



Módulo 8

Primera Ayuda Psicológica y Protección de la Salud Mental en comunidades educativas

Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2021

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.



**Gobierno
de Chile**

gob.cl

Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica (PAP) en contexto de COVID-19 para comunidades educativas

Ministerio de Salud
Ministerio de Educación

Belén Vargas Gallegos
Alejandro Riquelme Bórquez
Departamento de Salud Mental
Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
Ministerio de Salud

Alianza MINSAL – MINEDUC

- Colaboración intersectorial como aspecto clave para la protección de la salud mental en pandemia: acciones en todos los entornos y contextos.
- Foco en equipos educativos:
 - Rol clave en el bienestar de los/las estudiantes durante toda la pandemia
 - PAP como herramienta de apoyo a su trabajo cotidiano, tanto en periodo de clases remotas como presenciales
 - PAP como herramienta para el cuidado mutuo
- Participantes: Herramienta útil para todo el equipo educativo

Objetivos Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica en contexto de COVID-19

- Entregar nociones básicas de Primera Ayuda Psicológica.
- Aplicar los principios de PAP a las acciones de respuesta frente a la pandemia por COVID-19 en contexto nacional.
- Conocer la aplicación del PAP en el contexto de las comunidades educativas.

Etapas del proceso de formación

Sesión en vivo de inicio Módulo 0 Grupo 1 Grupo 2	Martes 15 de junio, 15.00 hrs Martes 22 de junio, 15.00 hrs
Período de formación autogestionada Módulos 01 al 07	15 de junio a 25 de julio
Sesión en vivo de cierre Módulo 8	Lunes 26 de julio 15.00 hrs.
Evaluación	27 de julio al 6 de agosto

¡Somos una gran red conectada!

Consideraciones para el buen funcionamiento del Taller

- Todas las consultas y dudas se canalizarán a través del chat.
- Algunas de estas consultas serán contestadas de manera directa en el chat y aquellas que más se repitan serán contestadas en determinados espacios destinados para ello.



Resumen Módulos

Módulo 0: Presentación del curso e Introducción al PAP

PAP: ¿Qué es?

- Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano, **expuesto recientemente a una situación muy estresante**
- Una forma de ayudar a las personas a sentir calma y capaces de hacer frente a una situación difícil.

PAP: ¿Qué involucra?

- Brindar ayuda y apoyo práctico de manera no invasiva.

PAP: ¿Por qué?

- A las personas en general les va mejor a la larga si: se sienten seguras, conectadas con otros, tranquilas y con esperanzas; tienen acceso a apoyo social, físico y emocional; y recuperan cierto sentido de control al poder ayudarse a sí mismas.



Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica (PAP) en contexto de COVID-19

Ministerio de Salud
Ministerio de Educación



Belén Vargas Gallegos
Alejandro Riquelme Bórquez
Departamento de Salud Mental
Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres

Módulo 1: Definición y Marco de Trabajo Primera ayuda Psicológica

PAP: ¿Quién?

- A personas muy angustiadas que estuvieron expuestas recientemente a un suceso grave estresante.
- No todas las personas que enfrenten una crisis necesitaran o querrán primera ayuda psicológica.

PAP: ¿Cuándo?

- Tras el primer contacto con personas muy angustiadas, generalmente justo después de un suceso, o a veces unos días o semanas después.

PAP: ¿Dónde?

- En cualquier lugar que sea suficientemente seguro para que usted esté allí.
- En condiciones ideales, con cierta privacidad, según corresponda para mantener la confidencialidad y la dignidad.

Principios de actuación de PAP:

- Preparar, Observar, Escuchar y Conectar

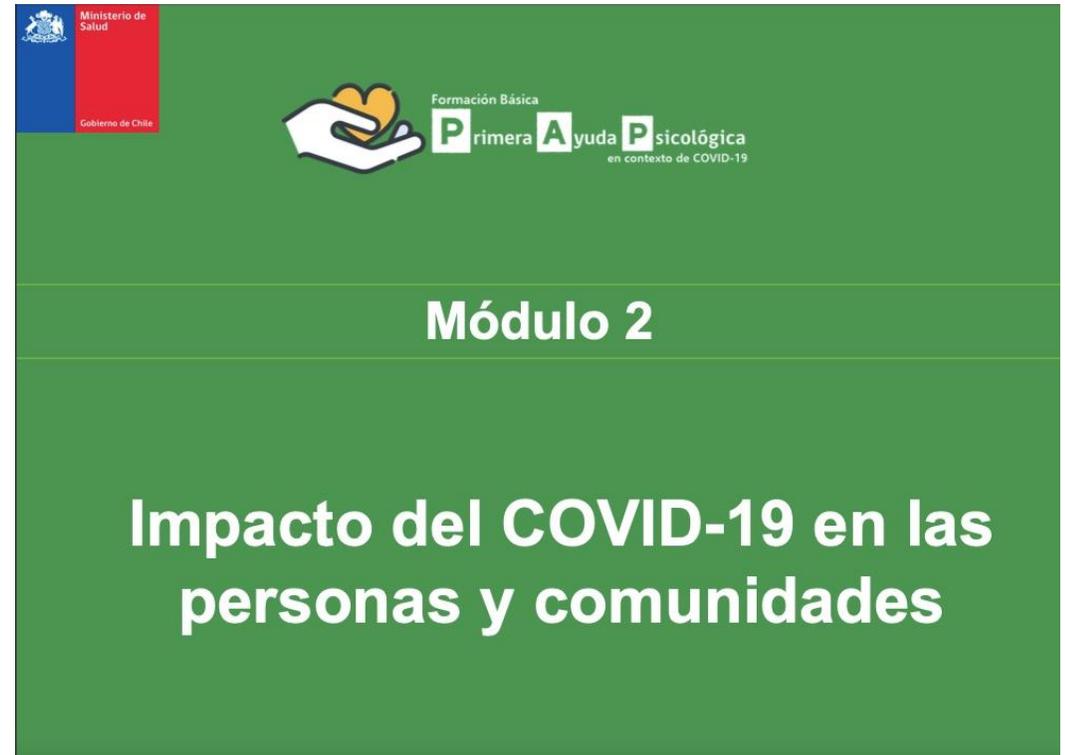


Módulo 2: Impacto del COVID-19 en las personas y comunidades

Consecuencias dentro de las comunidades y familias

- Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y fuentes de ingreso económico.
- Estigma hacia grupos asociados al COVID-19,
- Riesgo de discriminación o agresiones hacia personas contagiadas o con sospecha de contagio.
- Pérdida de confianza hacia las medidas o las autoridades.
- Riesgo de discontinuidad en los cuidados de personas con trastornos de salud mental.

Frente a crisis, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran altruismo y cooperación, y las personas puede experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros.



The image shows the cover of a training module. At the top left, there is a logo for the 'Ministerio de Salud' (Ministry of Health) and 'Gobierno de Chile' (Government of Chile). To the right of this is a graphic of a hand holding a heart, with the text 'Formación Básica' above it and 'Primera Ayuda Psicológica en contexto de COVID-19' below it. The main title 'Módulo 2' is centered in a white box, and the full title 'Impacto del COVID-19 en las personas y comunidades' is written in large white letters at the bottom.

Módulo 2B: Impacto de las situaciones críticas en Niños, Niñas y adolescentes

- **Situaciones en las que NNA pudieran requerir PAP:** Eventos críticos personales o familiares y/o eventos críticos masivos y de impacto público.
- **Factores involucrados en reacciones en NNA ante eventos críticos:** características del evento crítico, la edad de NNA, como entiende información y se comunican, sus experiencias y adversidades previas, como suelen lidiar con el estrés y habilidades de resiliencia
- Es importantes no considerar a los NNA de forma aislada, se deben considerar las fortalezas y dificultades de toda la familia y/o red de apoyo.
- A la base de toda actuación de PAP deben estar el respeto de la seguridad, la dignidad y los derechos de todas las personas a las que está ayudando.



