implementación del PAP, realizando un seguimiento regular del progreso y brindando retroalimentación constructiva. Esto ayuda a identificar desafíos, realizar ajustes necesarios y garantizar que se estén logrando los resultados deseados.



### Apoyo y desarrollo profesional

Los líderes y supervisores brindan apoyo continuo y desarrollo profesional a los miembros del equipo durante la implementación del PAP. Proporcionan retroalimentación constructiva, ofrecen oportunidades de aprendizaje y crecimiento, y ayudan a desarrollar las habilidades necesarias para lograr los objetivos planteados.

## Módulo V

# Cuidemos Nuestra Salud



### **Objetivo:**

**Promover la conciencia y la práctica del autocuidado entre los socorristas para prevenir el agotamiento emocional y el desgaste profesional, y mejorar su bienestar físico y mental.**

## Indicadores de Logros:



Comprensión de las implicaciones del estrés puede tener en la salud física y mental.



Lograr una alta participación y compromiso durante la actividad práctica sobre la importancia de la relajación dentro de los socorristas.



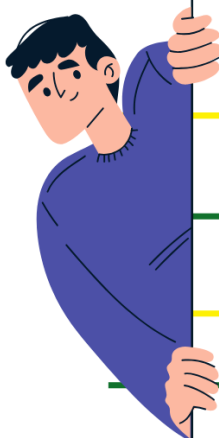
Reflexión e interiorización de la importancia del autocuidado como socorristas, para prevenir altos índices de estrés.



Comprensión de las implicaciones y áreas del autocuidado y reflexionando sobre cuáles es necesario darles énfasis para mantener un equilibrio adecuado.



## Tema: El Estrés



<b>Objetivos:</b>	Conocer en que formas el estrés puede presentarse y sus efectos negativos en el bienestar integral de los/las socorristas para poder prevenir estos efectos.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	4 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.

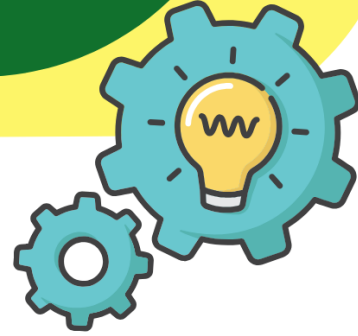


- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



72

## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Preparar el equipo para la presentación PowerPoint.
- Brindar el saludo y la presentación ante el grupo.
- Colocar las normas de convivencia establecida en la jornada anterior e indicar que se seguirá con la misma dinámica de "Oh Sensei"
- Explicar que durante esta jornada se estará abordando como tal el Módulo IV denominado: Formando Proveedores de Primeros Auxilios Psicológicos.

### Contenido a explicar

#### ¿Qué es el estrés y como me perjudica?

Según la Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes de la Dirección General de Protección Civil y Emergencias de España (2005) El estrés puede perjudicarte en diversos niveles:

##### Nivel fisiológico

Puede llevar a una respuesta de "lucha o huida" que incluye un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial. También tensión muscular, sudoración excesiva, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales.

##### Nivel psicológico y emocional

Pueden experimentar un amplio rango de emociones después de atender emergencias, incluyendo ansiedad, miedo, tristeza, enfado e irritabilidad.



## Contenido a explicar

### Nivel social

El estrés puede afectar las relaciones sociales y familiares de los trabajadores de Comandos de Salvamento, ya que pueden experimentar dificultades para relacionarse con los demás, sentirse aislados o tener problemas para mantener una vida social activa.



### Nivel comportamental

Puede llevar a cambios en el comportamiento, como el aumento del consumo de alcohol o drogas, la falta de apetito, el insomnio y la disminución del deseo sexual. También puede afectar la capacidad para tomar decisiones y la concentración.

### Nivel laboral

Los trabajadores de Comandos de Salvamento pueden experimentar un desgaste emocional y físico, lo que puede afectar su rendimiento laboral. Además, pueden tener dificultades para cumplir con sus responsabilidades laborales debido al estrés y la fatiga.



## Contenido a explicar

### Pero ¿Cómo podemos prevenir el estrés?

Los tres niveles de prevención propuestos por Ovalle (2019) abarcan distintas estrategias que buscan fortalecer la capacidad de las personas para protegerse y cuidar de sí mismas de manera efectiva.



**Figura 6. Tipos de Prevención**

<b>1</b>	<b>Prevención Primaria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Esto puede incluir la implementación de programas de capacitación en habilidades de afrontamiento, la promoción de hábitos saludables y la creación de un ambiente de trabajo positivo y de apoyo emocional.</li></ul>
<b>2</b>	<b>Prevención Secundaria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tiene como objetivos especiales: evitar que las enfermedades progresen y limitar la invalidez; estos objetivos se alcanzan mediante el diagnóstico correcto y el tratamiento adecuado, actividades que tradicionalmente corresponden al clínico.</li></ul>
<b>3</b>	<b>Prevención Terciaria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Rehabilitación y tratamiento de problemas psicológicos ya existentes en el personal, para ayudarles a recuperarse y volver a su trabajo con plenitud.</li></ul>

***Es de relevancia brindarle al personal de Comandos de Salvamento herramientas para el manejo del estrés y prevenir el agotamiento emocional.***

## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Comandos OFF" (Anexo #12)

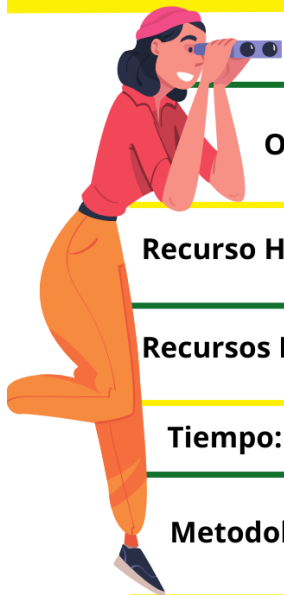
- Se les solicitará que movamos mesas y sillas para hacer un espacio más amplio .
- Se colocará una manta y almohadas, sucesivamente se les pedirá que se puedan acomodar en un espacio, para llevar a cabo una técnica de relajación.
- Se les pone música y se orienta la técnica de relajación.



## Complementando la información

A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- ¿Qué es el estrés? de Enterarse  
[https://youtu.be/Chv\\_vhYNO7E?si=zS1AjjhrV\\_nw9yyj](https://youtu.be/Chv_vhYNO7E?si=zS1AjjhrV_nw9yyj)
- Cómo afecta el estrés a tu cerebro - Madhumita Murgia de TED-Ed Español  
<https://youtu.be/ErwsvlqoRyl?si=Gc4MRIU3NetTXtjU>
- El síndrome "burnout" de AFP Español  
<https://youtu.be/of1nJpmICFI?si=7zzhLMZr5-Xddo1v>
- Como manejar el estrés [TÉCNICAS] de Appxolot  
[https://youtu.be/RQ-f\\_Vzy6tg?si=gye9C5ohrxnSf4Tm](https://youtu.be/RQ-f_Vzy6tg?si=gye9C5ohrxnSf4Tm)



## Tema: El Autocuidado

**Objetivos:** Promover prácticas de autocuidado, contribuyendo así a su propio bienestar y rendimiento óptimo en la prestación de servicios de emergencia.

