AUTOAYUDA PLUS (AAYUDA +)

CURSO GRUPAL DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAS ADULTAS

VERSIÓN GENÉRICA DE ENSAYO 1.0, 2021
SERIE SOBRE INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS DE BAJA INTENSIDAD – 5

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

AUTOAYUDA PLUS (AAYUDA +)

CURSO GRUPAL DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAS ADULTAS

VERSIÓN GENÉRICA DE ENSAYO 1.0, 2021
SERIE SOBRE INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS DE BAJA INTENSIDAD – 5

OPS Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Versión oficial en español de la obra original en inglés
Self Help Plus (SH+): a group-based stress management course for adults. Generic field-trial version 1.0, 2021
© Organización Mundial de la Salud, 2021
ISBN: 978-92-4-003511-9 (versión electrónica)

Autoayuda Plus (AAyuda+). Curso grupal de manejo del estrés para personas adultas. Versión genérica de ensayo 1.0, 2021

ISBN: 978-92-75-32706-7 (PDF)
ISBN: 978-92-75-12706-3 (versión impresa)

© Organización Panamericana de la Salud, 2023

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO).

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica más abajo. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

Adaptaciones: si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse, junto con la forma de cita propuesta, la siguiente nota de descargo: "Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS".

Traducciones: si se hace una traducción de la obra, debe añadirse, junto con la forma de cita propuesta, la siguiente nota de descargo: "La presente traducción no es obra de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La OPS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción".

Cita propuesta: Organización Panamericana de la Salud. Autoayuda Plus (AAyuda+). Curso grupal de manejo del estrés para personas adultas. Versión genérica de ensayo 1.0, 2021. Washington, DC: OPS; 2023. Disponible en: https://doi.org/10.37774/9789275327067.

Datos de catalogación: pueden consultarse en http://iris.paho.org.

Ventas, derechos y licencias: para adquirir publicaciones de la OPS, diríjase a sales@paho.org. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase www.paho.org/es/publicaciones/permisos-licencias.

Materiales de terceros: si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros —como cuadros, figuras o imágenes—, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

Notas de descargo generales: las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OPS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OPS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

NMH/MH/2023

Índice

PREFACIO v

NOTA DE AGRADECIMIENTO vi

PARTE 1: INFORMACIÓN ESENCIAL 1

1. INTRODUCCIÓN 2

2. ¿QUÉ ES AAYUDA+? 4
- 2.1 INFORMACIÓN GENERAL 4
- 2.2 ¿A QUIÉN ESTÁ DESTINADO AAYUDA+? 6
- 2.3 ¿QUIÉN PUEDE IMPARTIR UN CURSO AAYUDA+?
- 2.4 CÓMO IMPARTIR AAYUDA+ 7
- 2.5 TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN DEL CURSO AAYUDA+ 8
- 2.6 LAS HABILIDADES BÁSICAS DE AAYUDA+ 8
- 2.7 AAYUDA+ FOMENTA EL APRENDIZAJE PRÁCTICO 9

3. FORMACIÓN Y SUPERVISIÓN EN AAYUDA+ 10
- 3.1 INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CAPACITACIÓN DE LOS FACILITADORES 10
- 3.2 INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA SUPERVISIÓN 11

4. PAPEL DE LOS FACILITADORES DEL CURSO 12
- 4.1 PAPEL DEL FACILITADOR Y DEL COFACILITADOR 12
- 4.2 CUESTIONES DE ÉTICA Y PRINCIPIOS QUE APLICAN A LOS FACILITADORES DE AAYUDA+ 14

5. HABILIDADES BÁSICAS DE AYUDA 15
- 5.1 INTRODUCCIÓN A LA COMUNICACIÓN 15
- 5.2 MANTENER LA CONFIDENCIALIDAD 17
- 5.3 VALIDAR, RECONOCER Y MANIFESTAR PREOCUPACIÓN 17
- 5.4 RECONOCER LAS EMOCIONES 18
- 5.5 USAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL 18
- 5.6 DEJAR DE LADO LOS VALORES PERSONALES Y EVITAR DAR CONSEJOS 18
- 5.7 PRACTICAR EL AUTOCUIDADO 19

6. CÓMO IMPARTIR UN CURSO AAYUDA+ 20
- 6.1 CÓMO PREPARARSE PARA EL CURSO 20
- 6.2 ADAPTACIÓN DEL CURSO AAYUDA+ 21
- 6.3 CÓMO EMPEZAR UN CURSO AAYUDA+ 23
- 6.4 CÓMO FACILITAR UN CURSO AAYUDA+ Y SUPERAR RETOS COMUNES 24
- 6.5 CÓMO HABLAR CON PARTICIPANTES INDIVIDUALMENTE 28

7. MANEJO DEL RIESGO INMINENTE DE SUICIDIO Y DE OTROS PROBLEMAS DE SEGURIDAD INMEDIATOS 33
- 7.1 PROCEDIMIENTO SUGERIDO PARA RESPONDER A PROBLEMAS DE SEGURIDAD 34
- 7.2 CÓMO PREGUNTAR ACERCA DEL SUICIDIO O LA AUTOLESIÓN 37
- 7.3 CÓMO RESPONDER A UNA PERSONA QUE TENGA UN PLAN PARA QUITARSE LA VIDA EN UN FUTURO CERCANO 37

8. GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PLANTEADOS POR OTROS RETOS 37
8.1 LOS PARTICIPANTES TIENEN DIFICULTADES DIALECTALES O LINGÜÍSTICAS 38
8.2 LOS PARTICIPANTES SOLICITAN ASISTENCIA MATERIAL 38
8.3 LOS PARTICIPANTES LLEGAN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS 38
8.4 LOS PARTICIPANTES SE QUEJAN DE QUE LOS EJERCICIOS LOS HACEN SENTIR ESTRESADOS 39
8.5 LOS PARTICIPANTES SE SIENTEN DISGUSTADOS AL HACER LOS EJERCICIOS 39
8.6 LOS PARTICIPANTES SE QUEJAN DE QUE LAS HABILIDADES SON DEMASIADO SENCILLAS, BÁSICAS O REPETITIVAS 39
8.7 LOS PARTICIPANTES DISCUTEN O NO ESTÁN DE ACUERDO ENTRE SÍ 40
8.8 LOS PARTICIPANTES SE ENOJAN O SE VUELVEN AGRESIVOS DURANTE LA SESIÓN DEL GRUPO 41
8.9 EL USO DE TELÉFONOS MÓVILES CAUSA INTERRUPCIONES DURANTE EL CURSO 41
8.10 LOS PARTICIPANTES TRAEN A NIÑOS Y ESTOS INTERRUMPEN EL CURSO 41
8.11 LOS PARTICIPANTES TIENEN PROBLEMAS REALIZANDO LOS EJERCICIOS EN SU HOGAR 41
8.12 LOS PARTICIPANTES LLEGAN TARDE, SU ASISTENCIA ES IRREGULAR O QUIEREN RETIRARSE DEL CURSO 43
8.13 LOS PARTICIPANTES ESTÁN DISTRAÍDOS, DESCONTENTOS O NO SE INTERESAN EN EL CURSO 44
8.14 MUCHOS PARTICIPANTES PARECEN DISTRAÍDOS, ABURRIDOS O INSATISFECHOS CON EL CURSO 45

PARTE 2: INSTRUCCIONES RELATIVAS A LAS SESIONES DE AAYUDA+ 47
CÓMO UTILIZAR LAS INSTRUCCIONES RELATIVAS A LAS SESIONES 48
INFORMACIÓN PARA TODAS LAS SESIONES 51
INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 1 53
INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 2 83
INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 3 113
INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 4 135
INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 5 162

APÉNDICES 189
APÉNDICE 1: RESUMEN DE LAS HABILIDADES DE AAYUDA+ 190
APÉNDICE 2: RESÚMENES BREVES DE LAS SECCIONES Y EJERCICIOS DE AAYUDA+ 193
APÉNDICE 3: MATERIALES PARA PREPARAR ANTES DE CADA SESIÓN 197
APÉNDICE 4: GUION DE BIENVENIDA PARA LAS SESIONES 2, 3, 4 Y 5 207
APÉNDICE 5: IMÁGENES Y HOJA DE ACTIVIDADES 210
APÉNDICE 6: FORMULARIO DE EVALUACIÓN POSTERIOR A LA SESIÓN 233
APÉNDICE 7: GUION PARA EL EJERCICIO DE PONER LOS PIES EN LA TIERRA 236
APÉNDICE 8: EJERCICIO ALTERNATIVO DE ATENCIÓN 237
APÉNDICE 9: EJEMPLO DE UN PROTOCOLO PARA SITUACIONES DE RIESGO INMINENTE DE SUICIDIO 244

Prefacio

En todo el mundo, las personas se enfrentan a distintas formas de adversidad, desde dificultades personales y estrés relacionado con el trabajo o la familia hasta problemas que afectan a comunidades enteras, como la violencia, enfermedades y la falta de oportunidades económicas.

A fin de apoyar a las personas que sufren este tipo de adversidades, la OMS ha elaborado Autoayuda Plus (AAyuda+), un curso multimedia de autoayuda guiado para el manejo del estrés impartido durante un período de cinco semanas a grupos de hasta unas 30 personas a la vez.

El curso AAyuda+ lo imparten facilitadores supervisados y no especializados que completan un breve curso de capacitación y utilizan audio pregrabado y una guía ilustrada para enseñar las habilidades de manejo del estrés. El formato de este curso innovador, que se basa en grupos grandes y el uso de materiales pregrabados, facilita que se lleve a cabo a mayor escala. El formato de AAyuda+ también hace que el curso sea muy adecuado para integrarlo con otras intervenciones, por ejemplo, impartirlo junto con otras intervenciones de salud mental, como un primer paso de un programa de atención escalonada, o como una intervención comunitaria realizada con una programación comunitaria más amplia.

La investigación ya respalda el uso de métodos de autoayuda guiada para reducir el malestar psicológico, y las pruebas de AAyuda+ en ensayos controlados aleatorizados se han sumado a lo que ya sabemos sobre la autoayuda guiada al demostrar que AAyuda+ no solo es eficaz para reducir el estrés, sino que también puede prevenir la aparición de problemas mentales.

AAyuda+ se puede adaptar a diversos contextos y puede ser especialmente adecuado para entornos con necesidades sustanciales pero con acceso humanitario limitado. Dado que el contenido del curso se imparte a través de audio preparado de antemano y materiales ilustrados, también se podrían probar otras formas de impartirlo, como por ejemplo mediante seminarios en línea, videos o aplicaciones digitales de autoayuda.

Nos entusiasma la puesta en marcha de AAyuda+ y esperamos que, después de realizarse cualquier adaptación necesaria a los contextos locales, lo utilicen ampliamente los gobiernos y la sociedad civil como parte de una respuesta de salud mental eficaz e integral en las comunidades afectadas por la adversidad.

Dévora Kestel

Directora del Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias
Organización Mundial de la Salud

Nota de agradecimiento

Autoayuda Plus (AAyuda+) es el curso de la OMS de manejo del estrés para afrontar la adversidad. Fue iniciado por **Mark van Ommeren** (Jefe de la Unidad de Salud Mental del Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias de la OMS), como parte de la serie de la OMS sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad.

Creación del contenido

Basándose en su labor anterior[1], **Russ Harris** (Melbourne, Australia) creó el contenido de AAyuda+. Esto incluyó el enfoque general del curso, el contenido del libro (bocetos iniciales de las ilustraciones y texto) y los guiones de las sesiones. Las ediciones y revisiones del contenido del curso y el formato de presentación, así como la elaboración de nuevos materiales, como manuales de capacitación, se realizaron posteriormente durante un período de cinco años mientras se ponía a prueba el curso AAyuda+. Las siguientes personas contribuyeron sustancialmente a este proceso en diferentes etapas: **Teresa Au** (OMS), **Felicity Brown** (OMS), **Kenneth Carswell** (OMS), **Brandon Gray** (OMS), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EE.UU.), **Claudette Foley** (Melbourne, Australia) y **Russ Harris** (Melbourne, Australia).

Coordinación y gestión del proyecto

Kenneth Carswell (OMS) (2015–2021) y JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EE.UU.) (2014–2015) gestionaron el proyecto de AAyuda+, incluida la elaboración de todos los elementos del paquete de AAyuda+.

Grupo de elaboración del proyecto (en orden alfabético, con la afiliación vigente en el momento de la contribución)

En diferentes etapas de este proyecto, las siguientes personas contribuyeron a la conceptualización y la elaboración del proyecto de AAyuda+: **Teresa Au** (OMS), **Felicity Brown** (OMS), **Kenneth Carswell** (OMS), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EE.UU.), **Brandon Gray** (OMS), **Claudette Foley** (Melbourne, Australia), **Claudia Garcia-Moreno** (OMS), **Fahmy Hanna** (OMS), **Russ Harris** (Melbourne, Australia), **Cary Kogan** (OMS) y **Mark van Ommeren** (OMS).

Ilustraciones

Julie Smith (Melbourne, Australia) proporcionó ilustraciones y la obra artística.

Producción manual

David Wilson (Oxford, Reino Unido) estuvo a cargo de la edición del texto.

Narración, producción y edición del audio de AAyuda+

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria)

1 Harris, R., Aisbett, B. The Illustrated Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living. Boston: Shambhala; 2014.

Apoyo administrativo

Ophel Riano (OMS), Zahiri Malik (OMS)

Revisión tecnica del documento en español

Leticia Silvela Coloma, Consultora de Salud Mental (OPS)

Revisión, adaptación y mejora del contenido de AAyuda+

A lo largo de las pruebas y la elaboración de AAyuda+, muchas personas participaron en la revisión del contenido, la adaptación de AAyuda+ para diferentes culturas y la formulación de comentarios para mejorar el contenido. Las siguientes personas contribuyeron a este proceso (en orden alfabético, con la afiliación vigente en el momento de la contribución):

Feras Abou Saleh (Universidad de Ulm), Eman Aboubaid (Universidad de York), Ceren Acartürk (Universidad de Koc), Niyi Adepoyibi (Brisbane, Australia), Sena Akbay (Universidad Sehir de Estambul), Nuriye Akbıyık (Universidad Sehir de Estambul), Sarah Al Hashimi (Universidad Médica de Viena), Arwa Al Jaber (Universidad de Ulm), Amer Al Khalili (Universidad de Liverpool), Sanaa Al Froukh (Universidad de Liverpool), Mona Alqazzaz (OMS), Amal Alzin (Universidad de Liverpool), Aos Ameen (Nueva York, EE.UU.), Zeynep Amine Mısırlı (Universidad Sehir de Estambul), Minna Anttila (Universitdad de Turku), Jura Augustinavicius (Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins), Della Bailey (Universidad de York), Corrado Barbui (Universidad de Verona), Mine Batu (Mardin, Turquía), Josef Baumgartner (Universidad Médica de Viena), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Hannah Bockarie (Commit and Act Foundation), Milly Briden (Universidad de Liverpool), Kate Cavanagh (Universidad de Sussex), Sara Chaabani (Universidad Sehir de Estambul), Rachel Churchill (Universidad de York), Rachel Cohen (Ginebra, Suiza), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Kate Daley (OMS), Elizabeth De Castro (Centro de Recursos para los Derechos del Niño), Manuel De Lara (OMS), Sarkis Dono (Universidad de Ulm), Beate Ebert (Aschaffenburg, Alemania), David Ehimatie Iguodala (Universidad de Verona), Rabih El Chammay (Ministerio de Salud Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suiza), Hafsa Eldardey (Universidad Sehir de Estambul), Alaa Elfawal (Universidad de Ulm), Munir Emkideh (Universidad de Liverpool), Suat Ersöz Koptekin (Mardin, Turquía), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidad de Njala), Amama Faiza (HealthRight International (HRI)), Rehab Farghali (Universidad Sehir de Estambul), Boaz Feldman (Ginebra, Suiza), Fabian Friedrich (Universidad Médica de Viena), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (Médicos del Mundo), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Douna Haj Ahmed (Universidad de York), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Salma Hassan (Universidad Sehir de Estambul), Ibrahim Hassan Abdallah (Universidad de York), Ahmed Hassani (Universidad de Ulm), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Mohammed Hisham (Universidad de Turku), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Universidad Queen Margaret), Pia Huber (Universidad Médica de Viena), Mohamed Hussam Mbayed (Universidad de Liverpool), Zeynep İlkkurşun (Universidad Sehir de Estambul), Sayyed Javid Hakim (Universidad Médica de Viena), Lynne Jones (Facultad de Salud Pública de Harvard), Mark Jordans (Healthnet TPO), Gudrun Jörgl (Universidad Médica de Viena), Niruz Karabey (Mardin, Turquía), Lidiia Kasianchuk (Médicos del Mundo), Dévora Kestel (OMS), Noman Khan (Universidad de Verona), Zia Khan (Universidad de Verona), Bianca King (Ginebra, Suiza), Thomas Klein (Universidad de Ulm), Markus Koesters (Universidad de Ulm), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Daniel Lakin (Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins), Tella Lantta (Universidad de Turku), Marx Leku Ronald (HRI), Beatriz Lloret Alves de Moura (Universidad de Ulm), Khaled Mahmoud M. Elazab (Universidad Sehir de Estambul), Aiysha Malik (OMS), Heba Mamoun Al Wadi (Universidad de Liverpool), Carmen Martínez (Médicos Sin Fronteras), Muna Matti Darman (Universidad de Liverpool), Ken Miller (War Child Holland), Syed

Mohsan Raza Bukhari (Universidad de Verona), Lynette Monteiro (Universidad de Ottawa), Sohil Morched (Universidad de Turku), Reem Moussa (Universidad de Ulm), Eva Murino (OMS), Samim Najibzada (Universidad Médica de Viena), Felek Nejem (Mardin, Turquía), Michela Nosè (Universidad de Verona), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing Initiatives International), Samuel Omoregie Osaremwen (Universidad de Verona), Yasir Omran (Universidad de Turku), Abaru Peace (HRI), Dudu Peace (HRI), Andrea Pereira (Ginebra, Suiza), Mariana Popa (Universidad de Liverpool), Bhava Poudyal (Katmandú, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, EE.UU.), Marianna Purgato (Universidad de Verona), Shekib Rashidi (Universidad Médica de Viena), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Erij Sado (Mardin, Turquía), Omar Safi (Universidad Sehir de Estambul), Muhannd Said Taha (Universidad de Ulm), Nabil Samarji (OMS), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (World Vision Australia), Marian Schilperoord (ACNUR), Carolin Schneider (Universidad de Ulm), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Elizabeth Sodji (Universidad de Verona), Susanne Steinkellner (Universidad Médica de Viena), Aboud Tahanis (Universidad de Ulm), Andrew Thomson (Carr Gomm), Wietse Tol (HRI), Giulia Turrini (Universidad de Verona), James Underhill (OMS), Ersin Uygun (Universidad Sehir de Estambul), Idoteyn Uyo Innocent (Universidad de Verona), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (Evidence Based Practice Institute), Maritta Välimäki (Universidad de Turku), Fatana Wafa (Universidad Médica de Viena), Johannes Wancata (Universidad Médica de Viena), Sarah Watts (OMS), Peter Wehle (Universidad Médica de Viena), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Universidad de Columbia), Ross White (Universidad de Liverpool), Nana Wiedemann (Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja), Hildegard Winkler (Universidad Médica de Viena), Eyad Yanes (OMS), Marzia Yousufi (Universidad Médica de Viena), Safina Yusuf (HRI), Diana Zandi (OMS) y todas las personas que participaron en AAyuda+ en Alemania, Austria, Finlandia, Italia, el Reino Unido, Siria, Turquía, Ucrania y Uganda.

