

unicef



para cada infancia



YO APOYO
A MIS

AMIGOS

Guía metodológica

Yo apoyo a mis amigos. Guía metodológica

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Autores:

Ignacio Rodríguez Perrachione

Julia Irisity

Corrección de estilo:

Leticia Ogues Carusso

Diseño gráfico:

Alejandro Sequeira

Montevideo, setiembre de 2025

Esta adaptación de la formación se basa en el kit de recursos *Yo apoyo a mis amigos*, publicado en 2021 por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en asociación con Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, fue elaborada a partir de materiales existentes basados en evidencia, así como de nuestra experiencia global en el trabajo con niños, niñas y adolescentes.

YO APOYO A MIS AMIGOS

Antes de empezar	4
¿Qué es Yo apoyo a mis amigos?	4
¿Cómo trabajar con Yo apoyo a mis amigos?	6
Modalidad completa	9
Día 1	10
Día 2	26
Día 3	42
Modalidad reducida	55
Herramientas de trabajo	79
1. Mapa	79
2. Imagen para observar	82
3. Cómo llega mi mensaje	84
4. Tarjetas de confidencialidad	86
5. Poniendo en práctica la primera ayuda psicológica	94
Anexos	99
Anexo I. Carta a referentes familiares y consentimiento informado	100
Anexo II. Certificados de participación	102

**MODALIDAD
COMPLETA**
PÁGINA 9



**MODALIDAD
REDUCIDA**
PÁGINA 55



**HERRAMIENTAS
DE TRABAJO**
PÁGINA 79



Antes de empezar

¿Qué es *Yo apoyo a mis amigos*?

Yo apoyo a mis amigos es una metodología de trabajo con adolescentes que reconoce su capacidad de acción y su posibilidad de desarrollar habilidades necesarias para apoyar a sus amigos y amigas, al mismo tiempo que garantiza que puedan hacerlo de manera segura, con el acompañamiento de un adulto y con énfasis en su bienestar.

Es una formación teórico-práctica **basada en los principios de la primera ayuda psicológica: observar, escuchar y conectar**, que cuentan con respaldo internacional y se utilizan para orientar una respuesta humana y práctica para las personas angustiadas. De esta manera, *Yo apoyo a mis amigos* empodera a los participantes para que, en el rol de compañeros de apoyo, identifiquen y asistan a adolescentes de sus entornos que puedan sentirse angustiados, reconociendo al mismo tiempo el papel que desempeñan de forma natural y cotidiana como redes de protección de sus amigas y amigos.

Esta metodología fue desarrollada originalmente por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Save the Children y la Organización Mundial de la Salud, y es implementada en diversos países del mundo. **Esta versión fue adaptada y probada por UNICEF Uruguay para responder a las características y necesidades específicas del país.**

En esta guía encontrarán dos formatos de implementación de la metodología:

- **Modalidad completa**, que orienta para la implementación de la metodología en su totalidad, con una carga de nueve horas en total, distribuidas en tres talleres distintos para poder dedicar la profundidad conceptual y metodológica que el tema y la propuesta requieren.
- **Modalidad reducida**, que ofrece orientación para implementar la metodología en un formato breve y focalizado, de modo tal que pueda ser desarrollada cuando no se cuenta con el tiempo necesario para realizar la versión completa.

También encontrarán en este documento información necesaria para planificar, organizar y realizar cada una de las actividades que componen el taller, así como consejos para adaptar la sesión a diferentes grupos, condiciones y contextos. Se prevé que la implementación sea adaptada a la realidad de cada grupo, con los cuidados que el tema requiere.

El resto de los materiales que componen este *kit*, y que son claves para la realización del taller, son la *Guía conceptual* y las herramientas de trabajo. Además, y a modo de sugerencia, en anexos se encuentran documentos adicionales para la preparación del taller.

- Anexo I: Carta a referentes familiares y consentimiento informado
- Anexo II: Certificado de participación

Se recomienda, antes de la aplicación de la metodología, una instancia informativa para padres, madres, cuidadores y tutores legales, para cuya realización cada organización puede optar por la forma que le resulte más pertinente o adecuada.

¿Cómo trabajar con *Yo apoyo a mis amigos*?

- Es fundamental **leer detalladamente la *Guía conceptual*** antes de la realización del taller, para generar formas responsables y adecuadas de hablar de salud mental y bienestar psicosocial. Es importante no patologizar ni minimizar las problemáticas que puedan plantearse, dando lugar a la angustia y el malestar como experiencias esperables del tránsito adolescente y validando las opiniones de los participantes en un ambiente de confianza.
- La metodología *Yo apoyo a mis amigos* Uruguay está dirigida a adolescentes de entre 12 y 18 años, y se recomienda trabajar con grupos de 30 participantes como máximo. Al diseñar el grupo de trabajo, es importante agrupar edades contiguas y cercanas, evitando una excesiva diversidad generacional.
- Se recomienda la implementación con **dos talleristas**, ya que es una metodología exigente que requiere mucha atención por parte de quienes la llevan a cabo, además de que puede generar diversas reacciones en los adolescentes y puede ser necesario que uno de los talleristas continúe el taller mientras otro contiene o apoya a los y las participantes. Es importante que la organización y los talleristas tengan claridad sobre qué hacer en caso de que en el taller surja o se relate una situación compleja. En caso de ser posible, puede ser beneficioso que la dupla se conforme por personas de distinto género.
- Antes de iniciar el taller es importante que **se designen los puntos focales** (ver *Guía conceptual*) para que los adolescentes terminen el encuentro sabiendo a quién pueden referirse dentro de la organización en caso de necesitarlo. En caso de que los facilitadores sean parte de la organización en donde el taller se lleva a cabo, ellos mismos pueden quedar designados como puntos focales si así lo consideran. En caso de que los facilitadores no sean parte de la organización, se recomienda que los puntos focales conozcan de antemano su rol y participen del taller.

- Esta metodología está basada en evidencia y se ha probado previamente en Uruguay. De todas formas, el orden, los tiempos y los ejercicios son sugerencias que **cada tallerista deberá ajustar** e intervenir según las características del grupo con el que se implementará la propuesta.

Para la realización de la versión completa de la metodología se sugiere adicionalmente:

- Realizar los talleres con una semana entre cada uno como máximo. Cuanto más tiempo exista entre un taller y el siguiente, más tiempo se debe prever para el repaso y la recapitulación de los contenidos trabajados antes.
- Dejar a disposición de los y las adolescentes un buzón donde puedan depositar consultas, sugerencias o dudas que no se animen a hacer en voz alta. De ser posible, se sugiere dejar el buzón en el salón incluso en el período entre talleres y recordar su uso reiteradas veces.



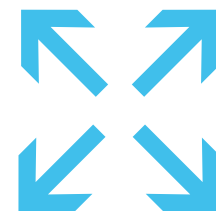


MODALIDAD COMPLETA

DÍA 1 > DÍA 2 > DÍA 3

CRONOGRAMA DÍA 1

Actividad	Duración
1. Fortalecimiento del grupo y la confianza	25 minutos
1.1 <i>Por qué estamos aquí y consentimiento informado</i>	10 minutos
1.2 <i>Dinámica introductoria</i>	15 minutos
2. Nuestra comunidad	50 minutos
2.1 <i>Fuentes de seguridad y apoyo en nuestra comunidad</i>	20 minutos
2.2 <i>Riesgos y experiencias difíciles de adolescentes</i>	15 minutos
2.3 <i>En nuestra comunidad</i>	15 minutos
3. Nuestras reacciones y emociones	20 minutos
3.1 <i>Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...</i>	10 minutos
3.2 <i>Más acerca de las reacciones a las emociones</i>	10 minutos
Pausa	15 minutos
4. Caldeamiento	10 minutos
5. Crear una escultura	50 minutos
6. Cierre y evaluación del día 1	10 minutos
Duración total	3 horas



1. FORTALECIMIENTO DEL GRUPO Y LA CONFIANZA



25 minutos

DÍA 1

1.1 Por qué estamos aquí y consentimiento informado



10 minutos

MODALIDAD COMPLETA

Al iniciar el taller, lo más importante es que los participantes sepan por qué están allí, que se genere cierta distensión, se fortalezca la confianza y se conozcan entre sí antes de empezar a abordar las actividades en caso de que no sea un grupo ya conformado.

Por eso, lo primero que vamos a hacer al ingresar al lugar de trabajo, es invitarlos a colocarse en círculo, parados y viéndose las caras. Después, se realiza una introducción breve:

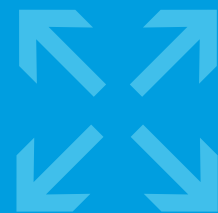
Nos reunimos hoy acá para intercambiar acerca de nuestra salud mental, discutir y aprender más sobre cómo podemos ayudar a nuestros amigos y amigas, así como a otros adolescentes, cuando no se sientan bien o identifiquen que están angustiados. Este taller, adaptado por UNICEF Uruguay, tiene una duración aproximada de tres horas, durante las cuales conversaremos, jugaremos y nos escucharemos, haciendo de este un espacio de aprendizaje y de sostén, pero también de diversión.



En este momento, es importante trazar, en conjunto, ciertas **reglas básicas** de convivencia para que el taller se produzca de forma cuidada y respetuosa. Estas reglas básicas se pueden acordar con los participantes, consultándoles qué normas de convivencia podrían existir para que se sientan cómodos durante el taller y anotándolas en una hoja que puede quedar visible por si hay que recurrir nuevamente a ellas. Algunas consignas posibles son:

- Respetémonos unos a otros y valoremos las diferencias en el grupo.
- Todos tenemos derecho a opinar sin ser juzgados.
- Escuchemos a los compañeros y compañeras.
- Comprendamos que las experiencias personales que puedan ser relatadas pueden ser angustiantes y movilizadoras, así que escuchemos con respeto y contención.
- Si alguien en algún momento no se siente bien, puede acercarse a los facilitadores y pedirles para hablar aparte.
- No hay respuestas incorrectas: todos estamos acá para aprender y contenernos.
- Seamos amables con los compañeros, tanto en nuestras palabras como a través de nuestras acciones.
- No divulguemos información que los compañeros hoy puedan relatar en este taller.

La formación se dividirá en tres días, con jornadas de tres horas. Habrá trabajos en grupo, discusiones, juegos de roles y otras dinámicas divertidas. Al final de cada día habrá una oportunidad para que nos cuenten cómo se sintieron durante las actividades. Si se unieron a la formación, esperamos que hagan todo lo posible para continuar hasta el final. **Si en algún momento se sienten incómodos durante la formación y necesitan un descanso, pueden venir y hablar con cualquiera de nosotros.**



Es importante aclararles a los participantes que ayudar a otra persona que está sintiéndose angustiada o está pasando por un momento complicado a veces puede hacerlos sentir incómodos o puede traerles recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Es trascendente destacar que esto es esperable y que puede demostrar que comprenden cómo se siente la otra persona. Por eso durante esta formación también se discutirá cómo pueden sentirse como compañeros de apoyo y qué pueden hacer cuando se sienten tristes o afligidos.

1.2 Dinámica introductoria



15 minutos

Después de haber puesto en común la razón por la que estamos en este taller, haber conocido su formato y su duración, así como aspectos claves para que todas y todos se sientan cómodos y cómodas, presentaremos una dinámica introductoria para generar confianza y fortalecer el conocimiento de los integrantes del grupo entre sí.

Invitamos a los y las participantes a colocarse en un semicírculo y comentamos que entre las personas presentes tenemos diferencias, pero, seguramente, también muchas cosas en común, y les proponemos dar un paso adelante cuando se identifiquen con alguna de las siguientes frases. Además de estas afirmaciones, puede agregar aquellas que se adapten al entorno, contexto o grupo específico.

Da un paso adelante si:

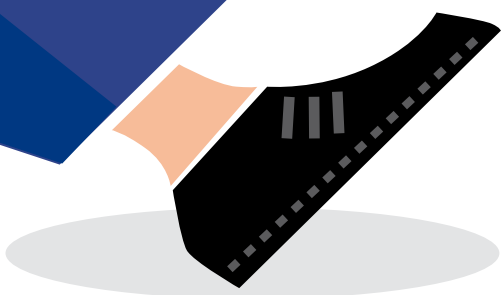
- *Te dormiste más tarde de lo que pretendías.*
- *Te gusta comer fruta.*
- *Estás usando algo azul.*
- *Has visto a un amigo o amiga estar triste o no sentirse bien.*
- *Quisiste ayudar a un amigo o amiga con un problema y no supiste cómo hacerlo.*
- *Tenés hermanos o hermanas más grandes.*

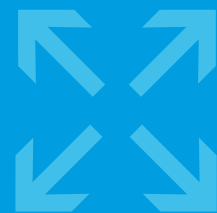
YO APOYO A MIS AMIGOS

- *Pasás más tiempo del que quisieras en redes sociales.*
- *Le comentaste algo importante a un familiar y no te sentiste del todo escuchado.*
- *Pensás que a veces es difícil saber qué hacer cuando un amigo o amiga se siente mal.*
- *Sabes el nombre de, por lo menos, la mitad de los que están acá.*
- *Preferís cuando hace frío que cuando hace calor.*
- *Te has sentido fuerte y feliz cuando pudiste ayudar a un amigo o amiga con un problema.*
- *Te gusta pensar y aprender sobre salud mental.*

Después de la dinámica, les consultamos qué les pareció y qué cosas identifican que tienen en común como grupo:

Como habrán notado, muchos de nosotros hemos tenido experiencias apoyando a un amigo o amiga que está afligido, triste, preocupado o que de alguna otra manera demuestra que no está bien. Muchos de nosotros también sentimos curiosidad por saber qué podemos hacer en tales situaciones y quién más puede ayudar. Por eso estamos acá hoy.





2. NUESTRA COMUNIDAD



50 minutos

DÍA 1

MODALIDAD COMPLETA

2.1 Fuentes de seguridad y apoyo en nuestra comunidad



20 minutos



· Herramienta de trabajo 1: Mapa
· Marcadores

En esta actividad se identificarán los puntos de apoyo y peligros que existen en las comunidades de los participantes. Para hacerlo, usarán el **mapa** que se encuentra en el capítulo de herramientas de trabajo. Se recomienda tener un mapa impreso cada cinco participantes. Para identificar las fortalezas, así como experiencias difíciles en sus comunidades, se divide a los participantes en grupos de cinco, a los que se les entregará el mapa y marcadores de diferentes colores.

En la mesa de trabajo tienen un mapa y marcadores, ahora tendrán que dibujar en el mapa con **un mismo color** las personas, los grupos, las organizaciones y los lugares a los que creen que pueden ir cuando experimentan algo difícil y necesitan apoyo o ayuda con algún tipo de problema. También pueden marcar áreas de la comunidad donde se sienten seguros y cómodos. **Además de esto, en el sector donde se ubica el celular, pueden colocar aquellos espacios virtuales que puedan ser de sostén, ayuda o comunicación importante.**



Nota para los facilitadores: Es importante aclarar que la idea es que las decisiones se tomen por consenso, pero que si disienten lo pueden señalar. Los participantes pueden marcar lugares donde piensan que se sentirían seguro y cómodos, aunque no exista en sus comunidades.