**Recurso Humano:** Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

**Recursos Materiales:** Laptop, Cañón y Presentación USB.

**Tiempo:** 4 horas

**Metodología:** Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

- 1** El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2** Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3** Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4** Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5** Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.



- 6** Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



77

## Proceso metodológico

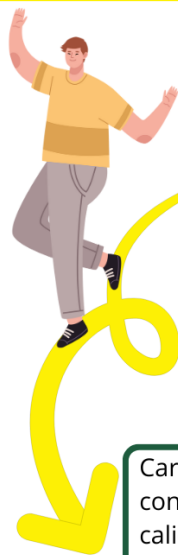


### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la tercera temática del módulo 2 denominado: Técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

### Contenido a explicar

El personal de Comandos de Salvamento no se encuentra exento de esta problemática, por lo que es necesario promover el autocuidado, puesto que es una competencia y una característica de bienestar psicológico en las personas, que se puede desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo.



**¿Qué es el  
Autocuidado?**



Característica de bienestar psicológico, su práctica y consideración pueden influir en el equilibrio emocional y la calidad de vida. Las personas que se preocupan por su propio autocuidado tienden a tener una mayor resiliencia frente a las adversidades, una mayor autoestima y una mejor capacidad para enfrentar los desafíos o situaciones difíciles.

## Contenido a explicar

Algunas áreas que debes de considerar para poder sobrellevar el estrés y tener un adecuado autocuidado son las siguientes



- Manejo del estrés
- Fomentar la autoestima.
- Compasión por uno mismo.
- Mantener límites sanos.
- Conocer y gestionar emociones.



- Conexiones significativas y saludables.
- Mantener red de apoyo.
- Actividades sociales y recreativas.
- Ofrecer apoyo



- Meditar, orar o reflexionar
- Actividades espirituales.
- Tiempo a solas.
- Conexión con uno mismo.
- Yoga.

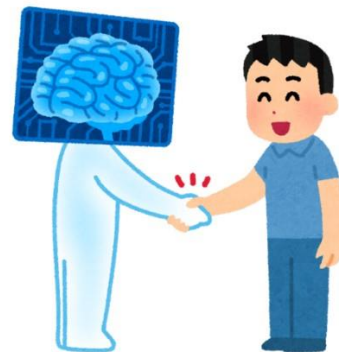
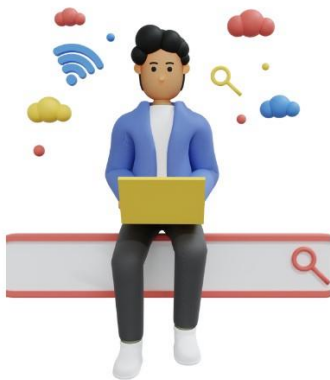


- Límites entre el trabajo y la vida personal.
- Establecer prioridades.
- Realizar Pausas activas.

## Complementando la información

A continuación hay una serie de sugerencias sobre videos de las temáticas vistas, puedes poner el URL o buscar en YouTube por el nombre y el usuario.

- ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? de Columbia Psychiatry  
[https://youtu.be/cjkmDOE5pm8?si=qvxZnbtHiEvc2\\_4g](https://youtu.be/cjkmDOE5pm8?si=qvxZnbtHiEvc2_4g)
- La importancia del Autocuidado - Duoc UC de Duoc UC  
<https://youtu.be/MsPVE92ZR4?si=q--LyvV5D9v2Zy3Q>
- Acciones para el autocuidado FunColombiana de Leucemia y linfoma  
[https://youtu.be/HL\\_CU68NGms?si=aLJQ6ZLaiEMlRpX9](https://youtu.be/HL_CU68NGms?si=aLJQ6ZLaiEMlRpX9)



# Módulo VI

## Descarguemos nuestras emociones



### **Objetivo:**

Capacitar a los participantes en las técnicas de defusing y debriefing para proporcionar un apoyo psicológico inmediato y efectivo a los/as socorristas que han experimentado situaciones de alto estrés.

## Indicadores de Logros:



Comprensión en la importancia del defusing y debriefing dentro de Comandos de Salvamento luego de las emergencias.



Lograr una alta participación acerca de como llevar a cabo sesiones de defusing con los/las socorristas.



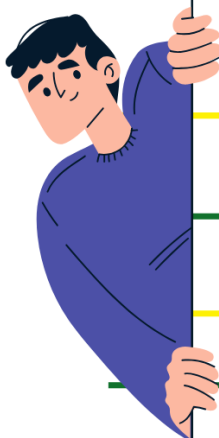
Reflexión e interiorización de la importancia de la descarga emocional durante la actividad práctica.



Comprensión sobre las diferencias entre el defusing y debriefin.



## Tema: Defusing



<b>Objetivos:</b>	Conocer la técnica de defusing para poder aplicarla durante las primeras etapas del suceso, facilitando la gestión del estrés y la estabilidad emocional.
<b>Recurso Humano:</b>	Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.
<b>Recursos Materiales:</b>	Lápices, pilots, colores, papel Bond, Laptop, cañón y Presentación USB.
<b>Tiempo:</b>	3 horas
<b>Metodología:</b>	Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

### Preparación

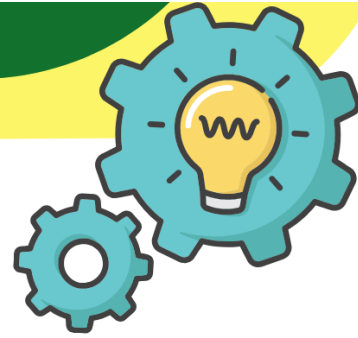
- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.
- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.
- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.
- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.
- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Preparar el equipo para la presentación PowerPoint.
- Brindar el saludo y la presentación ante el grupo.
- Colocar las normas de convivencia establecida en la jornada anterior e indicar que se seguirá con la misma dinámica de "Oh Sensei"
- Explicar que durante esta jornada se estará abordando como tal el Módulo IV denominado: Formando Proveedores de Primeros Auxilios Psicológicos.

### Contenido a explicar



Se considera como técnica de intervención temprana que se utilizan para reducir el estrés inmediatamente después de la atención a emergencias. Consiste en una reunión informal semiestructurada entre los/las socorristas que estuvieron presentes en el evento, en la que se les brinda la oportunidad de hablar sobre lo sucedido y compartir sus pensamientos y sentimientos.

## Contenido a explicar

### EL DEFUSING



**Duración**  
20 min - 1 hora.



**Cantidad de Participantes**  
Realizarla en grupos pequeños de 10 a 25 personas.

#### ¿Cuándo se debe realizar esta técnica?

Debe llevarse a cabo luego de una situación crítica o dentro de las primeras 24 hrs.



