Después del terremoto, las comunidades no están solas.

✓ Porque quiero estar bien...

Un programa de:

Fundación Santo Domingo

LOS ESCUCHAMOS.
LOS ACOMPAÑAMOS.





Porque quiero estar bien...

Cómo ser un brigadista emocional

Primeros auxilios emocionales para acompañar de forma humana, práctica y segura.

90 minutos

Taller participativo



Líderes sociales y personas afectadas · Respuesta psicosocial posterior al terremoto

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Aprender a acompañar sin asumir el rol de terapeuta.

Entender qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y **qué no son.**

Aprender el método OEC: Observar, Escuchar y Conectar.

Practicar frases, postura y preguntas que ayudan a una persona en malestar.

Reconocer señales de alto riesgo y saber cuándo activar una ruta profesional.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	PAP y rol	Método OEC	Simulación	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Aprender a acompañar sin asumir el rol de terapeuta.

Entender qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y **qué no son.**

Aprender el método **OEC:** Observar, Escuchar y Conectar.

Practicar frases, postura y preguntas que ayudan a una persona en malestar.

Reconocer señales de alto riesgo y saber cuándo activar una ruta profesional.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	PAP y rol	Método OEC	Simulación	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Aprender a acompañar sin asumir el rol de terapeuta.

Entender qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y **qué no son.**

Aprender el método OEC: Observar, Escuchar y Conectar.

Practicar frases, postura y preguntas que ayudan a una persona en malestar.

Reconocer señales de alto riesgo y saber cuándo activar una ruta profesional.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	PAP y rol	Método OEC	Simulación	Preguntas	Cierre

RUTA

¿Qué vamos a lograr hoy?

Aprender a acompañar sin asumir el rol de terapeuta.

Entender qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y **qué no son.**

Aprender el método OEC: Observar, Escuchar y Conectar.

Practicar frases, postura y preguntas que ayudan a una persona en malestar.

Reconocer señales de alto riesgo y saber cuándo activar una ruta profesional.



10 min	20 min	25 min	20 min	10 min	5 min
Apertura	PAP y rol	Método OEC	Simulación	Preguntas	Cierre

TEORÍA

Primeros Auxilios Psicológicos: ¿Qué son y qué no son?

Son una primera respuesta humana y práctica para personas afectadas por una crisis.

SÍ SON

- Presencia tranquila y respetuosa.
- Ayuda práctica según necesidades inmediatas.
- Escucha sin presión.
- Conexión con familia, comunidad y servicios.
- Protección frente a daño adicional.

NO SON

- Psicoterapia o diagnóstico.
- Interrogatorio sobre lo ocurrido.
- Obligar a la persona a contar su historia.
- Prometer que "todo estará bien".
- Resolverle la vida o asumir responsabilidades que no corresponden.



TEORÍA

Primeros Auxilios Psicológicos: ¿Qué son y qué no son?

Son una primera respuesta humana y práctica para personas afectadas por una crisis.

SÍ SON

- Presencia tranquila y respetuosa.
- Ayuda práctica según necesidades inmediatas.
- Escucha sin presión.
- Conexión con familia, comunidad y servicios.
- Protección frente a daño adicional.

NO SON

- Psicoterapia o diagnóstico
- Interrogatorio sobre lo ocurrido.
- Obligar a la persona a contar su historia.
- Prometer que "todo estará bien".
- Resolverle la vida o asumir responsabilidades que no corresponden.

TEORÍA

Primeros Auxilios Psicológicos: ¿Qué son y qué no son?

Son una primera respuesta humana y práctica para personas afectadas por una crisis.

SÍ SON

- Presencia tranquila y respetuosa.
- Ayuda práctica según necesidades inmediatas.
- Escucha sin presión.
- Conexión con familia, comunidad y servicios.
- Protección frente a daño adicional.

NO SON

- Psicoterapia o diagnóstico
- Interrogatorio sobre lo ocurrido.
- Obligar a la persona a contar su historia.
- Prometer que "todo estará bien".
- Resolverle la vida o asumir responsabilidades que no corresponden.

TEORÍA

Primeros Auxilios Psicológicos: ¿Qué son y qué no son?

Son una primera respuesta humana y práctica para personas afectadas por una crisis.

SÍ SON

- Presencia tranquila y respetuosa.
- Ayuda práctica según necesidades inmediatas.
- Escucha sin presión.
- Conexión con familia, comunidad y servicios.
- Protección frente a daño adicional.

NO SON

- Psicoterapia o diagnóstico
- Interrogatorio sobre lo ocurrido.
- Obligar a la persona a contar su historia.
- Prometer que “todo estará bien”.
- Resolverle la vida o asumir responsabilidades que no corresponden.