2.2 Riesgos y experiencias difíciles de adolescentes



15 minutos



- Lapiceras y marcadores
- Mapa utilizado previamente
- Post-it

Una vez que los adolescentes hayan identificado los puntos seguros y de contención en sus comunidades, tendrán que marcar y dibujar con otro color o sobre un Post-it qué problemas o riesgos creen que existen para los adolescentes en la comunidad de su mapa. Pueden ser áreas donde se sienten inseguros o incómodos o experimentan algún tipo de problema; el lugar no necesariamente tiene que ser peligroso por completo, pero sí debe ser un espacio donde pueden existir riesgos o producirse problemas o malestares. Esto lo pueden hacer desde la ficción, o también puede ser a partir de experiencias o impresiones sobre sus propias comunidades. Les indicaremos que pueden marcar en el mapa situaciones específicas que sepan que pasaron alguna vez y, además, que en el dibujo del celular pueden identificar y anotar peligros que provienen del mundo de las redes e internet.



Nota para los facilitadores: La diferenciación de colores para **puntos seguros y riesgos** es con el fin de diferenciarlos fácilmente en el mapa. También se pueden diferenciar de otras formas, según los materiales a disposición, por ejemplo, dibujando unos con marcadores y marcando los otros con Post-it.

2.3 En nuestra comunidad

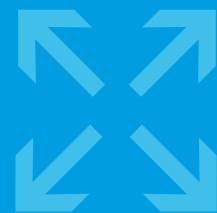


15 minutos



- Cinta adhesiva

En este momento, en plenario, los adolescentes comentarán lo que colocaron en cada uno de los mapas, qué aspectos tienen en común con su propia comunidad y qué aplica a sus vivencias, y los invitaremos a dialogar sobre dónde están esos lugares y cómo funcionan.



A partir de los mapas reconocimos que nuestras comunidades tienen lugares seguros y de protección para adolescentes, pero también espacios de riesgo y peligrosos que es importante tener en cuenta para poder cuidarnos entre todos y de una manera adecuada. Además, identificamos que aquellos lugares que a veces creemos que son seguros también pueden tener ciertos peligros que es fundamental conocer.

Los invitaremos a colgar los mapas en espacios del salón, porque serán utilizados en otras actividades durante la formación. Luego les pediremos que recorran el salón y miren las creaciones de los otros grupos, para ver qué experiencias difíciles o peligrosas identificaron y así reconocer similitudes y diferencias.

DÍA 1

MODALIDAD COMPLETA



3. NUESTRAS REACCIONES Y EMOCIONES



20 minutos

3.1 Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...



10 minutos

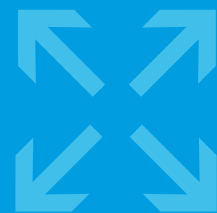


· Pelota

Después de recorrer los mapas, los participantes se colocarán nuevamente en círculo para trabajar sobre las distintas maneras en las que los y las adolescentes expresan sus emociones, malestares, angustias y alegrías.

Todos y todas experimentamos momentos en nuestras vidas en los que estamos felices y nos sentimos bien, y momentos en los que nos sentimos tristes, enojados o angustiados. Así que ahora vamos a movernos un poco y, para arrancar, hacer hablar a nuestras emociones y nuestros cuerpos. Es importante recordar que no todos los y las adolescentes reaccionan de la misma manera a las experiencias difíciles. Algunas experiencias son muy difíciles para algunos, pero no para otros. Algunos adolescentes muestran sus reacciones, mientras que otros las guardan. Mientras hacemos la siguiente actividad, intentemos pensar en todas las diferentes formas en que se puede expresar un sentimiento.

Para comenzar, se pasa una pelota a alguien del círculo al azar. Su tarea es decir: «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...» y agregar cualquier sentimiento que le gustaría (feliz, triste, enojado, sorprendido, asustado o cansado, por ejemplo). El participante que atrapa la pelota tiene que representar el sentimiento con todo el cuerpo. Luego le pasa la pelota a otra persona y le dice lo



mismo: «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...». El participante que muestra la sensación debe pasar la pelota a alguien que aún no haya participado, y así hasta atravesar todo el grupo.

Otros ejemplos de emociones pueden ser soledad, disgusto, entusiasmo, fortaleza, valentía, nervios, relajación, motivación, cansancio, concentración, molestia, decisión, agradecimiento, amor y cuidado.

Se recomienda culminar el ejercicio con emociones positivas.

DÍA 1

MODALIDAD COMPLETA



3.2 Más acerca de las reacciones a las emociones



10 minutos



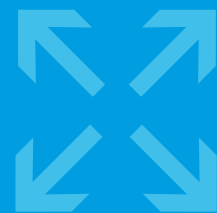
· Pizarrón o rotafolio
· Marcador

En este momento, con base en los riesgos y experiencias difíciles que suceden en nuestros entornos, así como en las reacciones y emociones que pueden generar, tomaremos ejemplos de los mapas y consultaremos cómo creen que podría reaccionar un adolescente si tuviera que atravesar alguno de esos peligros, dificultades o malestares, y anotaremos en el pizarrón o papelógrafo lo que los participantes comentan.

Podemos comentar algunos ejemplos de posibles reacciones emocionales para incentivar la reflexión:

- Sentirse tristes o enojados, o llorar.
- Sentir miedo a que la situación se vuelva a presentar o sentir miedo de cosas que antes no les asustaban.
- Preocuparse por ser heridos o por que sus seres queridos sean lastimados.
- Preocuparse por otras cosas en la vida más de lo habitual.
- Tener dificultades para dormir.
- Cambiar los hábitos alimenticios: no tener hambre o comer en exceso.
- Perder interés en el liceo, los juegos u otras actividades.
- Tener dificultades para concentrarse o prestar atención.
- Ser extremadamente activos, tener dificultades para quedarse quietos y concentrarse o estar menos activos de lo habitual, hacer poco o nada.
- Tener dolor de estómago o de cabeza.

Estas reacciones y emociones son normales y comunes; con el apoyo de personas en las que confiamos y con el tiempo suficiente, podemos superarlas e incluso aprender de ellas. A veces, es posible que necesitemos ayuda adicional para superarlas. Cuando alguien muestra reacciones como



las que hemos comentado, podemos decir que esta persona está **angustiada**. Escucharán este término muchas veces a lo largo de esta formación. Como ya aprendieron, aunque muchas reacciones son comunes a todos los grupos de edad, todavía existen **diferencias en cómo las personas experimentan situaciones difíciles y en cómo reaccionan ante ellas**. No todo el mundo reaccionará a una experiencia exactamente de la misma manera.

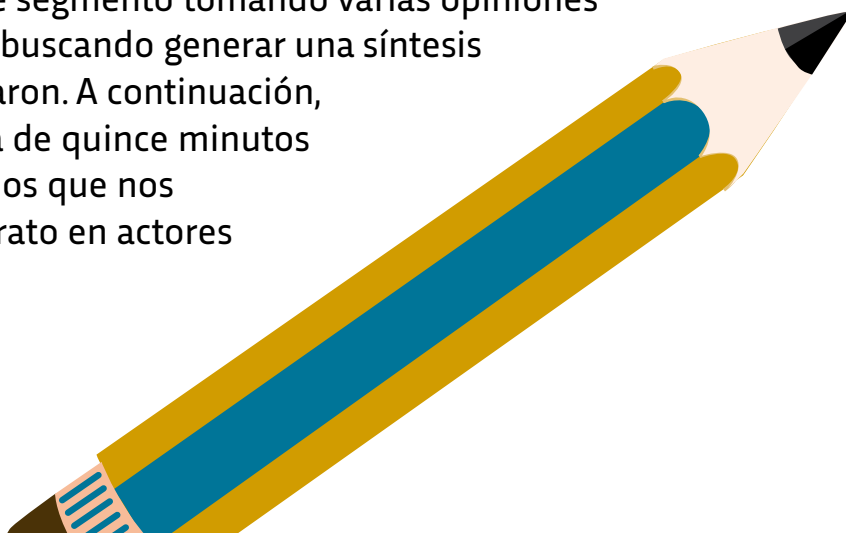


Nota para los facilitadores: Este aspecto es muy importante y tal vez implique detenerse en que quede claro que no todas las personas reaccionan igual a un mismo evento, dado que la comprensión de ese aspecto es fundamental para la continuidad del taller.

Los invitaremos ahora a reconocer cuáles creen que son las razones por las que las personas pueden reaccionar de manera diferente a eventos difíciles, proponiendo algunos ejemplos para acompañar la reflexión:

- Tienen diferentes edades, por lo tanto, piensan y se comportan de manera diferente.
- Estuvieron expuestas de manera diferente al evento: algunas estaban más cerca y otras más lejos, y esto afectó qué tanto miedo sintieron.
- Tienen acceso a diferentes formas de apoyo.
- Algunas corren más peligro que otras.
- Algunas piensan que es aceptable mostrar sus sentimientos, mientras que otras no y, por lo tanto, prefieren ocultarlos.

Se recomienda cerrar este segmento tomando varias opiniones de los y las adolescentes, buscando generar una síntesis con base en lo que aportaron. A continuación, propondremos una pausa de quince minutos y, al volver, les advertiremos que nos transformaremos por un rato en actores y actrices.



YO APOYO A MIS AMIGOS

PAUSA



15 minutos



4. CALDEAMIENTO

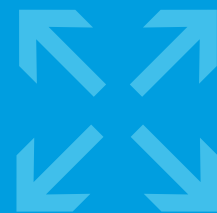


10 minutos

Al volver de la pausa, intentaremos que los y las participantes vuelvan a contactar con la actividad, generando un caldeoamiento rápido y con movimiento. Todos, adolescentes y facilitadores, caminaremos por el salón de forma libre, aunque evitando chocar con los demás. Uno de los facilitadores dirá en voz alta una propuesta y el grupo tendrá que llevarla a cabo:

- Caminar
- Correr
- Cámara lenta
- Caminar para atrás
- Caminar lo más alejados posible
- Caminar bien cerca
- Caminar agachados
- Vuelta a la ronda caminando agachados
- Pararse todos juntos, sin hablar, pendientes del ritmo de los demás.





DÍA 1

MODALIDAD COMPLETA



5. CREAR UNA ESCULTURA



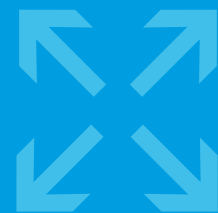
50 minutos

Una vez que trabajamos con las experiencias difíciles que los y las adolescentes atraviesan en sus comunidades, vamos a transformarlas en una imagen fija. Los participantes tendrán que crear una escultura a partir de alguna de las situaciones de malestar, riesgo o angustia identificadas en los mapas, mostrando las diferentes formas en que se puede reaccionar a ella.

En subgrupo, tendrán que seleccionar una de las experiencias difíciles que pueden pasar las y los adolescentes y que identificaron cuando trabajamos con los mapas. En diez minutos **tienen que crear una imagen fija o escultura que muestre diferentes reacciones a una experiencia difícil** y ejemplos de alternativas que podrían resultar útiles en tales situaciones. Todos en el grupo deberían participar en la creación de la imagen.

La imagen fija puede mostrar más de una reacción (por ejemplo, una persona que llora, una que refleja miedo y otra que huye). Otros miembros del grupo pueden ilustrar algunos ejemplos de factores que podrían resultar útiles, como un amigo o la protección.

Luego les pediremos que presenten la imagen fija a los demás participantes, que adivinarán qué reacciones y formas de apoyo están mostrando.



DÍA 1

MODALIDAD COMPLETA

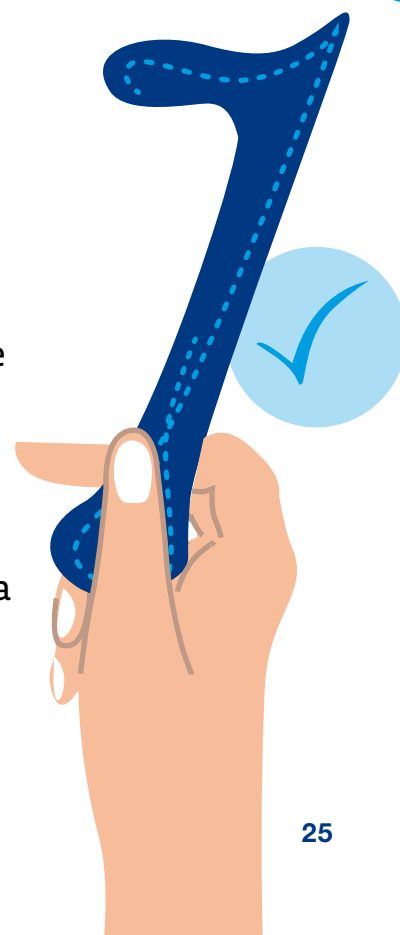


6. CIERRE Y EVALUACIÓN DEL DÍA 1



10 minutos

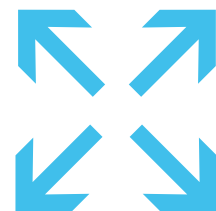
Es el momento de dar por finalizado el día 1 de *Yo apoyo a mis amigos*. Sentados en ronda y en plenario conversaremos sobre cómo se sintieron en esta jornada. También les informaremos qué día y a qué hora será el próximo encuentro, recordando la importancia de que los participantes vuelvan para la siguiente jornada, dado que es necesario asistir, sin falta, a las tres instancias. Para finalizar, les contaremos que en la próxima jornada trabajaremos sobre cómo apoyar a un amigo o amiga que está atravesando una situación difícil.



DÍA 1>DÍA 2>DÍA 3

CRONOGRAMA DÍA 2

Actividad	Duración
1. Bienvenida y recapitulación	15 minutos
2. Introducción a los tres principios de la primera ayuda psicológica	15 minutos
3. El principio de observar	15 minutos
4. El principio de escuchar	45 minutos
4.1 <i>El principio de escuchar: contacto inicial</i>	15 minutos
4.2 <i>El principio de escuchar: escucha activa</i>	30 minutos
Pausa	15 minutos
5. El principio de conectar	15 minutos
6. Confidencialidad y conectar	45 minutos
7. Cierre y evaluación día 2	15 minutos
Duración total	3 horas



I. BIENVENIDA Y RECAPITULACIÓN



15 minutos

DÍA 2

MODALIDAD COMPLETA

Llegó el momento del segundo taller de la modalidad completa de *Yo apoyo a mis amigos*. En este segundo día profundizaremos sobre aspectos centrales de la primera ayuda psicológica y el apoyo emocional entre pares. Antes de que lleguen los participantes, si los mapas fueron despegados del salón volveremos a colocarlos en una ubicación similar a la que tenían en el primer taller.