#### ¿En qué lugar debe realizarse el defusing?

Mayormente en un espacio informal que este a disposición del grupo.

### RECOMENDACIONES

- Se debe crear un ambiente positivo, de apoyo mutuo, de empatía, escucha activa y de orientación.
- Se debe motivar y validar las emociones.
- Evitar críticas negativas o destructivas.
- Evitar el humor negro.
- Evitar minimizar los sentimientos y emociones de los demás.



**3** El Defusing debe ser llevado a cabo por Psicólogo/a o un líder o supervisor/a capacitado/a en esta técnica.

Se debe realizar como parte del protocolo de Primeros Auxilios Psicológicos.

El Defusing NO sustituye una atención psicológica.

## Contenido a explicar

# Pasos que sigue el Defusing



*Nota: Es necesario el establecimiento de normas de convivencia antes de iniciar este proceso.*



Los pasos anteriormente descritos son retomados de Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá (2018) y según Manuel Escudero (2021).



## Complementando la información

- Que es DEFUSING y Cómo ayuda minimizar secuelas PSICOLÓGICAS tras una emergencia - psicología de Manuel Escudero, Psicólogo Clínico  
<https://youtu.be/QtVHCBk3RfI?si=qCH7XFJWZqWZG1Eb>

## Tema: Debriefing



### Objetivos:

Explicar en que consiste el debriefing su concepto, sus pasos y sus características con el fin de que puedan implementarlo de manera adecuada.

### Recurso Humano:

Dos facilitadores Psicólogos/as o socorristas preparados en primeros auxilios psicológicos.

### Recursos Materiales:

Laptop, Cañón y Presentación USB.

### Tiempo:

5 horas

### Metodología:

Participativa. Se realizarán participaciones grupales e individuales, dinámicas y actividades grupales para la construcción de conocimientos.

## Preparación

- 1 El/la facilitador/a o los/las facilitadores/as deberán de leer debidamente acerca de la temática.



- 2 Deberá preparar los insumos materiales como: Presentación e insumos a necesitar para las dinámicas descritas.



- 3 Solicitar información del grupo y el lugar a realizar la jornada para adecuar o ajustar las actividades.



- 4 Ejemplificar de acuerdo a la realidad de Comandos de Salvamento, para fomentar la reflexión, brindando espacio a preguntas y comentarios.



- 5 Mantener una actitud de confianza y segura, motivando la participación del grupo.



- 6 Mantener el tiempo establecido para cada temática, no obstante, mantener flexibilidad para realizar adecuaciones del tiempo según la participación del grupo.



## Proceso metodológico



### Para Iniciar:

- Explicar qué se pasará a la tercera temática del módulo 2 denominado: Técnicas para brindar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Incentivar al grupo a seguir la dinámica "Oh Sensei"

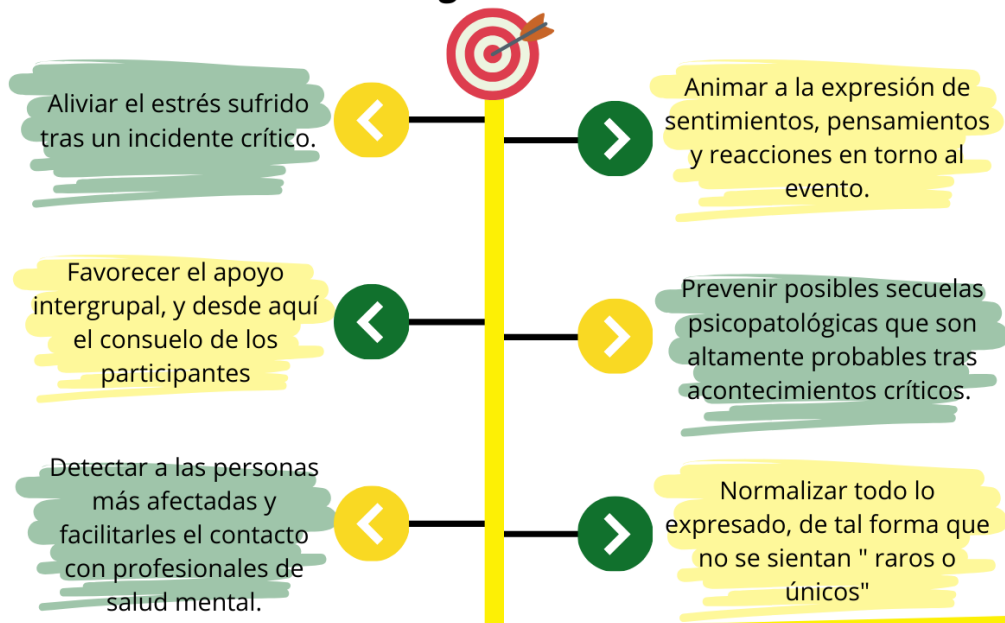
### Contenido a explicar



## Qué es el Debriefing



**La serie de objetivos que busca esta técnica son los siguientes:**



## Contenido a explicar



Los pasos anteriormente descritos son sugeridos por Manuel Escudero (2021).

## Actividad

Indicar que se realizará una actividad que se llama: "Tras el Impacto" (Anexo 13)

- Se solicitará hacer un círculo con todos los participantes.
- Se les explicará que en estos momentos llevaremos a cabo el ejercicio de Defusing.
- Por tal motivo se comienza reforzando las normas de convivencia realizada en la primera jornada.



## Complementando la información

- DEBRIEFING: QUÉ ES | psicología de emergencias 1/2 | Manuel A. Escudero de Manuel Escudero, Psicólogo Clínico  
[https://youtu.be/2dcfPy1CHwk?si=CNFK6kXZW\\_bWxTtW](https://youtu.be/2dcfPy1CHwk?si=CNFK6kXZW_bWxTtW)

## Bibliografía

Alvarado, M. (2021). Manual para trabajo comunal universitario denominado: "Desarrollando destrezas y habilidades en primeros auxilios psicológicos". Universidad Hispanoamericana. [https://issuu.com/vimoartepublicidad/docs/libro\\_imprimir](https://issuu.com/vimoartepublicidad/docs/libro_imprimir).

Antillón, E. y Rivas, B. (2009). La Influencia de Las Competencias Personales en El Desempeño Laboral de Socorristas Voluntarios en Cruz Roja Salvadoreña, de La Zona Metropolitana de San Salvador. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16654/1/14101392.pdf>

Aula Virtual Campus Virtual de Salud Pública. (2023). Procesos formativos y cursos para el personal de primera línea. <https://cursos.campusvirtualesp.org/>

Barrio, J. (2006). El estrés como respuesta. Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology". <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>.