TEORÍA

Primeros Auxilios Psicológicos: ¿Qué son y qué no son?

Son una primera respuesta humana y práctica para personas afectadas por una crisis.

SÍ SON

- Presencia tranquila y respetuosa.
- Ayuda práctica según necesidades inmediatas.
- Escucha sin presión.
- Conexión con familia, comunidad y servicios.
- Protección frente a daño adicional.

NO SON

- Psicoterapia o diagnóstico.
- Interrogatorio sobre lo ocurrido.
- Obligar a la persona a contar su historia.
- Prometer que "todo estará bien".
- Resolverle la vida o asumir responsabilidades que no corresponden.

DATOS

¿Por qué importa tener una primera respuesta segura?

Después de una emergencia, el malestar es frecuente y una parte de las personas necesitará apoyo adicional.

La primera ayuda no busca “curar”; busca reducir daño, orientar y facilitar el acceso a apoyos adecuados.



26%

PTSD estimado durante el primer año tras amenazas naturales en estudios del Sur Global.

Promedio de estudios; gran variabilidad.

DATOS

¿Por qué importa tener una primera respuesta segura?

Después de una emergencia, el malestar es frecuente y una parte de las personas necesitará apoyo adicional.

La primera ayuda no busca “curar”; busca reducir daño, orientar y facilitar el acceso a apoyos adecuados.



21,7%

Depresión estimada durante el primer año en el mismo análisis.

No es una tasa local.

DATOS

¿Por qué importa tener una primera respuesta segura?

Después de una emergencia, el malestar es frecuente y una parte de las personas necesitará apoyo adicional.

La primera ayuda no busca “curar”; busca reducir daño, orientar y facilitar el acceso a apoyos adecuados.



15,9%

Ansiedad generalizada estimada en el corto plazo.

La presencia de síntomas no equivale a diagnóstico.

TEORÍA

El rol del brigadista emocional

Ser útil no depende de tener todas las respuestas; depende de saber qué hacer primero y hasta dónde llegar

Detectar

Observar señales de malestar y condiciones de seguridad.

Acompañar

Ofrecer calma, escucha y ayuda práctica sin juzgar.



Conectar

Facilitar acceso a personas, recursos y servicios.

Cuidar límites

No diagnosticar, medicar, prometer ni asumir el caso.

Una buena primera respuesta puede ser breve y sencilla: **seguridad + escucha + conexión**

Método OEC

HERRAMIENTA

Observar, Escuchar y Conectar

Tres pasos fáciles de recordar cuando alguien está sobrepasado.



1

Observar

Seguridad, necesidades inmediatas, señales de riesgo.



2

Escuchar

Acercarse con respeto, preguntar, validar y no presionar.



3

Conectar

Activar apoyos prácticos, sociales y profesionales.

Antes de hablar mucho, mira **qué está pasando** y **qué necesita** la persona en ese momento

HERRAMIENTA

1 O • Observar

Antes de intervenir, revisa seguridad y necesidades básicas.



Regla simple

Primero seguridad
Luego conversación

- ¿La persona y el entorno están seguros?
- ¿Hay una necesidad urgente: agua, atención médica, refugio, información, familiar?
- ¿Está orientada? ¿Puede responder preguntas sencillas?
- ¿Hay riesgo de violencia, autolesión o daño inmediato?
- ¿Quién más puede apoyar en este momento?

1

O • Observar

Antes de intervenir, revisa seguridad y necesidades básicas.



Regla simple

Primero seguridad
Luego conversación

- ¿La persona y el entorno están seguros?
- ¿Hay una necesidad urgente: agua, atención médica, refugio, información, familiar?
- ¿Está orientada? ¿Puede responder preguntas sencillas?
- ¿Hay riesgo de violencia, autolesión o daño inmediato?
- ¿Quién más puede apoyar en este momento?

1

O • Observar

Antes de intervenir, revisa seguridad y necesidades básicas.



Regla simple

Primero seguridad
Luego conversación

- ¿La persona y el entorno están seguros?
- ¿Hay una necesidad urgente: agua, atención médica, refugio, información, familiar?
- ¿Está orientada? ¿Puede responder preguntas sencillas?
- ¿Hay riesgo de violencia, autolesión o daño inmediato?
- ¿Quién más puede apoyar en este momento?

HERRAMIENTA

1 O• Observar

Antes de intervenir, revisa seguridad y necesidades básicas.



Regla simple

Primero seguridad
Luego conversación

- ¿La persona y el entorno están seguros?
- ¿Hay una necesidad urgente: agua, atención médica, refugio, información, familiar?
- ¿Está orientada? ¿Puede responder preguntas sencillas?
- **¿Hay riesgo de violencia, autolesión o daño inmediato?**
- ¿Quién más puede apoyar en este momento?