Para introducir este nuevo día, les daremos la bienvenida, haremos un círculo de pie y cada uno dirá nuevamente cómo se llama y nombrará una acción que comience con la inicial de su nombre, que tendrá que representar con su cuerpo. Por ejemplo, Juan puede decir *jugar* y hacer la mímica de un juego, Carolina puede decir *correr* mientras corre en el lugar.

Después de esto, pasaremos a repasar el último taller:

¿Recuerdan qué trabajamos el primer día? ¿Qué es lo que más recuerdan?
¿Recuerdan qué colocamos en los mapas? ¿Qué tenían escrito? ¿Se acuerdan de que hablamos de emociones? ¿Qué representaron con las esculturas?



2. INTRODUCCIÓN A LOS TRES PRINCIPIOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



15 minutos



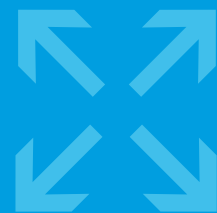
· Pizarrón o rotafolio
· Marcadores

En el primer taller el trabajo se concentró en abordar las emociones, las experiencias difíciles o de riesgo y los puntos de apoyo que tenemos en nuestras comunidades. En esta jornada, vamos a introducir los **tres principios de la primera ayuda psicológica**, parte fundamental de *Yo apoyo a mis amigos*, como forma de profundización y respuesta a lo trabajado previamente.

Podemos empezar comentando lo siguiente:

En la vida cotidiana, así como en épocas de crisis, los adolescentes suelen ser los primeros en darse cuenta cómo les va a sus amigos o compañeros. Pueden ser intuitivos acerca de los desafíos y emociones de los demás, y pueden ser empáticos y sensibles a la angustia que experimentan sus pares. A veces serán los primeros en observar o enterarse de una situación difícil que afecta a su amigo o amiga y, a menudo, son los primeros en responder con algún tipo de ayuda. Los y las adolescentes generalmente tienden a buscar el consejo y el apoyo de sus compañeros, gran parte de las veces en lugar de los adultos, cuando se enfrentan a situaciones difíciles y estresantes en su vida diaria. En otras palabras, los y las adolescentes **son parte de la red protectora de sus amigos y tienen un papel por desempeñar dando apoyo a la recuperación temprana, junto con los padres, madres, profesores, cuidadores, maestros y otros adultos importantes de la comunidad.**

Utilizando un rotafolio o pizarrón, se trabaja con las siguientes preguntas, anotando las respuestas que ellos van dando, intentando orientarlos hacia **qué es y qué no es** la primera ayuda psicológica (recordemos que en la *Guía conceptual* se encuentran las definiciones teóricas).



- ¿Qué les resuena cuando hablamos de primeros auxilios o primera ayuda psicológica?
- ¿Que se imaginan que es la primera ayuda psicológica?
- ¿Creen que algo de esto ya lo realizan en su día a día?

Cuando termina la lluvia de ideas, se orienta al grupo hacia una **definición** de lo que se entiende por **primera ayuda psicológica**, intentando utilizar los insumos que los participantes hayan aportado. Es importante destacar que, si bien ellos ya llevan adelante el rol de escucha y contención en el día a día con sus amigas y amigos, la idea de este taller es colaborar para que puedan hacerlo de forma cuidada, apoyada y con más herramientas. Así, se les puede explicar:

La primera ayuda psicológica es similar a los primeros auxilios médicos, ya que implica ayudar a las personas cuando están experimentando una reacción a una experiencia difícil, por ejemplo, al estar angustiadas o tristes. **Pueden pensar en la primera ayuda psicológica como poner una «curita» a las emociones y luego, si es necesario, derivar a la persona a alguien que pueda brindarle más apoyo o ayuda.** La primera ayuda psicológica comprende tres principios centrales: observar, escuchar y conectar, no implica hacerse completamente responsable de un problema que nos puede resultar grande o difícil, pero sí generar una primera intervención que ayude a que la solución sea posible.



3. EL PRINCIPIO DE OBSERVAR



15 minutos



· Herramienta de trabajo 2: Imagen para observar

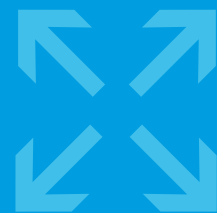
Para iniciar, se menciona nuevamente que el primer principio de la primera ayuda psicológica es observar y se lo escribe en un rotafolio. Luego, utilizando la herramienta de trabajo 2 - imagen para observar (disponible en el capítulo de herramientas de trabajo) se trabaja en plenario la diferencia entre **mirar y observar**.

La imagen nos remite a una escena en la que al principio nos encontramos con la generalidad, pero si nos detenemos empezamos a ver, de forma lenta, un conjunto de detalles.

Usando la imagen como disparador, intentaremos, en plenario, pensar en qué situaciones que pasan a nuestro alrededor en el día a día se nos escapan por no detenernos.

Estar atentos a la emocionalidad de nuestras amigas y amigos requiere detenerse y prestar atención, parando y registrando lo que pasa a nuestro alrededor, en nuestro entorno, y lo que les está sucediendo a ellos y ellas. Si bien es importante entender que en las situaciones de crisis debemos tomar resguardos espaciales, en el día a día nos puede pasar que lo que observemos sean aspectos más comunes y cotidianos: un amigo que está con un ánimo más bajo, una amiga que faltó varios días a clase, un compañero que se muestra más lejano y aislado, una compañera que hace varios días viene subiendo a sus redes cosas tristes. Ahí es donde está el observar, detenidamente, lo que pasa a nuestro alrededor, sabiendo que cada quien muestra su malestar de forma distinta.

Puede ser de ayuda retomar el juego «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...» para remarcar que no todas las emociones se procesan y exteriorizan de la misma manera y, por lo tanto, que detenerse a observar es clave para comprender qué le pasa a un amigo o amiga.



Es importante aclarar que una de las primeras acciones de **observar** es comprobar que están seguros. Por ejemplo, puede pasar que los adolescentes observen una situación en que las personas no se comportan de manera segura, en la que, por ejemplo, hay personas que están peleando, están muy enojadas o exponiéndose a riesgos. En este sentido, es relevante como facilitadores dejar claro que el observar es muy importante para reconocer si está habiendo una situación de crisis a nuestro alrededor, pero también si es posible ser de ayuda en este momento o si es necesario esperar o recurrir a una figura adulta. Siempre deben cerciorarse de estar seguros antes de ayudar a alguien más. Así, se les puede indicar:

Al principio, llegamos a la conclusión de que los adolescentes pueden reaccionar de muchas formas diferentes en situaciones de crisis o situaciones que los angustian. No todos reaccionamos de la misma manera y, por lo tanto, no todos necesitamos la misma ayuda, por eso es tan importante aprender a observar. Una vez que hayan identificado a un compañero o compañera angustiado y hayan decidido que les gustaría intentar ayudar, el siguiente paso para brindarle apoyo es escuchar con atención, de modo que puedan comprender mejor qué tipo de ayuda necesita.

Una vez abordado el principio de observar, invitaremos a pasar al siguiente segmento, en donde se trabajará sobre la importancia de la escucha.



4. EL PRINCIPIO DE ESCUCHAR



45 minutos

4.1 El principio de escuchar: contacto inicial



10 minutos

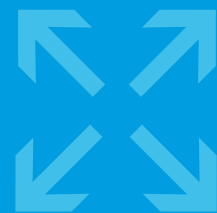
Después de trabajar sobre el principio de observar, continuamos con el segundo de los principios, **el principio de escuchar**, parte muy importante de la primera ayuda psicológica.

Se trabaja en plenario y en intercambio entre los facilitadores y los participantes sobre el **primer contacto para garantizar la escucha**:

Es importante tratar de que esta primera escucha sea en un lugar seguro, donde si el compañero o compañera quisiera abrirse pueda hacerlo. Cuando no conozcan a la persona se debe iniciar el contacto presentándose ustedes mismos. Pueden decir su nombre y mencionar que notaron que algo no andaba del todo bien y les gustaría ayudar. Por ejemplo: «Mi nombre es Juana. Parece que pasó algo y me gustaría tratar de ayudarte».

Es importante que trabajen la forma de acercarse a compañeros y compañeras que no conozcan demasiado y hayan notado que no se sienten bien, pero también a aquellos amigos y amigas que sí conocen y son parte de su vida diaria, para dialogar sobre cómo hablar de las emociones y la salud mental. En este sentido, se puede preguntar al grupo:

¿Cuáles son algunos ejemplos de preguntas que podrían hacerle a un compañero o compañera que parece angustiado o angustiada?



Nota para los facilitadores: Si a los participantes les cuesta hablar frente a otros, pídanles que hablen con los compañeros que están sentados a su lado durante unos minutos, para identificar algunos ejemplos de preguntas. Después de unos minutos, pidan a algunos de ellos que compartan sus ideas con el grupo más amplio.

Algunos ejemplos de preguntas son: ¿Cómo estás? ¿Te sentís bien? ¿Puede ser que estés con ánimo más bajo estos días? ¿Pasó algo que quieras contarme? ¿Necesitás que te ayude en algo? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Después de generar el contacto inicial, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Cuando alguien está angustiado, no siempre es apropiado pedirle que explique en detalle lo que le pasó, ya que esto puede resultar más perturbador que útil. Si la persona explica lo que le ocurre, no la debemos presionar para que dé más detalles. Además, algunas personas están tan angustiadas que no quieren hablar en absoluto. Es posible que no quieran contar nada sobre lo que les sucedió. En estas situaciones, es importante respetar sus deseos. No los presionen para que hablen. A veces puede ser mejor permanecer en silencio por un tiempo, mostrarse atentos y disponibles. **A veces, un momento de reflexión en silencio con alguien cercano puede ser muy reconfortante.** Pueden decir: «Está bien si no querés hablar», «Puedo sentarme acá contigo por un rato, no tenés que hablar» o «Si querés, podés elegir hablar con alguien en quien confíes cuando te sientas más preparado o preparada».

Pero si la conversación surge y la persona logra relatar algo de su malestar, es importante que la escucha sea detenida, atenta y activa. Vamos a eso.

4.2 El principio de escuchar: escucha activa



30 minutos



· Herramienta de trabajo 3: Cómo llega mi mensaje

Llegó el momento de trabajar la escucha activa. Como facilitadores, en este apartado tendremos que lograr que los y las adolescentes comprendan la importancia de una escucha detenida y atenta, primero en plenario y luego poniéndola en práctica.

Ahora aprenderemos más sobre lo que realmente significa «escuchar». Escuchar es diferente a simplemente oír. Cuando escuchamos, debemos estar activos. **¿Cómo podemos mostrarle a alguien que lo estamos escuchando activamente cuando responde a nuestras preguntas o cuando nos cuenta algo?**

Aquí es relevante apoyar con ejemplos que vayan surgiendo del intercambio y el plenario, si faltara alguno importante, trataremos de comentarlos:

Prestar atención. Mirar a la otra persona, mantener el contacto visual según corresponda y evitar distracciones o interrupciones. Se puede asentir, sonreír y utilizar expresiones faciales y lenguaje corporal apropiados. A veces, sentarse al lado de una persona brinda más apoyo que sentarse frente a ella. Creer lo que la persona está diciendo y no juzgarla. Sentarse con la persona en un lugar tranquilo donde puedan hablar con ella. Repetir lo que la persona ha dicho, utilizando sus propias palabras, para asegurarse de que le han entendido correctamente. Animar a la persona a hablar y responder sin juzgar lo que diga. Mostrar calidez y sentimientos positivos. Recordar que el silencio también es bueno, ya que le da tiempo a la persona para pensar. No intentar llenar el silencio con sus palabras y nunca presionar a la otra persona para que hable.

A continuación, reforzaremos la importancia de la escucha explicando la imagen «cómo llega mi mensaje», disponible en el capítulo de herramientas de trabajo.

En la teoría básica de la comunicación, se dice que hay un emisor, un receptor y un mensaje que viaja desde el emisor al receptor. Se dice que es el emisor quien produce el mensaje, pero cuando la escucha tiene que ver con nuestras emociones, la forma en que el receptor escucha también produce el mensaje que el emisor va a decir. Por ejemplo, si alguien viene a contarme algo importante y yo estoy con mi celular sin atender, posiblemente el mensaje sea diferente al que sería si sostengo la mirada, valido y escucho activamente.

Después de explicar de qué se trata la escucha activa, se continuará poniéndola en práctica en duplas de trabajo:

1. Una de las personas de la dupla tiene que pensar en alguna vez que haya tenido un problema (no importa si grande o pequeño) para el cual encontró una solución. Esta persona relata la solución que encontró durante unos cinco minutos y el otro integrante de la pareja tiene que escuchar, pero **tiene que hacerlo de manera indiferente, con escasa atención y de forma poco comprometida**. Unos minutos después los facilitadores aplauden para que cambien de rol: la persona que relataba tiene que escuchar, también de forma indiferente, y la otra persona debe relatar la solución a un problema. El problema puede ser real o ficticio y pueden relatar la trama de una película o serie de televisión si así se sienten más a gusto.
2. **Después se realiza el mismo ejercicio, una persona habla y la otra escucha, pero esta vez lo hace atentamente, mostrando que está prestando atención**, asintiendo con la cabeza, mostrando empatía y sin interrumpir, utilizando los consejos para la escucha activa que trabajaron previamente. Después de unos minutos, el facilitador aplaude para indicar que es hora de intercambiar roles, de modo que la persona que estaba hablando ahora deberá escuchar activamente.

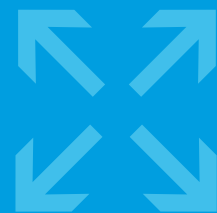
YO APOYO A MIS AMIGOS

Después de diez minutos, los participantes **regresan al círculo más amplio** y entre todos reflexionan a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué se siente tener a alguien escuchándolos activamente? ¿Y al revés? ¿Cómo supieron que la otra persona los estaba escuchando? ¿Qué dijeron e hicieron que les hizo darse cuenta de que los estaban escuchando activamente?

Al finalizar esta actividad, comentaremos que, después de habernos detenido a observar y luego haber escuchado de forma activa, podemos habernos encontrado con situaciones difíciles, de riesgo o angustiantes. Por eso, *Yo apoyo a mis amigos* entiende que, además de observar y escuchar, tenemos que poder **conectar**.





PAUSA



15 minutos

5. EL PRINCIPIO DE CONECTAR



15 minutos

Después de haber trabajado en conjunto los principios de observar y escuchar, llegamos al tercer principio de la primera ayuda psicológica. Este es un último paso muy importante en la puesta en práctica del apoyo entre pares, en donde los adolescentes evalúan las situaciones en las que es necesario ponerse en contacto con adultos de confianza de sus entornos inmediatos. Esto se puede explicar del siguiente modo:

Una de las partes más importantes de brindar primera ayuda psicológica a los compañeros y compañeras angustiados es asegurarse de que reciban la ayuda que necesitan. Aquí es donde entra en juego el tercer principio de la primera ayuda psicológica: conectar. A veces podemos pensar que el conectar tiene que ver con entender lo que le pasa al otro, pero eso ya lo hicimos al escuchar activamente. Ahora lo importante es evaluar, después de haber observado y escuchado, si es necesario apoyarnos en un adulto de confianza.