Módulo 2b

Impacto de las situaciones críticas en Niños, Niñas y Adolescentes

Módulo 3: Principios PAP: Preparar y Observar

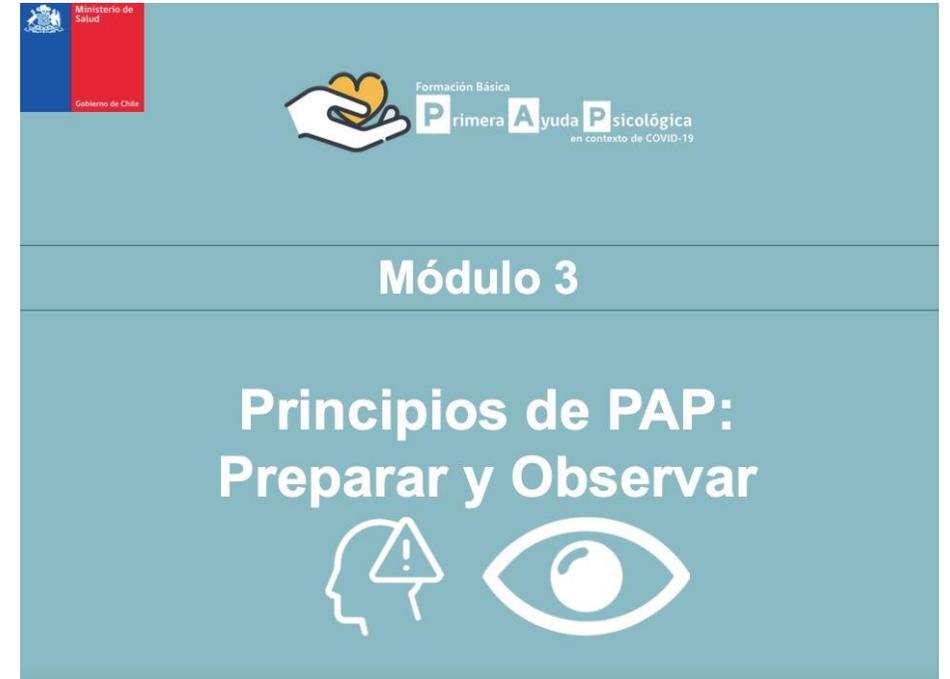
Preparar: infórmate.

ANTES de intervenir obtén información exacta para que puedas brindar una atención eficaz y segura.

Observar.

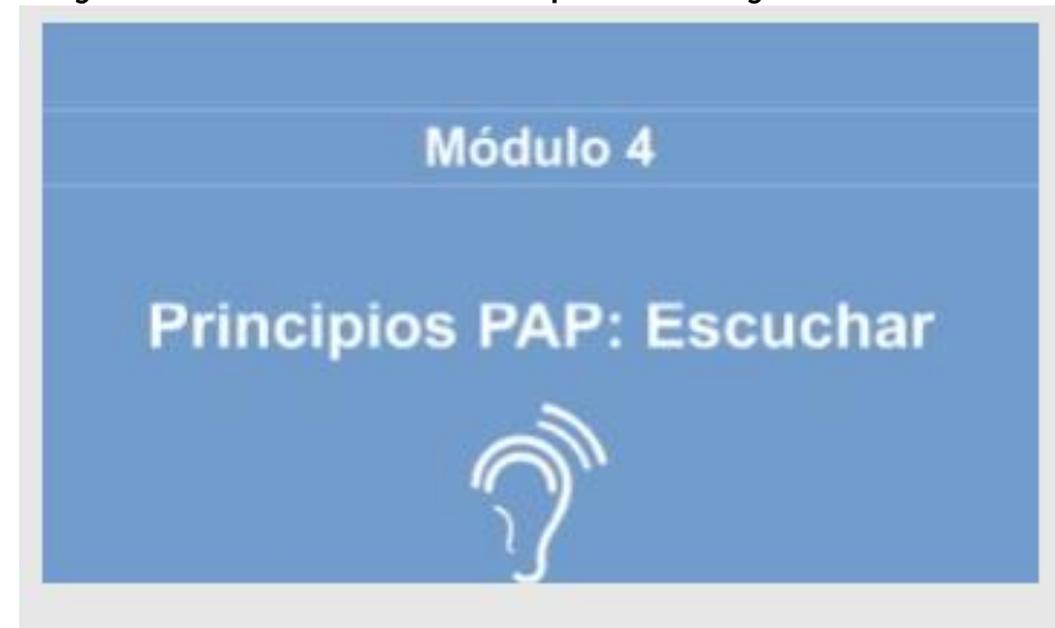
Comprueba la seguridad, si es que hay personas con necesidades básicas urgentes, comprobar si hay personas con reacciones de angustia grave.

- Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)
- Que observar en la comunicación remota



Módulo 4: Principios de PAP: Escuchar

- **Escuchar:** Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.
- Consideraciones especiales para ESCUCHAR en la respuesta COVID-19
- Recuerda brindar apoyo y practica la escucha activa. Considera aspectos verbales y no verbales
- Escuchar de manera compasiva utilizando los ojos (prestando atención a la persona), los oídos (escuchando atentamente las preocupaciones de la persona; y el corazón (con comprensión y respeto).