Pruebas (en orden alfabético)

Las siguientes organizaciones apoyaron la elaboración de AAyuda+ mediante la realización de pruebas: Peter C. Alderman Program for Global Mental Health de HealthRight International (en colaboración con el Ministerio de Salud de Uganda, ACNUR, Oficina de la OMS en Uganda), Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins, el consorcio Re-DEFINE (Universidad de Verona, Universidad Sehir de Estambul, Universidad Koc, Universidad de Liverpool, Universidad de York, Universidad Médica de Viena, Universidad de Turku, Universidad de Ulm y Universidad Vrije de Ámsterdam) y la Oficina de la OMS en Siria.

Financiamiento (en orden alfabético)

Programa de investigación e innovación Societal Challenges de la Comisión Europea (Horizonte 2020), acuerdo de subvención RE-DEFINE 779255; Programa Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) (gestionado por Elrha); Fondo de las Naciones Unidas para la Iniciativa contra la Violencia Sexual en los Conflictos; y la Oficina de la OMS en Siria, que apoyó la elaboración inicial del curso.

Nota sobre la traducción y la adaptación de este manual

La OMS pone a disposición, previa solicitud, un conjunto de materiales para traducir y adaptar AAyuda+ a diferentes idiomas. Para evitar la duplicación de las traducciones, sírvase comunicarse con Ediciones de la OMS a través de https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright, antes de comenzar una adaptación.

Parte 1

INFORMACIÓN ESENCIAL

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado Autoayuda Plus (AAyuda+) como un curso grupal de manejo del estrés de cinco sesiones. Es adecuado para todos los entornos donde hay grupos de población afectados por la adversidad. Se puede usar para ayudar a reducir el malestar psicológico en personas adultas, independientemente de si tienen un problema de salud mental diagnosticable o no, y se ha demostrado que previene la aparición de problemas mentales en personas adultas.

Mediante audios pregrabados y una guía ilustrada, AAyuda+ enseña habilidades de manejo del estrés. Gracias a este formato innovador, los no especialistas pueden completar una breve capacitación sobre AAyuda+ bajo supervisión y después impartirla a grandes grupos de personas (p. ej., hasta aproximadamente 30 participantes a la vez). AAyuda+ es una de varias intervenciones psicológicas publicadas por la OMS, basadas en la evidencia y que pueden realizarse a mayor escala. Se puede impartir junto con otras intervenciones de salud mental o programación comunitaria.

¿A quién está destinado este manual?

Este manual está destinado a facilitadores, supervisores y organizaciones que utilizan AAyuda+. Cuando nos referimos a "usted" en el manual, nos dirigimos a los facilitadores.

Este manual consta de tres partes principales:

- **Parte 1: Información esencial**
  - Proporciona información general sobre AAyuda+
  - Define las funciones y responsabilidades de los facilitadores de AAyuda+
  - Proporciona información para los facilitadores sobre cómo impartir un curso AAyuda+.
- **Parte 2: Instrucciones relativas a las sesiones**
  - Contiene instrucciones sesión por sesión para que los facilitadores las sigan durante cada una de las cinco sesiones de AAyuda+ mientras se reproduce el audio pregrabado.
- **Parte 3: Apéndices**
  - Resúmenes de las sesiones e información sobre las principales habilidades de AAyuda+ (apéndices 1 y 2)
  - Materiales necesarios para cada sesión, que incluyen:
    - Listas de verificación de las sesiones (apéndice 3)
    - Un guion de bienvenida (apéndice 4)
    - Imágenes presentadas durante las sesiones (apéndice 5)
  - Materiales opcionales que se pueden utilizar para facilitar grupos de AAyuda+ (apéndices 6 y 7)
  - Un ejercicio alternativo de atención que se puede utilizar en situaciones en las que el ejercicio Tomar una bebida con atención no es adecuado (apéndice 8)
  - Ejemplo de protocolo para el riesgo inminente de suicidio (apéndice 9).

2. ¿QUÉ ES AAYUDA+?

2.1 Información general

- AAyuda+ es similar a una clase o un taller. Es diferente de muchos otros cursos grupales, ya que utiliza audio pregrabado y una guía ilustrada para impartir la mayor parte del contenido.
- Durante cada sesión, los participantes se sientan juntos en grupos de hasta unas 30 personas y escuchan el audio. No se espera que los participantes intercambien mucha información personal entre sí o con los facilitadores, sino que se centren en aprender habilidades de autoayuda para manejar el estrés.
- Los facilitadores de AAyuda+ son el "plus" de AAyuda+. Guían a los participantes a lo largo del curso reproduciendo el audio, repasando las habilidades presentadas en el audio, dando ejemplos y aclaraciones pertinentes desde el punto de vista cultural y leyendo preguntas de discusión a fin de que los grupos trabajen de manera interactiva.
- El curso tiene dos componentes principales:
  - **El curso de audio**[2], impartido en cinco sesiones semanales, cada una con una duración aproximada de 90 a 100 minutos. Cada sesión consta de unos 50 minutos de audio pregrabado y entre 30 y 40 minutos de actividades interactivas, que incluyen conversaciones en parejas. La duración real de una sesión puede variar en función de las preguntas de los participantes y el tiempo necesario para la discusión en grupo.
  - **El libro ilustrado**, *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*[3], abarca las mismas cinco habilidades básicas que el curso. El libro está diseñado para apoyar y reforzar el aprendizaje del curso. Se puede proporcionar a cada participante una copia del libro al final de la primera sesión. También hay archivos de audio cortos para apoyar la práctica de las habilidades al margen de las sesiones. El libro se ha publicado por separado y también se puede proporcionar como una intervención independiente guiada o no guiada. Sin embargo, la investigación llevada a cabo sobre AAyuda+ se relaciona con el curso grupal completo, y no con el libro como una intervención independiente.
- Cada una de las cinco sesiones del curso tiene un formato similar:
  - **Bienvenida a los participantes** e inicio del audio
  - **Presentación y repaso** de habilidades anteriores
  - **Práctica de una nueva habilidad** y algunas discusiones breves en parejas.
  - **Compromiso de practicar** las habilidades de AAyuda+ entre las sesiones.
- AAyuda+ se puede adaptar para ajustarlo a grupos más grandes o pequeños.

2 Estos archivos de audio se pueden encontrar en la página de publicación de AAyuda+ del sitio web de la OMS o en el siguiente enlace.

3 Organización Mundial de la Salud. En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Ginebra: OMS; 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf.

- Se basa en la terapia de aceptación y compromiso (TAC), una forma de terapia cognitivo conductual (TCC).
- Se ha probado en tres ensayos controlados aleatorizados [4,5,6] que revelaron que la intervención era eficaz para reducir el malestar psicológico en personas adultas que sufrían malestar psicológico de moderado a grave y prevenir la aparición de trastornos de salud mental en grupos de población afectados por la adversidad que sufrían malestar psicológico. Otros resultados incluyeron la mitigación de los síntomas de trastornos mentales comunes (p. ej., depresión y estrés postraumático) y problemas personales descritos por los participantes, así como la mejora de la salud general, el funcionamiento y el bienestar subjetivo.
- Se probó en grupos presenciales de diferentes tamaños, pero podría adaptarse para impartirse en otros formatos, por ejemplo, como videoconferencia, podcast o programa de radio. Esto podría ser particularmente útil en contextos en los que la salud pública o las limitaciones logísticas hacen difícil que los participantes se reúnan en persona. Tales adaptaciones podrían probarse en estudios de investigación adicionales.

Para las organizaciones y supervisores

Para familiarizarse con el curso de AAyuda+ y decidir si es adecuado para su entorno, le recomendamos los siguientes pasos:

- Lea atentamente las secciones 1 a 4 de la parte 1 del presente manual para obtener más información sobre AAyuda+ y su aplicación. Las secciones restantes se pueden ojear brevemente para determinar si proporcionan alguna información útil para su contexto. Estas presentan información más detallada sobre cómo impartir un curso y garantizar la seguridad de los participantes.
- Lea "Cómo utilizar las instrucciones relativas a las sesiones" que figura en la parte 2 de este manual y escuche al menos una sesión (p. ej., la sesión 1) del audio de AAyuda+, mientras sigue las instrucciones relativas a la sesión 1, que figuran en la parte 2 de este manual. Imagine que es un facilitador que utiliza las instrucciones relativas a las sesiones para impartir el curso. Siga las instrucciones del audio para experimentar cómo hacer los ejercicios usted mismo.
- Lea el libro ilustrado, *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*[7], que se proporciona a los participantes y abarca las mismas cinco habilidades que el curso AAyuda+.
- Las versiones en diferentes idiomas de *AAyuda+ y En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* están disponibles en el sitio web de la OMS. Si el idioma que necesita no figura en el sitio web de la OMS, lea la sección 2.5 de este manual.

4 Tol, W. A., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A. et al. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. The Lancet Global Health. Febrero del 2020; 8(2): e254-e263.

5 Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T. et al. Effectiveness of Self-Help Plus in Preventing Mental Disorders in Refugees and Asylum Seekers in Western Europe: A Multinational Randomized Controlled Trial. Psychotherapy and Psychosomatics. 20 de julio del 2021;1-12. doi: 10.1159/000517504.

6 Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M. et al. Effectiveness of a self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized trial. World Psychiatry. En prensa.

7 Organización Mundial de la Salud. En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Ginebra: OMS; 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf.

2.2 ¿A quién está destinado AAyuda+?

- AAyuda+ se elaboró para ayudar a las personas adultas que sufren malestar psicológico, ya sea que cumplan o no los criterios para el diagnóstico de un problema de salud mental.
- Puede ser especialmente útil para las personas afectadas por la adversidad en lugares donde tal vez sea difícil proporcionar o supervisar intervenciones psicológicas que necesitan más recursos. Sin embargo, siempre debe usarse con la derivación adecuada y con apoyo adicional para aquellas personas que lo requieren.
- Pueden utilizarlo personas de diferentes creencias y religiones y personas con diferentes niveles de educación, incluidas las que saben y las que no saben leer.
- No se diseñó para utilizarse con:
  - Personas que están en riesgo inminente de suicidio (es decir, personas que tienen un plan para quitarse la vida en un futuro cercano).
  - Las que sufren un deterioro grave relacionado con un trastorno mental, neurológico o por consumo de sustancias psicoactivas (TMNS) (p. ej., psicosis, adicción al alcohol o las drogas, discapacidad intelectual grave, demencia).
- Las que tienen necesidades acuciantes o están en riesgo de sufrir daño pueden beneficiarse de AAyuda+ si las necesidades iniciales, los riesgos inminentes y cualquier problema de seguridad se atienden adecuadamente.
- Las personas que presenten necesidades adicionales deben ser derivadas a los organismos competentes (p. ej., organismos de salud o protección) para que reciban apoyo junto con el curso AAyuda+.

2.3 ¿Quién puede impartir un curso AAyuda+?

Los facilitadores de AAyuda+:

- Deben hablar el mismo idioma y lo ideal es que tengan un bagaje cultural similar al de los participantes.
- Preferiblemente habrán completado los estudios de secundaria.
- Deben recibir capacitación para impartir AAyuda+ (véase la sección 3).
- No necesitan ser prestadores especializados de atención de salud mental ni de asistencia de salud. AAyuda+ se ha diseñado principalmente para que lo impartan facilitadores no especializados brevemente capacitados (p. ej., desde trabajadores comunitarios y otros no especialistas hasta personas con un título en psicología, pero sin capacitación formal para realizar intervenciones psicológicas).
- Deben interesarse sinceramente en ayudar a los demás.
- Lo ideal es que pongan en práctica las habilidades de AAyuda+ en su propia vida.

2.4 Cómo impartir AAyuda+

AAyuda+ se puede impartir de varias maneras, como por ejemplo:

- Una intervención de manejo del estrés disponible para todas las personas adultas de una comunidad afectada por la adversidad, proporcionada junto con una programación comunitaria más amplia.
- Junto con otras intervenciones de salud mental o como parte de un modelo de atención escalonada que primero ofrece AAyuda+ antes de "reforzar" la intervención y pasar a intervenciones más intensivas si es necesario.

Al impartir el curso, las organizaciones deberán:

- Asegurarse de que sea apropiado para el contexto, y adaptarlo cuando sea necesario (véanse las secciones 2.5 y 6.2).
- Organizar la capacitación y la supervisión de los facilitadores (véase la sección 3). La OMS publicará un manual de capacitación de AAyuda+ complementario.
- Reunir los materiales que los facilitadores necesitarán y organizar un espacio apropiado para conducir los grupos (véase la sección 6.1).
- Decidir cómo despertar interés en AAyuda+ e informar a los posibles participantes al respecto.
- Decidir cómo determinar cuáles son los participantes adecuados para AAyuda+:
  - AAyuda+ se puede ofrecer como una intervención selectiva o dirigida (p, ej., ofrecerse sin cribado a un grupo de personas afectadas por la adversidad)
  - También se puede ofrecer como una intervención indicada (p.ej., ofrecida a las personas cuya puntuación se sitúa por encima de un punto de corte en una medida validada de malestar psicológico).[8] El cribado de personas puede ayudar a asegurar que el curso se imparta a quienes sufren malestar psicológico y que podrían beneficiarse de este, y a que las personas que requieren apoyo adicional que va más allá del alcance del curso sean detectadas y derivadas a los recursos apropiados.
  - Pueden presentarse algunas situaciones en las que el cribado tal vez no sea necesario o pueda no ser factible, por ejemplo si se imparte AAyuda+ como actividad de promoción de la salud mental a una población grande.
- Decidir si se va a evaluar a los participantes y cómo hacerlo. Se recomienda llevar a cabo evaluaciones breves antes y después de impartir AAyuda+, dado que esto proporciona una forma de registrar cambios y detectar a las personas que necesitan más apoyo.[9] Considere la posibilidad de evaluar lo siguiente:
  - Interés en AAyuda+.
  - Malestar emocional.

8 Al realizar el cribado, utilice una medida que haya sido validada localmente. Los ejemplos incluyen la escala K6 para el malestar psicológico (https://www.midss.org/content/k-6-distress-scale-self-administered) o medidas de depresión y ansiedad (como la escala de depresión y ansiedad hospitalaria (HDAS), el cuestionario sobre la salud del paciente-9 (PHQ-9) y el GAD-7 (http://www.phqscreeners.com/select-screener).

9 Los manuales de intervención psicológica ampliables a mayor escala de la OMS (p. ej., Enfrentando problemas Plus y Enfrentar problemas Plus [EP+ grupal]) contienen información sobre evaluaciones que pueden adaptarse para su uso con AAyuda+.

  - Necesidades que requieren un mayor nivel de atención (p. ej., riesgo inminente de suicidio, drogadicción, demencia, psicosis).

- Asegurarse de que haya sistemas para responder a cualquier problema de seguridad (p. ej., riesgo inminente de suicidio) y para conectar a las personas con recursos adicionales si es necesario.

2.5 Traducción y adaptación del curso AAyuda+

Crear una nueva adaptación del curso AAyuda+ exige recursos para traducir todos los materiales y grabar los audios. Si bien los materiales se han publicado bajo una licencia Creative Commons, para evitar la duplicación de traducciones, sírvase ponerse en contacto con Ediciones de la OMS en https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright, antes de comenzar una traducción o adaptación. Una variedad de materiales está disponible a solicitud para apoyar la adaptación, incluidos los pasos que deben considerarse al traducir y adaptar AAyuda+ para una cultura y un idioma nuevos.

2.6 Las habilidades básicas de AAyuda+

Un aspecto central del curso AAyuda+ es un concepto que procede de la terapia de aceptación y compromiso: intentar alejar (eliminar) los pensamientos y sentimientos no deseados puede agravar estos problemas. El curso y el libro ilustrado están estructurados en torno a cinco habilidades básicas. Cada habilidad es una parte clave para aprender a manejar el estrés. En cada sesión se presenta una habilidad nueva y esta se repasa en cada capítulo del libro.

Habilidad 1. Poner los pies en la tierra: poner los pies en la tierra se refiere a volver a centrar nuestra atención en el momento presente, en lugar de quedar atrapados en tormentas emocionales que causan malestar psicológico.

Habilidad 2. Desengancharse: desengancharse lleva un paso más allá las habilidades de poner los pies en la tierra. Implica desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles dándose cuenta de ellos y poniéndoles nombre, y luego volver a centrarse en el momento presente.

Habilidad 3. Actuar de acuerdo con tus valores: esto implica determinar los valores personales y luego comportarse de acuerdo con estos valores.

Habilidad 4. Ser amable: esto implica dirigir la amabilidad hacia uno mismo, como también hacia los demás.

Habilidad 5. Dejar espacio: esta es una técnica más avanzada para desengancharse de pensamientos y sentimientos difíciles. Implica darse cuenta de pensamientos y sentimientos difíciles y ponerles nombre, y dejarlos pasar, en vez de luchar contra ellos.

Véase el apéndice 1, en el que figuran más detalles sobre las habilidades de AAyuda+.
Véase el apéndice 2, en el que figuran breves resúmenes de las diferentes secciones de cada sesión de AAyuda+.

2.7 AAyuda+ fomenta el aprendizaje práctico

No basta con leer los materiales del curso para entender completamente las habilidades principales de AAyuda+. Es muy importante que los nuevos facilitadores se familiaricen con los materiales escuchando todos los audios del curso y practicando todos los ejercicios. Esto proporciona un nivel de conocimiento y comprensión acerca de las habilidades que no es posible lograr solo con la lectura.

Del mismo modo, se anima a los participantes en el curso a que practiquen nuevas habilidades durante y entre las sesiones. Es solo mediante la práctica repetida de habilidades básicas que las personas pueden comenzar a usarlas en momentos de estrés. Para apoyar esta práctica, los archivos de audio independientes que guían a los participantes en la práctica de las habilidades acompañan al libro *En tiempos de estrés, haz lo que importa*.[10] Se puede acceder a estos archivos en Internet desde cualquier dispositivo. Cuando los participantes tienen acceso limitado a Internet o no tienen acceso, pero tienen dispositivos con capacidad de grabación (p. ej., que muchos teléfonos celulares tienen), los facilitadores pueden reproducir los ejercicios de audio después de una sesión y permitir que los participantes los graben en sus propios dispositivos.

10 Para acceder a los archivos de audio, visite: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.

3. FORMACIÓN Y SUPERVISIÓN EN AAYUDA+

3.1 Información general sobre la capacitación de los facilitadores

Aprender a impartir AAyuda+ requiere menos tiempo que la mayoría de las otras intervenciones psicológicas, dado que este curso no exige que los facilitadores expliquen conceptos a fondo ni que trabajen arduamente con los participantes a nivel individual durante largos períodos. Las actividades de capacitación incluyen:

- **Preparación:** familiarizarse con el contenido y los materiales del curso AAyuda+, incluido este manual, el audio y la guía ilustrada (*En tiempos de estrés, haz lo que importa*).
- **Asistencia a un taller de capacitación interactivo** (de alrededor de 40 horas o cinco días completos), que incluya la práctica directa de habilidades de facilitación de AAyuda+.
- **Práctica y supervisión continua:** conducir los grupos de práctica y recibir supervisión y apoyo continuos mientras se imparte AAyuda+.

Los facilitadores recibirán instrucciones más detalladas de su instructor o supervisor sobre cómo llevar a cabo las actividades de capacitación requeridas.