¿Por qué les parece que en algunas situaciones es importante pedir ayuda al mundo adulto? Después de que escuchamos, es bueno preguntarse: ¿Es necesario conectar o vincular al compañero o compañera con un adulto para que reciba más apoyo? ¿En qué situaciones les parece necesario? ¿La persona está recibiendo el apoyo que necesita de su familia o de alguien más en quien confíe?

DÍA 2

MODALIDAD COMPLETA

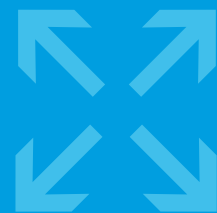
YO APOYO A MIS AMIGOS

En este momento se introduce a la figura de **punto focal** y se explica que son personas de su entorno cotidiano que quedarán como referencia del programa. Se puede aprovechar este momento para presentarlas, en caso de que no sean los mismos facilitadores, y contarles que el rol del punto focal implica ayudarlos a sostener los problemas que les exceden como compañeros de apoyo y contactar a ese amigo o amiga con la ayuda adecuada y necesaria.



Nota para los facilitadores: Recordamos que los puntos focales son adultos de confianza que son parte de la vida cotidiana de las organizaciones, que funcionarán como referentes del programa *Yo apoyo a mis amigos* a nivel local y quedarán como figuras de escucha y asesoramiento ante las posibles demandas de los participantes luego del taller. Ante cualquier duda, pueden volver a revisar la *Guía conceptual*.





6. CONFIDENCIALIDAD Y CONECTAR



45 minutos



· Herramienta de trabajo 4
· Tarjetas de confidencialidad

DÍA 2

MODALIDAD COMPLETA

Las situaciones cotidianas a las que se enfrentan los y las adolescentes implican que, como compañeros de apoyo, escuchen problemas cotidianos donde el sostén entre pares es suficiente, pero también momentos en los que resulta necesario ir más allá de la confidencialidad y buscar el apoyo del punto focal u otro adulto de confianza porque los adolescentes identifican que la situación los excede o porque existen riesgos para ellos o para terceros. Los adultos de confianza y puntos focales son lugares de apoyo importantes para conectar con fuentes de protección necesarias, como puede ser un centro de salud u otras instituciones. En este sentido, podemos comentarles:

Puede haber momentos en los que al escuchar sientan que la situación los excede o que puede haber peligros importantes y en estos casos es fundamental ir más allá de la confidencialidad y dar el paso de conectar. En caso de que necesiten romper la confidencialidad, es importante que le cuenten eso al amigo o amiga y le expliquen las razones por las cuales tomaron esa decisión.

Se recomienda que en el momento de escuchar, los y las adolescentes aclaren que ellos no pueden prometer guardar un secreto sin saberlo, explicando que están dispuestos a escuchar y sostener, pero que después, junto, decidirán qué pueden hacer con ese problema:

Recuerden que probablemente sea muy difícil para su amigo o amiga contarles algunas situaciones. Agradézcanle por compartir eso y díganle que comprenden que esta no es una situación fácil para él o ella. Al mismo tiempo, es bueno que lo hayan compartido porque significa que pueden intentar conseguir ayuda juntos. El hecho de que se lo hayan dicho también es una señal de que confían en ustedes como amigos o compañeros de apoyo.

A la hora de salir de la confidencialidad pueden ofrecer varias posibilidades para que se dé de forma cuidada. Una opción podría ser que vayan juntos y hablen con un adulto en quien confíen. Si su amigo o amiga no quiere ir, pueden intentar decidir juntos con quién hablar y qué deben decir. **Será importante escuchar cualquier preocupación potencial que pueda tener su amigo o amiga y tratar de manejar la situación lo mejor posible.**

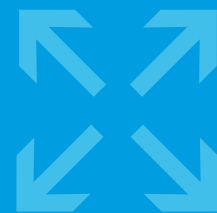


Nota para los facilitadores: En este segmento, puede ocurrir que los adolescentes manifiesten resistencias a que sus secretos sean contados, incluso los más peligrosos, o que no comprendan por qué aspectos de su intimidad tienen que hacerse públicos. Es importante destacar que la confidencialidad llega hasta donde ese amigo o algún tercero puedan estar en peligro y que, en ese caso, lo importante es proteger y para ello es fundamental recurrir a un adulto de confianza, que pueda acompañar sin dañar, cuidando la intimidad y con respeto de la privacidad.

Después del intercambio sobre la confidencialidad y sus límites, se trabaja en mesas o grupos con tarjetas con diferentes ejemplos de situaciones (las tarjetas se encuentran en el capítulo de herramientas de trabajo). Tienen cinco minutos para identificar cuándo no se debe mantener la confidencialidad y se debe pedir ayuda. También pueden pensar en otras situaciones. Luego, juntos, discutirán las situaciones.

Cada subgrupo lee las situaciones que le tocaron y en plenario comentan sobre lo que conversaron, intercambiando entre todas y todos qué piensan de cada situación:

Recuerden que su papel como compañeros de apoyo es escuchar, mostrar empatía y conectar con fuentes de apoyo adicional en caso necesario. No están obligados a tener una solución para el problema que enfrenta su amigo o amiga, ni a tratar de encontrar una solución ustedes mismos. Para eso existen las figuras de los puntos focales y otros adultos de confianza de su red de apoyo.



7. CIERRE Y EVALUACIÓN DEL DÍA 2



15 minutos

DÍA 2

MODALIDAD COMPLETA

Es el momento de dar por finalizado el día 2 de *Yo apoyo a mis amigos*.

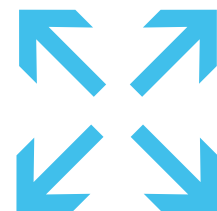
Sentados en ronda y en plenario conversaremos sobre cómo se sintieron en esta jornada. También les informaremos qué día y a qué hora será el próximo encuentro, recordando la importancia de que los participantes vuelvan para la siguiente jornada, dado que es necesario asistir, sin falta, a las tres instancias. Para finalizar, les contaremos que en la próxima jornada trabajaremos sobre el autocuidado y los puntos focales, dibujaremos y tendrán que poner en práctica la primera ayuda psicológica a través de graciosas e increíbles actuaciones.



DÍA 1>DÍA 2>DÍA 3

CRONOGRAMA DÍA 3

Actividad	Duración
1. Bienvenida y recapitulación	15 minutos
2. El autocuidado y los límites personales	1 hora
2.1 Trabajo en subgrupos sobre el autocuidado	15 minutos
2.2 Autocuidado y puntos focales	20 minutos
2.3 Otros adultos de confianza en mi red	20 minutos
Pausa	15 minutos
3. Practicando la primera ayuda psicológica	1 hora
4. Cierre y evaluación de la formación	25 minutos
4.1 Telaraña	15 minutos
4.2 Entrega de certificados	10 minutos
Duración total	3 horas



1. BIENVENIDA Y RECAPITULACIÓN



15 minutos

DÍA 3

MODALIDAD COMPLETA

En este último día trabajaremos sobre el autocuidado, profundizaremos en el rol de los puntos focales y pondremos en práctica la primera ayuda psicológica en una representación con juego de roles. Antes de que lleguen los participantes, si los mapas fueron despegados del salón volveremos a colocarlos en una ubicación similar a la que tenían en el primer taller.

Para introducir esta nueva jornada, les daremos la bienvenida una vez más, haremos un círculo con los participantes sentados y procederemos a repasar lo trabajado en los talleres previos. Uno de los facilitadores puede tomar nota en un papelógrafo o pizarrón, asegurándose de que aparezcan los tres principios de la primera ayuda psicológica, la diferencia entre el mirar y el observar, la importancia de la escucha activa, los límites de la confidencialidad y la importancia de conectar con el mundo adulto.



2. EL AUTOCUIDADO Y LOS LÍMITES PERSONALES



1 hora

2.1 Trabajo en subgrupos sobre el autocuidado



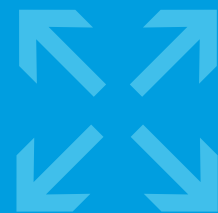
15 minutos

La primera actividad de este taller es conversar sobre la importancia del autocuidado y el bienestar de los compañeros de apoyo. Para eso, los participantes intercambiarán y compartirán ideas sobre cómo mantener y cuidar los límites personales. Los facilitadores también presentarán algunos consejos generales para el autocuidado y los discutirán con los participantes:

Como mencionamos al comienzo de esta formación, ayudar a otra persona que enfrenta problemas a veces puede hacernos sentir incómodos o puede traernos recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Esto es normal, porque demuestra que realmente escuchamos a nuestro amigo o amiga e intentamos comprender su situación. En este momento, nos centraremos en el bienestar de los compañeros de apoyo y en lo que pueden hacer en esos momentos en los que se sienten tristes o tienen emociones fuertes.

Es importante identificar de qué manera cada uno logra cuidarse, cuáles son aquellas cosas que nos identifican, nos fortalecen y nos hacen bien.

Les pediremos que trabajen en **duplas** y comenten sobre las **herramientas de autocuidado** que tienen en su vida cotidiana (puede ser una canción, una serie, un deporte, una actividad artística, la cocina, pensar en aquello que desean, que los ayuda y los hace sentir mejor, etc.). Luego de cinco minutos, se compartirá en plenario, cada persona contará lo que a la otra la hace sentir bien, para que entre todos vayan conociendo nuevas formas de autocuidado.



DÍA 3

MODALIDAD COMPLETA

2.2 Autocuidado y puntos focales



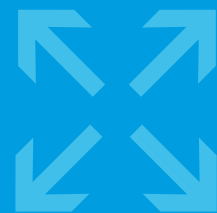
20 minutos

En este momento es importante recordar el principio de conectar, también como un mecanismo de cuidado y autocuidado. Para esto, se sugiere repasar la figura de los puntos focales, que podrán ser adultos referentes previamente designados o los facilitadores del taller.

Como conversamos en el taller anterior, la idea es que **no estén solos al momento de acompañar y apoyar a una amiga o amigo, y para eso existe la figura del punto focal**. Recordamos que su tarea principal es **ayudarles a conectar a un adolescente angustiado con el apoyo o el servicio adecuado**. Van a estar disponibles para **guiarlos y ayudarlos** mientras apoyan a otros compañeros angustiadados.

Ahora volveremos a presentar a los dos puntos focales de los participantes, que quedarán como referencia de *Yo apoyo a mis amigos* en la organización y en la comunidad. En caso de ser los facilitadores, esto se volverá a destacar y recordar, y se resaltarán las formas en que se pueden acercar a ellos cotidianamente.

Una de las funciones de los puntos focales es ayudar a su amigo o amiga a conectarse con fuentes de apoyo adicionales, ya que puede haber situaciones en las que el apoyo de un amigo o amiga no sea suficiente para abordar la situación. Si la persona a la que se está ayudando necesita el apoyo de un médico, de la policía o de los servicios de protección infantil, es responsabilidad de los puntos focales asegurarse de que sean derivados a los servicios adecuados. **Otra de sus responsabilidades es brindarles apoyo a ustedes, los compañeros de apoyo**. Es posible que hayan brindado ayuda a un amigo o amiga y tengan ganas de hablar con alguien acerca de su experiencia. En tales situaciones, es importante que tengan a un adulto a quien puedan contactar para pedirle consejos. Este es también el papel de los puntos



focales. Y también puede suceder que no estén seguros de qué tipo de ayuda necesita alguien o tal vez deseen consultar con un adulto para verificar si están brindando el apoyo de pares de manera adecuada.

Además, comentaremos a los participantes que **existen otras fuentes importantes de apoyo en la comunidad**, para darles mayor tranquilidad y recordarles nuevamente que no están solos, que el trabajo de la primera ayuda psicológica implica que puedan sostenerse en el mundo adulto ante situaciones de riesgo, emergencia o alta complejidad. En este punto recordaremos **los mapas** y los espacios de seguridad que identificaron en sus comunidades.

2.3 Otros adultos de confianza en mi red



20 minutos



- Marcadores de colores
- Hojas en blanco
- Lapiceras

Como fue señalado, además de los puntos focales, puede haber ocasiones en las que los adolescentes necesiten más apoyo. En esos momentos, **es importante conocer a los adultos o instituciones de confianza que hacen parte de su red y pueden ofrecer ayuda al compañero de apoyo.**

Ahora se dedicarán unos minutos a explorar a qué personas que hacen parte de sus redes podrían recurrir en busca de ayuda. Para esto, dibujarán una flor en una hoja, que tenga, por lo menos, un tallo, un centro y cuatro pétalos. Luego pondrán su nombre en el centro, pensarán en cuatro adultos a quienes pueden recurrir en busca de ayuda si enfrentan algún desafío como compañeros de apoyo y escribirán sus nombres en los pétalos.

En plenario pueden conversar sobre a quiénes colocaron, intentando encontrar coincidencias y diferencias y conocer entre todos los puntos de apoyo emocional.

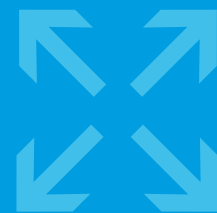
YO APOYO A MIS AMIGOS



Nota para los facilitadores: Quizás no todos identifiquen a cuatro adultos para poner en los pétalos, no es necesario que los completen todos. Tal vez no todos quieran compartir esta información, por eso es importante destacar que hacerlo es voluntario.

Les **dejaremos una tarea** a los participantes: hablar con los adultos que identificaron en sus dibujos y explicarles lo que están aprendiendo en esta formación y que, como parte de su rol como compañeros de apoyo, es posible que deban consultar con ellos o buscar su apoyo algún día.





PAUSA



15 minutos

DÍA 3

MODALIDAD COMPLETA

3. PRACTICANDO LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



1 hora



· Herramienta de trabajo 5: poniendo en práctica la primera ayuda psicológica

Llegamos al final del recorrido, donde los participantes pondrán en práctica lo aprendido durante el taller. Esta es, generalmente, una instancia que articula al grupo, alivia tensiones y sirve para esclarecer dudas que hayan quedado pendientes.

En este momento, se solicita a los participantes que **destaquen brevemente las acciones clave de los tres principios de la primera ayuda psicológica**: observar, escuchar y conectar, es decir, que describan las cosas importantes que se deben considerar para cada principio. Aquí es importante mencionar los siguientes puntos:

Primero, cerciórense de que ustedes mismos están seguros y a salvo. No sientan que deben tener todas las soluciones. Escuchen activamente a su amigo o amiga. Pidan a los puntos focales o a un adulto de confianza que les brinden apoyo para conectar o derivar a la persona que están ayudando, o en caso de que ustedes se sientan agobiados. Rompan la regla de confidencialidad de una manera segura y respetuosa si la situación es urgente o si su amigo o amiga está pasando por algo muy difícil o que implica riesgos.