HERRAMIENTA

1 O• Observar

Antes de intervenir, revisa seguridad y necesidades básicas.



Regla simple

Primero seguridad
Luego conversación

- ¿La persona y el entorno están seguros?
- ¿Hay una necesidad urgente: agua, atención médica, refugio, información, familiar?
- ¿Está orientada? ¿Puede responder preguntas sencillas?
- ¿Hay riesgo de violencia, autolesión o daño inmediato?
- ¿Quién más puede apoyar en este momento?

HERRAMIENTA

2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué ayuda

- Ponerte al mismo nivel físico de la persona.
- Hablar con voz calmada y frases cortas.
- Preguntar “¿qué necesitas ahora?”
- Escuchar sin interrumpir ni apurar.
- Validar: “Tiene sentido que esto te afecte”.



HERRAMIENTA

2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué ayuda

- Ponerte al mismo nivel físico de la persona.
- Hablar con voz calmada y frases cortas.
- Preguntar “¿qué necesitas ahora?”
- Escuchar sin interrumpir ni apurar.
- Validar: “Tiene sentido que esto te afecte”.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué ayuda

- Ponerte al mismo nivel físico de la persona.
- Hablar con voz calmada y frases cortas.
- Preguntar “¿qué necesitas ahora?”
- Escuchar sin interrumpir ni apurar.
- Validar: “Tiene sentido que esto te afecte”.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué ayuda

- Ponerte al mismo nivel físico de la persona.
- Hablar con voz calmada y frases cortas.
- Preguntar “¿qué necesitas ahora?”
- Escuchar sin interrumpir ni apurar.
- Validar: “Tiene sentido que esto te afecte”.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué ayuda

- Ponerte al mismo nivel físico de la persona.
- Hablar con voz calmada y frases cortas.
- Preguntar “¿qué necesitas ahora?”
- Escuchar sin interrumpir ni apurar.
- Validar: “Tiene sentido que esto te afecte”.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué evita daño

- No pedir detalles innecesarios.
- No minimizar: “no es para tanto”.
- No comparar con otras pérdidas.
- No discutir si “debería” sentirse así.
- No prometer cosas que no puedes garantizar.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué evita daño

- No pedir detalles innecesarios.
- No minimizar: “no es para tanto”.
- No comparar con otras pérdidas.
- No discutir si “debería” sentirse así.
- No prometer cosas que no puedes garantizar.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué evita daño

- No pedir detalles innecesarios.
- No minimizar: “no es para tanto”.
- No comparar con otras pérdidas.
- No discutir si “debería” sentirse así.
- No prometer cosas que no puedes garantizar.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué evita daño

- No pedir detalles innecesarios.
- No minimizar: “no es para tanto”.
- No comparar con otras pérdidas.
- No discutir si “debería” sentirse así.
- No prometer cosas que no puedes garantizar.



2 E • Escuchar

Escuchar bien es más que quedarse en silencio:
es transmitir seguridad, respeto y presencia.



Qué evita daño

- No pedir detalles innecesarios.
- No minimizar: “no es para tanto”.
- No comparar con otras pérdidas.
- No discutir si “debería” sentirse así.
- No prometer cosas que no puedes garantizar.



HERRAMIENTA

3 C • Conectar

El objetivo es que la persona no quede sola con una necesidad que requiere otro tipo de apoyo.



Necesidad

¿Qué necesita hoy, de forma concreta?



Red cercana

Familia, amigo, vecino, líder, compañero.



Recurso

Salud, alojamiento información, transporte, alimentación.



Servicio

Ruta de salud mental, urgencias o institución correspondiente.

Cierra la conversación con un siguiente paso claro: **quién hará qué y cuándo.**

TIPS

Frases que ayudan

Frases que pueden hacer daño

Las palabras no tienen que ser perfectas; sí deben ser respetuosas y realistas.