Capacitación de facilitadores que tienen experiencia previa en la realización de intervenciones psicológicas (p. ej., profesionales de salud mental): el curso se elaboró para ser impartido por facilitadores no especializados brevemente capacitados, pero las personas con experiencia previa en la realización de otras intervenciones psicológicas o de salud mental también pueden aprender a facilitar grupos de AAyuda+. Dichas personas aún deben llevar a cabo todas las actividades de capacitación, aunque es probable que puedan completar el taller de capacitación en un período más corto, suponiendo que ya conocen bien las habilidades básicas (fundamentales) de ayuda y que saben cómo detectar los problemas de seguridad y responder a ellos. Aunque una persona tenga experiencia en la facilitación de grupos de AAyuda+, se recomienda mantener la supervisión y orientación.

Para las organizaciones y supervisores

Próximamente se publicará un manual de capacitación de AAyuda+ (el borrador está disponible a solicitud), el cual proporcionará detalles adicionales sobre la capacitación y la supervisión de facilitadores y la realización de un taller de capacitación de facilitadores.

La capacitación del facilitador del curso debe impartirla un profesional de salud mental que haya recibido capacitación sobre AAyuda+. Lo ideal es que los instructores hayan facilitado grupos de AAyuda+ o que hayan supervisado grupos anteriormente. Las personas que no tienen experiencia en materia de salud mental pero que sí la tienen en impartir o supervisar el curso también pueden capacitar a los facilitadores, siempre y cuando lo hagan en colaboración con un profesional de salud mental.

3.2 Información general sobre la supervisión

Los supervisores son, en última instancia, responsables de asegurar que los grupos de AAyuda+ se faciliten de manera competente y segura. Mientras se imparte AAyuda+, un supervisor debe reunirse periódicamente con los facilitadores a fin de proporcionar supervisión (p. ej., supervisión grupal de múltiples facilitadores, durante 60 minutos por semana). La frecuencia de la supervisión puede variar, según las habilidades y la experiencia de los facilitadores en conducir los grupos de AAyuda+, el número de grupos que tiene a su cargo, el número de facilitadores que se supervisan y las necesidades de los participantes. Por ejemplo, los facilitadores pueden necesitar más apoyo si imparten el curso a grupos de participantes que sufren malestar psicológico muy grave, o si hay muchas solicitudes de apoyo adicional. Las necesidades de supervisión pueden disminuir con el tiempo a medida que los facilitadores se familiaricen con el curso, pero aún se requerirá supervisión regular, en especial para ayudar a los facilitadores respecto de solicitudes de apoyo adicional de los participantes, derivaciones posteriores y problemas de seguridad (p. ej., algún participante en riesgo inminente de suicidio).

Dado que en AAyuda+ la mayor parte de la información se proporciona a través del audio pregrabado, la supervisión se centra principalmente en apoyar a los facilitadores para conducir los grupos de manera segura y eficaz. La supervisión implica:

- Apoyo a los facilitadores para conducir los grupos
- Conversaciones sobre cualquier dificultad relacionada con conducir los grupos
- Apoyo a los participantes que puedan tener necesidades adicionales, incluida toda preocupación relativa a la seguridad
- Realización de escenificaciones de supervisión, según sea necesario, para ayudar a los facilitadores a desarrollar más sus habilidades para facilitar grupos de AAyuda+, responder a solicitudes de apoyo adicional, apoyar a participantes que sufren malestar psicológico y responder a problemas de seguridad
- Autocuidado de los facilitadores.

Los supervisores de AAyuda+ deben estar capacitados en dicha materia y estar en condiciones de manejar los problemas de seguridad. Dependiendo del contexto, es posible que no requieran conocimientos de salud mental, pero se recomienda encarecidamente que los tengan. Los supervisores que no tienen conocimientos de salud mental deben tener experiencia en facilitar grupos de AAyuda+ y deben ser supervisados por un profesional de salud mental.

4. PAPEL DE LOS FACILITADORES DEL CURSO

Los procedimientos de este manual han sido diseñados para ayudar a los facilitadores a gestionar grupos grandes. Se pueden adaptar si el grupo es pequeño (p. ej., si es de menos de 10 personas).

Los facilitadores del curso organizan las sesiones, reproducen el audio, leen las preguntas de discusión, proporcionan ejemplos y explicaciones a los participantes, miden el tiempo y demuestran los ejercicios. **Es importante destacar que los facilitadores no actúan como terapeutas ni aconsejan ni asesoran a las personas**. Esto se debe a que AAyuda+ es un curso que ayudará a los participantes a aprender a manejar su propio malestar psicológico. **Los facilitadores no necesitan ser expertos en la teoría en que se basa AAyuda+ y no deben entrar en largas conversaciones sobre el contenido del curso, ya que esto lo proporciona el audio**. En cambio, los facilitadores deben dar explicaciones básicas sobre las habilidades de AAyuda+, detalladas en las instrucciones relativas a las sesiones de AAyuda+ (parte 2), y alentar a los participantes a seguir practicando habilidades y escuchando el curso.

Cuando las personas necesitan ayuda adicional, los facilitadores deben mostrar empatía y preocupación y luego ofrecer opciones o sugerir que estas conecten con personas o servicios fuera de AAyuda+. El objetivo es ser servicial y prestar apoyo y siempre dirigir a las personas a los recursos de su propia comunidad, en lugar de entrar en conversaciones detalladas sobre los problemas. Esto es importante debido al posible tamaño de los grupos de AAyuda+. Las personas en riesgo inminente de suicidio o con otros problemas de seguridad inmediatos deben ser apoyadas para asegurar que reciban la ayuda que necesitan (véase la sección 7).

4.1 Papel del facilitador y del cofacilitador

Un curso AAyuda+ generalmente tiene un facilitador principal y un cofacilitador. Ambos son igual de importantes.

Actividades del facilitador principal

Función principal: asegurarse de que el audio se reproduce correctamente y que el grupo trabaja sin contratiempos.

- Sentarse al frente del grupo, usando las instrucciones relativas a las sesiones de AAyuda+ (parte 2) para seguir, reproducir y poner en pausa el audio.
- Usar lenguaje corporal y la postura para expresar que está implicado e interesado mientras se reproduce el audio.
- Demostrar los ejercicios al mismo tiempo que el audio, a fin de que el grupo pueda ver qué debe hacer.
- Leer al grupo los guiones de bienvenida, las preguntas de discusión y los ejemplos y explicaciones breves,

y seguir otras instrucciones que figuran en las instrucciones relativas a las sesiones de AAyuda+ (parte 2). Aclarar las instrucciones al grupo si es necesario.

- Medir el tiempo durante las preguntas de discusión (usando un temporizador o cronómetro).
- Mostrar las imágenes y demostrar los ejercicios.
- Respecto de los ejercicios en los que el audio sugiere cerrar los ojos o fijar la mirada en un punto, el facilitador principal puede cerrar los ojos si se siente cómodo haciéndolo. El cofacilitador debe mantener los ojos abiertos para demostrar a los participantes que también se pueden mantener los ojos abiertos y ver si hay participantes que tal vez necesiten asistencia individual.
- En general, tratar de permanecer al frente del grupo. El cofacilitador puede desplazarse para hablar con los participantes.
- Si hay preguntas o problemas que afectan a todo el grupo, responder a estos con todo el grupo (p. ej., si muchas personas tienen la misma pregunta o si hay interrupciones importantes). El cofacilitador puede desplazarse por la sala para responder cualquier pregunta individual.
- Asegurarse de que la sesión comience puntualmente.
- Durante los descansos o antes o después de la sesión, puede hablar individualmente con los participantes si estos lo solicitan o lo necesitan, pero en general este es el papel del cofacilitador.

Derivar a las personas a otros servicios si es necesario (p. ej., si las personas están en riesgo inminente de suicidio).

Actividades del cofacilitador

Función principal: observar al grupo y responder a preguntas, inquietudes o interrupciones desplazándose por la sala y hablando con cada participante de forma individual.

- Sentarse en un lugar que le permita ver a todo el grupo. Dependiendo del grupo, podría ser cerca del facilitador principal, o a un lado.
- Demostrar los ejercicios junto con el facilitador principal, permaneciendo atento a cualquier persona del grupo que pueda necesitar ayuda individual.
- Mantener los ojos abiertos en todo momento, incluso cuando demuestre ejercicios que sugieran que los participantes cierren los ojos, para que pueda ver si algún participante solicita apoyo y también demostrar a los participantes que pueden mantener los ojos abiertos si así lo desean.
- Atender las preguntas y las interrupciones **individualmente** (p. ej., decir en voz baja algunas palabras a un participante del grupo, o proponer salir para hablar en privado).
- Durante las discusiones en grupo, desplazarse por la sala para proporcionar cualquier ayuda que pueda ser necesaria. Asegurarse de que cualquier persona que desee participar en la discusión tenga a alguien con quien hablar. Verificar que las personas que no desean hablar puedan sentarse solas o unirse a un grupo sin ser presionadas para que hablen.

- El cofacilitador también puede usar las instrucciones relativas a las sesiones de AAyuda+ que figuran en la parte 2 para saber en qué parte del curso se encuentra y seguir las preguntas de discusión y las explicaciones, siempre y cuando esto no interfiera con su tarea principal de ver si alguien necesita atención individual.
- Prestar ayuda al facilitador principal cuando sea necesario (p. ej., repartiendo documentos).
- Ayudar al facilitador principal indicando los temas que necesitan más explicación para el grupo.
- Derivar a las personas a otros servicios si es necesario (p. ej., si las personas están en riesgo de intento de suicidio).

4.2 Cuestiones de ética y principios que aplican a los facilitadores de AAyuda+[11]

El cuadro a continuación describe algunas pautas que los facilitadores de AAyuda+ deben seguir sobre lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse.

Lo que debe hacerse	Lo que no debe hacerse
• Sea sincero y digno de confianza. • Respete el derecho de las personas a tomar sus propias decisiones. • Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen. • Deje claro a las personas que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrán recibirla en el futuro. • Respete la privacidad y mantenga la historia de la persona confidencial, si esto es apropiado. • Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, la edad y el género de la persona.	• No se aproveche de su relación como persona que ayuda. • No pida a la persona dinero ni favores a cambio de ayudarla. • No haga falsas promesas ni proporcione información falsa. • No exagere sus habilidades. • No imponga ayuda a las personas y no sea indiscreto o prepotente. • No presione a las personas para que le cuenten su historia. • No comparta la historia de las personas con otras. • No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

En general, los facilitadores deben impartir el curso de manera que se respete la dignidad, la cultura y el género de todos los participantes y que no discrimine por ningún motivo (incluidos el género, la religión, opiniones políticas, la etnia o el origen social).

Los facilitadores deben conocer bien la cultura local. Esto no suele ser un problema grave si proceden de la misma comunidad o tienen un bagaje cultural similar. Sin embargo, puede haber grandes diferencias dentro de un mismo país, región o comunidad.

11 Adaptado de: Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Ginebra: OMS; 2011. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1.

5. HABILIDADES BÁSICAS DE AYUDA[12]

Los facilitadores de AAyuda+ usan habilidades básicas de ayuda (también conocidas como habilidades fundamentales de ayuda) cuando hablan con los participantes del curso, ya sea individualmente o en grupo. Estas habilidades ayudan a los participantes a desarrollar un sentido de seguridad y confianza en el facilitador y en sí mismo. **Recuerde que AAyuda+ tiene como objetivo enseñar a los participantes habilidades utilizando un formato de autoayuda, y que por lo tanto los facilitadores no actúan como terapeutas ni asesoran a las personas.**

5.1 Introducción a la comunicación[13]

La forma en que usted se comunica con alguien que sufre malestar psicológico es muy importante. Para comunicarse bien, tenga en cuenta tanto sus palabras como su lenguaje corporal, por ejemplo, sus expresiones faciales, contacto visual, gestos y la forma en que se sienta o se pone de pie en relación con otras personas. Cada cultura tiene sus propias formas particulares de comportarse que son apropiadas y respetuosas. Hable y compórtese de una manera que tiene en cuenta la cultura, la edad, el género, las costumbres y la religión de las personas.

El cuadro a continuación muestra lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse al comunicarse con las personas. Estos pasos deben seguirse si surge la necesidad de hablar individualmente con las personas durante el desarrollo de AAyuda+.

12 Adaptado de: Organización Mundial de la Salud. *Enfrentando problemas plus (EP+): ayuda psicológica individual para adultos con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad.* Ginebra; OMS; 2016.https://apps.who.int/iris/handle/10665/259696.

13 Adaptado de: Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional. *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. Ginebra: OMS; 2011. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1.

Lo que debe hacerse	Lo que no debe hacerse
• Intente encontrar un lugar tranquilo para hablar y reduzca al mínimo las distracciones externas. • Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad de la historia de la persona, si esto es apropiado. • Sitúese cerca de la persona, pero guardando la distancia apropiada según su edad, género y cultura. • Hágale saber que usted está escuchando; por ejemplo, asintiendo con la cabeza o diciendo "mmm...". • Sea paciente y mantenga la calma. • Proporcione información concreta. • Sea sincero acerca de lo que sabe y de lo que no sabe (diga por ejemplo, "No lo sé, pero intentaré averiguarlo"). • Dé información de modo que la persona pueda entender, es decir, de manera sencilla. • Hágale saber que usted comprende cómo se siente y que es consciente de las pérdidas o incidentes importantes de los que le hable, como la pérdida de su hogar o la muerte de un ser querido (p. ej., diga: "Lo siento mucho. Me imagino que esto es muy triste para usted") • Hágale saber que usted reconoce sus fortalezas y la manera en que se está ayudado a sí misma. • Deje espacios para el silencio.	• No presione a la persona para que le diga algo que no desea decirle. • No interrumpa ni apresure a la persona cuando está hablando (por ejemplo, no mire su reloj ni hable demasiado rápido). • No toque a la persona si no está seguro de que sea apropiado hacerlo. • No juzgue lo que ha hecho o no ha hecho o cómo se siente la persona. No diga: "No debería sentirse así", o "Debería sentirse afortunado de haber salido de esa situación". • No invente cosas que no sabe. • No use términos demasiado técnicos. • No le cuente la historia de otra persona. • No hable de sus propios problemas. • No haga promesas falsas. • No piense ni actúe como si tuviera que resolver los problemas de la persona en su lugar. • No le quite a la persona la fortaleza ni el sentido de capacidad de cuidarse a sí misma. • No hable de las personas en términos negativos (por ejemplo, no las llame "locas" o "lunáticas").

5.2 Mantener la confidencialidad

Los participantes deben saber que la información que comparten con otros permanecerá confidencial o privada y no se dará a conocer a nadie fuera de su equipo de AAyuda+. Esto se aplica especialmente a los sobrevivientes de la violencia física o sexual. También es muy importante que los participantes sean conscientes de los límites de la confidencialidad, como la necesidad de romper la confidencialidad si un participante parece estar en riesgo inminente de suicidio. Dado que todos los que integran un equipo de AAyuda+ están sujetos a las mismas reglas de confidencialidad, está bien hablar con sus colegas (p. ej., un supervisor u otro facilitador) sobre los participantes si está buscando ayuda para alguien o el asunto está relacionado con el curso. No está bien hablar de la vida de las personas sin un propósito, y solo debe hablar de los participantes cuando sea necesario.

Si los facilitadores necesitan hablar con un participante sobre asuntos personales, deben tratar de encontrar un entorno privado y cómodo lejos del resto del grupo. Cuando esto no sea posible, los facilitadores deben cerciorarse de que el participante se sienta cómodo hablando en un entorno poco privado o, en la mayor medida posible, evitar hablar de cualquier cosa muy personal en ese momento.

Como parte de la confidencialidad, es importante que toda la información sobre los participantes (por ejemplo, cuestionarios o resultados de evaluaciones y datos personales) se mantenga en un lugar seguro y bajo llave (por ejemplo, un archivador bajo llave).

5.3 Validar, reconocer y manifestar preocupación

Al hablar con los participantes, es importante que estos se sientan escuchados (validados y reconocidos) y que los facilitadores manifiesten su preocupación por ellos. Al mismo tiempo, los facilitadores deben recordar que su papel no es resolver los problemas de los participantes. Más bien, los facilitadores están ahí para ayudar a los participantes a adquirir habilidades de autoayuda y, algunas veces, conectarlos con otras personas u organizaciones que puedan ayudarlos.

A continuación se dan ejemplos de afirmaciones que los facilitadores podrían utilizar. No es necesario que estas afirmaciones se usen al pie de la letra, sino que ilustran el tipo de comentario que se puede hacer:

- ***"Parece que eso le causó mucho disgusto".***
- ***"Puedo ver en tu cara lo doloroso que esto fue para ti".***
- ***"Has atravesado muchas dificultades".***
- ***"Has pasado por mucho".***
- ***"Gracias por decírmelo". "Parece que tienes muchos problemas en tu vida en este momento y no es sorprendente que te sientas así".***

Los facilitadores también pueden usar breves indicaciones verbales de que están escuchando, como diciendo "ajá", "bien", "ya veo", "mmm" o pronunciando otro sonido o frase que sea apropiado desde el punto de vista cultural.

5.4 Reconocer las emociones

Cuando se trabaja con personas que experimentan altos grados de malestar psicológico, es importante reconocer sus emociones. Los facilitadores pueden hacer esto poniéndole nombre a la emoción que los participantes podrían estar experimentando. A continuación se dan algunos ejemplos.

- ***"Es muy triste que esto te haya sucedido".***
- ***"Veo que esto es frustrante para ti".***
- ***"Veo que tu situación es muy estresante".***
- ***"Tienes tantas preocupaciones. Veo que es difícil para ti y que estás haciendo lo mejor que puedes".***

En la mayor medida posible, los facilitadores no deben decir: *"Entiendo cómo te sientes"* ni *"Sé cómo te sientes"*. La razón es que esto puede causar una reacción negativa (especialmente si alguien está enojado), por ejemplo: *"¡¿Cómo puede usted saber cómo me siento?"* En cambio, los facilitadores deben usar frases como: *"Veo que esto es ..."*, o *"Esto parece ser realmente difícil para ti"*, ya que esto demuestra empatía pero no sugiere que sepan cómo se siente el participante.

5.5 Usar la comunicación no verbal

Los facilitadores también pueden usar la comunicación no verbal para demostrar a los participantes que los están escuchando y se sienten preocupados por su bienestar. Esto podría incluir (teniendo en cuenta lo apropiado desde el punto de vista cultural):

- Mantener contacto visual
- Asentir con la cabeza
- Situarse frente a la persona que está hablando y tal vez sentarse a su mismo nivel
- Mantener su postura relajada y abierta (p. ej., evitar cruzar los brazos o sentarse en una posición rígida).

5.6 Dejar de lado los valores personales y evitar dar consejos

Los facilitadores deben respetar los valores y creencias personales de los participantes, incluso si no están de acuerdo con ellos. Esto incluye abstenerse de juzgar a los participantes que pueden parecer que no están haciendo mucho para ayudarse a sí mismos. Esforzarse por dejar de lado las creencias o valores personales es importante porque esto ayuda a los facilitadores a interactuar con los participantes de una manera neutral.

Evitar dar consejos

Por lo general, no debe dar consejos a los participantes ni decirles qué hacer si le hablan de un problema. Dar consejos es diferente de dar información útil o importante a un participante, o conectarlo con una organización. Dar consejos significa decirle a una persona lo que debe o no debe hacer.

Todos los facilitadores a veces sentirán la tentación de dar algún consejo. Esto es normal. Por ejemplo, puede ser tentador, cuando un participante manifiesta signos de depresión, decirle lo que usted cree que debería hacer (p. ej., "Deberías hablar con tu familiar sobre esto").