Luego, los invitaremos a trabajar en grupos de entre cuatro y seis miembros, para poner en práctica todo lo aprendido. Se le entregará a cada grupo un escenario

distinto, que permita ilustrar dónde y cómo se puede utilizar el apoyo entre pares con base en los principios de la primera ayuda psicológica.

Las tarjetas con los distintos escenarios se encuentran en el capítulo de herramientas de trabajo.

Cada grupo tendrá diez minutos para preparar un juego de roles y es importante que todos en el grupo contribuyan. Cada juego de roles no debe durar más de cinco minutos y es importante que el juego de roles sea realista.

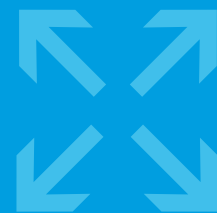


Nota para los facilitadores: Debemos recordar que algunos participantes pueden sentirse más cómodos que otros haciendo juegos de roles. Es importante que cada participante del grupo se sienta cómodo con su papel.

En este momento se representa el juego de roles, mostrando actuaciones que van a desplegar la puesta en práctica de la primera ayuda psicológica.

Después de cada juego de roles, habrá un momento de reflexión, **en el que los actores tendrán la oportunidad de hablar primero antes de invitar al público a hacer comentarios o dar sugerencias sobre otras formas en las que los y las adolescentes podrían haber sido apoyados.** La atención se centrará en el contenido y la retroalimentación, que, para favorecer un cierre armónico, debe ser positiva y constructiva.





4. CIERRE Y EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN



25 minutos

4.1 Telaraña



15 minutos



· Ovillo de lana

Llegó el momento de finalizar la actividad, para ello, se entregará a uno de los participantes un ovillo de lana y se explicará que los facilitadores harán una pregunta relacionada con *Yo apoyo a mis amigos*. La persona con el ovillo de lana será la primera en responder la pregunta, para luego pasarlo a otro participante en el círculo (sin soltar el final de la lana). Ahora será el turno de esta persona, que responderá la pregunta y luego pasará el ovillo al siguiente participante, y así sucesivamente.

Se recomienda hacer una nueva pregunta cada cinco participantes y se pueden utilizar los siguientes ejemplos de preguntas:

- ¿Qué han aprendido sobre el primer principio de la primera ayuda psicológica (observar)?
- ¿Qué ha aprendido sobre el segundo principio de la primera ayuda psicológica (escuchar)?
- ¿Cómo se establece el contacto inicial?
- ¿Qué hay que hacer para mostrarle a un amigo o amiga que lo estamos escuchando activamente? ¿Qué hemos aprendido sobre el tercer principio de la primera ayuda psicológica (conectar)?
- ¿Qué han aprendido acerca de los puntos focales?
- ¿Qué han aprendido sobre la confidencialidad? ¿Cuál podría ser una situación en la que no se puede prometer confidencialidad? ¿Qué pueden decir o hacer en ese caso?
- ¿Cuál puede ser una estrategia para asegurar nuestro propio bienestar como compañeros de apoyo?
- ¿Han cambiado de opinión sobre algo como resultado de esta formación?

4.2 Entrega de certificados



10 minutos



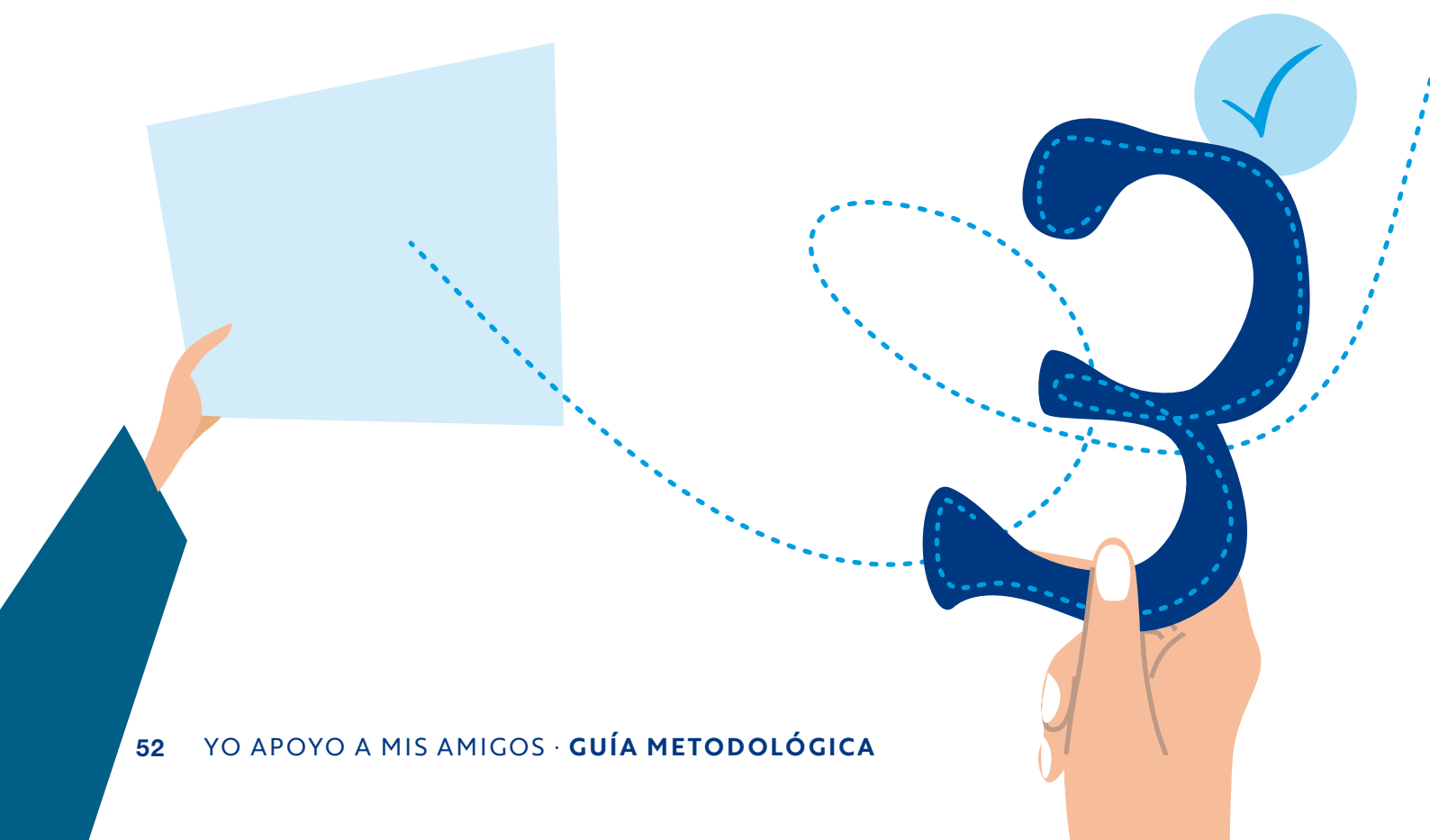
· Certificados de participación

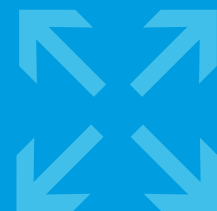
La participación en esta versión de *Yo apoyo a mis amigos* incluye la posibilidad de entrega de certificados al final de la última jornada. Se recomienda que previamente sean firmados por los facilitadores y completados con los nombres de participantes.

Los certificados se encuentran disponibles en el anexo II.



Nota para los facilitadores: Si bien la entrega de certificados no es obligatoria, queda disponible para aquellos grupos en los que los facilitadores lo entiendan valioso e importante, como reconocimiento a la tarea de los participantes.





DÍA 3

MODALIDAD COMPLETA



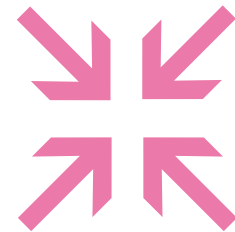


MODALIDAD REDUCIDA

CRONOGRAMA DE TRABAJO SUGERIDO

Actividad	Duración
1. Fortalecimiento del grupo y la confianza	15 minutos
2. Introducción a los tres principios de la primera ayuda psicológica	15 minutos
3. El principio de observar	15 minutos
4. El principio de escuchar: contacto inicial	10 minutos
5. El principio de escuchar: escucha activa	20 minutos
Pausa	10 minutos
6. El principio de conectar	15 minutos
7. Otros adultos de confianza de mi red de apoyo	15 minutos
8. Conectar, confidencialidad y red	15 minutos
9. Trabajo en subgrupos sobre el autocuidado	15 minutos
10. Practicando la primera ayuda psicológica	25 minutos
11. Evaluación de la formación	10 minutos
Duración total	3 horas





1. FORTALECIMIENTO DEL GRUPO Y LA CONFIANZA



15 minutos

Al iniciar el taller, lo más importante es que los participantes sepan por qué están allí, que se genere cierta distensión, se fortalezca la confianza y se conozcan entre sí antes de empezar a abordar las actividades en caso de que no sea un grupo ya conformado.

Por eso, lo primero que vamos a hacer al ingresar al lugar de trabajo, es invitarlos a colocarse en círculo, parados y viéndose las caras. Después, se realiza una introducción breve:

Nos reunimos hoy acá para intercambiar acerca de nuestra salud mental, discutir y aprender más sobre cómo podemos ayudar a nuestros amigos y amigas, así como a otros adolescentes, cuando no se sientan bien o identifiquen que están angustiados. Este taller, adaptado por UNICEF Uruguay, tiene una duración aproximada de tres horas, durante las cuales conversaremos, jugaremos y nos escucharemos, haciendo de este un espacio de aprendizaje y de sostén, pero también de diversión.

En este momento, es importante trazar, en conjunto, ciertas **reglas básicas** de convivencia para que el taller se produzca de forma cuidada y respetuosa. Estas reglas básicas se pueden acordar con los participantes, consultándoles qué normas de convivencia podrían existir para que se sientan cómodos durante el taller y anotándolas en una hoja que puede quedar visible por si hay que recurrir nuevamente a ellas. Algunas consignas posibles son:

- Respetémonos unos a otros y valoremos las diferencias en el grupo.
- Todos tenemos derecho a opinar sin ser juzgados.
- Escuchemos a los compañeros y compañeras.
- Comprendamos que las experiencias personales que puedan ser relatadas pueden ser angustiantes y movilizadoras, así que escuchemos con respeto y contención.

- Si alguien en algún momento no se siente bien, puede acercarse a los facilitadores y pedirles para hablar aparte.
- No hay respuestas incorrectas: todos estamos acá para aprender y contenernos.
- Seamos amables con los compañeros, tanto en nuestras palabras como a través de nuestras acciones.
- No divulguemos información que los compañeros hoy puedan relatar en este taller.

Una vez establecidas las reglas de funcionamiento, realizaremos un **rompehielos** que ayude a distender y poner en situación, manteniendo el mismo círculo en el que estamos trabajando e introduciéndolo del siguiente modo:

Todos y todas experimentamos momentos en nuestras vidas en los que estamos felices y nos sentimos bien, y momentos en los que nos sentimos tristes, enojados o angustiados. Así que ahora vamos a movernos un poco y, para arrancar, hacer hablar a nuestras emociones y nuestros cuerpos. Es importante recordar que no todos los y las adolescentes reaccionan de la misma manera a las experiencias difíciles. Algunas experiencias son muy difíciles para algunos, pero no para otros. Algunos adolescentes muestran sus reacciones, mientras que otros las guardan. Mientras hacemos la siguiente actividad, intentemos pensar en todas las diferentes formas en que se puede expresar un sentimiento.

Para llevar adelante el rompehielos, se pasa una pelota a alguien del círculo al azar. Su tarea es decir: «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...» y agregar cualquier sentimiento que le gustaría (feliz, triste, enojado, sorprendido, asustado o cansado, por ejemplo). El participante que atrapa la pelota tiene que representar el sentimiento con todo el cuerpo. Luego le pasa la pelota a otra persona y le dice lo mismo: «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís... ». El participante que muestra la sensación debe pasar la pelota a alguien que aún no haya participado, y así hasta atravesar todo el grupo.



Otros ejemplos de emociones pueden ser soledad, disgusto, entusiasmo, fortaleza, valentía, nervios, relajación, motivación, cansancio, concentración, molestia, decisión, agradecimiento, amor y cuidado.

Se recomienda culminar el ejercicio con emociones positivas.

MODALIDAD REDUCIDA



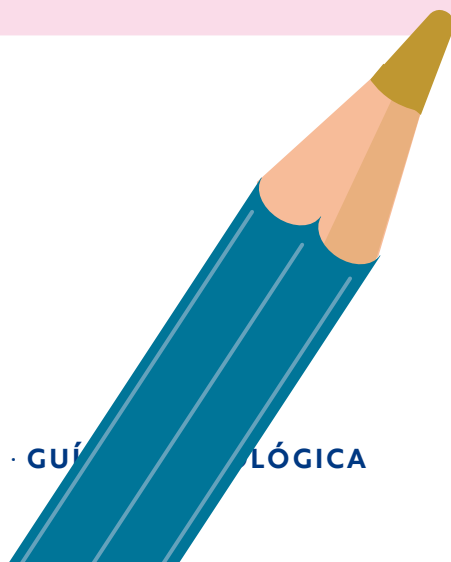
2. INTRODUCCIÓN A LOS TRES PRINCIPIOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



15 minutos

Después de haber trabajado sobre las emociones y las diferentes reacciones ante ellas, vamos a continuar introduciendo los tres principios de la primera ayuda psicológica, parte fundamental de *Yo apoyo a mis amigos*. Podemos empezar comentando lo siguiente:

En la vida cotidiana, así como en épocas de crisis, los adolescentes suelen ser los primeros en darse cuenta de cómo les va a sus amigos o compañeros. Pueden ser intuitivos acerca de los desafíos y emociones de los demás, y pueden ser empáticos y sensibles ante la angustia que experimentan sus amigos y compañeros. A veces serán los primeros en observar o enterarse de una situación difícil que afecta a su amigo o amiga y, a menudo, son los primeros en responder con algún tipo de ayuda. Los y las adolescentes generalmente tienden a buscar el consejo y el apoyo de sus compañeros, gran parte de las veces en lugar de los adultos, cuando se enfrentan a situaciones difíciles y estresantes en su vida diaria. En otras palabras, los y las adolescentes **son parte de la red protectora de sus amigos y tienen un papel por desempeñar dando apoyo a la recuperación temprana, junto con los padres, madres, profesores, cuidadores, maestros y otros adultos importantes de la comunidad.**





Utilizando un rotafolio o pizarrón, se trabaja a continuación con las siguientes preguntas, anotando las respuestas que dan los participantes, intentando orientarlos hacia **qué es y qué no es** la primera ayuda psicológica (recordemos que en la *Guía conceptual* se encuentran las definiciones teóricas).

¿Qué les resuena cuando hablamos de primeros auxilios o primera ayuda psicológica?

¿Que se imaginan que es la primera ayuda psicológica?

¿Creen que algo de esto ya lo realizan en su día a día?

