

Programa Nebraska de Entrenamiento en Primeros Auxilios Psicológicos
Public Policy Center, Universidad de Nebraska

Breve presentación general

Este programa de entrenamiento es una adaptación del “Community-Based Psychological Support” desarrollado por la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. El propósito del Programa Nebraska de Primeros Auxilios Psicológicos es preparar a los socorristas para brindar apoyo psicológico a los sobrevivientes de eventos críticos (por ejemplo, desastres, conflictos bélicos, accidentes, etc.). El programa de entrenamiento dura 8 horas, y está diseñado para entrar en la apretada agenda de los socorristas y respondientes de la comunidad.

Está dividido en siete módulos, cada uno de los cuales expone habilidades críticas que pueden tener un impacto inmediato y duradero en la salud psicológica de una persona luego de una crisis.

Los Módulos

1. Apoyo psicológico – 1 hora

Se define el apoyo psicológico y se provee a los socorristas con habilidades para brindar apoyo a las personas afectadas por eventos críticos. El módulo se focaliza en proveer apoyo psicológico en desastres, pero este abordaje es relevante y aplicable también en otros contextos.

2. Estrés y afrontamiento – 1 hora

El módulo se enfoca en cómo los socorristas pueden ayudar en el manejo del estrés. Se brinda información básica acerca del estrés y el afrontamiento, así como también técnicas simples de intervención.

3. Comunicación que apoya – 1,5 horas

Los socorristas pueden encontrarse en situaciones exigentes, en las que sentirse confiado acerca de cómo comunicarse bien con otras personas es de importancia vital. Este módulo brinda herramientas prácticas de comunicación que pueden ser usadas en muchas situaciones.

4. Promoviendo la autoayuda de la comunidad – 1 hora

El módulo 4 explora cómo comprometer a individuos y comunidades en su propio proceso de recuperación. Comprometer a la gente en su propio proceso de recuperación puede reducir los sentimientos de impotencia de las personas afectadas, lo que a su vez puede reducir la posibilidad de que desarrollen posteriormente problemas psicológicos más serios.

5. Poblaciones con necesidades especiales – 1 hora

El módulo 5 describe poblaciones que son más vulnerables a los efectos psicológicos de desastres o de eventos traumáticos. Explora las necesidades psicológicas de estos grupos, a la vez que reconoce el rol vital que ellos juegan en la estructura de la comunidad y de la sociedad.

6. Ayudando a los que ayudan – 0,5 horas

Los socorristas pueden verse afectados –tanto positiva como negativamente- por las experiencias que tienen ocupándose de otros. El oportuno y adecuado apoyo a los socorristas es un requisito para que puedan brindar cuidado, atención y alivio de calidad a otros. Este módulo brinda información que puede ayudar a los socorristas a velar por sus propias necesidades de salud mental.

7. Reversión de la escalada – 2 horas

Este módulo hace foco en el trabajo con individuos enojados o en estado de agitación, y en las estrategias que pueden ser empleadas para asistirlos. Se presentan habilidades de escucha activa, de entrevista y de empatía que pueden ser útiles a los socorristas para ayudar a otros a manejar su miedo y su ansiedad.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
(2003). *Community-based psychological support training manual*.
Zagurski, R., Bulling, D., Chang, R. (2004). Nebraska Psychological First Aid
Curriculum. Lincoln, NE: University of Nebraska Public Policy Center.
Traducido al español por Eduardo Iyaca.