Puede aconsejar a un participante que ponga en práctica las habilidades de AAyuda+ que está aprendiendo, pero en otras situaciones es importante que no le diga lo que debe hacer; más bien ofrezca sugerencias u opciones para conectarlo con otra organización.

5.7 Practicar el autocuidado[14]

Todos los facilitadores deben cuidar de sí mismos, para poder cuidar de los demás.
Varias cosas pueden hacer que los facilitadores sientan más estrés. Estas incluyen largas horas de trabajo, responsabilidades abrumadoras y un sentido de responsabilidad por la seguridad y el cuidado de los participantes, mientras que, al mismo tiempo, se sienten incapaces de ayudarlos lo suficiente. Es posible que los facilitadores escuchen descripciones de incidentes traumáticos, como destrucción, lesiones, violencia o muerte.

Algunas sugerencias que pueden ser útiles para manejar el estrés:

- Hable con su supervisor acerca de cuestiones difíciles.
- Practique regularmente las habilidades de AAyuda+. Los ejercicios de AAyuda+ están diseñados para ayudar a las personas a manejar el estrés, y también pueden utilizarlos los facilitadores.
- Piense en lo que le ha ayudado a afrontar el estrés en el pasado y decida qué puede hacer ahora.
- Tómese el tiempo necesario para comer, descansar y relajarse, incluso por períodos cortos.
- Mantenga horarios de trabajo razonables para no agotarse demasiado.
- Reduzca al mínimo el consumo de alcohol, cafeína y nicotina, y evite los medicamentos sin receta.
- Consulte con otros colegas y pídales que se comuniquen con usted. Busquen maneras de apoyarse mutuamente.
- Hable con sus amistades sus seres queridos u otras personas de confianza para recibir apoyo.

14 Adaptado de: Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Ginebra: OMS; 2011. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1.

6. CÓMO IMPARTIR UN CURSO AAYUDA+

Cada una de las cinco sesiones del curso tiene un formato similar:

- **Bienvenida:** dar la bienvenida a los participantes cuando entran a la sala y ayudarlos a sentirse cómodos, leer un guion de bienvenida e iniciar el audio.
- **Introducción y repaso:** introducción a la sesión, repaso del material de la semana anterior, práctica de habilidades anteriores, resolución de problemas.
- **Guía y práctica de una nueva habilidad presentada en la sesión**, incluida alguna discusión en grupo breve.
- **Compromiso de poner en práctica las habilidades de AAyuda+ entre las sesiones, y conclusión de la sesión**, incluido dar instrucciones para la práctica en el hogar y mostrar a los participantes las páginas del libro ilustrado que se han abarcado en la sesión.

Al oír indicaciones específicas en el audio, el facilitador lee las instrucciones o una pregunta de discusión tomada de las instrucciones relativas a las sesiones de AAyuda+ (parte 2). El audio ha sido diseñado para ayudar al facilitador a no desviarse de la actividad: los encabezados de las secciones que figuran en las instrucciones relativas a las sesiones coinciden con el contenido del audio. Además, se han agregado diferentes campanadas e instrucciones verbales al audio para ayudar al facilitador a saber cuándo detener el audio, dirigir una discusión o realizar otra tarea. Estas se explican en la parte 2: instrucciones relativas a las sesiones.

El audio incluye ejercicios para los participantes. Para fomentar la participación, los facilitadores demuestran los ejercicios al mismo tiempo que se describen en el audio. El facilitador y el cofacilitador fomentan más la participación de los participantes al ser entusiastas y abiertos, y al ser alentadores y positivos a medida que los participantes ponen en práctica nuevas habilidades.

6.1 Cómo prepararse para el curso

Es muy importante estar debidamente preparado para facilitar un curso. Además de seguir todos los pasos generales para aprender a facilitar el curso AAyuda+ (véase la sección 3), debe prepararse para cada sesión adoptando las siguientes medidas:

- Asegurarse de que tiene todos los materiales listos para la sesión (véase el apéndice 3).
- Editar o cambiar los guiones de bienvenida para adaptarlos a su propio estilo (véase la sección de bienvenida a AAyuda+ de la sesión 1 en la parte 2: instrucciones relativas a las sesiones y el apéndice 4).
- Leer las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2) y practicar cualquier parte que necesite, hasta que esté muy familiarizado con todo lo que debe hacer durante la sesión.

- Practicar las partes en las que debe hablar el facilitador, que aparecen en las instrucciones relativas a las sesiones.
- Determinar y escribir ejemplos apropiados desde el punto de vista cultural para las discusiones.
- Examinar con su supervisor toda adaptación que pueda ser necesaria para su contexto o cultura (véase la sección 6.2 que figura a continuación) y cualquier otra pregunta que pueda tener sobre cómo dirigir la sesión.

6.1.1 ¿Quién?

El curso AAyuda+ se ha diseñado para impartirlo a grupos grandes de unas 30 personas adultas. Se ha utilizado satisfactoriamente en estudios de investigación con grupos más pequeños, con algunas adaptaciones del estilo en que se impartió (véase más abajo). En algunos entornos puede ser preferible que los hombres y las mujeres asistan en grupos separados.

6.1.2 ¿Qué?

En el apéndice 3 figuran listas de verificación de todos los materiales específicos necesarios para cada sesión y los materiales generales necesarios para impartir el curso. Estas listas de verificación deben utilizarse al organizar un curso y volver a consultarse antes de cada sesión.

La mayoría de los celulares inteligentes pueden reproducir el audio, pero deberán estar conectados a altavoces externos para asegurarse de que el volumen del audio sea lo suficientemente alto. La configuración del audio debe probarse antes de la primera sesión. Si el grupo es grande (de 25 a 30 personas), o si la sesión se realiza en el exterior, podría necesitarse un sistema de sonido más potente. Si el acceso a la electricidad constituye un problema, se puede considerar la posibilidad de utilizar altavoces recargables. Se recomienda que busque asesoramiento sobre los sistemas de audio adecuados para su configuración específica.

6.1.3 ¿Dónde?

Las sesiones de AAyuda+ deben llevarse a cabo en un entorno cómodo y, si es posible, en algún lugar que tenga una temperatura agradable, en el que el ruido sea mínimo y que tenga privacidad. El entorno puede ser interior o exterior en un área cubierta, según el contexto local. Es preferible elegir un entorno donde también haya un espacio privado lejos del grupo general, en caso de que sea necesario hablar con los participantes individualmente.

6.2 Adaptación del curso AAyuda+

Según el contexto y la cultura locales, puede ser necesario adaptar el curso AAyuda+ para asegurar que sea comprensible, aceptable y pertinente para los participantes. Las siguientes secciones tratan de las posibles adaptaciones que podrían considerarse antes de impartir dicho curso.

6.2.1 Adaptaciones culturales y contextuales de las sesiones de AAyuda+

En cada sesión, los facilitadores proporcionan ejemplos de cómo aplicar las habilidades de AAyuda+ en la vida diaria. Los facilitadores deben examinar con sus supervisores con antelación qué ejemplos serían apropiados y pertinentes para el contexto y la cultura de los participantes. En las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2), hay espacios para escribir estos ejemplos pertinentes desde el punto de vista cultural.

Si es necesario, los ejercicios y las preguntas de discusión también se pueden adaptar para que se ajusten a la cultura y el contexto. En la sesión 1, por ejemplo, hay un ejercicio (Tomar una bebida con atención) en la que los participantes beben agua u otro tipo de bebida para desarrollar su capacidad de prestar más atención a las experiencias cotidianas. Si este ejercicio no es práctico o apropiado para la cultura o el contexto, hay una alternativa disponible: Mirar con atención un objeto (véase el apéndice 8).

También es posible adaptar la forma en que se imparte AAyuda+ para que se ajuste al contexto local. Por ejemplo, las medidas de salud pública pueden hacer necesario limitar el tamaño del grupo o modificar la disposición de los asientos en la sala del curso.

Si los facilitadores piensan que las modificaciones son necesarias, se sugiere que 1) examinen estas adaptaciones con su supervisor y 2) se aseguren de que las adaptaciones sean apropiadas manteniendo los mismos componentes y conceptos esenciales del curso.

6.2.2 Adaptaciones para grupos pequeños

El curso AAyuda+ se diseñó inicialmente para grupos más grandes (p. ej., de hasta unas 30 personas). Para grupos más pequeños (p. ej., de menos de 10), se pueden realizar varias adaptaciones para ayudar a asegurar que el curso marche bien y que las personas sigan participando. Estas pueden incluir:

- Poner en pausa el audio con más frecuencia para preguntar a los participantes sobre sus reacciones, por ejemplo, respecto de las imágenes.
- Hacer que los facilitadores den más ejemplos o compartan sus propias experiencias y observaciones.
- Tener discusiones en las que participe todo el grupo, y que los facilitadores pidan a entre 1 y 3 participantes que se ofrezcan como voluntarios para compartir sus respuestas a las preguntas de análisis con todo el grupo (NOTA: si se permite que varias personas compartan sus respuestas, será necesario medir de cerca el tiempo para que las discusiones no duren más de lo previsto).
- Fomentar la práctica escribiendo lo que cada participante prevé practicar y viendo, en la próxima sesión, lo que han hecho desde la última sesión.
- Si los grupos tienen menos de 10 personas, tal vez no sea necesario contar con dos facilitadores.

6.2.3 Adaptaciones para personas con deficiencias físicas o cognitivas

Ciertas técnicas descritas en el curso AAyuda+ pueden requerir adaptaciones para ajustarlo a personas con deficiencias físicas o cognitivas. Por ejemplo, en los ejercicios de poner los pies en la tierra se anima a los participantes a presionar el suelo con los pies y estirar los brazos, lo que puede ser difícil para algunos. Otros ejercicios alientan a notar ciertas sensaciones u objetos que se perciben con la vista, lo que puede ser difícil para las personas con deficiencias sensoriales. Se pueden hacer modificaciones para asegurar que estas actividades sean prácticas e inclusivas. Algunos ejemplos de modificaciones incluyen:

- Alentar a los participantes a moverse de cualquier manera que les resulte fácil y cómodo.
- Recordar a los participantes que pueden omitir o modificar cualquier parte de los ejercicios guiados que les resulten difíciles (p. ej., presionando lentamente una mano contra la otra en lugar de presionar el suelo con los pies).
- Pedir a los participantes que se centren en las sensaciones que pueden percibir fácilmente y que ignoren las instrucciones relacionadas con las sensaciones que son más difíciles de percibir o que no les es posible percibir (p. ej., los participantes con deficiencia visual pueden centrarse en notar lo que pueden oír, y no lo que pueden ver).

Otras modificaciones también pueden ser apropiadas, según la situación. Se alienta a los facilitadores a adaptar las actividades del curso AAyuda+ según sea necesario para asegurar la inclusión.

6.3 Cómo empezar un curso AAyuda+

Es importante empezar el curso de manera apropiada desde el punto de vista cultural y que siga las normas y costumbres locales, e informar a las personas de que van a escuchar un curso pregrabado. En las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2) figura un guion de bienvenida al comienzo de cada sesión para que el facilitador lo lea en voz alta antes de comenzar el audio. El guion de bienvenida se puede adaptar de modo que se ajuste a la cultura y al contexto.

Es posible que al principio a los participantes les parezca extraño el formato basado en audio del curso AAyuda+ y tal vez necesiten cierto tiempo para acostumbrarse. La confusión al inicio del curso es normal. En las primeras sesiones, es probable que los participantes:

- Hablen cuando se está reproduciendo el audio.
- No entiendan instrucciones proporcionadas por el audio.
- Hagan muchas preguntas.
- Necesiten que se repitan las instrucciones.

También puede haber cierta confusión e interrupciones durante las primeras discusiones. Esto disminuirá una vez que los participantes se acostumbren al formato. Recuerde ser paciente y responder con calma y amablemente a cualquier interrupción. El cofacilitador puede desplazarse por la sala mientras se reproduce el audio o durante las discusiones para ayudar a los participantes, manejar interrupciones menores o responder preguntas. Para atender interrupciones de mayor importancia, el facilitador principal puede poner en pausa el audio.

6.4 Cómo facilitar un curso AAyuda+ y superar retos comunes

Esta sección describe cómo facilitar un curso AAyuda+ y cómo superar retos comunes. Se proporcionan ejemplos de guiones, pero estos deben adaptarse al contexto y la situación locales.

6.4.1 Cómo explicar las imágenes que se muestran al grupo

Durante las sesiones de AAyuda+, las imágenes que figuran en el apéndice 5 se utilizan para explicar conceptos importantes. Las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2) contienen explicaciones opcionales que los facilitadores pueden leer al grupo si los participantes parecen confundidos o hacen preguntas. Los facilitadores pueden imprimir las imágenes en un formato más grande o proyectarlas en una pantalla o pared.

NOTA: Si los participantes preguntan dónde están las imágenes en su libro (En tiempos de estrés, haz lo que importa), indíqueles que pueden mirar la imagen que se muestra actualmente y repasar el libro por su cuenta más tarde.

6.4.2 Cómo conducir las discusiones

Como se describe en las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2), en cada sesión el facilitador proporciona breves resúmenes y ejemplos de cómo poner en práctica las habilidades de AAyuda+ y lee preguntas para que los participantes las analicen en grupo. El objetivo de estas partes es consolidar el aprendizaje y hacer que los grupos sean más interactivos.

Cuando el facilitador resume cómo poner en práctica una habilidad de AAyuda+ y proporciona ejemplos pertinentes, estas explicaciones deben ser breves. El facilitador está resumiendo los puntos clave del audio, no introduciendo material nuevo. Los facilitadores siempre deben recordar que no se espera que sean expertos en las habilidades de AAyuda+. Si los participantes tienen preguntas sobre las habilidades que no se pueden responder rápida o fácilmente, está bien que el facilitador diga: *"No estoy seguro de cuál es la respuesta a tu pregunta. Por favor, haz todo lo posible para aplicar lo que entiendes, y quizás se respondan estas preguntas a medida que continuamos con el audio".*

El formato principal de las discusiones es indicar a los participantes que se dirijan a la persona sentada a su lado y analicen una pregunta en grupos de dos (o un grupo de tres si hay un número impar de participantes). Este formato se puede adaptar al tamaño del grupo y a la situación, especialmente si el grupo tiene menos de 10 participantes o si muchos participantes están confundidos o no están entendiendo. Podrían utilizarse varias alternativas:

- **Alternativa 1.** Realizar la discusión en un grupo grande: el facilitador lee la pregunta a todo el grupo y se seleccionan de 2 a 3 voluntarios para que compartan sus respuestas con todos.
- **Alternativa 2.** Levantar la mano: las preguntas se adaptan a un formato de sí o no y el facilitador pide a los participantes que levanten la mano, o realicen una acción equivalente desde el punto de vista cultural, para indicar su respuesta.

- **Alternativa 3.** Los participantes reflexionan en silencio: el facilitador hace las preguntas y anima a los participantes a pensar en sus respuestas en silencio.

  NOTA: En general, esta alternativa no se recomienda (excepto cuando se sugiere explícitamente en las instrucciones relativas a las sesiones) a menos que ya se hayan probado otras alternativas, porque es posible que los participantes no se concentren en el contenido cuando reflexionan en silencio.

Los facilitadores y supervisores deben considerar cuidadosamente los posibles efectos negativos de las discusiones en grupos más grandes, por ejemplo, discusiones que toman más tiempo o el riesgo y las repercusiones que entraña cuando la información que se comparte es personal, estigmatizadora o causa de malestar psicológico. Las discusiones y las preguntas de AAyuda+ han sido diseñadas para reducir al mínimo compartir información o experiencias personales, ya que ese tipo de revelaciones pueden ser difíciles de manejar en un curso grupal de autoayuda. Considere los factores culturales y contextuales al adaptar cualquiera de las discusiones.

Si los participantes solicitan más tiempo, los facilitadores pueden agregar hasta 3 minutos a cualquier discusión en particular, pero esta adición debe considerarse junto con el hecho de que se alargará la sesión general y, como resultado, puede que no termine a tiempo. Se alienta a los facilitadores a que traten de mantener la duración de las discusiones como se recomienda, pero pueden adaptarla si es necesario; por ejemplo, se podría brindar a los participantes la oportunidad de quedarse después de la sesión para continuar con alguna discusión.

Si los participantes solicitan con frecuencia más tiempo, los facilitadores pueden decir:

> ***"Las discusiones son muy breves para tener más tiempo para practicar las habilidades. No hay problema si no han tenido tiempo de discutir completamente las preguntas. Esto permite tener más tiempo para practicar las habilidades, lo cual es muy importante".***

6.4.3 Cómo responder a las dificultades durante los ejercicios

Durante algunos ejercicios, en particular los ejercicios de poner los pies en la tierra, los participantes pueden distraerse. Los facilitadores no necesitan hacer nada en estas situaciones, a menos que el comportamiento de un participante esté perturbando al grupo. Si esto ocurre, los facilitadores pueden decir de manera amable y expresando su apoyo algo como:

> ***"Sé que este ejercicio puede ser muy difícil. Solo trata de hacer lo que puedas, y luego siéntate en silencio para que otros puedan seguir haciendo el ejercicio".***

6.4.4 Cómo responder a preguntas o a participantes que no entienden el material

Dado el tamaño del grupo, es importante que los facilitadores sigan las instrucciones que figuran a continuación para responder a las preguntas.

Para ayudar a manejar el número de preguntas y el nivel de apoyo individual que se puede ofrecer en un grupo grande, los facilitadores deben pedir a los participantes que:

- Levanten la mano si están confundidos o tienen una pregunta. Luego, el cofacilitador se dirige a la persona y proporciona aclaraciones o ayuda individual según sea necesario. Esto evita que haya demasiadas interrupciones en el audio y que la sesión se retrase.
- Aborden a uno de los facilitadores durante el descanso o después de la sesión si necesitan ayuda, necesitan decir algo en privado o se sienten demasiado disgustados para continuar.

Las preguntas específicas sobre las instrucciones para los ejercicios se pueden responder directamente, pausando el audio y repitiendo las instrucciones.

Para responder a las preguntas sobre las habilidades básicas de AAyuda+ o los conceptos subyacentes, explique a los participantes que deben aplicar lo que entiendan hasta ahora, y que las cosas pueden aclararse en futuras sesiones. Los facilitadores también pueden decir algo como:

> ***"No pasa nada si no entienden todo. Solo usen lo que han entendido y les ha parecido útil hasta ahora".***
>
> ***"Intenten seguir el ejercicio lo mejor que puedan. No pasa nada si no pueden seguirlo por completo".***
>
> ***"Muchos aspectos de este curso se irán aclarando a medida que avancemos. Solo sigan escuchando y vean si sus preguntas obtienen respuesta".***

Si muchos participantes tienen la misma pregunta, el facilitador puede poner en pausa el audio al final de la sección para responderla. Si los participantes siguen expresando confusión sobre los conceptos básicos de AAyuda+, consulte los cuadros "Notas importantes" que figuran en las instrucciones relativas a las sesiones (parte 2), que ofrecen orientación adicional sobre cómo responder a preguntas comunes.

6.4.5 Cómo manejar situaciones en las cuales las personas hablan en el grupo

Es probable que algunas personas hablen en el grupo mientras se reproduce el audio. Esto no representa ningún problema, a menos que interrumpan al grupo o hablen durante mucho tiempo.

Hablar es normal, pero si las personas hacen esto repetidamente o interrumpen, puede ser necesario que el cofacilitador trate de hacer contacto visual o acercarse a las personas que están hablando e indicarles que deben escuchar el audio.