Puedes decir

- “Estoy aquí contigo”
- “¿Cómo puedo apoyarte ahora?”
- “Lo que sientes tiene sentido”
- “No tienes que contarme más de lo que quieras”
- “Veamos a quién podemos contactar”

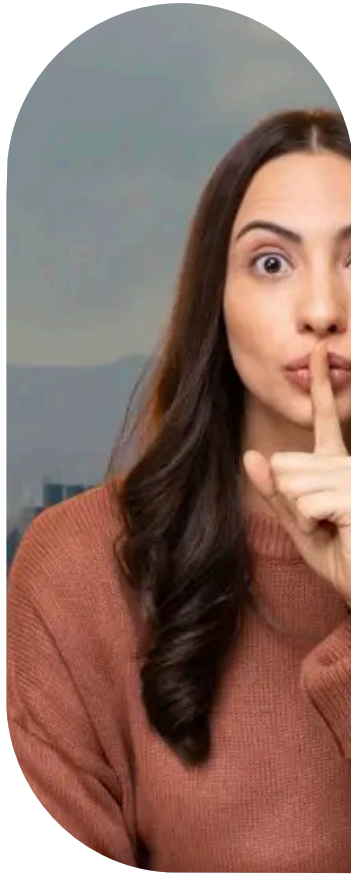
Fundación Santo Domingo

TIPS

Frases que ayudan

Frases que pueden hacer daño

Las palabras no tienen que ser perfectas;
sí deben ser respetuosas y realistas.



Evita decir

- “No es para tanto”
- “Otros están peor”
- “Tienes que ser fuerte”
- “Ya deberías estar mejor”
- “Yo sé exactamente cómo te sientes”

Fundación Santo Domingo

SEGURIDAD

Señales de alto riesgo

Aquí el rol cambia: menos conversación, más protección y activación de ayuda profesional.

- Pensamientos o planes de hacerse daño, de morir o de dañar a otra persona.
- Desorientación intensa, confusión extrema o pérdida importante del contacto con la realidad.



No dejar sola a la persona si hay riesgo inmediato.
Procurar un entorno seguro y activar la ayuda de
"Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588

SEGURIDAD

Señales de alto riesgo

Aquí el rol cambia: menos conversación, más protección y activación de ayuda profesional.

- Violencia, abuso o riesgo físico inmediato.
- Síntomas médicos graves o posible intoxicación.
- La persona no puede cuidar de sí misma o de alguien bajo su responsabilidad.



No dejar sola a la persona si hay riesgo inmediato.
Procurar un entorno seguro y activar la ayuda de
"Porque Quiero Estar Bien" – 333 0333588

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



Sí me corresponde

- Escuchar y orientar.
- Proteger la privacidad.
- Explicar los límites de confidencialidad.
- Buscar ayuda si existe riesgo.
- Hacer un cierre claro.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



Sí me corresponde

- Escuchar y orientar.
- Proteger la privacidad.
- Explicar los límites de confidencialidad.
- Buscar ayuda si existe riesgo.
- Hacer un cierre claro.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



Sí me corresponde

- Escuchar y orientar.
- Proteger la privacidad.
- Explicar los límites de confidencialidad.
- Buscar ayuda si existe riesgo.
- Hacer un cierre claro.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



Sí me corresponde

- Escuchar y orientar.
- Proteger la privacidad.
- Explicar los límites de confidencialidad.
- Buscar ayuda si existe riesgo.
- Hacer un cierre claro.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



Sí me corresponde

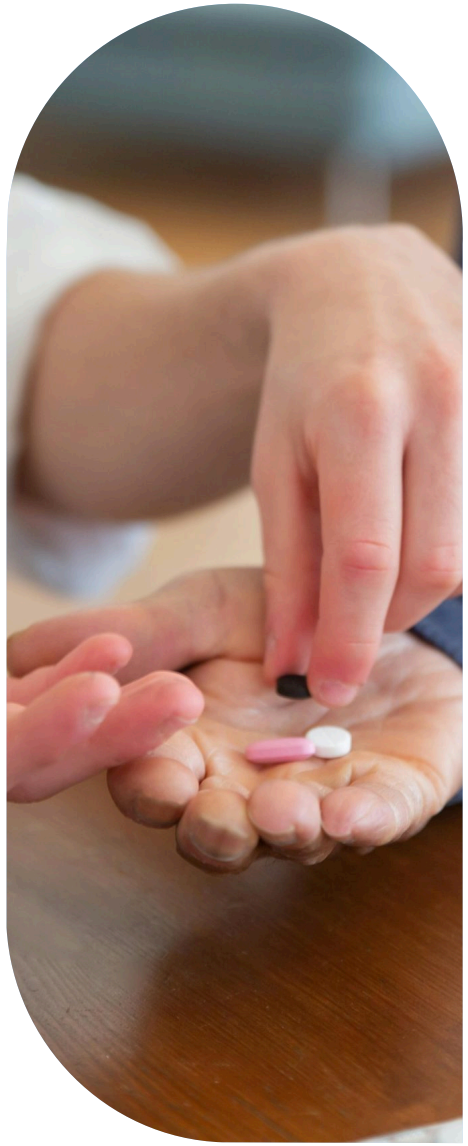
- Escuchar y orientar.
- Proteger la privacidad.
- Explicar los límites de confidencialidad.
- Buscar ayuda si existe riesgo.
- Hacer un cierre claro.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