Módulo 5: Principios de PAP: Conectar

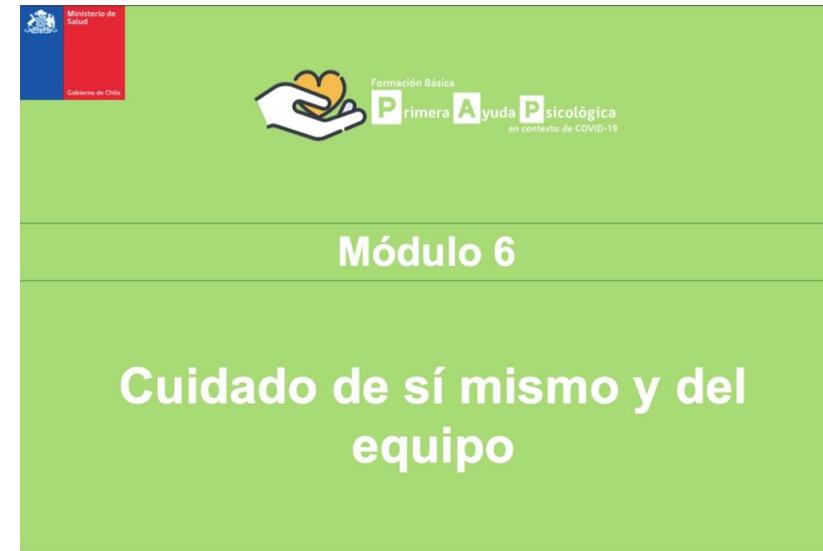
- **Conectar:** Ayude a las personas a ayudarse a sí misma y a recuperar el control de su situación.
 - acceder a información.
 - conectarse con seres queridos y apoyo social.
 - abordar problemas prácticos.
 - acceder a servicios y otra ayuda.
- **Conectar: ayudar a afrontar problemas.**
- **Conectar: dar información.**
- Si una persona presenta algún signo o síntoma propio de una reacción severa, debe tratar de ayudarlo a acceder a ayuda adicional lo antes posible.



Módulo 6: Cuidado de sí mismo y del equipo

Elementos centrales del cuidado del sí mismo y de los equipos a nivel organizacional.

Ejemplos para practicar el cuidado mutuo en equipos, haciendo énfasis en el contexto de pandemia.



Módulo 7: Red de Salud Pública

- Cómo funciona la red de Salud Pública
- La puerta de entrada para todas las prestaciones de la red es la Atención Primaria de Salud
- Importancia de conocer cuáles son los establecimientos de salud de referencia para la comunidad educativa



Módulo 7

Red de Salud Pública

Módulo 8



Módulo 8

Primera Ayuda Psicológica y Protección de la Salud Mental en comunidades educativas



Módulo 8

Primera Ayuda Psicológica y Protección de la Salud Mental en comunidades educativas

Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2021

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Niveles Acciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial

¿Quiénes?

Atención de salud mental especializada

Servicios especializados

Profesionales de servicios especializados en salud mental

Intervenciones de salud mental/apoyo psicosocial no especializadas

Mecanismos de apoyo focalizados (de persona a persona) no especializados

Profesionales/agentes comunitarios/equipos educativos capacitados en salud mental o apoyo psicosocial (ej.PAP)

Apoyo familiar y comunitario para la recuperación, resiliencia, salud mental y bienestar