No haga esto de inmediato; siempre deles algo de tiempo para ver si dejan de hacerlo espontáneamente. Puede decir algo como:

> ***"Si están hablando, esto podría distraer a otros miembros del grupo. Escuchen en silencio. Si tienen alguna pregunta que hacerme, podemos hablar afuera".***

Si muchos integrantes del grupo están hablando, o si el grupo no se está concentrando, el facilitador puede considerar poner en pausa el audio y recordarle al grupo de manera amigable y amable que escuche el audio diciendo algo como:

> ***"Cuando algunas personas están hablando, otros miembros del grupo pueden distraerse. Si alguien tiene alguna pregunta, o algo no está claro, háganoslo saber y haremos todo lo posible para ayudarle".***

Si no hay preguntas, el facilitador puede decir algo como:

> ***"A veces puede ser difícil escuchar durante tanto tiempo. Si no quieren hacer algún ejercicio ni escuchar, no hay problema; permanezcan sentados en silencio. Si necesitan un descanso, con toda libertad pueden salir y regresar cuando estén listos".***

6.4.6 Los participantes no participan en las discusiones o en los ejercicios

Todo lo que se realiza en el curso es voluntario. Los participantes no están obligados a participar en las discusiones ni a hacer ejercicios si no lo desean.

Si alguien se queja de un ejercicio o no quiere hacerlo, los facilitadores pueden responder de manera amable y que exprese apoyo, diciendo algo como:

> ***"Puede ser difícil aprender estas nuevas habilidades. Muchas personas se dan cuenta de que, al practicar de manera continua, los ejercicios les resultan más fáciles y obtienen más beneficios. Trata de hacer lo que puedas en el curso, pero si no quieres hacer algunos ejercicios, no hay problema. Puedes sentarte en silencio".***

Si alguien no desea participar en una discusión, los facilitadores tal vez deseen recordar al grupo que esto está bien, diciendo algo como:

> ***"Todo lo que se realiza en este curso es voluntario. No tienes que hacer algo si no quieres. Si no quieres participar en una discusión, por favor haz esto*** [haga un gesto apropiado desde el punto de vista cultural, como negar con la cabeza o mover la mano] ***para que los demás sepan que no quieres hablar".***

6.4.7 Los participantes no pueden leer el libro ilustrado En tiempos de estrés, haz lo que importa

Los participantes que no saben leer pueden sentirse frustrados o confundidos al recibir un libro. Es importante recordarles a las personas que sí pueden usar el libro mirando las imágenes. Por ejemplo, el facilitador podría decir:

> ***"Incluso si tienen problemas para leer, el libro ha sido diseñado para recordar lo que han aprendido con solo mirar las imágenes. También podrían pedirle a alguien que les lea el libro".***

6.5 Cómo hablar con participantes individualmente

En esta sección se describe cómo interactuar con los participantes individualmente cuando estos solicitan o necesitan apoyo. Esta se ha diseñado para mantener la atención centrada en que las personas se ayuden a sí mismas y para reducir el tiempo que los facilitadores pasan con cada participante, lo cual es especialmente importante cuando se manejan grupos grandes.

Al interactuar con los participantes, los facilitadores deben recordar que no están desempeñando un papel de asesores o terapeutas. En cambio, están ayudando a las personas a ayudarse a sí mismas aplicando las habilidades de AAyuda+ que están aprendiendo, o buscando otras fuentes de apoyo en su comunidad.

6.5.1 Situaciones en las que los facilitadores deben hablar individualmente con los participantes

En las situaciones descritas a continuación, el facilitador principal o el cofacilitador podría hablar individualmente con los participantes durante los descansos, o antes o después de la sesión grupal. Durante la sesión grupal, solo el cofacilitador debe hablar individualmente con los participantes si es necesario; el facilitador principal debe permanecer con el grupo en todo momento y continuar dirigiendo la sesión (excepto en emergencias).

Es normal que algunos participantes sientan malestar psicológico en alguna medida durante las sesiones de AAyuda+. Por ejemplo, las personas pueden llorar o sentirse frustradas. Los facilitadores no tienen que ofrecer ayuda a estos participantes a menos que estos la soliciten, porque la mayoría de las veces podrán manejar su malestar psicológico por sí mismos. **Siempre tenga en cuenta que el objetivo de AAyuda+ es que las personas se ayuden a sí mismas.** Sin embargo, los facilitadores deben hablar individualmente con los participantes en las tres situaciones siguientes:

- **Los participantes solicitan ayuda, piden hablar o indican que necesitan ayuda. Por ejemplo:**
  - Salen de la sala e indican a un facilitador que les gustaría recibir ayuda
  - Solicitan hablar sobre un problema personal, incluidos problemas no relacionados con AAyuda+.
- **Es evidente que están sufriendo mucho malestar psicológico y no pueden participar en el grupo (aunque esto es infrecuente).** Por ejemplo:
  - Se enojan mucho durante la sesión grupal
  - Lloran a gritos o gimen
  - Caminan por la sala o no pueden quedarse quietos
  - Hablan solos durante mucho tiempo
  - Cuentan a otros miembros del grupo detalles minuciosos acerca de incidentes traumáticos que han sucedido, hasta tal punto que esto perturba a otras personan (p. ej., cuando describen un ataque violento en detalle).**Revelan un posible problema de seguridad**, como:
  - Pensamientos suicidas

- Inquietudes relativas a protección
- Se comportan de tal manera que ellos mismos u otras personas corren riesgo (p. ej., al actuar violentamente).

NOTA: Para responder al riesgo inminente de suicidio y a otros problemas de seguridad inmediatos, véase la sección 7 de este manual.

6.5.2 Cómo hablar con un participante individualmente

En esta sección se describe cómo hablar con un participante individualmente. Estos pasos se sugieren para ayudar a los facilitadores a manejar un grupo grande en el que sostener muchas conversaciones individuales podría llevar mucho tiempo.

Por lo general, **los facilitadores deben tratar de limitar a cinco minutos su interacción con cada participante**, de modo que estén disponibles para ayudar a otros participantes. Sin embargo, es posible que se necesite más tiempo en algunas situaciones, que incluyen posibles problemas de seguridad (véase la sección 7), si un participante sufre malestar psicológico extremo o si revela que ha sido víctima de una agresión sexual u otras formas de experiencias íntimas traumáticas (véase la sección 6.5.3).

Pasos sugeridos para hablar con una persona individualmente

1. **Vaya a un espacio privado.**
2. **Use habilidades básicas de ayuda para brindar apoyo.**
3. **Determine las capacidades de afrontamiento actuales, incluido el uso de habilidades de AAyuda+.**
4. **Si es necesario, ayude a la persona a determinar estrategias y recursos adicionales para afrontar la situación.**
5. **Termine la conversación y vuelva a unirse al grupo.**

1. **Vaya a un espacio privado:** por ejemplo, pídale a la persona que vaya al fondo de la sala o afuera.

2. **Use habilidades básicas de ayuda para brindar apoyo:** no debe obligar a la persona a hablar, pero explíquele que usted está allí para brindarle apoyo si ella lo desea. A veces puede ser suficiente reconocer el malestar psicológico de una persona y ofrecerse simplemente a sentarse con ella en silencio. ***"¿Cómo te puedo ayudar? ¿Hay algo de lo que quisieras hablarme?"***
   Si la persona sufre mucho malestar psicológico, usted podría decirle algo como:

   "Veo que te afecta mucho. Estoy aquí para apoyarte. Podemos hablar o simplemente sentarnos aquí en silencio".

3. **Determine las capacidades de afrontamiento actuales, incluido el uso de habilidades de AAyuda+**: en este paso, determine los apoyos o las estrategias de afrontamiento actuales que la persona está usando que pueden ser útiles, incluidas las habilidades de AAyuda+. **Si el participante sufre mucho malestar psicológico, usted podría ofrecerse a guiarlo a lo largo de un breve ejercicio** de poner los pies en la tierra (véase el apéndice 7). Anime a la persona a que siga usando cualquier estrategia positiva y segura de afrontamiento.
   "Esto parece ser una situación difícil para ti. ¿Qué estás haciendo para afrontar la situación o para obtener apoyo?"

   "Parece que esto te está ayudando a afrontar la situación. Te animo a que sigas haciéndolo".

   También puede alentar a la persona a usar las habilidades de AAyuda+. Si alguien presenta visiblemente mucho malestar psicológico, usted puede ofrecerse a guiarlo a lo largo de un breve ejercicio de poner los pies en la tierra.

   "¿Te ha parecido útil algún ejercicio en este curso?"

   "¿Crees que podría serte útil practicar [nombre la habilidad de AAyuda+] ahora? O ¿te gustaría que te guiara a lo largo de un ejercicio de poner los pies en la tierra?"

4. **Si es necesario, ayude a la persona a determinar estrategias y recursos adicionales para afrontar la situación**: haga preguntas para ayudar a la persona a pensar en otras formas de apoyarse a sí misma (p. ej., recurrir a personas u organizaciones específicas, o usar nuevas habilidades de AAyuda+). Es importante hacer preguntas abiertas y sugerencias en vez de dar consejos. Respecto de ciertos problemas que los participantes revelan (p. ej., enfermedades, solicitudes de ayuda con alimentos o empleo), los facilitadores pueden sugerir organizaciones o recursos locales (p. ej. un líder comunitario, organizaciones para personas refugiadas). Si la persona aún no sabe nada acerca de estos, anímela a conectarse con ellos, teniendo en cuenta que es la persona quien decide si lo hace o no.

   "¿Hay otras personas u organizaciones que podrían ayudarte con esto?"

   "¿Qué has hecho en el pasado cuando has enfrentado dificultades? ¿Te ayudaría ahora hacer lo mismo?"

   "A algunas personas les puede parecer que una organización o una persona importante como el líder del pueblo puede ayudar en momentos como este. ¿Se te ocurre una organización o una persona importante que pueda ayudarte con esto?"

   "¿Hay habilidades que hayas aprendido en AAyuda+ que podrían ayudarte a resolver este problema?"

5. **Termine la conversación y vuelva a unirse al grupo**: la persona puede sentarse al fondo de la sala o afuera hasta que esté lista para volver a unirse al grupo. Si esta sigue sufriendo mucho malestar psicológico, el facilitador podría ofrecerse a quedarse hasta que se sienta más tranquila, o preguntarle si hay alguien con quien le gustaría hablar (p. ej., un amigo o familiar). Por ejemplo:

   "Tómate todo el tiempo que necesites, y cuando estés listo, puedes volver a unirte al grupo".

   "¿Hay alguien a quien yo pueda contactar para que te acompañe en este momento?"

   En algunos casos, puede ser difícil terminar una conversación. En situaciones en las que la persona solicita más apoyo, trate de centrarse en el curso y anímela a ver si aprender habilidades de AAyuda+ puede ayudarla. En algunas situaciones, la persona puede solicitar más apoyo del que usted puede proporcionar, y usted tendrá que recordarle que puede ofrecerle muy poco fuera del curso. Por ejemplo:

   "Me gustaría quedarme y hablar más tiempo, pero debo estar disponible también para el resto del grupo".

   "Me doy cuenta de que estás enfrentando muchas dificultades. Te animo a que sigas aprendiendo las habilidades de AAyuda+ y que también veas si hay personas u organizaciones en tu comunidad que puedan ayudarte. Tendremos que dejar la conversación ahora, ya que necesito estar disponible para las otras personas del grupo".

   "Estoy aquí para facilitar estas sesiones y ayudarte a desarrollar habilidades para manejar el estrés. Puedo ofrecer muy poca ayuda con asuntos fuera del grupo. Hemos encontrado otras personas y organizaciones que podrían ayudarte. Te sugiero que te pongas en contacto con ellas. Lamento no poder hacer más para ayudarte en este momento".

NOTA: Si algún participante necesita apoyo individual, considere tomar nota de ello y escribir un breve resumen para fines de mantenimiento de registros y para analizarlo con su supervisor. El formulario de evaluación posterior a la sesión que figura en el apéndice 6 se puede usar para ayudarlo a presentar un informe después de cada sesión y para anotar cualquier cosa que deba analizarse con su supervisor. Usted y su supervisor pueden modificar este formulario para adaptarlo a su entorno, o usted puede usar un formato diferente para tomar notas.

6.5.3 Cómo hablar con alguien que ha sido víctima de violencia sexual o violencia de pareja[15]

Si un participante le dice que ha sido víctima de violencia sexual o de pareja antes o que lo está siendo actualmente, hay que ser más cuidadoso y sensible. Para las personas puede ser difícil hablar sobre estos temas debido a tabúes culturales, vergüenza o miedo al estigma, o porque pueden temer mucho por su seguridad o sentir miedo al pensar en sus experiencias. Pueden sufrir discriminación y rechazo por parte de su familia, comunidad o sociedad. Puede que las presionen para que no digan nada, que les echen la culpa o que no les crean.

15 Adaptado de: Organización Mundial de la Salud. Enfrentar problemas plus (EP+): ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad (versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0). Ginebra: OMS; 2020. https://iris.paho.org/handle/10665.2/54762.

AAyuda+ proporciona estrategias de manejo del estrés cuyo uso es seguro y que pueden ser útiles para los participantes que sufren malestar psicológico causado por la violencia de pareja o la violencia sexual. Sin embargo, algunos participantes pueden necesitar apoyo adicional que está fuera del ámbito de este curso. Hable con su supervisor si cree que alguien puede necesitar apoyo adicional.

Si los participantes optan por hablar sobre estas experiencias con usted, están demostrando gran valentía y confianza. Es muy importante demostrar buena disposición y apertura para escuchar lo que quieren compartir con usted. Los facilitadores pueden seguir los pasos para hablar con alguien individualmente (sección 6.5.2) y también deben recalcar los siguientes aspectos cuando sea apropiado: [16]

- **Reafirme la confidencialidad.** Si alguien desea revelar información relacionada con la violencia sexual o la violencia de pareja, es importante recordarle que usted no compartirá con nadie fuera del equipo de AAyuda+ lo que le está diciendo, a menos que haya algún problema de seguridad inmediato que deba atenderse (véase la declaración de confidencialidad en la sección 7.1).

- **Demuestre empatía y valide la historia y la experiencia de la persona.** Los facilitadores pueden decir algo como: *"Esto parece ser una situación muy difícil y molesta. Has demostrado mucha fortaleza al contármelo"*.

- **Escuche a la persona sin juzgarla y dele espacio y tiempo para hablar.** A veces las personas solo quieren que alguien escuche su historia. En otros casos, es posible que deseen o necesiten ayuda adicional.

- **Si es apropiado, considere la posibilidad de informar a la persona acerca de alguna organización en la región que pueda ayudarla.** Si la persona rechaza la ayuda, los facilitadores pueden decirle que puede solicitar ser derivada a una organización en el futuro. Usted podría decir: *"Puede ser muy difícil pasar por una experiencia como la que has descrito. Es posible que haya algunas organizaciones que puedan ofrecer más apoyo. ¿Quieres más información sobre estas?"*

Si sabe o sospecha que un participante ha sido o corre riesgo de ser víctima de violencia de pareja o violencia sexual actual, asegúrese de seguir los procedimientos de su organización para responder a problemas de seguridad (véase la sección 7), además de seguir la información anterior.

Para organizaciones y supervisores

Si su organización aún no tiene procedimientos claros para apoyar a los participantes que corren riesgo de ser víctimas de una agresión sexual o de violencia de pareja, se puede encontrar más información en varias publicaciones clave.[17,18,19] Es muy importante que se ofrezca apoyo y supervisión a los facilitadores cuando se presentan esas situaciones.

16 Organización Mundial de la Salud. Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual: Manual clínico. Ginebra: OMS; 2014. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31381/OPSFGL16016-spa.pdf.

17 Organización Mundial de la Salud. Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual: Manual clínico. Ginebra: OMS; 2014. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31381/OPSFGL16016-spa.pdf.

18 Organización Mundial de la Salud, Fondo de Población de las Naciones Unidas y Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. Manejo clínico de las personas sobrevivientes de violación y de violencia de pareja: elaboración de protocolos para situaciones de crisis humanitaria. Ginebra: OMS; 2020. https://apps.who.int/iris/handle/10665/354575.

19 Comité Permanente entre Organismos. Cómo apoyar a las sobrevivientes de la violencia por razones de género cuando no hay un agente de VRG disponible en su zona. Ginebra: IASC; 2015. https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2019/05/GBV_Background_Note021718_ES.pdf.

7. MANEJO DEL RIESGO INMINENTE DE SUICIDIO Y DE OTROS PROBLEMAS DE SEGURIDAD INMEDIATOS

Esta sección se centra en situaciones en las que una persona corre riesgo inminente de suicidio o en las que hay otros problemas de seguridad inmediatos.

Algunos ejemplos de tales situaciones incluyen:

- Riesgo inminente de suicidio
- Daño a un participante o a otra persona. Por ejemplo:
  - Un participante u otra persona está siendo víctima de violencia física o sexual.
  - Hay un problema de protección infantil.
- Cualquier otra cosa que una organización que realiza el curso determine que constituye un posible problema de seguridad que debe atenderse.

Los facilitadores deben seguir los procedimientos de su organización y la orientación pertinente para detectar y afrontar tales situaciones.

A continuación se sugiere un procedimiento para responder a estas situaciones, que las organizaciones que realizan el curso pueden adaptar a su contexto.

Para organizaciones y supervisores

Si su organización aún no cuenta con procedimientos establecidos para detectar y atender problemas de seguridad inmediatos, en el apéndice 9 figura un conjunto de preguntas para evaluar el riesgo inminente de suicidio que se pueden proporcionar a los facilitadores. Respecto de otros problemas de seguridad inmediatos (p. ej., violencia de pareja), las organizaciones deben consultar la orientación adecuada.[20,21,22]

20 OMS. Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual: Manual clínico. Ginebra: OMS; 2014.

21 OMS, Fondo de Población de las Naciones Unidas y Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. Manejo clínico de las personas sobrevivientes de violación y de violencia de pareja: elaboración de protocolos para situaciones de crisis humanitaria. Ginebra: OMS; 2020. https://apps.who.int/iris/handle/10665/354575.

22 Comité Permanente entre Organismos. Cómo apoyar a las sobrevivientes de la violencia por razones de género cuando no hay un agente

7.1 Procedimiento sugerido para responder a problemas de seguridad

Al facilitar un grupo de AAyuda+ y particularmente cuando hablan con una persona individualmente, los facilitadores pueden darse cuenta de que hay un problema de seguridad inmediato. Esta sección proporciona un método que los facilitadores pueden utilizar para obtener más información y responder a la situación.

1. **Escuche y busque cualquier indicación de un problema de seguridad que implique un riesgo inminente de suicidio, daño causado por otros o daño causado a otros.**
2. **Use habilidades básicas de ayuda para recordarle a la persona la confidencialidad, entérese más de su situación y genere confianza.**
3. **Si hay indicios de un problema de seguridad, siga los procedimientos de su organización para afrontar tales situaciones e informe a su supervisor al respecto. Si no hay indicios de un problema de seguridad, continúe con los pasos para ofrecer la ayuda individual descrita en la sección 6.5.2.**

1. **Escuche y busque cualquier indicación de un problema de seguridad que implique un riesgo inminente de suicidio, daño causado por otros o daño causado a otros.** Por ejemplo:
   - **Pensamientos o planes de suicidio, que pueden ser imprecisos o explícitos.** Por ejemplo, una persona podría decir cosas como:
     - *"Solo quiero desaparecer".*
     - *"¿Para qué vivir?"*
     - *"Solo soy una carga para los demás".*
     - *"No tengo ninguna razón para vivir".*
     - *"Nadie me extrañará cuando me haya ido".*
     - *"Me quiero dormir y no volver a despertar".*
     - *"Solo quiero morirme".*
     - *"Sería mejor para todos si me suicidara".*
     - *"He hecho un plan para morir".*
     - *"Recientemente conseguí una soga para suicidarme".*

de VRG disponible en su zona. Ginebra: IASC; 2015. https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2019/05/GBV_Background_Note021718_ES.pdf.