No me corresponde

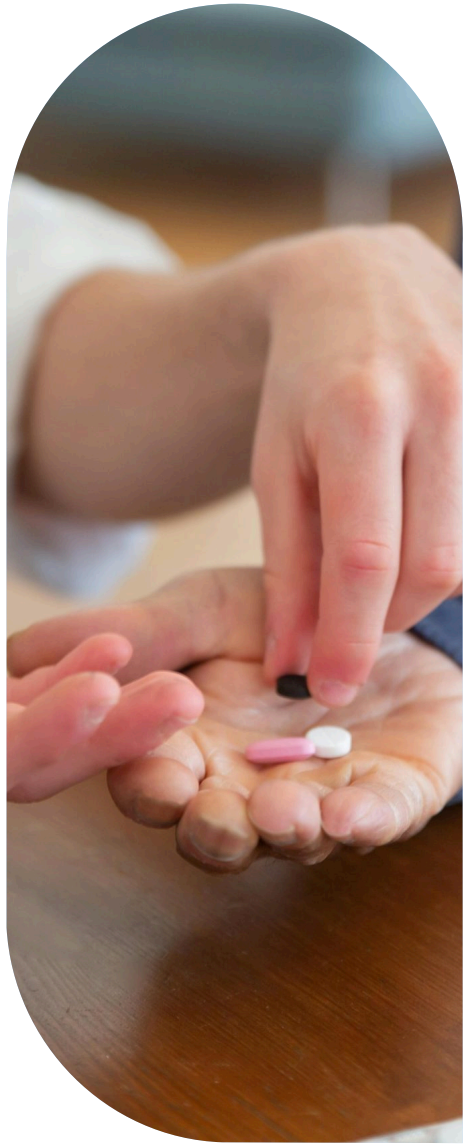
- Diagnosticar.
- Recomendar medicamentos.
- Prometer secreto absoluto.
- Quedar disponible 24/7
- Convertirme en el único apoyo de la persona.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



No me corresponde

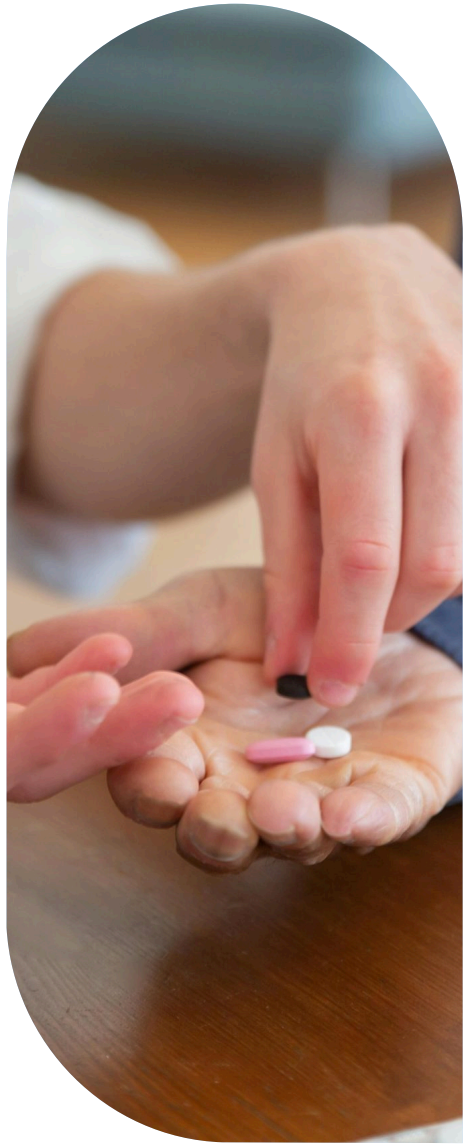
- Diagnosticar.
- Recomendar medicamentos.
- Prometer secreto absoluto.
- Quedar disponible 24/7
- Convertirme en el único apoyo de la persona.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