Fortalecimiento de los mecanismos de apoyo comunitarios y familiares

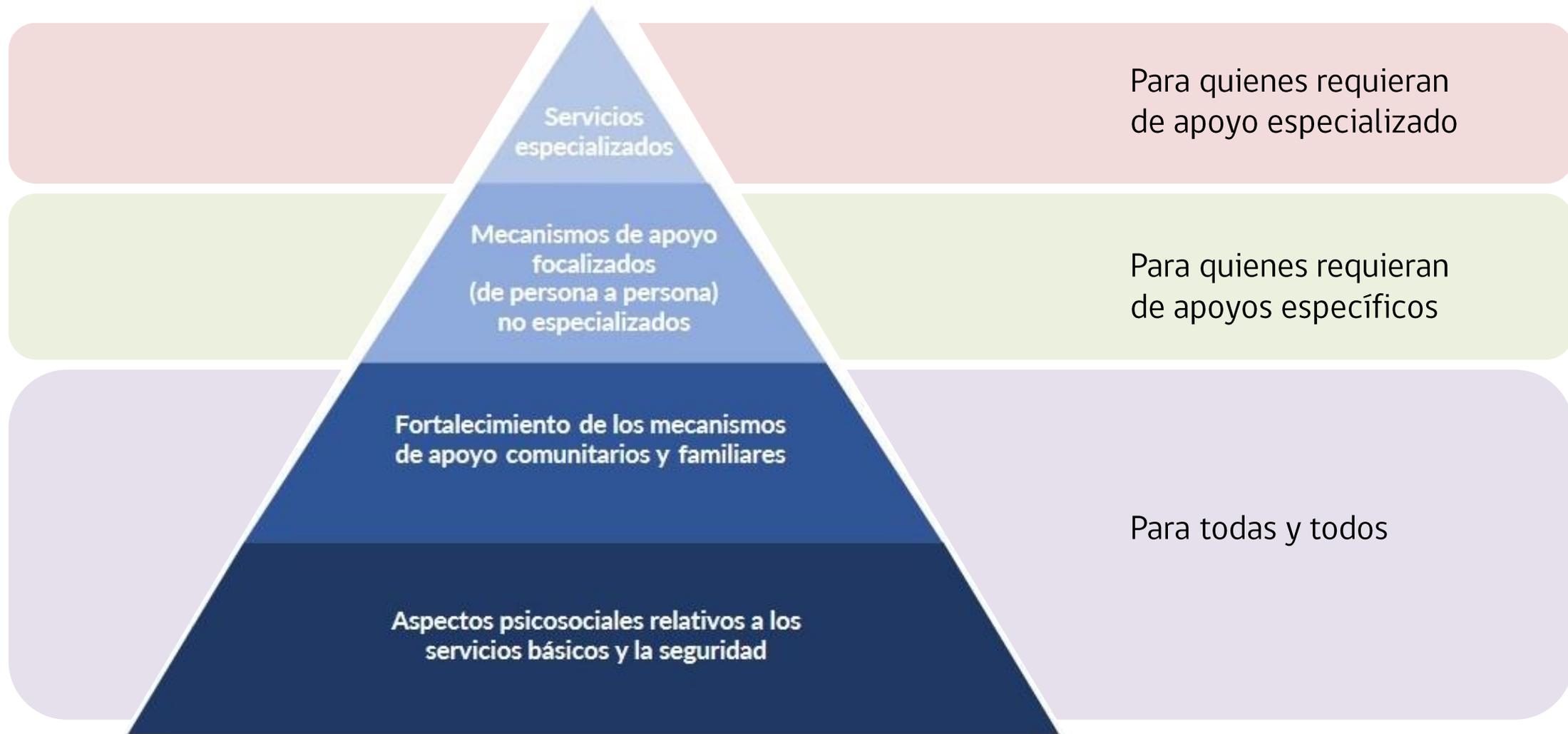
Equipo de convivencia escolar, equipos psicosociales, Centro de madres, padres y apoderados, CCAA Organizaciones comunitarias

Cubrir necesidades básicas que garanticen el bienestar y dignidad de las personas y comunidades

Aspectos psicosociales relativos a los servicios básicos y la seguridad

Instituciones del Estado, sociedad civil, la comunidad

Niveles Acciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial



Apoyos en diferentes niveles y diferentes estrategias durante el actual periodo de pandemia

- Adoptar un modelo de trabajo multinivel.
- Es posible abordar de manera eficiente y eficaz problemas complejos y que se entrelazan: ámbito académico, psicosocial, convivencia escolar, etc.
- “Cada escuela es un mundo” por lo que no hay receta única: orientaciones generales con elementos imprescindibles que se ajustan a cada comunidad educativa de acuerdo a su realidad.

Acciones para todas y todos: acompañando proceso de adaptación

- Para muchos es la primera vez asistiendo a la escuela/liceo, para otros es volver a empezar
- Sin desconocer las capacidades de adaptación, este segundo semestre será desafiante para todas y todos, incluyendo al equipo educativo
- Desafíos/barreras logísticas, sociales y académicas
 - Traslados y cuidados en el hogar, útiles, uniforme, etc.
 - Brechas en el aprendizaje socioemocional y académico, rutinas y horarios
 - Riesgo de deserción
- Temores de salir del hogar: espacio seguro

Acciones para todas y todos: acompañando proceso de adaptación

Algunas recomendaciones

- Pautas con recomendaciones breves para equipo y familias
- Estrategias de acompañamiento al nuevo espacio. Ej. modelos de acompañamiento a la adaptación de kínder o primero básico
- Mantener espacios de apoyo socioemocional al inicio del día (círculos de confianza, mindfulness, dinámicas, etc.)
- Aumentar seguridad y certezas
 - Informativos frecuentes para tod@s: Información en múltiples formatos e idiomas de ser necesario
 - Cierre del día anticipando el siguiente
- Graduar la exigencia académica e introducir gradualmente estrategias de evaluación tradicionales.
- Mantener el refuerzo de las medidas sanitarias para todas y todos, incluyendo adultos.