- *"He estado buscando formas de suicidarme". (P. ej., buscando acceso a pesticidas o armas de fuego, almacenando medicamentos, investigando en línea formas de suicidarse).*
- *"He estado poniendo todo en orden en caso de que algo me suceda". (P. ej., regalando pertenencias, escribiendo un testamento).*

- **Autolesiones o intentos de suicidio.** Por ejemplo:
  - *"A principios de este año traté de suicidarme".*
  - *"Una vez me tomé muchos medicamentos, con la esperanza de no despertarme".*
- **Malestar emocional grave o desesperanza.** Por ejemplo:
  - *"Las cosas nunca mejorarán".*
  - *"La vida no tiene sentido".*
  - *"A nadie le importo".*
- **Comportamiento violento o agitación extrema**
- **Retraimiento o renuencia para comunicarse**
- **Cambios repentinos y significativos del estado de ánimo o de los patrones de comportamiento.** Por ejemplo, no comer ni dormir.
- **Afirmaciones de riesgo de daño (causado por otros o causado a otros).** Por ejemplo:
  - *"Tuve que ir al hospital porque él/ella me golpeó fuertemente".*
  - *"Temo por mi vida".*
  - *"Quiero matarlo(a)".*
  - *"Mi esposo(a) golpea a nuestros hijos".*

NOTA: Esta lista de señales de alerta no es exhaustiva, y también puede haber señales de alerta específicas de las culturas. Es importante que los facilitadores y las organizaciones que impartan AAyuda+ cuenten con el apoyo de profesionales competentes (p. ej., profesionales de salud mental) que puedan supervisar y proporcionar orientación sobre estos procedimientos de seguridad.

2. **Use habilidades básicas de ayuda para recordarle a la persona la confidencialidad, informarse más acerca de su situación y generar confianza. Escuche con empatía y sin prejuicios, y valide la experiencia de la persona.** Por ejemplo:

   "Me alegro de que me estés contando estas cosas. Antes de hablar más, quiero que sepas que todo lo que me digas será confidencial, a menos que tú u otra persona esté en peligro inmediato. Eso significa que no hablaré sin tu permiso con tu familia ni con otras personas fuera del equipo de AAyuda+ sobre lo que has dicho. Pero si me preocupa mucho que tú u otra persona esté en peligro inmediato, es posible que mi supervisor y yo tengamos que hablar con personas fuera del equipo de AAyuda+ para conseguirte la mejor ayuda posible y garantizar la seguridad de las personas implicadas. La razón es que mi función consiste en velar por tu bienestar y seguridad".

   NOTA: deberá adaptar este ejemplo de texto de conformidad con los procedimientos de su organización y las directrices nacionales.

   Para informarse mejor acerca de la situación y generar confianza, podría hacer preguntas como:

   - ***"¿Puedes contarme un poco más sobre la situación?"***
   - ***"¿Qué ha pasado que te ha hecho sentirte así?"***
   - ***"¿Cómo te está afectando esta situación?"***
   - ***"¿Qué quieres decir con eso?"***

3. **Si hay indicios de un problema de seguridad, siga los procedimientos de su organización para afrontar tales situaciones e informe a su supervisor al respecto.** Informar a su supervisor es esencial para asegurarse de obtener el apoyo que necesita para afrontar la situación y de que se adopten las medidas apropiadas para ayudar al participante.

   Para determinar si una persona corre riesgo inminente de suicidio, su organización puede pedirle que haga las preguntas que figuran en el apéndice 9 o que aplique un método de evaluación existente. Asegúrese de conocer los procedimientos de su organización para responder al riesgo inminente de suicidio y a otros problemas de seguridad inmediatos.

   Si no hay indicios de un problema de seguridad, continúe con los pasos para ofrecer la ayuda individual descrita en la sección 6.5.2.

   Recuerde que el papel del facilitador no es resolver el problema ni brindar asesoramiento. Más bien, los facilitadores trabajan para asegurar que la persona pueda acceder al apoyo adecuado y que se mantenga segura.

7.2 Cómo preguntar acerca del suicidio o la autolesión

Haga preguntas directas y claras:

- Cuando pregunte acerca del suicidio, evite usar palabras menos directas que pudieran entenderse mal.
- Las preguntas directas ayudan a la persona a sentir que no se la está juzgando por tener pensamientos o planes de suicidio o por haber intentado suicidarse o autolesionarse en el pasado.
- Algunas personas se pueden sentir incómodas al hablar con usted sobre el suicidio, pero puede decirles que para usted es muy importante comprender claramente su grado de seguridad.
- Hacer preguntas sobre el suicidio no hará que la persona tome medidas para quitarse la vida, sino que a menudo le ayuda a sentirse comprendida y a sufrir menos malestar psicológico.

7.3 Cómo responder a una persona que tenga un plan para quitarse la vida en un futuro cercano

- **Póngase siempre en contacto con su supervisor de inmediato.**
- No deje a la persona sola. Encargue a un cofacilitador, a cuidadores o al personal que permanezcan con la persona **en todo momento**.
- Pregúntele a la persona si usted podría comunicarse con alguien de confianza en la comunidad para que le brinde apoyo y ayude a que se mantenga segura.
- Establezca un entorno seguro y de apoyo. Si es posible, ofrezca un lugar tranquilo mientras espera hasta que llegue un supervisor o una persona de confianza.
- Pregúntele a la persona si tiene acceso a algún medio de autolesión. Hable de formas de eliminar esos objetos de su entorno familiar.
- Atienda el estado mental y el malestar emocional de la persona.
- Examine razones para seguir viviendo y formas de hacerlo.
- Centre la atención en las fortalezas de la persona alentándola a hablar sobre cómo se han resuelto problemas anteriores.

8. GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PLANTEADOS POR OTROS RETOS

8.1 Los participantes tienen dificultades dialectales o lingüísticas

Dado que las sesiones de AAyuda+ se han pregrabado, puede haber ocasiones en que los participantes no entiendan el audio debido a obstáculos lingüísticos o diferencias dialectales. En esas situaciones, puede ser útil compilar de antemano una lista de palabras difíciles de entender del audio que pueden ser diferentes en el dialecto local (es decir, un glosario). Estos términos se pueden analizar con los participantes antes de las sesiones para que conozcan las palabras equivalentes.

8.2 Los participantes solicitan asistencia material

Analice con su supervisor o su organización cómo manejar situaciones en las que los participantes solicitan asistencia material. Esto puede ser específico de su contexto local. En general, puede decir:

> ***"Como vimos cuando hablamos de las reglas básicas, en el curso no podemos proporcionar dinero ni apoyo material a nadie. El curso se centra en cómo ayudarlos a todos a manejar el estrés en su vida, cualesquiera que sean las causas del estrés".***

Si alguien le pide personalmente asistencia material, usted puede validar el malestar psicológico y la difícil situación de la persona al tiempo que le hace saber que usted no puede proporcionar ese tipo de ayuda:

> ***"Lo siento, pero no me está permitido prestar este tipo de ayuda a los participantes. Parece que estás afrontando muchas cosas estresantes en tu vida en este momento. Espero que en el curso puedas encontrar algunas habilidades que te ayuden a manejar ese estrés".***

8.3 Los participantes llegan bajo los efectos del alcohol u otras sustancias

Si las personas han estado bebiendo alcohol o consumiendo otras sustancias psicoactivas (es decir, drogas que afectan su estado mental), les puede resultar difícil participar. Los facilitadores deben seguir los procedimientos convenidos localmente para manejar esas situaciones. En general, las personas pueden permanecer en la sesión siempre y cuando no se comporten de modo que interrumpan la sesión, pero se les debe alentar amablemente a no beber ni consumir drogas antes de las sesiones, ya que esto afectará su participación en el grupo. Si un participante se comporta de tal manera que interrumpe la sesión, los facilitadores pueden pedirle que se vaya y que asista la semana siguiente cuando no esté bajo los efectos del alcohol u otras sustancias. También puede ser útil, cuando se establezcan las reglas básicas, hablar con el grupo acerca de cómo se manejará esta situación. Respecto de los participantes con trastornos por consumo de sustancias psicoactivas, se puede ofrecer apoyo adicional mediante cribado, intervención breve y derivación al tratamiento, si es necesario y si se acuerda con la persona.

8.4 Los participantes se quejan de que los ejercicios los hacen sentir estresados

A veces, cuando las personas hacen un ejercicio de poner los pies en la tierra, se dan cuenta de que este las hace sentir más estresadas, mareadas o aturdidas. A menudo, esto se debe a que están respirando demasiado hondo o rápido. Si esto sucede, puede recordarles a los participantes que deben hacer el ejercicio de manera que los haga sentirse cómodos. Puede indicarle a la persona que respire de forma lenta y suave, o simplemente que respire normalmente y se centre en las otras partes del ejercicio:

> ***"Esto puede ser un problema común. Si te sientes mareado o aturdido, la mayoría de las veces significa que estás respirando demasiado rápido o demasiado hondo. Trata de respirar de una forma más normal y solo céntrate en las otras partes del ejercicio, como por ejemplo, notar cosas a tu alrededor".***

8.5 Los participantes se sienten disgustados al hacer los ejercicios

Las personas pueden decir que los pensamientos y los sentimientos difíciles las enganchan al tomar el curso AAyuda+. Por ejemplo, podrían decir: *"No me gustan estos ejercicios. Pienso demasiado mientras los hago"* o *"Cuando intento hacer el ejercicio, recuerdo el pasado"*. En muchas situaciones como esta, puede ser útil decir algo como:

> ***"Cuando hablamos de situaciones difíciles o pensamos en ellas, podemos tener pensamientos y sentimientos que causan malestar psicológico. Es importante recordar que estos no duran para siempre; más bien, pasan igual que lo hacen los fenómenos meteorológicos. No hay problema si no quieren hacer un ejercicio, pero les sugiero que intenten practicar en la mayor medida posible, ya que los ejercicios pueden ayudarlos a desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles cuando surjan".***

Si un participante sufre mucho malestar psicológico y solicita asistencia individual, usted puede sugerir que abandone el grupo brevemente para guiarlo a lo largo de un breve ejercicio de poner los pies en la tierra (véase el apéndice 7).

8.6 Los participantes se quejan de que las habilidades son demasiado sencillas, básicas o repetitivas

Si los participantes se quejan de que las habilidades son demasiado básicas o repetitivas, puede ser útil explicarles que practicar muchas veces es importante para asegurarse de que puedan usar las habilidades, incluso las que son sencillas, cuando sufren mucho malestar psicológico. Por ejemplo, podría decir:

> ***"Sí, tienen razón, estas habilidades son sencillas. A pesar de que son sencillas, debemos practicarlas muchas veces para poder usarlas cuando enfrentamos mucho estrés".***

También puede ser útil usar una analogía para describir el valor de practicar habilidades sencillas una y otra vez. Por ejemplo, podría decir algo como:

> ***"Incluso las habilidades muy sencillas pueden ser muy potentes, y aun así requieren mucha práctica. Por ejemplo, en el fútbol puede ser importante practicar el mismo movimiento una y otra vez para que sea más natural y fácil. Incluso los jugadores muy talentosos necesitan practicar. Lo mismo ocurre con estas habilidades de AAyuda+".***

Los facilitadores también pueden usar la autorrevelación, si se sienten cómodos haciéndolo, para recalcar el valor de practicar habilidades. Por ejemplo, podría decir algo como:

> ***"Sí, cuando aprendí estas habilidades, también pensé que eran demasiado básicas. Pero luego me di cuenta de que, aunque eran sencillas, cuando realmente dediqué tiempo a usarlas y practicarlas, podían cambiar mucho las cosas".***

8.7 Los participantes discuten o no están de acuerdo entre sí

En el improbable caso de que un participante esté discutiendo con otros en el grupo por cualquier razón (p. ej., religión, etnia, cultura o razones personales), los facilitadores deben adoptar medidas para garantizar la seguridad del grupo. Las medidas deben concordar con las políticas de la organización que ofrece el curso y las normas culturales locales. A continuación se sugiere un método. Los facilitadores deben informar a su supervisor sobre cualquier desacuerdo de ese tipo.
Si una o dos personas están implicadas, el cofacilitador debe pedir hablar con ellas individualmente y:

- Explicar la importancia de que el grupo sea un lugar seguro para las personas:

  > ***"Este curso es para ayudar a las personas a aprender a manejar el estrés en un lugar seguro y tranquilo. Su desacuerdo puede hacer que algunas personas se sientan inseguras o incapaces de concentrarse y aprender".***

- Pedir a los participantes que se abstengan de manifestar desacuerdos mientras participan en el curso:

  > **"Cuando comenzó el curso, convenimos en hacer todo lo posible para dejar de lado nuestras diferencias durante las sesiones grupales. ¿Podrían hacer todo lo posible para evitar desacuerdos? Podría ser útil que se sentaran en otra parte de la sala lejos de la otra persona, o sentarse con amigos u otras personas que conocen".**

  Si el desacuerdo continúa, podría ser necesario que el cofacilitador pida a las personas que están discutiendo o en desacuerdo que abandonen el grupo:

  > ***"Lo siento, pero tendré que pedirles a ambos que abandonen el grupo durante esta sesión, porque su desacuerdo está molestando a otras personas. Podemos hablar al final de la sesión para tratar de resolver esto, si lo desean".***

8.8 Los participantes se enojan o se vuelven agresivos durante la sesión del grupo

La ira, como la tristeza, es una emoción humana normal. Si un participante se siente enojado, esto no debe verse como un problema, siempre y cuando esa persona no se comporte de manera violenta o disruptiva. Si ocurre la situación poco probable de que una persona se torne violenta durante una sesión de AAyuda+, usted primero debe garantizar la seguridad de otros participantes y de usted mismo. Si es seguro hacerlo, puede seguir los pasos para hablar con los participantes individualmente (véase la sección 6.5.2). Si la persona está extremadamente agitada, también escuche y busque señales de cualquier problema de seguridad (véase la sección 7). Después de la sesión del grupo, contacte con su supervisor para examinar la situación y buscar cualquier apoyo adicional que la persona pueda necesitar.

8.9 El uso de teléfonos móviles causa interrupciones durante el curso

A algunos participantes les puede resultar difícil participar en el curso debido a interrupciones causadas por el uso del teléfono (p. ej., llamadas, mensajes de texto). Puede ser útil abordar esto en las reglas básicas. Por ejemplo, se les puede pedir a los participantes que silencien sus teléfonos y los coloquen boca abajo durante la sesión grupal, o que abandonen el grupo si les es absolutamente necesario atender una llamada.

8.10 Los participantes traen a niños y estos interrumpen el curso

En algunos entornos los participantes tal vez necesiten traer a bebés o niños mayores al grupo. Dependiendo del entorno, esto puede ser posible. Se deben adoptar medidas por adelantado si esta es una posibilidad (p. ej., tener colchonetas para bebés y un área donde una persona pueda ir con un bebé que llora). Los niños y los bebés pequeños pueden permanecer en el grupo si esto concuerda con la cultura y las normas locales y la política de las organizaciones que ofrecen el curso. Si los niños o bebés interrumpen al grupo, el cuidador puede abandonar el grupo para atenderlos y regresar una vez que se hayan calmado. Esto se puede abordar cuando se establezcan las reglas básicas.

Las organizaciones que llevan a cabo el curso también pueden determinar si hay recursos disponibles para el cuidado de los niños mientras los cuidadores asisten a las sesiones grupales. Esto puede aumentar la participación en algunos entornos.

8.11 Los participantes tienen problemas realizando los ejercicios en su hogar

Los problemas relativos a la práctica en el hogar pueden ocurrir por distintas razones. Según la situación, los facilitadores pueden considerar responder con las siguientes estrategias.

- Durante las discusiones sobre la práctica en el hogar, solo un pequeño número de personas ha practicado, mientras que la mayoría del grupo parece no estar participando en la discusión.
    - Los facilitadores pueden preguntar si los participantes tienen preguntas sobre el tema de la discusión.

- Los facilitadores podrían convertir esto en una discusión de todo el grupo y pedir que 2 o 3 voluntarios comuniquen al grupo los beneficios que obtuvieron al practicar las habilidades.

- Nadie ha intentado practicar las habilidades, o nadie ha notado ningún beneficio:
  - Los facilitadores pueden compartir con todo el grupo cualquier beneficio personal que hayan obtenido, si se sienten cómodos al hacerlo. Por ejemplo:

    "Personalmente me he dado cuenta de que si practico la habilidad de poner los pies en la tierra cuando estoy estresado, esto me ayuda a afrontar mejor la situación y me ayuda a centrarme en hacer lo que necesito hacer".

- A los participantes les resulta difícil usar las habilidades durante situaciones estresantes:
  - Anime a los participantes a practicar primero las habilidades durante situaciones menos estresantes. Puede usar una analogía para explicar esto, como practicar un deporte con su equipo durante el entrenamiento o practicar cocinar cierto plato antes de prepararlo para otras personas.

- Un participante dice: *"No tengo tiempo para hacer estos ejercicios"* o *"Estos ejercicios toman demasiado tiempo"*
  - Ayude a la persona a determinar unos minutos (p. ej., hasta 5 minutos) del día en los que puede practicar regularmente. Anímela a comenzar practicando el ejercicio corto de poner los pies en la tierra.
  - Anime a las personas a practicar poner los pies en la tierra por unos momentos mientras realizan otras actividades, como esperar algo en una fila o al acostarse en la cama antes de dormir.

- Un participante dice: *"No practiqué en absoluto poner los pies en la tierra durante la semana":*
  - Elogie los esfuerzos que hizo la persona, por muy pequeños que sean, y hable de formas de hacer que la práctica de poner los pies en la tierra sea más fácil de manejar.

- Un participante dice: *"Esto no me ayudó":*
  - Recuérdele a la persona que poner los pies en la tierra no se hace para relajarse, ni para eliminar pensamientos y sentimientos difíciles, sino para ayudar a desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles y conectarse con el mundo.

- Un participante dice: *"No me acordé de hacerlo":*
  - Haga sugerencias apropiadas para el contexto:
    - Programe la alarma de un despertador.
    - Utilice la alarma de un teléfono celular.
    - Pídale a alguien que se lo recuerde.
    - Vincule el ejercicio a una tarea diaria predecible (p. ej., vestirse por la mañana, mientras camina por algún lugar o espera algo).
    - Escriba un recordatorio como "Poner los pies en la tierra todos los días".

  - Ponga su libro de AAyuda+ en un lugar donde lo vea todos los días, para que le recuerde que debe practicar.