Cuando termina la lluvia de ideas, se orienta al grupo hacia una **definición** de lo que se entiende por **primera ayuda psicológica**, intentando utilizar los insumos que los participantes hayan aportado. Es importante destacar que, si bien ellos ya llevan adelante el rol de escucha y contención en el día a día con sus amigas y amigos, la idea de este taller es colaborar para que puedan hacerlo de forma cuidada, apoyada y con más herramientas. Así, se les puede explicar:

La primera ayuda psicológica es similar a los primeros auxilios médicos, ya que implica ayudar a las personas cuando están experimentando una reacción a una experiencia difícil, por ejemplo, al estar angustiadas o tristes. **Pueden pensar en la primera ayuda psicológica como poner una «curita» a las emociones y luego, si es necesario, derivar a la persona a alguien que pueda brindarle más apoyo o ayuda.** La primera ayuda psicológica comprende tres principios centrales: observar, escuchar y conectar, no implica hacerse completamente responsable de un problema que nos puede resultar grande o difícil, pero sí generar una primera intervención que ayude a que la solución sea posible.



3. EL PRINCIPIO DE OBSERVAR



15 minutos



· Herramienta de trabajo 2: Imagen para observar

Para iniciar, se menciona nuevamente que el primer principio de la primera ayuda psicológica es **observar** y se lo escribe en un rotafolio. Luego, utilizando la imagen para observar (disponible en el capítulo de herramientas de trabajo), se trabaja en plenario la diferencia entre **mirar y observar**.

La imagen nos remite a una escena en la que al principio nos encontramos con la generalidad, pero si nos detenemos empezamos a ver, de forma lenta, un conjunto de detalles.

Usando la imagen como disparador, intentaremos, en plenario, pensar en qué situaciones que pasan a nuestro alrededor en el día a día se nos escapan por no detenernos y ver la diferencia entre el mirar (más asociado a la generalidad) y el observar (más vinculado al detalle). Para ello, se pueden usar explicaciones como la siguiente:

Estar atentos a la emocionalidad de nuestras amigas y amigos requiere detenerse y prestar atención, parando y registrando lo que pasa a nuestro alrededor, en nuestro entorno, y lo que les está sucediendo a ellos y ellas. Si bien es importante entender que en las situaciones de crisis debemos tomar resguardos espaciales, en el día a día nos puede pasar que lo que observemos sean aspectos más comunes y cotidianos: un amigo que está con un ánimo más bajo, una amiga que faltó varios días a clase, un compañero que se muestra más lejano y aislado, una compañera que hace varios días viene subiendo a sus redes cosas tristes. Ahí es donde está el observar, detenidamente, lo que pasa a nuestro alrededor, sabiendo que cada quien muestra su malestar de forma distinta.

Puede ser de ayuda retomar el juego «Mostrame cómo te ves o te comportás cuando te sentís...» para remarcar que no todas las emociones se procesan y exteriorizan de la misma manera y, por lo tanto, que detenerse a observar es clave para comprender qué le pasa a un amigo o amiga.

Es importante aclarar que una de las primeras acciones de **observar** es comprobar que están seguros. Por ejemplo, pueden pasar que los adolescentes observen una situación en que las personas no se comportan de manera segura, en la que, por ejemplo, hay personas que están peleando, están muy enojadas o exponiéndose a riesgos. En este sentido, es relevante como facilitadores dejar claro que el observar es muy importante para reconocer si está habiendo una situación de crisis a nuestro alrededor, pero también si es posible ser de ayuda en este momento o si es necesario esperar o recurrir a una figura adulta. Siempre deben cerciorarse de estar seguros antes de ayudar a alguien más. Así, se les puede indicar:

Al principio, llegamos a la conclusión de que los adolescentes pueden reaccionar de muchas formas diferentes en situaciones de crisis o situaciones que los angustian. No todos reaccionamos de la misma manera y, por lo tanto, no todos necesitamos la misma ayuda, por eso es tan importante aprender a observar. Una vez que hayan identificado a un compañero o compañera angustiado y hayan decidido que les gustaría intentar ayudar, el siguiente paso para brindarle apoyo es escuchar con atención, de modo que puedan comprender mejor qué tipo de ayuda necesita.

Una vez abordado el principio de observar, los facilitadores invitarán a pasar al siguiente segmento, en el que se trabajará sobre la importancia de la escucha.





4. EL PRINCIPIO DE ESCUCHAR: CONTACTO INICIAL



10 minutos

Después de trabajar sobre el principio de observar, continuamos con el segundo de los principios, **el principio de escuchar**, parte muy importante de la primera ayuda psicológica.

Se trabaja en plenario y en intercambio entre los facilitadores y los participantes sobre el **primer contacto para garantizar la escucha**:

Es importante tratar de que esta primera escucha sea en un lugar seguro, donde si el compañero o compañera quisiera abrirse pueda hacerlo. Cuando no conozcan a la persona se debe iniciar el contacto presentándose ustedes mismos. Pueden decir su nombre y mencionar que notaron que algo no andaba del todo bien y les gustaría ayudar. Por ejemplo: «Mi nombre es Juana. Parece que pasó algo y me gustaría tratar de ayudarte».

Es importante que trabajen la forma de acercarse a compañeros y compañeras que no conozcan demasiado y hayan notado que no se sienten bien, pero también a aquellos amigos y amigas que sí conocen y son parte de su vida diaria, para dialogar sobre cómo hablar de las emociones y la salud mental. En este sentido, se puede preguntar al grupo:

¿Cuáles son algunos ejemplos de preguntas que podrían hacerle a un compañero o compañera que parece angustiado o angustiada?



Nota para los facilitadores: Si a los participantes les cuesta hablar frente a otros, pídanles que hablen con los compañeros que están sentados a su lado durante unos minutos, para identificar algunos ejemplos de preguntas. Después de unos minutos, pidan a algunos de ellos que compartan sus ideas con el grupo más amplio.

Algunos ejemplos de preguntas son: ¿Cómo estás? ¿Te sentís bien? ¿Puede ser que estés con ánimo más bajo estos días? ¿Pasó algo que quieras contarme? ¿Necesitás que te ayude en algo? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Después de generar el contacto inicial, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Cuando alguien está angustiado, no siempre es apropiado pedirle que explique en detalle lo que le pasó, ya que esto puede resultar más perturbador que útil. Si la persona explica lo que le ocurre, no la debemos presionar para que dé más detalles. Además, algunas personas están tan angustiadas que no quieren hablar en absoluto. Es posible que no quieran contar nada sobre lo que les sucedió. En estas situaciones, es importante respetar sus deseos. No los presionen para que hablen. A veces puede ser mejor permanecer en silencio por un tiempo, mostrarse atentos y disponibles. **A veces, un momento de reflexión en silencio con alguien cercano puede ser muy reconfortante.** Pueden decir: «Está bien si no querés hablar», «Puedo sentarme acá contigo por un rato, no tenés que hablar» o «Si querés, podés elegir hablar con alguien en quien confíes cuando te sientas más preparado o preparada».

Pero si la conversación surge y la persona logra relatar algo de su malestar, es importante que la escucha sea detenida, atenta y activa. Vamos a eso.





5. EL PRINCIPIO DE ESCUCHAR: ESCUCHA ACTIVA



20 minutos



· Herramienta de trabajo 3: Cómo llega mi mensaje

MODALIDAD REDUCIDA

Llegó el momento de trabajar la escucha activa. Como facilitadores, en este apartado tendremos que lograr que los y las adolescentes comprendan la importancia de una escucha detenida y atenta, primero en plenario y luego poniéndola en práctica. Nos adentramos así en la importancia crucial de la escucha en el desarrollo de la primera ayuda psicológica:

Ahora aprenderemos más sobre lo que realmente significa «escuchar». Escuchar es diferente a simplemente oír. Cuando escuchamos, debemos estar activos.

¿Cómo podemos mostrarle a alguien que lo estamos escuchando activamente cuando responde a nuestras preguntas o cuando nos cuenta algo?

Aquí es relevante apoyar con ejemplos que vayan surgiendo del intercambio y el plenario, si faltara alguno importante, trataremos de comentarlos:

Prestar atención. Mirar a la otra persona, mantener el contacto visual según corresponda y evitar distracciones o interrupciones. Se puede asentir, sonreír y utilizar expresiones faciales y lenguaje corporal apropiados. A veces, sentarse al lado de una persona brinda más apoyo que sentarse frente a ella. Creer lo que la persona está diciendo y no juzgarla. Sentarse con la persona en un lugar tranquilo donde puedan hablar con ella. Repetir lo que la persona ha dicho, utilizando sus propias palabras, para asegurarse de que le han entendido correctamente. Animar a la persona a hablar y responder sin juzgar lo que diga. Mostrar calidez y sentimientos positivos. Recordar que el silencio también es bueno, ya que le da tiempo a la persona para pensar. No intentar llenar el silencio con sus palabras y nunca presionar a la otra persona para que hable.

A continuación, reforzaremos la importancia de la escucha utilizando la imagen «cómo llega mi mensaje», disponible en el capítulo de herramientas de trabajo.

En la teoría básica de la comunicación, se dice que hay un emisor, un receptor y un mensaje que viaja desde el emisor al receptor. Se dice que es el emisor quien produce el mensaje, pero cuando la escucha tiene que ver con nuestras emociones, la forma en que el receptor escucha también produce el mensaje que el emisor va a decir. Por ejemplo, si alguien viene a contarme algo importante y yo estoy con mi celular sin atender, posiblemente el mensaje sea diferente al que sería si sostengo la mirada, valido y escucho activamente.

Después de explicar de qué se trata la escucha activa, se continuará poniéndola en práctica en duplas de trabajo:

1. Una de las personas de la dupla tiene que pensar en alguna vez que haya tenido un problema (no importa si grande o pequeño) para el cual encontró una solución. Esta persona relata la solución que encontró durante unos cinco minutos y el otro integrante de la pareja tiene que escuchar, pero **tiene que hacerlo de manera indiferente, con escasa atención y de forma poco comprometida**. Unos minutos después los facilitadores aplauden para que cambien de rol: la persona que relataba tiene que escuchar, también de forma indiferente, y la otra persona debe relatar la solución a un problema. El problema puede ser real o ficticio y pueden relatar la trama de una película o serie de televisión si así se sienten más a gusto.
2. **Después se realiza el mismo ejercicio, una persona habla y la otra escucha, pero esta vez lo hace atentamente, mostrando que está prestando atención**, asintiendo con la cabeza, mostrando empatía y sin interrumpir, utilizando los consejos para la escucha activa que trabajaron previamente. Después de unos minutos, el facilitador aplaude para indicar que es hora de intercambiar roles, de modo que la persona que estaba hablando ahora deberá escuchar activamente.

Pasados diez minutos, los participantes **regresan al círculo más amplio** y entre todos reflexionan a partir de las siguientes preguntas:



¿Qué se siente tener a alguien escuchándolos activamente? ¿Y al revés? ¿Cómo supieron que la otra persona los estaba escuchando? ¿Qué dijeron e hicieron que les hizo darse cuenta de que los estaban escuchando activamente?

Al finalizar esta actividad, comentaremos que, después de habernos detenido a observar y luego haber escuchado de forma activa, podemos habernos encontrado con situaciones difíciles, de riesgo o angustiantes. Por eso, *Yo apoyo a mis amigos* entiende que, además de observar y escuchar, tenemos que poder conectar.



Nota para los facilitadores: En este momento del taller se sugiere realizar un corte de diez minutos.

6. PRINCIPIO DE CONECTAR



15 minutos

Después de haber trabajado en conjunto los principios de observar y escuchar, llegamos al tercer principio de la primera ayuda psicológica. Este es un último paso muy importante en la puesta en práctica del apoyo entre pares, en donde los adolescentes evalúan las situaciones en las que es necesario ponerse en contacto con adultos de confianza de sus entornos inmediatos. Esto se puede explicar del siguiente modo:

Una de las partes más importantes de brindar primera ayuda psicológica a los compañeros y compañeras angustiados es asegurarse de que reciban la ayuda que necesitan. Aquí es donde entra en juego el tercer principio de la primera ayuda psicológica: conectar. A veces podemos pensar que el conectar tiene que ver con entender lo que le pasa al otro, pero eso ya lo hicimos al escuchar activamente. Ahora lo importante es evaluar, después de haber observado y escuchado, si es necesario apoyarnos en un adulto de confianza.

¿Por qué les parece que en algunas situaciones es importante pedir ayuda al mundo adulto? Después de que escuchamos, es bueno preguntarse: ¿Es necesario conectar o vincular al compañero o compañera con un adulto para que reciba más apoyo? ¿En qué situaciones les parece necesario? ¿La persona está recibiendo el apoyo que necesita de su familia o de alguien más en quien confíe?

7. CONECTAR, CONFIDENCIALIDAD Y RED: ¿CUÁNDO DEBEMOS CONECTAR A NUESTROS AMIGOS Y AMIGAS CON FUENTES DE APOYO ADICIONALES?



15 minutos



- Herramienta de trabajo 4
- Tarjetas de confidencialidad

Las situaciones cotidianas a las que se enfrentan los y las adolescentes implican que, como compañeros de apoyo, escuchen problemas cotidianos donde el sostén entre pares es suficiente, pero también momentos en los que resulta necesario ir más allá de la confidencialidad y buscar el apoyo del punto focal u otro adulto de confianza porque los adolescentes identifican que la situación los excede o porque existen riesgos para ellos o para terceros. Los adultos de confianza y puntos focales son lugares de apoyo importantes para conectar con fuentes de protección necesarias, como puede ser un centro de salud u otras instituciones. En este sentido, podemos comentarles:

Puede haber momentos en los que al escuchar sientan que la situación los excede o que puede haber peligros importantes y en estos casos es fundamental ir más allá de la confidencialidad y dar el paso de conectar. En caso de que necesiten romper la confidencialidad, es importante que le cuenten eso al amigo o amiga y le expliquen las razones por las cuales tomaron esa decisión.



Se recomienda que en el momento de escuchar, los y las adolescentes aclaren que ellos no pueden prometer guardar un secreto sin saberlo, explicando que están dispuestos a escuchar y sostener, pero que después, junto, decidirán qué pueden hacer con ese problema:

Recuerden que probablemente sea muy difícil para su amigo o amiga contarles algunas situaciones. Agradézcanle por compartir eso y díganle que comprenden que esta no es una situación fácil para él o ella. Al mismo tiempo, es bueno que lo hayan compartido porque significa que pueden intentar conseguir ayuda juntos. El hecho de que se lo hayan dicho también es una señal de que confían en ustedes como amigos o compañeros de apoyo. A la hora de salir de la confidencialidad pueden ofrecer varias posibilidades para que se dé de forma cuidada. Una opción podría ser que vayan juntos y hablen con un adulto en quien confíen. Si su amigo o amiga no quiere ir, pueden intentar decidir juntos con quién hablar y qué deben decir. **Será importante escuchar cualquier preocupación potencial que pueda tener su amigo o amiga y tratar de manejar la situación lo mejor posible.**



Nota para los facilitadores: En este segmento, puede ocurrir que los adolescentes manifiesten resistencias a que sus secretos sean contados, incluso los más peligrosos, o que no comprendan por qué aspectos de su intimidad tienen que hacerse públicos. Es importante destacar que la confidencialidad llega hasta donde ese amigo o algún tercero puedan estar en peligro y que, en ese caso, lo importante es proteger y para ello es fundamental recurrir a un adulto de confianza, que pueda acompañar sin dañar, cuidando la intimidad y con respeto de la privacidad.