Acciones para todas y todos: reconociendo que hemos vivido tiempos complejos

- Muchas familias han vivido periodos muy complejos y dolorosos.
- La comunidad educativa puede haber sufrido pérdidas, o tenerlas en este periodo.
- Estudiantes pueden haber estado expuestos o sufrido situaciones de alto estrés o experiencias traumáticas

Acciones para todas y todos: reconociendo que hemos vivido tiempos complejos

Algunas recomendaciones

- Actualización continua de información del impacto de la pandemia en el bienestar de la comunidad educativa: ¿quienes estuvieron/están enfermos? ¿en aislamiento/residencias sanitarias? ¿separados de sus seres queridos? ¿en duelo? ¿dificultades para el retorno a la presencialidad?
- Ritos comunitarios, momentos de reflexión.
- Reconocer expresión conductual del estrés y la ansiedad.

Acciones para quienes requieran apoyos específicos

- Pueden presentarse dificultades durante el periodo de transición a la presencialidad
 - Ansiedad frente al espacio escolar
 - Persistencia de dificultades prácticas (logísticas, materiales)
- Indicadores de riesgo de deserción
- Momentos críticos durante las clases
- Estudiantes que no podrán retornar a la presencialidad por temas de salud o situación familiar

Acciones para quienes requieran apoyos específicos

Algunas recomendaciones

- Identificar estudiantes con dificultades prácticas para la continuidad de las clases y activar apoyos intra y extra escuela
- Estrategias de compromiso escolar para la prevención de la deserción
- Medidas de apoyo focalizadas para estudiantes que se mantendrán en formato remoto
- Medidas de apoyo para integrantes del equipo educativo
- **Brindar Primera Ayuda Psicológica y aplicar sus principios en instancias grupales**

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado

- Estudiantes con NEE permanentes o transitorias
 - NEE previamente detectadas
 - NEE que surgen durante la pandemia
- Atención a señales de alerta problemas de salud mental: en todas y todos
- Detección de vulneración de derechos
- Flujos y protocolos no necesariamente responderán al funcionamiento actual
- Menores oportunidades de acceso a atención de salud mental

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado

Algunas Recomendaciones

- Socialización de señales de alerta con todos los integrantes de la comunidad educativa
- Revisión y actualización de protocolos
- Revisión y actualización de planes de adecuaciones curriculares
- Coordinación y flujos de derivación con los distintos servicios en la comunidad y la red de salud
- Estrategias de cuidado de equipo y apoyo institucional para integrantes del equipo educativo que lo requieran

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado: señales de alerta

Algunas señales de alerta generales

- Alejamiento de la familia, amigos y red social o sentimientos de soledad. Se aísla y deja de participar.
- Disminución del rendimiento académico y de sus habilidades para interactuar con los demás.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios de carácter, ánimo o conducta, pudiendo mostrarse inestable emocionalmente, muy inquieto o nervioso.
- Deterioro de la autoimagen, importante baja en la autoestima, o abandono/ descuido de sí mismo.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra ira, angustia incontrolada, o habla sobre la necesidad de vengarse.

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado: señales de alerta

Señales de alerta riesgo de conducta suicida

Busca modos para matarse:

- Búsqueda en internet (páginas web, redes sociales, blogs)
- Intenta acceder a armas de fuego, pastillas u otro medio letal.
- Planifica o prepara el suicidio (lugar, medio, etc.)

Realiza actos de despedida:

- Envía cartas o mensajes por redes sociales.
- Deja regalos o habla como si ya no fuera a estar más presente

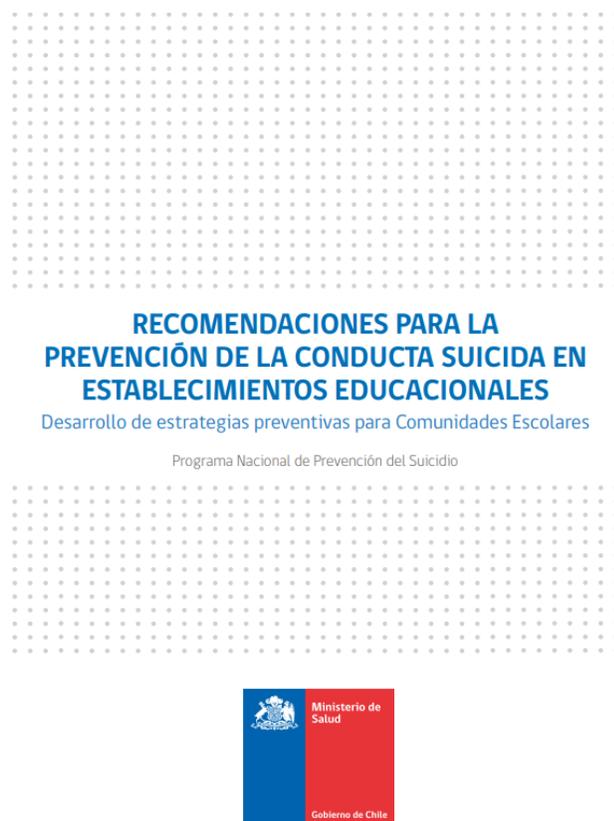
Presenta conductas autolesivas:

- Cortes, quemaduras o rasguños en partes del cuerpo como muñecas, muslos u otras.

Habla o escribe sobre:

- Deseo de morir, herirse o matarse (o amenaza con herirse o matarse).
- Sentimientos de desesperación o de no existir razones para vivir.
- Sensación de sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado: protocolos riesgo de conductas suicidas



<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENCIÓN-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>



<https://desarrollodocenteenlinea.cpeip.cl/acciones-formativas/2021/prevencion-del-suicidio-en-comunidades-educativas-segunda-version-los-rios>

Acciones para quienes requieran de apoyo especializado: Plataforma Saludablemente

Saludable Mente

El Coronavirus ha generado dolor y preocupación. Las cuarentenas alteran las formas habituales de convivir y es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre, aparezca el temor y la ansiedad. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, afectan nuestro bienestar y salud mental.

Saludablemente

Lo que nos está pasando no es normal

¿Necesitas ayuda?
Contáctate con nuestros profesionales.

Contáctate

Resuelve tus dudas en línea, infórmate dónde pedir ayuda y revisa las recomendaciones para enfrentar esta pandemia.



<https://www.gob.cl/saludablemente/>

Líneas de Ayuda Remota

Fono Mayor:

 800 4000 35

Atención de especialistas en temáticas de personas mayores.

Fono Orientación en Violencia contra la Mujer:

 1455

Atención de especialistas para quienes sufren o son testigos de maltrato físico y/o psicológico.

Whatsapp Mujer

 +569 9700 7000

Orientación y contención emocional a mujeres violentadas en situación de confinamiento a través de **whatsapp**.

Fono Infancia:

 800 200 188

Apoyo psicológico para la crianza.

Fono Drogas y Alcohol:

 1412

Orientación profesional.

Chat Hablemos de Todo:

 **Hablemos de todo**

Conversemos sin estigmas ni prejuicios sobre los temas que más te preocupan. Injuv invita a jóvenes de entre 15 y 29 años.

Línea Libre para niños, niñas y adolescentes.

 1515

Fundación para la Confianza e Injuv. Orientación también descargando la app o visitando www.linealibre.cl

Whatsapp de Apoyo Emocional

 +569 3710 0023

Fundación de las Familias y Primera Dama. Atención en línea de psicólogos a través de **whatsapp**.

Apoyo a Víctimas de Violencia

 600 818 1000

Orientación e información en salud mental y apoyo psicosocial.

Fono Sename:

 **Directorio Telefónico**

Si eres funcionario o cuidador, puedes llamar o contactar vía whatsapp a psicólogos en un espacio privado y de confidencialidad.



Si deseas ser contactado telefónicamente por un psicólogo de Hospital Digital durante la pandemia, déjanos tus datos.

Visita el Hospital Digital →

Salud Responde:

☎ 600 360 7777 (opción 1)

Línea especial de atención psicológica y contención emocional.