- Un participante dice: *"Me interrumpieron"*:
  - Sugiérale a la persona que elija un momento y un lugar en los que sea menos probable que ocurran interrupciones. Por ejemplo, por la noche antes de irse a dormir, o cuando sus hijos no están en la casa.
  - Señale que las personas no necesitan estar en un lugar tranquilo o silencioso. Estas pueden practicar poner los pies en la tierra por unos momentos, incluso cuando hay distracciones. Por ejemplo, si los hijos están haciendo ruido, la persona puede tomarse unos segundos para darse cuenta de que se siente estresada, bajar el ritmo y centrarse en su respiración, y luego prestar atención con curiosidad a todo lo que puede ver y escuchar, incluidos sus niños y otras imágenes y sonidos en el entorno.
- Un participante dice: *"Me sentí demasiado mal para hacerlo"*:
  - Recuérdele a la persona que el objetivo de practicar poner los pies en la tierra es aprender a desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles. Por lo tanto, experimentar sentimientos difíciles (tristeza, ira, tensión, etc.) en realidad puede ser útil.

8.12 Los participantes llegan tarde, su asistencia es irregular o quieren retirarse del curso

Las personas pueden participar en AAyuda+ tanto o tan poco como deseen, aunque es probable que sea más útil si asisten regularmente. Es importante que los facilitadores animen a las personas a permanecer en el grupo, pero **nunca** deben intentar hacer que alguien se sienta mal, culpable o equivocado por querer irse.

Si un participante se pierde la sesión 1, repase brevemente las reglas básicas individualmente con él o cuando lea el guion de bienvenida al grupo al comienzo de la siguiente sesión (véase el guion de bienvenida que figura en el apéndice 4). Puede decirle al participante que se repetirán los principales ejercicios y conceptos de la sesión 1.

Si un participante se pierde las sesiones 2, 3 o 4 y pregunta qué se perdió, puede decirle que el audio repasará brevemente las partes importantes de las sesiones anteriores.
Si hay participantes que frecuentemente llegan tarde a las sesiones:

- Podría retrasar el inicio de la sesión. Se deben considerar los costos y beneficios que esto implica: por ejemplo, comenzar una sesión del grupo tarde podría afectar los planes de otros participantes, especialmente si la sesión dura mucho más de lo previsto inicialmente.
- Puede hablar con el grupo sobre formas de manejar las llegadas tardías, ya sea inicialmente al establecer las reglas básicas o más adelante si esto se convierte en un problema.

Si un participante quiere retirarse del curso, los facilitadores pueden demostrar que aceptan que este desea retirarse, determinar las razones por las que desea hacerlo, buscar alguna solución que pueda ayudarlo a quedarse y ayudarlo

a tener en cuenta las razones para quedarse. Sin embargo, los participantes deben tener la libertad de retirarse del grupo sin dar ninguna razón. Por ejemplo:

> ***"Entiendo que posiblemente desees retirarte de este grupo, lo cual puedes hacer libremente".***
>
> ***"¿Te gustaría compartir conmigo la razón por la que deseas retirarte? Luego podemos ver si hay algo que se pueda cambiar para que puedas seguir asistiendo al curso".***
>
> ***"Me pregunto si también tienes algunas razones para quedarte. ¿Qué querías lograr o cambiar? Pensando en estas razones, ¿qué te gustaría hacer?"***

Si la persona aún desea retirarse, agradézcale por haber venido e invítela a regresar en cualquier momento, si cambia de opinión o si su situación cambia. Si su organización tiene planes para hacer un seguimiento con los participantes que se retiran del curso, informe a la persona que alguien se pondrá en contacto con ella en breve.

8.13 Los participantes están distraídos, descontentos o no se interesan en el curso

Los participantes pueden estar descontentos con el curso o no interesarse en él por muchas razones:

- No están seguros de por qué asisten al curso.
- No entienden las ideas presentadas en AAyuda+.
- No les gusta el curso o el material los aburre.
- No quieren sentarse con otras personas.
- Tienen otros problemas en su vida.

Si es necesario, el cofacilitador puede hablar con la persona en privado mientras el facilitador principal continúa conduciendo al grupo. Use sus habilidades básicas de ayuda y trate de entender la razón de su insatisfacción. Por ejemplo:

> ***"Veo que estás descontento. Quiero entender mejor: ¿qué es lo que te hace sentir así?"***

Si el descontento se relaciona con un problema en la vida de la persona, siga lo indicado en la sección 6.5.2 sobre cómo hablar con los participantes individualmente. Si el participante está descontento debido a dificultades para hacer los ejercicios de AAyuda+ o entenderlos, siga lo indicado en las secciones 6.4.3 a 6.4.7 sobre cómo superar retos comunes. El facilitador también puede alentar al participante y determinar si este ha encontrado algo útil en el curso.

> ***"¿Hay algo en el curso, por muy pequeño que sea, que te ha sido útil? ¿Estarías dispuesto a practicar esta habilidad lo máximo posible y ver si algo más se vuelve útil en sesiones posteriores?"***

"Al principio este curso puede ser difícil para las personas, pero a muchas de ellas les resulta útil permanecer en él durante las cinco sesiones completas. Pero si no deseas quedarte, puedes irte libremente en cualquier momento".

8.14 Muchos participantes parecen distraídos, aburridos o insatisfechos con el curso

Si muchos participantes parecen estar distraídos o aburridos con el curso, usted puede considerar:

- Poner en pausa el audio y probar una de las siguientes actividades para animar a las personas:
  - Conducir el grupo en un breve ejercicio de estiramiento de 20 segundos
  - Invitar a los participantes a ponerse de pie y caminar durante un minuto para ayudarse a mantenerse alertas y despiertos
  - Realizar una actividad rápida y apropiada desde el punto de vista cultural.
- Poner en pausa el audio para recordarles a las personas que presten mucha atención y continúen lo mejor que puedan, para que se beneficien más del curso.
- Si la grabación parece demasiado lenta o rápida, puede considerar preguntar a los participantes si prefieren que se cambie la velocidad. Puede hacer esto con algunas aplicaciones de reproductor de audio en un teléfono inteligente. Sin embargo, esto debe probarse de antemano, para que los facilitadores puedan estar seguros de que el sonido no se distorsione.

Si muchas personas en un grupo expresan descontento o preocupaciones respecto del curso, es importante abordar esto, con el fin de disminuir el riesgo de que los participantes se retiren del curso. Use sus habilidades básicas de ayuda para escuchar y validar las preocupaciones de los participantes. Debe darle tiempo al grupo para que exprese sus preocupaciones, y estas preocupaciones deben analizarse en la supervisión. Por ejemplo:

"Gracias por sus comentarios. Entiendo que hay varios aspectos del grupo que les están causando descontento. Sus comentarios son muy importantes y nos ayudarán a mejorar las actividades del grupo en el futuro. Hablaré con otros miembros del equipo sobre sus comentarios, y veremos si hay algo que podamos cambiar respecto del grupo para futuras sesiones. Cuando regresen la próxima semana, les diré cómo aplicaremos sus comentarios".

Recuérdele al grupo que aún puede utilizar las partes del curso que les resulten útiles. Puede decir:

"Aunque no les gusten algunas partes de este curso, hay muchas habilidades nuevas que se introducirán en las próximas semanas. Por favor, sigan probando estas nuevas habilidades y vean si hay algo que puedan aprender que tal vez les sea útil".

Parte 2

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LAS SESIONES DE AAYUDA+

CÓMO UTILIZAR LAS INSTRUCCIONES RELATIVAS A LAS SESIONES

La parte 2 de este manual le proporciona a usted (como facilitador de AAyuda+) instrucciones sesión por sesión que debe seguir mientras se reproducen las grabaciones de audio en cada sesión.

Antes de cada sesión, recuerde completar las listas de verificación de la sesión (véase el apéndice 3) para asegurarse de tener consigo todo lo que necesita.

Al inicio de cada sesión, hay una sección titulada "Bienvenidos a AAyuda+", que contiene información que debe leer en voz alta al grupo antes de comenzar el audio.

Se utilizan tres sonidos para indicar lo siguiente:

	Sonido 1: Se inicia una nueva sección.
	Sonido 2: El facilitador debe hacer algo.
	Sonido 3: Los participantes deben volver a incorporarse al grupo general. Este sonido se utiliza al final de las actividades o de los descansos, cuando los participantes tal vez estén hablando.

Cada sesión de AAyuda+ consta de varias secciones. Cada sección tiene el siguiente formato:

Título: nombre de la sección (p. ej., Poner los pies en la tierra)

Información general: (duración aproximada)	Información general que resume brevemente lo que abarca el audio.

Primera frase del audio	
	"Esta es la primera frase del audio que oirá en esta sección. Así podrá saber en qué parte de la sesión se encuentra".

Actividades del facilitador	
	En este cuadro verá lo que usted debe hacer durante la sesión. Se utilizan los siguientes íconos:
Reproducir (play)	Reproduzca el audio.
Pausar	Ponga en pausa el audio.
Escuchar	Esté pendiente de escuchar una frase en particular del audio para que realice la acción indicada.
Realizar	Demuestre o haga algo.
Temporizador	El facilitador utiliza un temporizador o cronómetro para medir el tiempo de todas las pausas (p. ej., durante las discusiones) y los descansos de 10 minutos. Es posible que deba agregar unos minutos a algunas de las discusiones (hasta 3 minutos como máximo). Encontrará algunos silencios pregrabados más cortos (entre 5 y 30 segundos): la idea es darles a los participantes tiempo para que piensen en una pregunta o practiquen diferentes actividades, como ejercicios de estiramiento y respiración lenta. No es necesario medir el tiempo de estas pausas breves.

Decir/ leer	Diga o lea algo. • El texto subrayado se puede leer en voz alta directamente al grupo. • Las instrucciones para el facilitador aparecen entre corchetes [ ] y no deben leerse en voz alta al grupo. • A veces leerá una pregunta de análisis que los participantes luego discutirán en grupos pequeños de 2 o 3 personas. • En ciertos casos, la sección de decir/leer incluye líneas en blanco para escribir información o ejemplos pertinentes según su cultura y contexto. Prepare estas partes antes con su supervisor. También puede utilizar los ejemplos proporcionados, si se adaptan a su contexto. Durante el curso, leerá estos ejemplos en voz alta al grupo. • A veces se proporcionará una lista con información que deberá leer en voz alta (p. ej., pasos para practicar una habilidad). En grupos en los que los participantes saben leer, también se puede usar un rotafolio u otra ayuda visual para escribir estas listas. • Para adaptar una discusión de acuerdo con el tamaño o la situación de su grupo, consulte la sección 6.4.2 que figura en la parte 1 de este manual. Por ejemplo: Estas son frases que leerá en voz alta al grupo. [Estas son instrucciones que debe seguir y no deben leerse en voz alta.] [Lea el ejemplo que usted ha preparado:] _____ _____ [O puede usar los ejemplos proporcionados:]

Notas importantes

Información adicional:
Esta sección le proporciona información adicional. Puede incluir explicaciones adicionales que están subrayadas y se pueden leer en voz alta a los participantes si están confundidos.

Explicaciones adicionales para los facilitadores

En esta sección encontrará más explicaciones para que ayude a los participantes con el aprendizaje y la comprensión. **Estas explicaciones no deben leerse en voz alta a los participantes.**

INFORMACIÓN PARA TODAS LAS SESIONES

La siguiente información importante se aplica a todas las sesiones.

Mantenga la calma y la cordialidad en las sesiones grupales, ya que algunas personas pueden estar nerviosas o no saber qué esperar. Si al principio a las personas les parece extraño el formato de audio del curso, puede decir algo como:

- Escuchar un curso de audio puede parecer extraño, pero se vuelve más natural con la experiencia a medida que se avanza. Intenten darle algo de tiempo y vean si se acostumbran.

Cuando llegan las personas

- Cerciórese de que el espacio sea seguro, cómodo y tranquilo. Limite las fuentes de ruido y la entrada y salida de personas.
- Sea cordial y amable con los participantes y mantenga una actitud relajada.
- Dé la bienvenida a los participantes y hágales saber dónde pueden sentarse. Tenga en cuenta las cuestiones culturales (p. ej., género o grupo etario).
- Trate de responder cualquier pregunta que los participantes tengan sobre el curso.
- En las actividades grupales, asegúrese de que los grupos se ajusten a las normas culturales.
- Si hay personas que llegan tarde, el cofacilitador puede pedirles que tomen asiento y escuchen.

Reglas básicas

En la sesión 1, el facilitador repasa las reglas básicas para el grupo. Preguntará a los miembros del grupo si están de acuerdo con las reglas básicas que ha sugerido, y puede pedirles que sugieran reglas adicionales. Las reglas básicas se pueden repasar brevemente de nuevo al comienzo de sesiones posteriores, si es necesario (p. ej., si nuevos participantes se unen al grupo, o si los participantes no han estado siguiendo las reglas y necesitan un recordatorio). Si muchas personas saben leer, puede escribir una lista con las reglas principales en un rotafolio o una pizarra:

1. Privacidad: no hablen fuera de estas sesiones sobre lo que otros participantes han dicho.
2. Escuchen y presten atención.
3. Pueden omitir cualquier actividad del curso que no quieran realizar y pueden irse cuando quieran.

4. Trátense entre ustedes con cuidado y respeto.

5. Traten de asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo.

Puede sugerir reglas básicas adicionales adecuadas para la situación. Por ejemplo:

- Apaguen o silencien los teléfonos celulares y no envíen mensajes durante las sesiones.
- Salgan de la sala si necesitan hacer una llamada y regresen cuando terminen.
- Si asisten con niños bajo su cuidado, llévenlos afuera si están interrumpiendo la sesión y vuelvan a unirse al grupo cuando se hayan tranquilizado.
- No beban alcohol (ni consuman drogas) antes de venir a las sesiones, ya que esto les puede hacer difícil comprender y recordar lo que se enseña durante el curso.

Participación

Algunas personas tal vez deseen asistir al curso y escuchar sin participar en las discusiones o los ejercicios. Esto está bien; no las obligue a hablar ni a hacer los ejercicios.

Alentar la práctica

Se debe alentar a los participantes a practicar las habilidades de AAyuda+ aprendidas en cada sesión durante el curso, así como fuera de este, ya que el curso fomenta el aprendizaje práctico. Los participantes se beneficiarán mucho más si practican repetidamente las habilidades de AAyuda+ que si simplemente leen los materiales del curso o se limitan a asistir a las sesiones. Para apoyar la práctica, se han grabado archivos de audio independientes[23] para guiar a los participantes en la práctica de cada una de las habilidades básicas de AAyuda+. Se puede acceder a estos archivos de audio en Internet desde cualquier dispositivo. Si los participantes no tienen acceso a Internet, pero tienen dispositivos con capacidad de grabación (como es el caso de muchos teléfonos celulares), los facilitadores pueden reproducir los archivos de audio después de una sesión y permitir que los participantes los graben. Además, los participantes pueden recibir una copia impresa del libro En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada, que describe los principales conceptos y habilidades de AAyuda+. Este libro también está disponible en línea.[1]

23 Para acceder a los archivos de audio independientes y al libro En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada, visite https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/doing-what-matters-audio-audio-links-in-different-languages.pdf?sfvrsn=1f449f8d_18

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 1

Bienvenidos a Autoayuda Plus (AAyuda+)

Información general: (7-10 minutos)	Introducción amable.

Actividades del facilitador	
	[Lea este guion. Puede adaptarlo a su propio estilo y contexto, pero asegúrese de transmitir toda la información.] [Preséntense:] • Les damos la bienvenida al curso Autoayuda Plus. En primer lugar, queremos presentarnos. Mi nombre es _____ [su nombre] y él/ella es _____ [nombre del cofacilitador]. Somos de _____ [nombre de la organización]. • [Ahora diríjanse a las personas que tienen a su alrededor y preséntense.] [Alrededor de 1 minuto para que las personas se presenten entre sí.] • Por razones de tiempo, no les pediremos a todos que se presenten. Pueden presentarse entre ustedes durante el curso. [Si otras personas están presentes observando el curso, preséntelas también.] • Permítanme leer algunos puntos importantes.

	[Presente el curso:] • Este curso es para que todos aprendamos diversas formas de manejar el estrés. • Vamos a escuchar juntos una grabación de audio, con el que aprenderemos habilidades que han ayudado a muchas personas anteriormente. • Personalmente hemos visto que estas habilidades son muy útiles en nuestra propia vida, y esperamos que también sean útiles para ustedes. • Escuchar un audio puede parecer extraño al principio, pero hagan todo lo posible para acostumbrarse a este formato. Con el tiempo lo lograrán. • Esta primera sesión durará hasta _____ [duración prevista de la sesión, que típicamente dura entre 1 hora y 30 o 40 minutos]. • Pueden irse cuando quieran, pero se beneficiarán más si se quedan hasta el final.
	[Explique los papeles del facilitador principal y del cofacilitador:] • Me corresponde reproducir el audio, leer las preguntas de discusión y hacer los ejercicios del curso con ustedes. Usaré esta guía para ayudarme. • Si tienen alguna pregunta mientras se reproduce el audio, levanten la mano [o acción equivalente en la cultura de los participantes] y _____ [cofacilitador] irá hasta ustedes o responderá las preguntas al finalizar el audio. • Es posible que alguien se disguste mientras está en el grupo. Esto es normal, ya que todos tenemos mucho estrés en nuestra vida. Si esto sucede, puede ser útil usar algunas de las habilidades que se enseñan en este curso. • Dado que este curso trata sobre aprender formas de manejar nuestro propio estrés, solo les ofreceremos apoyo si ustedes lo solicitan. Si aún necesitan nuestra ayuda, quieren decirnos algo en privado o se sienten demasiado disgustados para continuar, pídanle ayuda a _____ [cofacilitador], o vengan a hablar con uno de nosotros durante el descanso o después de la sesión.

🗨	[Explique la confidencialidad:] • Todo lo que nos digan será confidencial y solo se compartirá con nuestro supervisor y dentro de nuestro equipo. No compartiremos nada de esto con nadie fuera de nuestro equipo. • Podemos tomar algunas notas para ayudarnos a impartir el curso, pero esa información también será confidencial. • La excepción es si pensamos que alguien está en peligro; por ejemplo, si pensamos que ustedes pueden hacerse daño grave a sí mismos o hacérselo a otra persona. En esta situación, es posible que necesitemos hablar con alguien fuera del equipo para asegurarnos de que obtengan el tipo de apoyo adecuado.
🗨	[Explique los límites del apoyo:] • Ofrecemos este curso de forma gratuita; no le daremos dinero ni nada más por tomar el curso. [Modifique esto de acuerdo con su contexto y formato grupal, en especial si proporcionará alimentos u otro tipo de apoyo durante las sesiones.] • Tampoco podemos ayudarlos con cosas como: _____ _____ [Especifique toda limitación adicional, por ejemplo, alimentos, ayuda escolar o apoyo jurídico]. • Si se les presenta una situación en la que ustedes u otra persona podrían estar en peligro, infórmenos a uno de nosotros. Hablaremos con ustedes sobre cómo recibir apoyo adicional.

[Explique las principales reglas básicas:]

- Antes de iniciar el curso, nos gustaría ver algunas reglas básicas, para que todos se sientan respetados y seguros.
- Primero, no hablen fuera de estas sesiones sobre lo que otros participantes han dicho, a menos que tengan su permiso.
- Segundo, hagan todo lo posible para escuchar y prestar atención.
- Tercero, los animamos a que intenten hacer todas las actividades del curso a fin de que puedan obtener el mayor beneficio posible, pero pueden omitir cualquier cosa que no quieran hacer. También pueden irse de la sala, abandonar la sesión o retirarse del curso libremente, cuando quieran.
  - Habrá muchas actividades diferentes, como hablar en grupos pequeños de dos o tres personas, así como ejercicios para manejar el estrés.
  - Algunos ejercicios incluyen movimientos o estiramientos leves para ayudarnos a mantenernos alertas y conectados con el presente.
  - Cuando oigan estas instrucciones, pueden mover su cuerpo como lo deseen.
  - Si tienen alguna limitación física, pueden cambiar el tipo de movimiento de manera que se sientan cómodos.
  - Para hablar en grupos pequeños, por favor hagan esto [haga una seña, p. ej., mueva la mano o niegue con la cabeza] si no quieren hablar. Si alguien hace esta seña, no lo presionen para que hable.
- Cuarto, trátense entre ustedes con cuidado y respeto.
  - Todos estamos aquí para aprender a manejar mejor el estrés, así que eviten discusiones y críticas.
  - No es necesario estar de acuerdo con las creencias o formas de vida de los demás. Simplemente les pedimos que traten a todos en este grupo con respeto.
- Quinto, traten de asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo, para que no se pierdan información importante.