No me corresponde

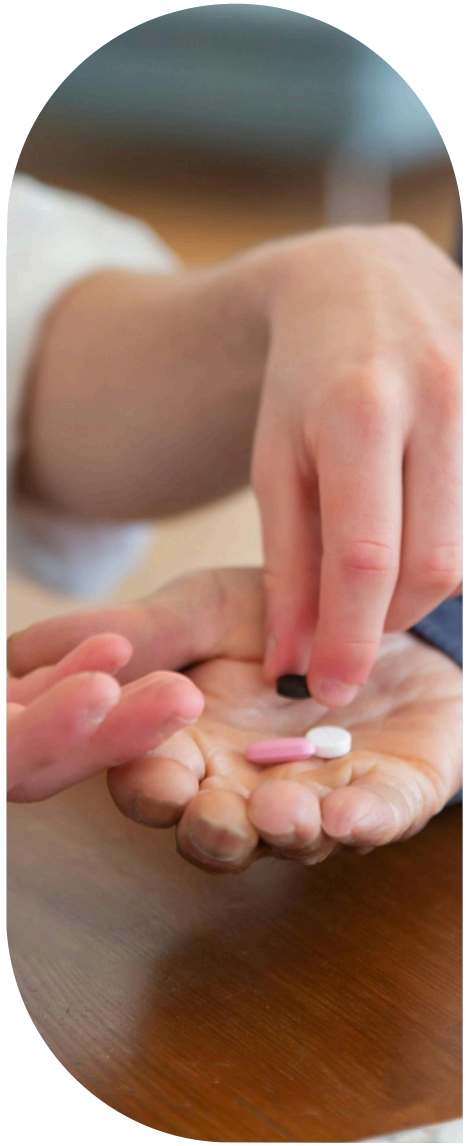
- Diagnosticar.
- Recomendar medicamentos.
- Prometer secreto absoluto.
- Quedar disponible 24/7
- Convertirme en el único apoyo de la persona.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



No me corresponde

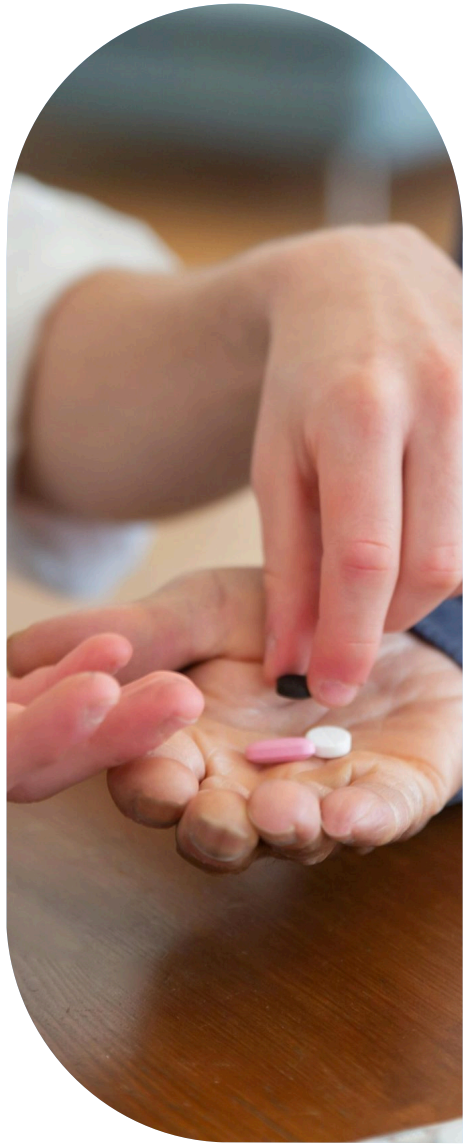
- Diagnosticar.
- Recomendar medicamentos.
- Prometer secreto absoluto.
- Quedar disponible 24/7
- Convertirme en el único apoyo de la persona.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

TEORÍA

Límites del rol y confidencialidad

Acompañar no significa cargar con toda la responsabilidad.



No me corresponde

- Diagnosticar.
- Recomendar medicamentos.
- Prometer secreto absoluto.
- Quedar disponible 24/7
- Convertirme en el único apoyo de la persona.

La confidencialidad tiene un límite: la seguridad de la persona y de terceros.

Simulación 1

"No puedo de jar de pensar en lo que pasó"

PRÁCTICA

Practiquemos OEC en una conversación de 5 minutos.

OBJETIVO:
Acompañar sin diagnosticar



Escenario

Una persona de la comunidad duerme poco, está muy pendiente de cualquier ruido y dice que "no puede desconectarse". No hay riesgo inmediato.

- ¿Qué observas primero?
- ¿Qué pregunta harías?
- ¿Qué frase validarías?
- ¿Con qué apoyo cerrarías?

Simulación 1

“No puedo de jar de pensar en lo que pasó”

PRÁCTICA

Practiquemos OEC en una conversación de 5 minutos.

OBJETIVO:
Acompañar sin diagnosticar



Escenario

Una persona de la comunidad duerme poco, está muy pendiente de cualquier ruido y dice que “no puede desconectarse”. No hay riesgo inmediato.