Después del intercambio sobre la confidencialidad y sus límites, se trabaja en mesas o grupos con las «tarjetas de confidencialidad» con diferentes **ejemplos de situaciones, disponibles en el capítulo de herramientas de trabajo. Tienen cinco minutos para identificar cuándo no se debe mantener la confidencialidad y se debe pedir ayuda.** También pueden pensar en otras situaciones. Luego, juntos, discutirán las situaciones.

Cada subgrupo lee las situaciones que le tocaron y en plenario comentan sobre lo que conversaron, intercambiando entre todas y todos qué piensan de cada situación:

Recuerden que su papel como compañeros de apoyo es escuchar, mostrar empatía y conectar con fuentes de apoyo adicional en caso necesario. No están obligados a tener una solución para el problema que enfrenta su amigo o amiga, ni a tratar de encontrar una solución ustedes mismos. Para eso existen las figuras de los puntos focales y otros adultos de confianza de su red de apoyo.

En este momento se trabaja sobre la figura del **punto focal**.



Nota a los facilitadores: Recordamos que los puntos focales son adultos de confianza que son parte de la vida cotidiana de las organizaciones, que funcionarán como referentes del programa *Yo apoyo a mis amigos* a nivel local y quedarán como figuras de escucha y asesoramiento ante las posibles demandas de los participantes luego del taller. Ante cualquier duda, pueden volver a revisar la *Guía conceptual*.

Se puede explicar este rol del siguiente modo:

Ahora que conocemos los límites de nuestras intervenciones y que no podemos ni debemos cargar con todo, es momento de conocer a los puntos focales, figuras que participan de nuestros entornos cotidianos, nos ayudarán a sostener aquellos problemas que nos excedan y se harán responsables de contactar a ese amigo o amiga con la ayuda adecuada y necesaria.

Se presentan los dos puntos focales que quedarán como referencia del programa *Yo apoyo a mis amigos* en la organización, quienes, preferentemente, deberán ser personas conocidas para los adolescentes, con quienes exista, en caso de ser posible, un vínculo de confianza; incluso pueden ser los talleristas de la actividad.



8. OTROS ADULTOS DE CONFIANZA EN MI RED DE APOYO



15 minutos



- Marcadores de colores
- Hojas en blanco
- Lapiceras

Además de los puntos focales, puede haber ocasiones en las que los adolescentes necesiten más apoyo. En esos momentos, **es importante conocer a los adultos o instituciones de confianza que hacen parte de su red y pueden ofrecer ayuda al compañero de apoyo.**

Ahora se dedicarán unos minutos a explorar a qué personas que hacen parte de sus redes podrían recurrir para que los apoyen en su rol de compañeros de apoyo. Para esto, se dibujará una flor en un rotafolio o pizarrón. La flor debe contar con un tallo, un centro y cuatro pétalos.

Además, se les propone a los participantes que dibujen una flor en una hoja, pongan su nombre en el centro y luego piensen y escriban los nombres de cuatro adultos a los que pueden recurrir en busca de ayuda si enfrentan algún desafío como compañeros de apoyo.

En plenario pueden conversar sobre a quiénes colocaron, intentando encontrar coincidencias y diferencias y conocer entre todos los puntos de apoyo emocional.



Nota para los facilitadores: Tal vez no todos quieran compartir esta información, por eso es importante destacar que hacerlo es voluntario.

En esta parte del taller, **se les dejará una tarea** a los participantes: hablar con los adultos que identificaron en sus dibujos y explicarles lo que están aprendiendo en esta formación y que, como parte de su rol como compañeros de apoyo, es posible que deban consultar con ellos o buscar su apoyo algún día.

9. TRABAJO EN SUBGRUPOS SOBRE EL AUTOCUIDADO



15 minutos

Ahora se discutirá sobre la importancia del autocuidado y el bienestar de los compañeros de apoyo. Para eso, los participantes intercambiarán y compartirán ideas sobre cómo mantener y cuidar los límites personales. Los facilitadores también presentarán algunos consejos generales para el autocuidado y los discutirán con los participantes:

Como mencionamos al comienzo de esta formación, ayudar a otra persona que enfrenta problemas a veces puede hacernos sentir incómodos o puede traernos recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Esto es normal, porque demuestra que realmente escuchamos a nuestro amigo o amiga e intentamos comprender su situación. En este momento, nos centraremos en el bienestar de los compañeros de apoyo y en lo que pueden hacer en esos momentos en los que se sienten tristes o tienen emociones fuertes.

Es importante identificar de qué manera cada uno logra cuidarse, cuáles son aquellas cosas que nos identifican, nos fortalecen y nos hacen bien.

Se les pedirá que vuelvan a las duplas con las que hicieron el ejercicio de escucha activa y comenten en cinco minutos qué herramientas de autocuidado tienen en su vida cotidiana (puede ser una canción, una serie, un deporte, una actividad artística, la cocina, pensar en aquello que desean, que los ayuda y los hace sentir mejor, etc.). Después, en plenario, cada persona contará lo que a la otra la hace sentir bien, para que entre todos vayan conociendo nuevas formas de autocuidado.





10. PRACTICANDO LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA



25 minutos



- Poniendo en práctica la primera ayuda psicológica
- Herramienta de trabajo 5

MODALIDAD REDUCIDA

Llegamos al final del recorrido, donde los participantes pondrán en práctica lo aprendido durante el taller. Esta es, generalmente, una instancia que articula al grupo, alivia tensiones y sirve para esclarecer dudas que hayan quedado pendientes.

En este momento, se solicita a los participantes que **destaquen brevemente las acciones clave de los tres principios de la primera ayuda psicológica**: observar, escuchar y conectar, es decir, que describan las cosas importantes que se deben considerar para cada principio. Aquí es importante mencionar los siguientes puntos:

Primero, cerciórense de que ustedes mismos están seguros y a salvo. No sientan que deben tener todas las soluciones. Escuchen activamente a su amigo o amiga. Pidan a los puntos focales o a un adulto de confianza que les brinden apoyo para conectar o derivar a la persona que están ayudando, o en caso de que ustedes se sientan agobiados. Rompan la regla de confidencialidad de una manera segura y respetuosa si la situación es urgente o si su amigo o amiga está pasando por algo muy difícil o que implica riesgos.

Luego, los invitaremos a trabajar en grupos de entre cuatro y seis miembros, para poner en práctica todo lo aprendido. Se le entregará a cada grupo una tarjeta de «Poniendo en práctica la primera ayuda psicológica» que permita ilustrar dónde y cómo se puede utilizar el apoyo entre pares con base en los principios de la primera ayuda psicológica.

Las tarjetas a utilizar se encuentran disponibles en el capítulo de herramientas de trabajo.

Cada grupo tendrá diez minutos para preparar un juego de roles y es importante que todos en el grupo contribuyan. Cada juego de roles no debe durar más de cinco minutos y es importante que el juego de roles sea realista.



Nota para los facilitadores: Debemos recordar que algunos participantes pueden sentirse más cómodos que otros haciendo juegos de roles. Es importante que cada participante del grupo se sienta cómodo con su papel.

En este momento se representa el juego de roles, mostrando actuaciones que van a desplegar la puesta en práctica de la primera ayuda psicológica.

Después de cada juego de roles, habrá un momento de reflexión, **en el que los actores tendrán la oportunidad de hablar primero antes de invitar al público a hacer comentarios o dar sugerencias sobre otras formas en las que los y las adolescentes podrían haber sido apoyados.** La atención se centrará en el contenido y la retroalimentación, que, para favorecer un cierre armónico, debe ser positiva y constructiva.

11. EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN



10 minutos



· Ovillo de lana

Llegó el momento de finalizar la actividad, para ello, se entregará a uno de los participantes un ovillo de lana y se explicará que los facilitadores harán una pregunta relacionada con *Yo apoyo a mis amigos*. La persona con el ovillo de lana será la primera en responder la pregunta, para luego pasarlo a otro participante en el círculo (sin soltar el final de la lana). Ahora será el turno de esta persona, que responderá la pregunta y luego pasará el ovillo al siguiente participante, y así sucesivamente.

Se recomienda hacer una nueva pregunta cada cinco participantes y se pueden utilizar los siguientes ejemplos de preguntas:

- ¿Qué han aprendido sobre el primer principio de la primera ayuda psicológica (observar)?
- ¿Qué ha aprendido sobre el segundo principio de la primera ayuda psicológica (escuchar)?



- ¿Cómo se establece el contacto inicial?
- ¿Qué hay que hacer para mostrarle a un amigo o amiga que lo estamos escuchando activamente? ¿Qué hemos aprendido sobre el tercer principio de la primera ayuda psicológica (conectar)?
- ¿Qué han aprendido acerca de los puntos focales?
- ¿Qué han aprendido sobre la confidencialidad? ¿Cuál podría ser una situación en la que no se puede prometer confidencialidad? ¿Qué pueden decir o hacer en ese caso?
- ¿Cuál puede ser una estrategia para asegurar nuestro propio bienestar como compañeros de apoyo?
- ¿Han cambiado de opinión sobre algo como resultado de esta formación?

MODALIDAD REDUCIDA

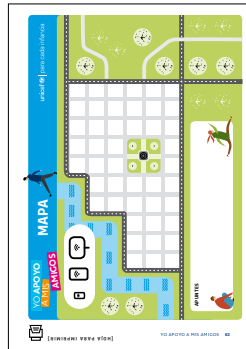




HERRAMIENTAS DE TRABAJO



1



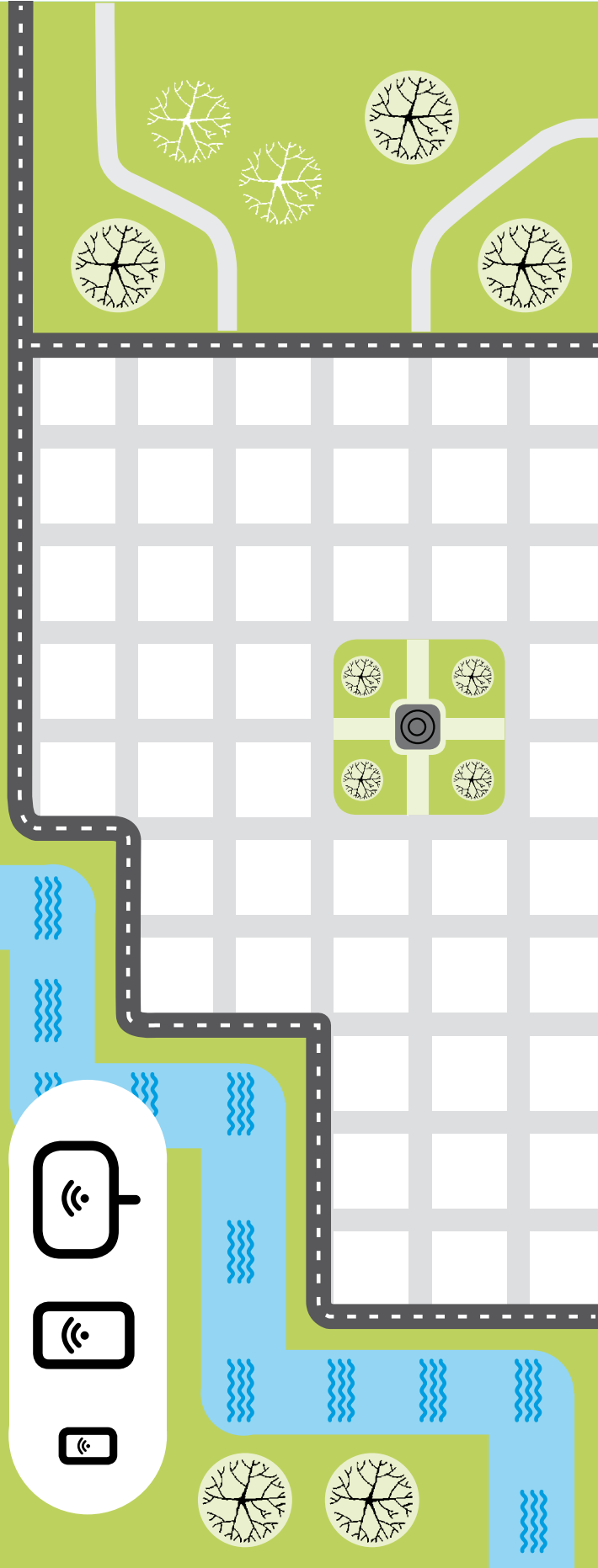
MAPA

En esta actividad se identificarán los lugares seguros y los peligros que existen en las comunidades de los participantes. Tendrán que dibujar en el mapa, con un mismo color, las personas, los grupos, las organizaciones y los lugares a los que creen que pueden ir cuando experimentan algo difícil y necesitan apoyo con algún tipo de problema. También, con otro color, tendrán que marcar áreas de la comunidad donde no se sienten seguros o cómodos.



YO APOYO A MIS AMIGOS

unicef | para cada infancia



APUNTES





2



IMAGEN PARA OBSERVAR

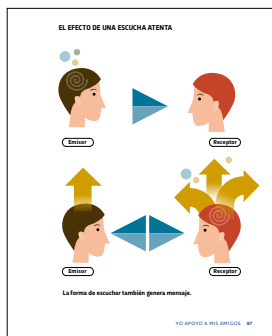
La imagen nos remite a una escena en la que al principio nos encontramos con la generalidad, pero si nos detenemos empezamos a ver, de forma lenta, un conjunto de detalles.

Usando la imagen como disparador, intentaremos, en plenario, pensar en qué situaciones que pasan a nuestro alrededor en el día a día se nos escapan por no detenernos y ver la diferencia entre el mirar (más asociado a la generalidad) y el observar (más vinculado al detalle).