Centro Nacional para Trastorno de Estrés Post Traumático TEPT. (2006). Primeros Auxilios Psicológicos. [https://www.academia.edu/36432195/Psicol%C3%B3gicos\\_Primeros\\_Auxilios\\_Primeros\\_Auxilios\\_Psicol%C3%B3gicos\\_Nacional\\_Child\\_Traumatic\\_Stress\\_Network\\_Red\\_Nacional\\_para\\_el\\_Estr%C3%A9s\\_Traum%C3%A1tico\\_Infantil\\_Nacional\\_Centro\\_for\\_PTSD\\_Centro\\_Nacional\\_de\\_TEPT](https://www.academia.edu/36432195/Psicol%C3%B3gicos_Primeros_Auxilios_Primeros_Auxilios_Psicol%C3%B3gicos_Nacional_Child_Traumatic_Stress_Network_Red_Nacional_para_el_Estr%C3%A9s_Traum%C3%A1tico_Infantil_Nacional_Centro_for_PTSD_Centro_Nacional_de_TEPT)

Chávez, A. (2003). Aplicación de un programa de capacitación psicoeducativo para intervención en crisis en casos de desastres naturales dirigido a personal médico, paramédico y trabajadores sociales del Hospital Nacional de Cojutepeque. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15373/1/14101034.pdf>

Chávez, R. (2003). Aplicación de un programa de capacitación psicoeducativo para intervención en crisis en casos de desastres naturales dirigido a personal médico, Unidad de Atención Integral a Todas las Formas de Violencia. Comandos de Salvamento (2019). Política institucional de Genero de Comandos de Salvamento de El Salvador.

Comisión Técnica de Apoyo Psicológico en Situaciones de Emergencias y Desastres, (2007). Intervención Psicosocial en Situaciones de Emergencia y Desastres: Guía Para El Primer Apoyo Psicológico. <https://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-INTERVENCION-SITUACIONES-EMERGENCIA.pdf>

Cruz Roja Cubana. (2006). Primeros Auxilios Psicologicos y apoyo humano manual del socorrista voluntario.

## Bibliografía

Cruz Roja Española. (2003). Manual de Apoyo Psicológico Formación transversal Manual del alumno/a. <https://www.featf.org/wp-content/uploads/2020/05/Manual-Apoyo-Psicol%C3%B3gico.pdf>

Cruz Roja Española. (2017). Cruz Roja Salvadoreña Taller sobre PAP con voluntarios. Cruz Roja Salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/2017/04/04/cruz-rojasalvadorea%C2%B1aclusura-taller-de-primeros-auxilios-psicola%C2%B3gicos/>

Cruz Roja Salvadoreña. (2018). Taller de Primeros Auxilios Psicológicos. Cruz Roja salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/>

Cruz Roja Salvadoreña. (2020). Memoria de Labores de Cruz Roja Salvadoreña. <https://cruzrojasal.org.sv/memoria-de-labores-2020/>

Cruz Roja y de la Medialuna Roja Centro de referencia para el apoyo psicosocial. (2018). Entrenando en Primeros Auxilios Psicologicos para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2023/03/PAP-modulo-2.pdf>

Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (2005). Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes. [https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac\\_ipc/data/indice.ht](https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/data/indice.ht)

Escudero, M. (2020). Debriefing: las 7 Fases de intervención psicológica para los intervinientes de emergencias 2/2. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1yVKCC9GbrQ>

Estrada, P. (2012). Primeros auxilios psicológicos en la atención de víctimas en situaciones de Emergencia.

Ferreira, B. (2019). Psicología de la emergencia en Bomberos voluntarios de la Ciudad de Pérez.

Fierros, S. (2005). Manual de manejo de crisis. [https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/573059/DocsTec\\_4776.pdf](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/573059/DocsTec_4776.pdf)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Plan: 12 Aprender para transformar y 12 habilidades transferibles. <https://www.unicef.org/lac/informes/las-12habilidadestransferibles>

García, B. (2005). Efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el trastorno por estrés postraumático en excombatientes colombianos. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64740208>

García, F. Mónica, R y Vasquez, H. (2022). Guía de Primeros Auxilios Psicologicos. Hablando de Psicología en El Salvador.

## Bibliografía

García, M. (2019). Fisiología de la respuesta al estrés. Revista Internacional de Psicofisiología.

García, M. J. (2021). Reacciones cognitivas ante situaciones de emergencia. Revista Internacional de Psicología y Salud Mental.

Gonzales, M. Reyes, A. y Reyes, E. (2010). Manual de Intervención en Crisis y Situaciones de Desastre Dirigido a Grupos De Niños/as, Adolescentes y Adultos Nueva Adaptación para el Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15677/1/14101793.pdf>

González, J. (2021). Reacciones conductuales en situaciones de emergencia. Revista Internacional de Psicología y Salud Mental. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiQUIATRIA-salud-mental-286>

Hernández, I y Gonzales, P. (2014). Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos. Universidad de Guadalajara Centro Universitario de Ciencias de la Salud secretaria Administrativa Coordinación de Servicios Generales Unidad Interna De Protección Civil.

La Prensa Gráfica. (2023). Tragedia en el Estadio Cuscatlán: Sube a 12 el número de fallecidos y unos 100 heridos en estampida durante partido Alianza y FAS.

Marín, C y Polo, B. (2007). Diseño de un Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para la Población Infantojuvenil en Situaciones de Emergencias y Desastres de la Ciudad de Cartagena. Universidad Tecnológica De Bolívar Facultad De Ciencias Humanas y Sociales Programa de Psicología.

Ministerio de educación de Chile. (2016). Orientaciones para la creación de comunidades inclusivas. <https://migrantes.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/88/2018/06/Orientaciones-para-la-construcci%C3%B3n-de-comunidades-educativas-inclusivas.pdf>

Ministerio de Salud de El Salvador. (2006). Modelo de intervencion en situaciones de emergencias.

Ministerio de Salud de El Salvador. (2006). Modelo de Intervención en Crisis en Situaciones de Emergencia y Catástrofe. [http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/otrosdoc/modelo\\_intervencion\\_situaciones\\_emergencias.pdf](http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/otrosdoc/modelo_intervencion_situaciones_emergencias.pdf)

Ministerio de Salud de El Salvador. (2017). Lineamientos técnicos para la atención integral en salud mental.

Naciones Unidas (2006). La ONU y la Gestión del Riesgo de Desastres. <https://www.un-spider.org/es/riesgos-y-desastres/ONU-y-gesti%C3%B3n-del-riesgo-de-desastres#no-back>

## Bibliografía

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.

Ortunio, M. y Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. <https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>

Pineda, A. (2023). Cuerpos de socorro - Noticias de El Salvador. Elsalvador.com. <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/accidentes-de-trafico-lesionado-cuerpos-socorro-comalapa-santiago-texacuangos-carretera-troncal-del-norte/1052208/2023/>

Protección Civil. (2023). Manual para la gestión de emergencias de las comisiones departamentales y municipales de protección civil. <https://www.proteccioncivil.gob.sv/2023/06/16/proteccion-civil-valida-manual-para-la-gestion-de-emergencias-16-junio-2023/>

Rivas, I. (s.f.). Manual para la elaboración del proyecto de investigación y presentación del informe escrito de trabajo de grado.