- ¿Qué observas primero?
- ¿Qué pregunta harías?
- ¿Qué frase validarías?
- ¿Con qué apoyo cerrarías?

Simulación 2

"No quiero seguir siendo una carga"

PRÁCTICA

Escenario para practicar seguridad, límites y activación de la ruta.

OBJETIVO:
no manejarlo solo



Escenario

Durante una conversación, la persona expresa desesperanza intensa y una frase que hace pensar en posible riesgo para su vida.

- Mantén la calma y quédate presente.
- Pregunta de forma directa por seguridad si corresponde a tu rol y entrenamiento.
- No prometas secreto.
- Activa apoyo profesional/urgente y acompaña hasta conectar.

Simulación 2

“No quiero seguir siendo una carga”

PRÁCTICA

Escenario para practicar seguridad, límites y activación de la ruta.

OBJETIVO:
no manejarlo solo



Escenario

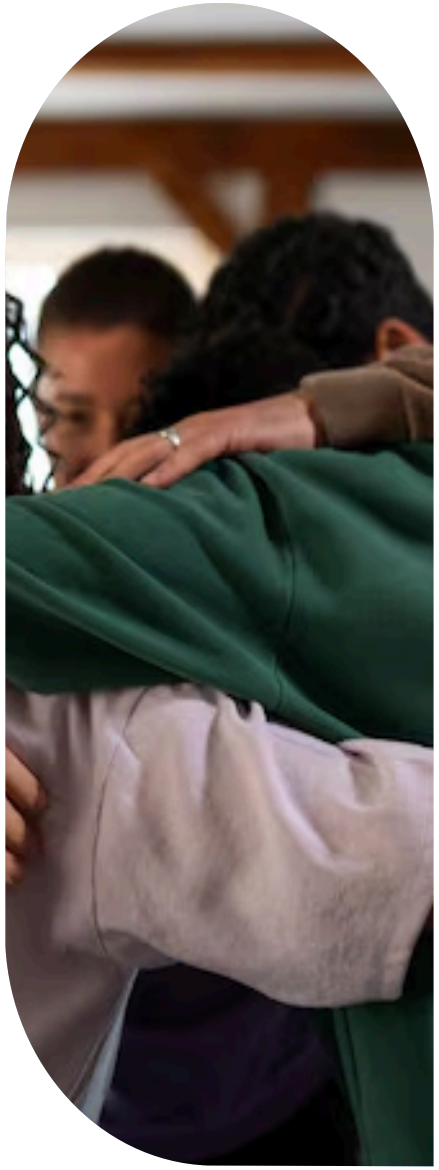
Durante una conversación, la persona expresa desesperanza intensa y una frase que hace pensar en posible riesgo para su vida.

- Mantén la calma y quédate presente.
- Pregunta de forma directa por seguridad si corresponde a tu rol y entrenamiento.
- No prometas secreto.
- Activa apoyo profesional/urgente y acompaña hasta conectar.

ACCIÓN

Mi kit de brigadista emocional

Lo importante no es tener muchas cosas: es saber qué información necesito encontrar rápido.



1. Rutas de salud mental
2. Urgencias / salud
3. Contactos comunitarios
4. Servicios sociales
5. Frases que ayudan
6. Mis límites y relevo

Autocuidado

Después de ayudar, también hay que cerrar

Una conversación intensa también puede afectarte a ti.



1

Cierra

Confirma el siguiente paso y quién queda acompañando.



2

Registra

Si el protocolo lo pide, deja la información mínima necesaria.



3

Descarga

Respira, toma agua, muévete, habla con un colega.



4

Releva

No te quedes como único punto de apoyo si la situación continúa.

Ayudar mejor también implica saber **cuándo** pasar la responsabilidad a **otro recurso.**

Autocuidado

Después de ayudar, también hay que cerrar

Una conversación intensa también puede afectarte a ti.



1

Cierra

Confirma el siguiente paso y quién queda acompañando.



2

Registra

Si el protocolo lo pide, deja la información mínima necesaria.



3

Descarga

Respira, toma agua, muévete, habla con un colega.



4

Releva

No te quedes como único punto de apoyo si la situación continúa.

Ayudar mejor también implica saber **cuándo** pasar la responsabilidad a **otro recurso.**

Autocuidado

Después de ayudar, también hay que cerrar

Una conversación intensa también puede afectarte a ti.



1

Cierra

Confirma el siguiente paso y quién queda acompañando.



2

Registra

Si el protocolo lo pide, deja la información mínima necesaria.



3

Descarga

Respira, toma agua, muévete, habla con un colega.



4

Releva

No te quedes como único punto de apoyo si la situación continúa.