3



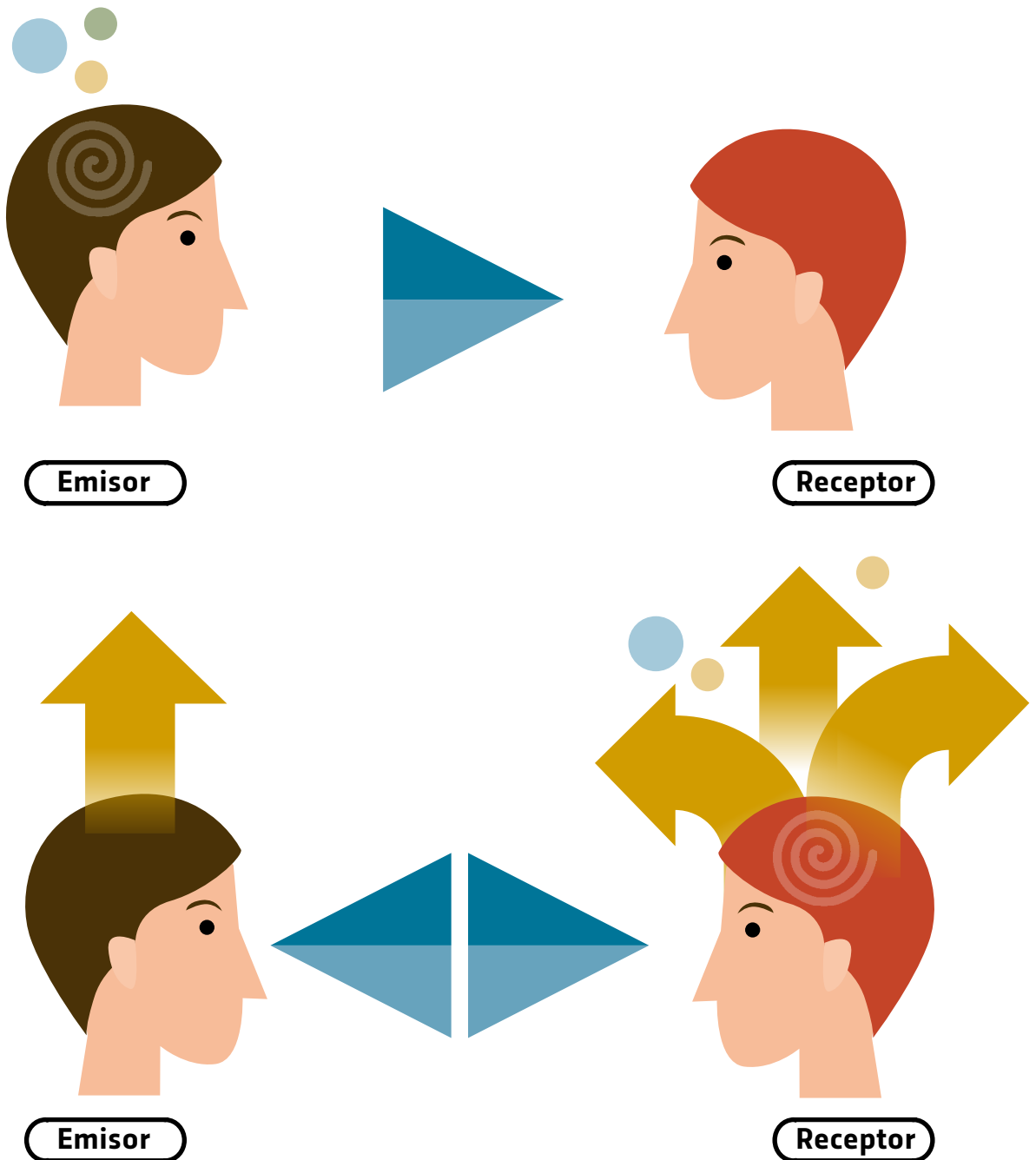
CÓMO LLEGA MI MENSAJE

Como facilitadores, tendremos que lograr que los y las adolescentes comprendan la importancia de una escucha detenida y atenta. Reforzaremos la importancia de la escucha explicando la imagen «cómo llega mi mensaje».

En la teoría básica de la comunicación, se dice que hay un emisor, un receptor y un mensaje, que viaja desde el emisor al receptor. Se dice que es el emisor quien produce el mensaje, pero cuando la escucha tiene que ver con nuestras emociones, la forma en que el receptor escucha también produce el mensaje que el emisor va a decir. Por ejemplo, si alguien viene a contarme algo importante y yo estoy con mi celular, sin prestar atención, posiblemente el mensaje sea diferente a cómo sería si lo recibo sosteniendo la mirada, validando y escuchando activamente.



EL EFECTO DE UNA ESCUCHA ATENTA



La forma de escuchar también genera mensaje.



Martín le manda un WhatsApp a su amiga y le comenta que le gusta Mateo pero no sabe como acercarse a él.

4

TARJETAS DE CONFIDENCIALIDAD

Las situaciones cotidianas a las que se enfrentan los y las adolescentes implican que, como compañeros de apoyo, escuchen problemas donde el sostén entre pares es suficiente, pero también momentos en los que resulta necesario ir más allá de la confidencialidad y buscar el apoyo del punto focal u otro adulto de confianza.

Después del intercambio sobre la confidencialidad y sus límites, se trabaja en mesas o grupos con diferentes ejemplos de situaciones para identificar cuándo no se debe mantener la confidencialidad y se debe pedir ayuda. También pueden pensar en otras situaciones.

Cada subgrupo lee las situaciones que le tocaron y en plenario comentan sobre lo que conversaron, intercambiando entre todas y todos qué piensan de cada situación.



Martín le manda un WhatsApp a su amiga y le comenta que le gusta Mateo pero no sabe como acercarse a él.



Sheila me dijo que estaba triste porque se separaron con el novio, la vi angustiada y le llevé su alfajor preferido, charlamos y tomamos mate toda la tarde.



En el fútbol Gimena se enojó mucho con una amiga porque trancó fuerte, se fue a la casa enojada.



YO APOYO
A MIS
AMIGOS



YO APOYO
A MIS
AMIGOS

YO APOYO
A MIS
AMIGOS



Siempre que Juan sube algo suyo a las redes, mis compañeros se burlan, le comentan cosas, ponen emojis horribles y en clase se ríen mucho de él. Un día le respondí una historia con una carita sonriente y me dijo que era el único que lo hacía, arreglamos para charlarlo y me dijo que está muy angustiado, que hasta lo han amenazado.



Hace varios meses que noto que Mariana falta a clase, no se reúne con nosotras, pone canciones tristes en Instagram y le he visto algunos cortes en el brazo. El otro día me regaló su libretita preferida, le pregunté por qué lo hacía pero no me respondió.



Joaquín está muy agresivo, en el baile se peleó con dos chicos de otro pueblo, y salió lastimado. Ayer en el fútbol se juntaron con los más grandes a planear la revancha, habían juntado botellas y llevaron cuchillos.



YO APOYO
A MIS
AMIGOS



YO APOYO
A MIS
AMIGOS

YO APOYO
A MIS
AMIGOS



Mientras iba caminando de vuelta a su casa con su amiga, Juana le cuenta que en el baile del sábado tomó más de lo esperado y no se acuerda mucho de qué pasó.



Desde hace un tiempo noto que la mamá de Ivana no sale de la casa y cuando voy de visita a verlas siento que el ambiente con el padre es muy tenso. Volviendo de la plaza, le pregunté a Ivana si ellas están bien y me comentó que el padre controla y cela mucho a la madre y que ella ha escuchado muchos gritos, que siente miedo.



Una amiga me comenta que en las clases de *handball* se siente incómoda, porque el profesor entra al vestuario sin avisar y en momentos donde explica la ha tocado a ella y también a compañeras, haciéndolas sentir incómodas.



YO APOYO
A MIS
AMIGOS



YO APOYO
A MIS
AMIGOS

YO APOYO
A MIS
AMIGOS



ESCENARIO 1

Un niño sufre acoso en la escuela. Algunos compañeros de apoyo notan que el niño está afligido después de que termina la jornada escolar y deciden tratar de apoyarlo utilizando las técnicas de primera ayuda psicológica.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de observar, escuchar y conectar.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que pueden hacer los compañeros de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿qué deciden hacer/decir los compañeros de apoyo?
- Un ejemplo de cómo los compañeros de apoyo protegen su bienestar y sus límites personales.

5

PONIENDO EN PRÁCTICA LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Se trabaja en grupos de entre cuatro y seis miembros, para poner en práctica todo lo aprendido. Se le entregará a cada grupo un escenario distinto, que permita ilustrar dónde y cómo se puede utilizar el apoyo entre pares con base en los principios de la primera ayuda psicológica.

Cada grupo preparará un juego de roles poniendo en práctica la primera ayuda psicológica. Luego habrá un momento de reflexión en el que los actores tendrán la oportunidad de hablar primero antes de invitar al público a hacer comentarios o dar sugerencias sobre otras formas en las que los y las adolescentes podrían haber sido apoyados.



YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 1

Un niño sufre acoso en la escuela. Algunos compañeros de apoyo notan que el niño está afligido después de que termina la jornada escolar y deciden tratar de apoyarlo utilizando las técnicas de primera ayuda psicológica.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de **observar, escuchar y conectar**.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que pueden hacer los compañeros de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué deciden hacer/decir los compañeros de apoyo?
- Un ejemplo de cómo los compañeros de apoyo protegen su bienestar y sus límites personales.

YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 2

Algunos compañeros de apoyo van camino a casa, cuando notan que hay muchas personas paradas fuera de una casa en la calle. Rápidamente se dan cuenta de que ha habido un incendio. El cuerpo de bomberos está allí. Reconocen a dos niñas de la escuela que viven en esa casa. Están paradas en la calle frente a su casa, solas y un poco separadas de la multitud.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de **observar, escuchar y conectar**. No olviden ilustrar la primera acción para garantizar la seguridad propia, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que pueden hacer los compañeros de apoyo y la forma en que escuchan activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Existe alguna inquietud y, de ser así, ¿qué deciden hacer/decir los compañeros de apoyo?
- Un ejemplo de cómo los compañeros de apoyo protegen su bienestar y sus límites personales.



[HOJA PARA IMPRIMIR]

YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 3

Un amigo se ve muy cansado, triste y callado durante algún tiempo. Un compañero de apoyo decide tratar de averiguar qué está pasando y si necesita ayuda. El amigo explica que sus padres están peleando mucho. Últimamente, han pasado de gritarse a pelearse físicamente en la casa. El amigo no quiere que el compañero de apoyo le diga a nadie y le pide que mantenga el secreto.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de **observar, escuchar y conectar**.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo se mantienen el bienestar o los límites personales del compañero de apoyo.



YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 6

Una amiga se ve muy cansada, triste y callada durante algún tiempo. Un compañero de apoyo decide tratar de averiguar qué está pasando y si necesita ayuda. La amiga no se atreve a hablar, pero dice que el tío está diciendo y haciendo cosas que la hacen sentir incómoda cuando se queda sola con él. El compañero de apoyo decide no presionar a la amiga para que hable más, sino utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de **observar, escuchar y conectar**. No olviden ilustrar la primera acción para garantizar su propia seguridad, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.

YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 5

Ha habido un terremoto/huracán/ataque [adaptarse al contexto] en la comunidad. Una vez que las cosas se han calmado un poco, un compañero de apoyo ve a un niño pequeño solo en la calle y llorando. No hay rastro de los padres. El compañero de apoyo decide utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de **observar, escuchar y conectar**. No olviden ilustrar la primera acción para garantizar su propia seguridad, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.

YO APOYO
A MIS
AMIGOS

ESCENARIO 4

Un compañero de apoyo está jugando con su amiga después de la escuela. De repente, la amiga recibe el mensaje de que su abuela ha fallecido. La amiga está consternada y triste. El compañero de apoyo decide utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustre:

- Los tres principios de: **observar, escuchar y conectar**.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo se mantienen el bienestar o los límites personales del compañero de apoyo.



ANEXOS

ANEXO I. CARTA A REFERENTES FAMILIARES
Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO II. CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN



ANEXO I. CARTA A REFERENTES FAMILIARES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre, madre o cuidador/a:

Su hijo/a ha sido invitado/a a participar en una capacitación llamada *Yo apoyo a mis amigos*. Esta formación busca ayudar a su hijo/a a saber qué decir y hacer cuando un amigo o amiga se enfrenta a una situación difícil y cuándo pedir el apoyo de un adulto.

Breve información sobre la formación *Yo apoyo a mis amigos*

Niños, niñas y adolescentes juegan un papel muy importante al apoyarse mutuamente en momentos de dificultad. Son naturalmente intuitivos acerca de los desafíos de los demás y se preocupan por apoyarse entre sí. Los niños, niñas y adolescentes suelen ser los primeros en saber si un amigo o amiga no se siente bien, incluso antes que nosotros, los adultos. No siempre es fácil saber qué hacer cuando ayudamos a otra persona. Los niños, niñas y adolescentes pueden asumir fácilmente una responsabilidad mayor a la que les conviene en estas situaciones. Como adultos, por lo tanto, tenemos la responsabilidad de guiarlos y apoyarlos.

Yo apoyo a mis amigos se basa en tres principios simples: observar, escuchar y conectar. Al participar en la formación, niños, niñas y adolescentes aprenden a:

- Identificar si un amigo o amiga no se siente bien, ya sea mental o físicamente.
- Ofrecer apoyo y ayudar a su amigo o amiga a sentirse mejor.
- Ayudar a su amigo o amiga a conectarse con personas adultas que le suministrarán apoyo adicional.

Los participantes también aprenderán sobre formas de cuidarse a sí mismos.

¿Quién puede participar en la formación?

La formación es para adolescentes de entre los 12 y 18 años. Su hijo o hija ha sido invitado porque [explique cómo ha sido seleccionado el o la adolescente, por ejemplo, porque asiste a una determinada escuela o centro comunitario].

La participación en *Yo apoyo a mis amigos* es completamente gratuita y voluntaria.



¿Cuánto dura la formación?

La formación tendrá una duración de [adaptar según corresponda].

Consentimiento del padre, madre, tutor legal para la participación de su hijo o hija en *Yo apoyo a mis amigos*:

Marque con una X para confirmar las siguientes afirmaciones:

Confirmando que tengo la responsabilidad legal o habitual sobre el/la adolescente.

☐

Confirmando que he recibido información sobre la formación en la que va a participar mi hijo/a.

☐

Entiendo que la participación de mi hijo/a es voluntaria.

☐

Estoy de acuerdo con la participación de mi hijo/a en la capacitación.

☐

Nombre del adolescente:

Nombre del padre, madre o tutor legal:

Número de teléfono:

Fecha: / /

Firma del padre, madre o tutor legal:



CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Otorgado a

por haber completado con éxito la formación
Yo apoyo a mis amigos.

Consiste en una formación sobre salud mental y apoyo entre pares dirigida a adolescentes. Los participantes aprenden un conjunto de habilidades para identificar si un amigo o amiga está angustiado, brindar apoyo inmediato de manera segura y ayudar a conectarlo con otras fuentes de apoyo adicional.

NOMBRE:

FIRMA:

TALLERISTA O RESPONSABLE
DE LA CAPACITACIÓN

NOMBRE:

FIRMA:

TALLERISTA O RESPONSABLE
DE LA CAPACITACIÓN

FECHA / CIUDAD

Yo apoyo a mis amigos. Guía metodológica

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF

Br. Artigas 1659 piso 12

11200 - Montevideo - Uruguay

Tel.. (598) 2403 0308

Email: montevideo@unicef.org

www.unicef.org/uruguay



UnicefUruguay