Roberts, A. (2000). Manual de Intervención en Crisis: Evaluación, Tratamiento e Investigación.

Rodríguez, R. (2012). El ser humano como ente biopsicosocial. <https://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/9660>

Salazar, M. Méndez, S. y Díaz, S. (2023). Estrés laboral y salud mental del personal de primera línea en la atención de la COVID-19. <https://www.lamjol.info/index.php/alerta/article/view/15445>

Secretaría ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres. (2004). Guía didáctica básica de preparación y respuesta a emergencias y desastres. [https://conred.gob.gt/documentos/guias/Guia\\_didactica\\_basica\\_preparacion\\_respuesta\\_emergencias\\_desastres.pdf](https://conred.gob.gt/documentos/guias/Guia_didactica_basica_preparacion_respuesta_emergencias_desastres.pdf)

Seraphim. (2022). Informe Final Sobre El Proyecto Spotlight, "Atención De Calidad Con Enfoque de Género, Incluyendo Salud Mental A Niñas, Niños y Adolescentes Víctimas de Violencia Sexual desde El Sector Salud".

Seraphim. (2022). Informe Técnico de formación en salud mental a personal de instituciones de salud mental.

Smith, J. (2018). Reacciones físicas y emocionales durante situaciones estresantes. Revista de Psicología Clínica. Universidad abierta Interamericana.

Universidad Católica de Chile. (2011). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en crisis individuales y colectivas. [https://www.preventionweb.net/files/59897\\_auxiliar.pdf](https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf)

Universidad de Costa Rica. (2020). Desastres y Catástrofes: herramientas de pensamiento para la intervención. <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/libros/libros-000102.pdf>



# Anexos



## Anexo #1 Actividad "¡OH SENSEI!"

### Objetivo de la Dinámica:

- Fomentar el reconocimiento y la valoración de las contribuciones de cada participante en un entorno de grupo.
- Mantener la atención de los participantes con el fin de que haya un mejor aprendizaje.

### Desarrollo de la Dinámica:

El facilitador explica brevemente que cada vez que alguien haga una contribución o dé una idea durante la jornada, los demás participantes deben mostrar aprecio por el aporte de la siguiente manera:

- Todos los participantes zapatean el suelo simultáneamente.



- Los participantes con un tono de voz alto, pero sin gritar dirán "¡Oh Sensei!", en reconocimiento a la contribución realizada por el individuo.



- Los participantes, junto con el grito "¡Oh Sensei!", harán una alabando, subiendo sus brazos y bajándolos.



La dinámica continúa de esta manera, con los participantes interactuando y reconociendo las contribuciones de los demás a través del zapateo, el grito de "¡Oh Sensei!" y la reverencia.

## Anexo #2 Actividad “Yo quiero saber, Yo quiero aportar”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Fomentar la participación de todos los miembros del grupo y generar una variedad de ideas y consultas sobre el tema de crisis.
- Permitir que cada participante contribuya con sus ideas de forma individual y anónima, fomentando la creatividad y evitando la influencia de opiniones dominantes.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

- El facilitador explica brevemente que se presentará el tema de Crisis sobre el cual se realizará la dinámica “Yo quiero saber, yo quiero aportar”, consiste en:
- Se distribuirá a cada participante un conjunto de papelitos en blanco y un lapicero, lápiz o marcador.
- Se les indicará y animará a escribir una idea, duda, pregunta o contribución relacionada con el tema: ¿Qué son las crisis? Se les brindará 5 minutos animándolos a ser creativos y a no censurar ninguna idea.
- Luego se consultará si ya han finalizado de escribir su aporte, si aún no han finalizado se dejará transcurrir los 5 min, luego de esto se les solicitará que enrollen el papelito.
- Se pasará una caja donde pondrán los papelitos para luego ser discutidos por los facilitadores e ir pegándolos con tirro en un pliego de papel bond.
- El facilitador ayuda al grupo a sintetizar las ideas discutidas y a llegar a conclusiones o acciones concretas basadas en las ideas o dudas durante la dinámica.

**Duración:** Entre 15 y 30 minutos.

### **Materiales Necesarios:**

- Papelitos de colores.
- Lapiceros, lápices o marcadores.
- Pliego de Papel Bond.
- Tirro.
- Superficie grande y visible para el papel bond posteriormente pegar los papelitos como una pared o pizarra.

## Anexo #3 Actividad “Transmutando conocimiento”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre tipos y fases de crisis mediante la observación y análisis de imágenes representativas sobre artículos noticieros.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El/la facilitador/a explica brevemente la actividad “Transmutando conocimientos” y se solicitará lo siguiente:

- Formar grupos según la cantidad de participantes, y se asigna un espacio para cada grupo de manera ordenada.
- Se distribuyen las imágenes a cada grupo, asegurándose de que cada imagen esté claramente visible para todos los miembros del grupo.
- Se les animará a los grupos a observar detenidamente cada imagen y a través de su experiencia y los conocimientos anteriormente brindados identifiquen el tipo o la fase de crisis mostrada en el artículo noticiero.
- Se le informa que luego de realizar la actividad, un representante de cada grupo indicara lo identificado en el artículo noticiero o en la imagen.
- Se facilita una discusión grupal para compartir ideas, reflexiones y posibles diferencias de opinión sobre las interpretaciones de las imágenes.

### **Duración:**

- 20-30 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Imágenes impresas recortadas que representen diferentes situaciones de crisis.
- Espacio amplio para la formación de grupos.

**Recuerda recortar los artículos noticieros para poder distribuirlos a los grupos.**

### **Respuesta a imágenes de artículos noticieros:**

**Imagen#1:** Crisis Situacional, Fase de Shock y Desorientación

**Imagen#2:** Crisis Situacional y Fase de Reorientación.

**Imagen#3:** Crisis emocional y situacional, Fase de Shock, Reacción y Procesamiento.

**Imagen#4:** Crisis emocional, Fase de Shock, Reacción, Procesamiento y Reorientación.

**Imagen#5:** Crisis de salud mental, Fase de Reacción.

**Imagen#6:** Crisis de Desarrollo y de Salud mental, Fase de Shock y reacción.



*Imagen#1:* Un grupo de vendedores y miembros del Cuerpo de Agentes Metropolitanos se enfrentaron ayer en la capital debido al desalojo de ventas informales y al decomiso de mercadería. Unos 15 comerciantes resultaron lesionados, así como ocho agentes del CAM.