Ayudar mejor también implica saber **cuándo** pasar la responsabilidad a **otro recurso.**

Autocuidado

Después de ayudar, también hay que cerrar

Una conversación intensa también puede afectarte a ti.



1

Cierra

Confirma el siguiente paso y quién queda acompañando.



2

Registra

Si el protocolo lo pide, deja la información mínima necesaria.



3

Descarga

Respira, toma agua, muévete, habla con un colega.

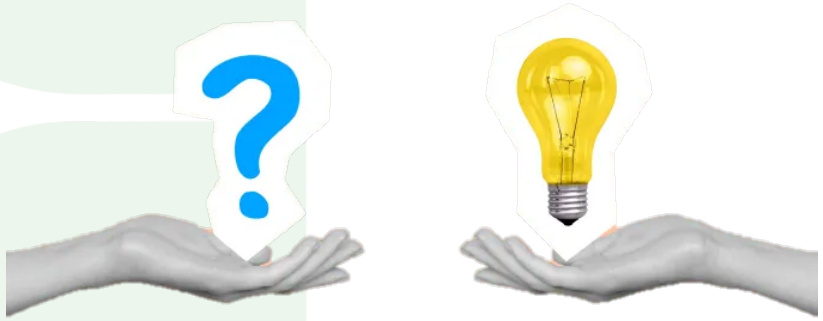


4

Releva

No te quedes como único punto de apoyo si la situación continúa.

Ayudar mejor también implica saber **cuándo** pasar la responsabilidad a **otro recurso.**

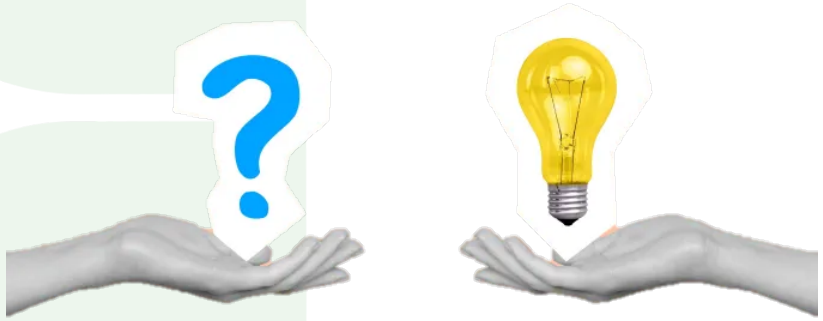


Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?

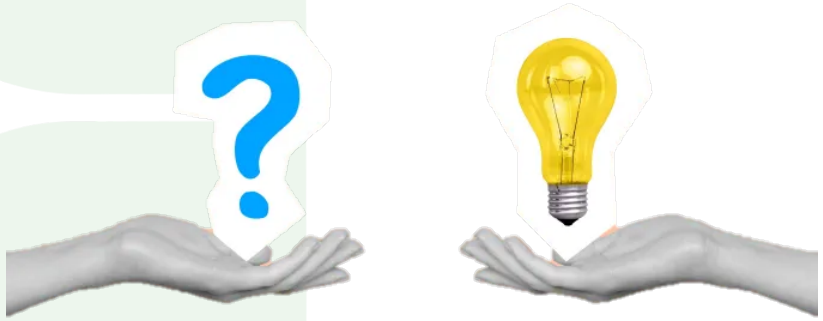


Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?



Preguntas y conversación

10–15 minutos para aclarar dudas y aterrizar las herramientas a la realidad del grupo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué parte de lo visto se parece más a lo que viven hoy en su comunidad?
- ¿Qué herramienta creen que sí podrían aplicar desde mañana?
- ¿Qué situación les genera más dudas o les gustaría practicar?

✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves **después del taller?**

- Los **PAP** son ayuda humana y práctica, **no terapia.**

- **OEC:** Observar, Escuchar y Conectar.



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



✓ Porque quiero estar bien...

¿Qué queremos que te lleves **después del taller?**

- **La seguridad está primero;** el riesgo requiere activar una ruta profesional.
- Un buen brigadista acompaña con **empatía y conoce sus límites.**



Una herramienta pequeña, practicada con frecuencia, puede convertirse en una gran diferencia.



FUENTES Y REFERENCIAS

Material de apoyo para el facilitador. Los datos son internacionales y no sustituyen una evaluación local.

1. OMS, War Trauma Foundation & World Vision (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers.

2. OMS (2014). Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers.

3. OMS (2025). Mental health in emergencies.

4. Kunzler et al. / meta-análisis en poblaciones del Sur Global expuestas a amenazas naturales (2024): PTSD 26.0%, depresión 21.7%, TAG 15.9% en el primer año; alta heterogeneidad.