<https://www.gob.cl/saludablemente/ayudaprofesionales/>

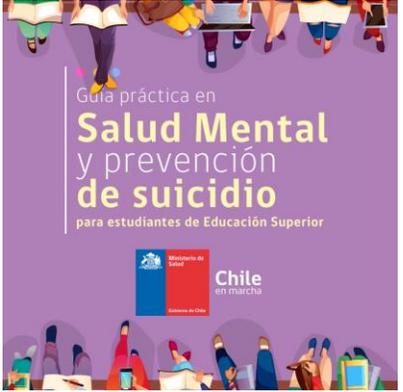
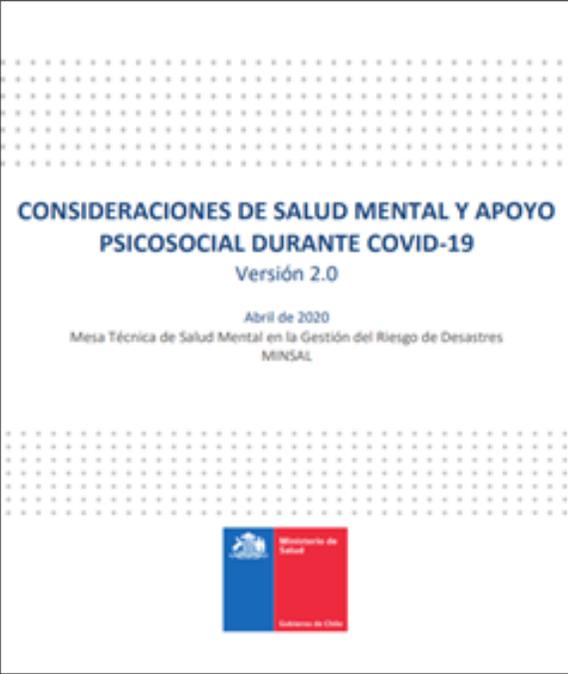
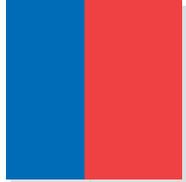
<https://www.hospitaldigital.gob.cl/>



Ideas fuerza al cierre

- Todos tenemos un rol en la protección de la salud mental y no es necesario ser un especialista para implementar acciones y dar una primera respuesta
- Es necesario dar continuidad e implementar acciones universales en este periodo de la pandemia: para todas y todos
- Las situaciones críticas no afectan de igual forma a todos los integrantes de la comunidad educativa. Identificar y apoyar a los más afectados, en mayor riesgo de exclusión y que requieran de apoyos específicos y/especializados
- La Primera Ayuda Psicológica es una herramienta que es necesario complementar con acciones en diferentes niveles de intervención

Otros recursos





**Evaluación Formación Básica en
Primera Ayuda Psicológica en
contexto de COVID-19 para
comunidades educativas**



Evaluación y certificación

- Evaluación en línea. Disponible en Google Forms.
- Duración de 15 minutos aproximadamente.
- Puedes abrir el link cuantas veces quieras, pero una vez comiences a responder debes finalizarla para que se guarden tus respuestas definitivas.
- Aborda contenidos esenciales de la formación en PAP.
- Cuatro secciones: Identificación, preguntas verdadero y falso, preguntas selección múltiple y cuestionario de preparación.
- Link será enviado por equipo Convivencia Escolar MINEDUC.



Evaluación Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica en contexto de COVID-19 para comunidades educativas

Estimada/estimado participante:

Este instrumento tiene por objetivo evaluar los conocimientos adquiridos en el curso de Formación Básica en Primera Ayuda Psicológica en contexto de COVID-19 para comunidades educativas, elaborado por la Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL en colaboración con MINEDUC.

Antes de realizar la evaluación, es importante hayas completado la totalidad de los módulos de auto-formación y sus respectivas actividades (del módulo 0 al módulo 8), disponibles en <https://convivenciaescolar.mineduc.cl/taller-primera-ayuda-psicologica/>

La evaluación tiene una duración de 15 minutos aproximadamente. Consta de 27 preguntas, de formato verdadero/falso y selección múltiple, y aborda los contenidos esenciales de la formación en PAP.

Para aprobar la formación, debes obtener al menos 20 respuestas correctas. El certificado de aprobación será enviado de acuerdo al nombre y correo electrónico registrado en el formulario.

Chequea muy bien tus respuestas.

Verifica que tu correo sea correctamente ingresado. A este serán enviados tus resultados. Te deseamos mucho éxito.

Puntaje



- La prueba tiene un total de 27 puntos.
- La sección de verdadero y falso tiene un total de 21 puntos, mientras que la sección de alternativas tiene un total de 6 puntos.
- La sección de Encuesta nivel de preparación para la Primera Ayuda Psicológica tiene 4 preguntas y es evaluación formativa, por lo que no influye en el puntaje.



Ten en mente que:

- Para aprobar el curso debes tener 20 preguntas correctas, equivalente a nota 5,0 o superior.
- La certificación será enviada de acuerdo al nombre y correo electrónico registrado en el formulario, por lo que es importante verifiques muy bien tus datos ingresados.
- Link de ingreso a la prueba:

<https://forms.gle/oJ7hNEZqyjn1ZDdR8>



¡Mucho éxito!

Consultas y preguntas