**Retomado de:**

ElSalvador.com. (19 de marzo de 2014). Desalojo de ventas informales en el centro de San Salvador enfrentó a vendedores y miembros del Cuerpo de Agentes Metropolitanos (CAM)[Imagen adjunta] [Publicación de estado]. [https://www.facebook.com/elsalvadorcom/photos/desalojo-de-ventas-informales-en-el-centro-de-san-salvador-enfrent%C3%B3-a-vendedores/664732463563330/?paipv=0&eav=AfY-4doSA39qLVp8-iPG4lOxuz8b002nF6YVc8cMFFASv2nKinUSMkMBnqezDkIDOUe&\\_rdr](https://www.facebook.com/elsalvadorcom/photos/desalojo-de-ventas-informales-en-el-centro-de-san-salvador-enfrent%C3%B3-a-vendedores/664732463563330/?paipv=0&eav=AfY-4doSA39qLVp8-iPG4lOxuz8b002nF6YVc8cMFFASv2nKinUSMkMBnqezDkIDOUe&_rdr)



*Imagen#2:* Para muchos fue una sorpresa, mientras que para otros vendedores fue todo lo contrario: era algo que ya se esperaban, por lo que comenzaron a ordenar sus cosas inmediatamente llegó el papel.

**Retomado de:**

Hompanera,Y. et al, (19 de abril del 2022). "Fuimos engañados": Vendedores de calle Rubén Darío están en incertidumbre por desalojo. ElSalvador.com <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/reordenamiento-de-ventas-alcaldia-san-salvador-parque-hula/947882/2022/>



**Imagen#3:** Los habitantes reaccionan tras la recuperación de los cuerpos de las víctimas de un deslizamiento de tierra en Nejapa, El Salvador, el 30 de octubre de 2020. © Reuters/Jose Cabezas

**Retomado de:**

Arciniegas,Y, (31 de octubre del 2010).Un deslave deja una decena de muertos y más de 30 desaparecidos en El Salvador. France24.com. <https://www.france24.com/es/am%C3%A9rica-latina/20201031-elsalvador-deslizamiento-tierra-muertes-desaparecidos>



**Imagen#4:**

**Retomado de:**

La Prensa, (21 de mayo 2023). Real Madrid se pronuncia: Consternación mundial tras tragedia en El Salvador. Contenido publicado originalmente bajo licencia CC de atribución en: <https://www.laprensa.hn/fotogalerias/deportes/reaccion-mundial-tragedia-el-salvador-estampida-estadio-cuscatlan-real-madrid-JE13539257#image-1>



**Imagen#5:** Estudiante de periodismo, se suicida en pasarela cercana a la Universidad Nacional de El Salvador.

**Retomado de:**

Díaz, C. (02 de octubre del 2023) PNC investiga presunto suicidio en pasarela de San Salvador, <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/suicidio-intento-de-san-salvador-pasarelas-peatonales-1093739/2023/>



**Imagen#6:** La investigación indica dos intentos previos antes que la Joven estudiante de la carrera de medicina lograra quitarse la vida

**Retomado de:**

Por Redacción Web (17 de marzo del 2022) Tras dos intentos pasante de medicina se suicida en El Salvador, <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/suicidio-intento-de-san-salvador-pasarelas-peatonales-1093739/2023/>

## Anexo #4 Actividad “Resolvamos Democráticamente”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Fomentar la toma de decisión, el trabajo en equipo de forma colaborativa y participativa, para conocer los conocimientos grupales previos sobre la diferencia de las instancias de las crisis.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Resolvamos Democráticamente” y se solicitara lo siguiente:

- Se les explicará que hay tres instancias de las crisis y se dará el nombre de cada una de ellas pegándolas al mismo tiempo en un lugar visible para que el equipo las pueda ver.
- Se irán sacando páginas con las características de las instancias, sin embargo, los/las participantes las que decidirán a donde pertenece cada característica.
- Se les animará a los grupos a observar y reflexionar detenidamente la característica y a través de su conocimiento decidir en que instancia se debe colocar.
- Se les solicita que levanten la mano, quienes consideran que esa característica pertenece a la instancia#1, los que consideran es parte de la instancia#2 y así sucesivamente.
- Al finalizar, se ordenará primeramente las características que están en lugar adecuado y luego las que estaban erróneas pasándolas a la instancia correspondiente, dando una breve explicación del porqué pertenece en esa instancia.
- Luego de realizar la actividad, se brindan las demás características dentro de la presentación y se facilita una discusión grupal para compartir ideas, reflexiones y posibles diferencias de opinión sobre cada una de las instancias de la crisis.

### **Duración:**

- 20-30 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Páginas impresas recortadas de las instancias de la crisis.
- Tirro
- Pliego de papel bond para pegar las páginas.

**Recuerda debes recortar las características debidamente donde están señaladas antes de la actividad.**

# Primeros Auxilios Psicológicos

----- ✂  
Corto plazo

----- ✂  
Inmediato, en las primeras horas o días posteriores a la crisis.

----- ✂  
Escucha activa, empatía y apoyo emocional

# Intervención en Crisis

Abordar una situación crítica para estabilizar la situación.

Puede durar desde minutos a horas.

Generalmente realizado por profesionales de la salud mental.

# Apoyo Psicosocial

Brindar apoyo a largo plazo  
para la recuperación

Puede ser a corto o largo  
Plazo

Realizado por profesionales  
de la salud, trabajadores  
sociales, terapeutas.

## Anexo #5 Actividad “Traigamos la Realidad”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante la jornada, así como vincular las experiencias en la asistencia en emergencia para una adecuada interiorización de contenidos.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Traigamos la Realidad” y se solicitara lo siguiente:

- Formar grupos según la cantidad de participantes, y se asigna un espacio para cada grupo de manera ordenada.
- Se distribuyen las páginas de papel bond, lápices y colores a cada grupo.
- Se explica que en grupo realizaran una historia que trate de los tipos de reacciones en las emergencias y como abordarlas y en las páginas plasmaran dibujos de esa historia. Se les indica que al final pasaran a relatarlo a todo el grupo de participantes.
- Se les animará a los grupos a plasmar desde sus experiencias, recuerdos de alguna situación y como ahora con los conocimientos la abordarían.
- Al finalizar, se pasa a relatar las historias para compartir ideas, reflexiones y posibles diferencias de opinión sobre las formas de abordar las reacciones.

### **Duración:**

- 30 - 40 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Páginas de papel Bond.
- Colores.
- Lápices.

## Anexo #5 Actividad “Traigamos la Realidad”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante la jornada, así como vincular las experiencias en la asistencia en emergencia para una adecuada interiorización de contenidos.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Traigamos la Realidad” y se solicitara lo siguiente:

- Formar grupos según la cantidad de participantes, y se asigna un espacio para cada grupo de manera ordenada.
- Se distribuyen las páginas de papel bond, lápices y colores a cada grupo.
- Se explica que en grupo realizaran una historia que trate de los tipos de reacciones en las emergencias y como abordarlas y en las páginas plasmaran dibujos de esa historia. Se les indica que al final pasaran a relatarlo a todo el grupo de participantes.
- Se les animará a los grupos a plasmar desde sus experiencias, recuerdos de alguna situación y como ahora con los conocimientos la abordarían.
- Al finalizar, se pasa a relatar las historias para compartir ideas, reflexiones y posibles diferencias de opinión sobre las formas de abordar las reacciones.

### **Duración:**

- 30 - 40 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Páginas de papel Bond.
- Colores.
- Lápices.

## Anexo #6 Actividad “Vivamos los Pasos”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Aplicar los conocimientos adquiridos mediante un Role Playing con el objetivo que puedan llevarlos a la asistencia de emergencias.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Vivamos los Pasos” y se les indicará lo siguiente:

- En este momento realizaremos un role playing, mostrándoles las hojas donde plasmaron la historia que se realizó en la temática de reacciones.
- Se les solicitará que realicen los mismos grupos y puedan indicar la historia que habían creado para que puedan trabajar en ella.
- Se les solicitará que con base en la historia que habían creado van a desconstruir y volver a construirla, esta vez implementando los pasos en Primeros Auxilios Psicológicos y luego se dramatizarán al frente.
- En el momento de dramatizarla se les indicará las partes que se han hecho de manera adecuada y cuáles hay que mantener bastante cuidado a la hora de realizarlas.

### **Duración:**

- 30 - 40 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Página de las historias elaboradas por el grupo anteriormente.

## Anexo #7 Actividad “Pongamos en Práctica”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Aplicar los conocimientos adquiridos de manera práctica con el fin de fortalecer la comprensión y el dominio de dichas técnicas.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Pongamos en Práctica” y se les indicará lo siguiente:

- En este momento realizaremos una actividad que consta de poner en práctica los conocimientos aprendidos.
- Se les solicitará que formen parejas.
- El facilitador prepara papelitos con las diferentes técnicas escritas, asegurándose de tener suficientes para todas las parejas y repitiendo algunas técnicas según la cantidad de parejas.
- Se les indica que tomen un papelito por cada pareja, dependiendo de la técnica asignada trabajaran para desarrollar una breve historia. Uno debe ser el que implemente la técnica y el otro será la persona afectada.
- Se les anima a trabajar y que ante cualquier duda sobre la técnica se pasara por cada pareja para disolverla y puedan implementarla.
- Se solicita a unas 2 o 3 parejas a pasar a desarrollar la historia enfrente del grupo.
- Al finalizar se realizan las preguntas: ¿Cómo han sentido que han implementado las técnicas? ¿Si hay alguna técnica que se tenga duda de como implementarla?

### **Duración:**

- 30 - 40 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Papelitos con las diferentes técnicas escritas.
- Espacio amplio para la formación de parejas y la realización de la actividad.

## Anexo #8 Actividad “Círculo de Reflexión”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Promover la reflexión y el diálogo entre los participantes sobre los conceptos de aprendidos, así como explorar cómo estos principios pueden aplicarse en la atención a emergencias.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Círculo de Reflexión” y se les indicará lo siguiente:

- En este momento realizaremos una actividad que consta de la reflexión de los conocimientos aprendidos.
- Se les solicitará apartar mesas o sillas para poder tener acceso a un espacio más amplio y formar un círculo con todos/as los/las participantes.
- Luego se comienza con las siguientes preguntas:
  1. ¿Qué significa para ustedes la equidad?
  2. ¿Cómo creen que podemos promover la inclusión en diferentes ámbitos (educativo, laboral, social, etc.)?
  3. ¿Cómo creen que podemos promover la inclusión y el enfoque de género en la asistencia de emergencias?
  4. ¿Cuál es la importancia del ajuste razonable en Comandos de Salvamento?
  5. ¿Qué acciones consideran necesarias para equiparar las oportunidades entre personas de diferentes géneros?
  6. De qué manera consideran que enriquece a Comandos de Salvamento que los/las socorristas conozcan estos conceptos y tipos de discapacidad.
- Al finalizar se les anima e invita a compartir un resumen de las ideas y conclusiones de manera voluntaria. Se fomenta el intercambio de opiniones y experiencias entre los participantes.

### **Duración:**

- 30 - 40 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- **Espacio adecuado para formar un círculo con sillas.**
- **Pizarra o papel y marcadores para tomar notas durante la discusión.**
- **Lista de preguntas guía.**

## Anexo #9 Actividad “Resiliencia en Cartas”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Facilitar a los participantes la reflexión sobre las reacciones físicas y psicológicas en situaciones de emergencia, así como explorar estrategias de abordaje utilizadas por socorristas.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Resiliencia en Cartas” y se les indicará lo siguiente:

- Se proporcionan hojas de papel y materiales de dibujo a los participantes, indicándoles que deben dibujar una reacción de las anteriormente expuestas que podría surgir en una situación de emergencia en su hoja de papel. Estas hojas se recogen y se mezclan.
- Se distribuyen las hojas dibujadas entre los participantes de manera que cada uno reciba una carta que no haya dibujado. Los participantes ahora tienen en sus manos una “reacción” que otro participante ha dibujado.
- Se les anima a examinar la reacción dibujada en su carta y reflexiona sobre cómo abordaría esa reacción en una situación de emergencia.
- Al finalizar se les anima a compartir sus ideas. Se fomenta el intercambio de opiniones y experiencias entre los participantes. . Se enfatiza la importancia de la empatía, la comunicación efectiva y la colaboración en la gestión de situaciones de emergencia.

### **Duración:**

- 20 - 30 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- **Hojas de papel y materiales de dibujo.**
- **Espacio adecuado para la actividad grupal.**

## Anexo #10 Actividad “Mural de Excelencia”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Fomentar la participación activa y la creatividad de los participantes al reflexionar sobre las cualidades y habilidades necesarias para ser un socorrista excelente, plasmándolas en un mural colaborativo.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Mural de Excelencia” y se les indicará lo siguiente:

- Se prepara el pliego de papel bond en una superficie vacía y visible.
- Se les indica que cada participante pasara a plasmar en ese papel cualidades y habilidades que consideran importantes para ser un socorrista excelente o alguna competencia que no se mencionará en la presentación.
- Se les solicita, vayan pasando de manera ordenada de dos en dos según el orden de los asientos y se les brinda los pilots para que puedan escribir.
- Se les anima a que puedan poner todas las competencias posibles que consideren deben de estar.
- Al finalizar se les brinda una conclusión con base en lo escrito por los participantes, se les motiva a seguir manteniendo estas habilidades, cualidades y competencias.

### **Duración:**

- 15 - 20 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- Pliego de Papel Bond.
- Pilots.

## Anexo #11 Actividad “Tormenta de Ideas”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Facilitar a los participantes la reflexión sobre las reacciones físicas y psicológicas en situaciones de emergencia, así como explorar estrategias de abordaje utilizadas por socorristas.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Tormenta de ideas” y se les indicará lo siguiente:

- Se prepara el papel en la superficie visible y se les solicita, formen un círculo.
- Se lanza una “tormenta de ideas” sobre las competencias para brindar PAP. Cada participante comparte una idea, pensamiento o palabra relacionada con las competencias.
- A medida que las ideas fluyen, se anima a los participantes a construir y expandir las ideas de los demás, reflexionar sobre el significado de algunas habilidades, competencias que brinden.
- Se deben escribir estas ideas en el papelógrafo.
- Al finalizar se les anima a compartir sus ideas, se realiza una conclusión de todos los aportes brindados por los participantes.

### **Duración:**

- 20 - 30 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- **Papelógrafo, pizarra o cualquier superficie para escribir.**
- **Marcadores o tizas para escribir.**

## Anexo #12 Actividad “Comandos OFF”

### **Objetivo de la Dinámica:**

- Proporcionar un espacio de relajación y reflexión para los participantes, fomentando la conciencia tanto del mundo externo como del mundo interno, y promoviendo la reflexión sobre esta experiencia.

### **Desarrollo de la Dinámica:**

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Comandos OFF” y se les indicará lo siguiente:

- Se solicita preparar una sala tranquila y cómoda, con suficiente espacio en el suelo para que los participantes puedan acostarse.
- Se deben de ubicar sillas o mesas topadas a las paredes para ampliar el lugar.
- Se colocan almohadas y mantas para mayor comodidad en los participantes y se les indica puedan tomar un lugar y sentarse.
- Se menciona que se realizara una técnica de relajación, por tal motivo que puedan acostarse en la posición más cómoda posible.
- Se reproduce música suave y relajante para crear un ambiente tranquilo y propicio para la relajación y la toma de conciencia.
- Un facilitador guía a los participantes a través de la técnica de toma de conciencia. Los participantes cierran los ojos y se toman un momento para prestar atención a los sonidos, olores y sensaciones físicas que perciben en su entorno inmediato.
- Luego, se pasa a la conciencia del mundo interno, donde los participantes prestan atención a sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas internas.
- Les solicitamos luego de esto que podamos abrir nuestros ojos suavemente, sentarnos en ese mismo lugar.
- Después de completar la técnica de toma de conciencia, se abre un espacio para que los participantes reflexionen sobre su experiencia. Se les invita a compartir cómo se sintieron durante la práctica, qué observaron sobre su mundo externo e interno.

### **Duración:**

- 20 - 30 minutos para la actividad.

### **Materiales Necesarios:**

- **Almohadas y mantas para mayor comodidad.**
- **Reproductor de música con selección de música relajante**

## Anexo #13 Actividad “Tras el Impacto”

### Objetivo de la Dinámica:

- Proporcionar un espacio estructurado para que los participantes puedan expresar y procesar sus emociones después de un evento traumático utilizando los pasos del defusing.

### Desarrollo de la Dinámica:

El facilitador explica brevemente que a continuación se desarrollara la actividad “Tras el Impacto” y se les indicará lo siguiente:

- Preparación se solicita apartar mesas y dejar únicamente las sillas y formar un círculo con todos los participantes.
- Crear un ambiente tranquilo y cómodo.
- **Introducción al Desahogo Emocional:** Explicar brevemente el propósito de la dinámica como un espacio seguro para compartir emociones después del impacto de un evento traumático.
- **Identificación de Hechos:** Compartir brevemente los hechos del evento traumático.
- **Expresión de Emociones:** Cada participante comparte sus emociones relacionadas con el evento. Se alienta a utilizar palabras o frases cortas para describir cómo se sienten.
- **Evaluación de Necesidades:** Facilitar una discusión sobre las necesidades inmediatas de los participantes para manejar sus emociones. Se enfoca en identificar qué apoyo o recursos necesitan en ese momento.
- **Seguridad y Confort:** Reforzar la importancia de sentirse seguro y cómodo en el espacio compartido. Se anima a los participantes a proporcionar apoyo emocional mutuo.
- **Información Normalizada:** Proporcionar información sobre las reacciones emocionales comunes después de un evento traumático. Se destaca que es normal experimentar una variedad de emociones y que cada persona reacciona de manera diferente.
- **Unidad en la Diversidad:** Celebrar la diversidad de experiencias y emociones en el grupo. Se enfatiza que cada experiencia es válida y única.

### Duración:

- 30 - 45 minutos para la actividad.

### Materiales Necesarios:

- Sillas.
- Espacio amplio.

# Anexo #14 evaluación final


## Cuestionario de Evaluación de Competencias Formativas en Primeros Auxilios Psicológicos.

**Instrucciones:** Lea cada afirmación y coloque si es verdadera (V) o falsa (F) según su comprensión y conocimiento adquiridos en el manual de Primeros Auxilios Psicológicos.

- Los Primeros Auxilios Psicológicos deben brindarse únicamente por profesionales de la salud mental. ( )
- El autocuidado es una parte esencial de la formación en Primeros Auxilios Psicológicos. ( )
- Las crisis emocionales tienen las mismas características en todas las personas. ( )
- La empatía es una habilidad clave para proporcionar apoyo psico-emocional. ( )
- El enfoque de género no es relevante en la intervención de Primeros Auxilios Psicológicos. ( )
- La formación en Primeros Auxilios Psicológicos incluye técnicas de manejo del estrés. ( )
- Las fases de la crisis deben ser comprendidas para una intervención efectiva. (V)
- La inclusión de técnicas de desactivación emocional es fundamental en el manual. ( )
- La revisión de manuales internacionales no es necesaria para desarrollar un manual adaptado. ( )
- 10. Los socorristas deben ser capaces de identificar diferentes tipos de crisis. ( )

### Evaluación y Retroalimentación

Una vez completado el cuestionario, los facilitadores revisarán las respuestas y proporcionarán retroalimentación individualizada a los socorristas, destacando áreas de fortaleza y sugiriendo puntos de mejora específicos. Esta evaluación ayudará a asegurar que todos los participantes alcancen un nivel óptimo de competencia en Primeros Auxilios Psicológicos.



## **Cuestionario de Evaluación de Competencias Formativas en Primeros Auxilios Evaluación y Retroalimentación**

### **Puntuación**

- 0-3 respuestas correctas: Nivel de comprensión bajo. Se recomienda revisar nuevamente los conceptos clave del manual.
- 4-6 respuestas correctas: Nivel de comprensión medio. Se recomienda repasar las áreas donde se han cometido errores.
- 7-9 respuestas correctas: Nivel de comprensión alto. Buen dominio de los conceptos, pero puede beneficiarse de una revisión final.
- 10 respuestas correctas: Nivel de comprensión excelente. Dominio completo de los conceptos y técnicas de Primeros Auxilios Psicológicos.

### **Respuestas Correctas**

1. F
2. V
3. F
4. V
5. F
6. V
7. V
8. V
9. F
10. V