[Hable de cualquier regla básica adicional y pídales que lleguen a un acuerdo con respecto a todas las reglas básicas:]

- Hay algunas reglas adicionales que vamos a discutir juntos.
  [Lea el(los) ejemplo(s) que ha preparado:]

  _____

  _____

  [O puede usar los ejemplos que figuran a continuación:]

  - ¿Cómo deberíamos manejar los retrasos? ¿Deberíamos comenzar la sesión grupal después de 15 minutos, incluso si las personas aún no están aquí?
  - ¿Cómo deberíamos manejar los teléfonos celulares para que no nos distraigan ni interrumpan el grupo? ¿Deberíamos apagarlos durante la sesión grupal o silenciarlos? ¿O deberían las personas salir si necesitan atender una llamada importante?

  [Si es adecuado, también considere reglas para otras cuestiones, como qué hacer si los niños interrumpen la sesión o cómo manejar el consumo de alcohol o drogas].

- ¿Alguien tiene preguntas sobre las reglas?
- Si están de acuerdo con todas las reglas básicas que hemos discutido, asientan con la cabeza [o pídales que usen otro signo apropiado que exprese acuerdo, p. ej., que digan "sí" o levanten la mano].
- Si no pueden seguir todas las reglas, o no están de acuerdo con todas ellas, les agradecemos su interés en el grupo, pero les sugerimos que abandonen el curso, ya que estas reglas son importantes para que todos se sientan seguros y apoyados. ¿Alguien desea irse? De ser así, _____ [cofacilitador] está disponible para hablar sobre cualquier problema relacionado con las reglas básicas. [Dé tiempo para que las personas se vayan si no están de acuerdo con las reglas.]
- Gracias por estar de acuerdo con las reglas.
- Ahora pónganse cómodos. Vamos a empezar. Voy a poner el audio.
- Espero que disfruten de la sesión.

Notas importantes
Si algunos participantes están confundidos, no están seguros de dónde sentarse o no tienen claro lo que está sucediendo: Pida a las personas que se sienten donde quieran, diga que la sesión comenzará pronto y que las cosas se irán aclarando a medida que avance la sesión. **Si algunas personas se van porque no están de acuerdo con las reglas básicas:** • Es importante que las personas no se sientan obligadas a quedarse. • Recuerde que son ellas quienes deciden irse o quedarse. Pueden irse en cualquier momento. • Siga siendo amable y deles las gracias por haber venido.

SESIÓN 1: PONER LOS PIES EN LA TIERRA

Introducción

Información general: (2 minutos)	Presentación del curso a los participantes.

Primera frase del audio	
	"Gracias por venir hoy a este curso sobre el manejo del estrés".

Actividades del facilitador	
	Reproduzca el audio.

Lo que trataremos hoy

Información general: (3 minutos)	Descripción del contenido de la sesión.

Primera frase del audio	
	"En la sesión de hoy vamos a definir el estrés y analizar la manera en que afecta generalmente a las personas".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que deba llevar a cabo.

Más sobre el estrés y el quedar enganchado

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Descripción de los conceptos de "estrés" y "quedar enganchado".

Primera frase del audio	
	"El estrés es una respuesta natural a cualquier situación que nos resulte difícil".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.1".
	Muestre en alto la imagen 1.1.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.2".
	Muestre en alto la imagen 1.2. OPCIONAL: Ponga en pausa el audio y explique brevemente la imagen (señalando las partes importantes si es necesario): • En esta imagen, el hombre está tan distraído con sus pensamientos y sentimientos que es como un pez atrapado con un gancho. Cuando estos pensamientos y sentimientos lo han enganchado, no puede concentrarse plenamente en jugar con sus hijos. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.3".

	Muestre en alto la imagen 1.3. OPCIONAL: Ponga en pausa el audio y explique brevemente la imagen (señalando las partes importantes si es necesario): • Esta imagen muestra a alguien que se ha quedado enganchado a pensamientos y sentimientos estresantes en medio de una situación estresante. Cuando nos quedamos enganchados, a menudo nos alejamos de nuestros valores, o de lo que es importante para nosotros. En el lado izquierdo aparecen ejemplos de lo que puede suceder cuando nos alejamos de nuestros valores; por ejemplo, tal vez discutiríamos con otras personas. En el lado derecho aparecen ejemplos de cómo acercarnos a nuestros valores y hacer cosas que dan sentido a nuestra vida, como ayudar o cuidar a los demás. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.

Notas importantes

Si hay confusión sobre el concepto "estar enganchado":
Veo que algunas personas parecen estar confundidas. A veces es difícil aprender algo nuevo. Participar en este grupo puede parecer un poco extraño al principio, pero de momento concéntrense en escuchar el audio. Todo se aclarará con el tiempo.

Si hay mucha confusión, considere poner en pausa el audio y explicar:
Quedar "enganchado" significa que un pensamiento o sentimiento difícil ha desviado su atención de lo que están haciendo. Por ejemplo, están hablando con sus amistades, luego comienzan a pensar en algo estresante. Esto los "engancha": se pierden en sus pensamientos y ya no pueden concentrarse en hablar con sus amistades.

Tomar una bebida con atención (ejercicio)

Información general: (alrededor de 15 minutos)	Presentación de la manera en que concentrarse en una actividad puede ayudar a manejar el estrés, y ejemplo de un ejercicio.

Primera frase del audio	
	"A la mayoría de las personas les parece que, a medida que se estresan más, se distraen más".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.4".
	Muestre en alto la imagen 1.4. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 1.4: • En esta imagen, esta persona se ha quedado tan enganchada a sus pensamientos y sentimientos que no está haciendo bien su trabajo. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para darles a todos una bebida no alcohólica. Cuando termine, el facilitador reanudará el audio".
	Ponga en pausa el audio.
	[Dé instrucciones:] • Voy a repartir _____ [nombre de la bebida] para este ejercicio. Tomen unos pocos sorbos como lo harían normalmente, pero no lo beban todo. [Reparta las bebidas. Si alguien termina la bebida, vuelva a llenar el vaso y recuérdeles a las personas que no la terminen toda. Luego diga:] • Todos ustedes tomaron unos pocos sorbos de _____ [nombre de la bebida]. • Ahora, para este ejercicio, vamos a beber un poco más de _____ [nombre de la bebida], pero de una manera diferente a como lo hacemos normalmente. • Cuando estamos estresados, a menudo hacemos las cosas de manera muy distraída, sin prestar realmente atención a lo que estamos haciendo.

	• Aprender a volver a centrarnos y prestar mucha atención a lo que tenemos delante puede ayudarnos a manejar mejor el estrés en nuestra vida. • Entonces, vamos a practicar con esta bebida. • Voy a poner de nuevo el audio para que escuchemos cómo hacer este ejercicio. Escuchen atentamente y sigan las instrucciones.
	Reproduzca el audio.
	Haga una demostración del ejercicio para los participantes.

Notas importantes

Las personas están confundidas acerca del ejercicio o preguntan cuál es su propósito:
El objetivo de este ejercicio es vivir la experiencia de prestar toda nuestra atención a la actividad que estamos realizando, en este caso, beber. Esto es muy diferente de la manera en que normalmente bebemos _____ [nombre de la bebida] sin prestarle mucha atención. Aprender a prestar toda nuestra atención a algo es el primer paso para aprender a manejar mejor el estrés.

Beber una bebida durante este ejercicio no es apropiado para su contexto (p. ej., por razones prácticas, razones culturales u otros factores contextuales):
Durante la sesión, si este ejercicio no es adecuado por alguna razón, se les puede pedir a los participantes que solo escuchen el audio y no hagan el ejercicio.

Existe un ejercicio alternativo llamado "Mirar con atención un objeto", que se puede usar en entornos donde el ejercicio "Tomar una bebida con atención" no es adecuado. Esta opción requiere una versión alternativa del audio. Consulte el apéndice 8 (Ejercicio alternativo de atención), en el que figura más información y verifique si este audio alternativo está disponible para usted.

¿Qué descubrieron? (Tomar una bebida con atención)

Información general: (alrededor de 25 minutos)	Discusión.

Primera frase del audio	
	"Dentro de un momento, los invitaremos a formar grupos pequeños de dos o tres personas. En estos grupos pequeños, nos gustaría que dedicaran unos minutos a discutir lo que descubrieron al hacer este ejercicio".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.1, con las instrucciones para el grupo".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 1.1 a continuación:] • Ahora hablen con la persona que está sentada a su lado: ▪ ¿Qué les pareció más interesante o diferente respecto de este ejercicio?
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión. Repita la pregunta si es necesario. OPCIONAL: si a los participantes les resulta difícil encontrar algo que les parezca interesante o diferente, podría preguntar: ¿En qué se diferencia este ejercicio de la manera en que beben normalmente _____ [nombre de la bebida]? ¿Notaron algo acerca de _____ [nombre de la bebida] que normalmente no notan? Por ejemplo, los dibujos que se formaban en la superficie del líquido, la luz que se reflejaba en la superficie, su olor o cómo se sentía en la boca.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.2".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 1.2 a continuación:] • Durante el ejercicio practicaron la habilidad de prestar atención con curiosidad. Prestarle tanta atención a algo puede haberse sentido diferente a cómo nos sentimos en la vida diaria, cuando a menudo estamos distraídos y enganchados a nuestros pensamientos. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea este ejemplo:] ▪ Si ustedes no prestan atención a lo que dicen sus amigos porque están enganchados a ciertos pensamientos o sentimientos, sus amigos podrían disgustarse. Si les prestan más atención, es posible que disfruten más de su tiempo y que puedan brindarse apoyo mutuamente.
	[Siga leyendo la hoja 1.2 a continuación:] • Ahora discutan esta otra pregunta con la misma persona que está sentada a su lado: ▪ ¿Cómo mejoraría su vida si prestaran toda su atención a las personas y las actividades que les importan, igual que prestaron mucha atención al beber?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** a esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.3".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 1.3 a continuación:] • Recuerden que prestar atención con curiosidad significa prestar atención plena a lo que está sucediendo justo delante de ustedes, sin juzgarlo como bueno o malo. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O use el ejemplo que figura a continuación:] ▪ Podrían prestar atención con curiosidad mientras comen: durante los primeros minutos de una comida, usen sus cinco sentidos para prestar verdadera atención a cada bocado, apreciando todos los diferentes colores, formas, olores, sabores y texturas. Y si comen con los dedos, observen cómo se siente la comida al tacto. • Ahora, discutan con la persona que está sentada a su lado la siguiente pregunta: ▪ Entre las tareas cotidianas que tienen previstas para la semana próxima, ¿hay una o dos tareas que podrían realizar mientras prestan atención con curiosidad? Acabo de darles algunos ejemplos. Pueden usarlos o pensar en sus propias actividades y determinar cuáles pueden realizar prestándoles toda su atención.
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 1.3 a continuación:] • Ahora, discutan con la persona que está sentada a su lado esta segunda pregunta: ▪ Entre las personas que verán la semana próxima, ¿hay una o dos a las que podrían prestar atención con curiosidad, demostrando apertura e interés genuinos? Por ejemplo, podría ser un familiar, un amigo o sus hijos. Esto significa prestar toda la atención a lo que ellos dicen o hacen, sin suponer que ustedes ya saben lo que ellos dirán o harán.
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión.

	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"Si a alguien se le hizo difícil encontrar maneras de prestar atención con curiosidad, el facilitador pondrá en pausa esta grabación para ayudar a estas personas en grupo. Cuando termine, el facilitador reanudará la grabación".
	[OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique:] Daré otros ejemplos de actividades en las que podrían prestar atención con curiosidad. Por ejemplo, podrían prestar atención con curiosidad mientras... [Lea los ejemplos que ha preparado:] _____ _____ _____ _____ [O use los siguientes ejemplos:] • Caminan • Limpian • Cocinan • Se bañan/se arreglan para salir • Hablan con un amigo o familiar. [Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.]
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso. Póngase de pie y, si es necesario, explique que es hora de tomar un descanso.

Notas importantes
Problemas por ser esta la primera actividad grupal: Cabe esperar que las personas no participen, que no estén seguras o que sigan hablando. Tomará algún tiempo que se sientan cómodas. **Los participantes están confundidos por un concepto o por el ejercicio:** No pasa nada si les parece que una parte del curso no está clara. Simplemente sigan escuchando y presten atención a las partes que les parecen claras y que tienen sentido.

(10-minute break)

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Descanso de 10 minutos.

Actividades del facilitador	
	Lleve la cuenta del descanso de 10 minutos: en ese período, no es necesario realizar ninguna acción adicional. Los participantes pueden usar este tiempo como quieran.
	Después de que hayan pasado 10 minutos, reproduzca el audio.
	"El descanso ha terminado. Regresen a sus sitios para la siguiente sección del curso". "El facilitador pondrá en pausa esta grabación mientras todos llegan a sus sitios y la reanudará una vez que todos hayan regresado".
	Si es necesario, ponga en pausa el audio hasta que todos hayan llegado a sus sitios. Reanude el audio cuando las personas hayan regresado.

Notas importantes

Hay personas que se van:
Está bien. Recuérdeles que pueden regresar en otro momento y que AAyuda+ da mejores resultados si siguen todas las sesiones.

Los participantes tal vez pidan más ayuda o deseen hablar de problemas específicos:
Consulte las secciones 6.4 y 6.5 (en la parte 1) relativas al manejo de preguntas y problemas.

Para responder a las preguntas sobre el contenido del curso, diga:
Muchos aspectos de este curso se irán aclarando a medida que continuemos. Solo sigan escuchando y vean si se responde a sus preguntas.

Lleve la cuenta del tiempo:
Cerciórese de medir la duración del descanso.

Tormentas emocionales

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Descripción de las tormentas emocionales.

Primera frase del audio	
	"Como dijimos anteriormente, cuando estamos estresados, generalmente aparecen pensamientos y sentimientos difíciles. Son parte natural de cualquier tipo de estrés. Pero cuando muchos pensamientos y sentimientos difíciles aparecen a la vez, pueden dominarnos y podemos perdernos en ellos. En este curso, llamamos a esto 'tormenta emocional'".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes

¿Qué significa prestar atención con curiosidad?

Esto significa prestar atención al mundo que nos rodea y ser abiertos y curiosos frente a lo que tenemos justo delante, como si lo estuviéramos viendo por primera vez.

Explicación adicional para los facilitadores

¿Qué es una tormenta emocional?
Una "tormenta emocional" es la sensación de ser dominados por nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. Las tormentas emocionales pueden estar llenas de tristeza, dolor por una pérdida y aflicción, o llenas de ira, o llenas de miedo y preocupación. Algunas tormentas emocionales son tan fuertes que contienen todas estas cosas.

Poner los pies en la tierra

Información general: (alrededor de 12 minutos)	Explicación del método de poner los pies en la tierra y práctica.

Primera frase del audio	
	"Podemos desengancharnos con un método llamado 'Poner los pies en la tierra".

Actividades del facilitador	
	""El facilitador mostrará al grupo la imagen 1.5 mientras tratamos el siguiente punto".
	Muestre en alto la imagen 1.5.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.6 mientras tratamos el siguiente punto".
	Muestre en alto la imagen 1.6.
	Cuando escuche las instrucciones para el ejercicio de poner los pies en la tierra, siga las instrucciones junto con el audio. Facilitador principal: cierre los ojos durante el ejercicio de poner los pies en la tierra, si se siente cómodo haciéndolo. Cofacilitador: mantenga los ojos abiertos para ver si alguien necesita ayuda individual.

Notas importantes

Si las personas piensan que no lo están haciendo bien:
El propósito de poner los pies en la tierra es conectar con lo que está sucediendo en el presente. Si se distraen, simplemente dense cuenta de que están distraídos y luego vuelvan a centrar la atención en su respiración. Es normal distraerse y no significa que estén haciendo algo mal.

Algunos participantes se sienten incómodos con el ejercicio:
No hay problema, pueden omitir cualquier parte que sea incómoda.

Algunos participantes están distraídos:
Esto es normal y no tiene que hacer nada para ayudarlos. Si alguien pide ayuda, recuérdele que lo importante es hacer el ejercicio lo mejor que pueda; habrá muchas otras oportunidades para practicar durante el curso.

Alguien pregunta: "¿Por qué querría prestar atención a algo malo que está sucediendo?":
Queremos prestar atención a todo tipo de eventos porque los pensamientos y sentimientos difíciles pueden engancharnos e impedirnos hacer cosas que nos ayudarían. Si podemos desengancharnos, podremos elegir mejor cómo responder.

Alguien dice que se siente mareando o aturdido:
Esto puede ser porque está respirando demasiado hondo o rápido. Diga:

- Esto puede ser un problema común. Si se sienten mareados o aturdidos, la mayoría de las veces es porque están respirando demasiado rápido o demasiado hondo. Traten de respirar de forma más lenta y suave.

Si muchos participantes se sienten confundidos por todo el ejercicio:

- No hay problema si una parte del curso no está clara para ustedes; estos son conceptos nuevos. Sigan escuchando y traten de practicar para ver cómo es.
- La habilidad de poner los pies en la tierra es útil cuando están enganchados a pensamientos o sentimientos porque ayuda a prestar atención a lo que están haciendo en este momento.

Explicación adicional para los facilitadores

Explicación para los facilitadores: ¿qué es poner los pies en la tierra?
Poner los pies en la tierra es una técnica para manejar tormentas emocionales y emociones intensas. En esos momentos, podemos perdernos en lo que estamos pensando y en cómo nos sentimos, y perder la conexión con lo que estamos haciendo. Poner los pies en la tierra nos devuelve al momento presente. Las técnicas de poner los pies en la tierra difieren, pero muchas usan los cinco sentidos (oído, tacto, olfato, gusto y vista) para conectar inmediatamente a las personas con el aquí y el ahora. Otras técnicas de poner los pies en la tierra se centran en la respiración.

Con poner los pies en la tierra no estamos tratando de deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. Más bien, solo estamos tratando de desengancharnos de ellos y conectarnos con el mundo que nos rodea mientras pasan.

Discusión

Información general: (alrededor de 6 minutos)	Discusión sobre poner los pies en la tierra.

Primera frase del audio	
	"Dentro de un momento, formaremos grupos de dos o tres personas para discutir el breve ejercicio de poner los pies en la tierra que acabamos de hacer".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora nos recordará la seña que las personas pueden hacer con las manos si no desean hablar".
	Muestre cuál es la seña de "no quiero hablar".
	"El facilitador pondrá en pausa la grabación para leer la hoja 1.4".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 1.4 a continuación:] • Discutan la siguiente pregunta con la persona que está sentada a su lado: ▪ ¿Cómo les pareció el ejercicio de poner los pies en la tierra?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 1.4 a continuación:] • Luego, discutan la siguiente pregunta: ▪ ¿Cómo podría ser útil poner los pies en la tierra en su vida?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Puede repasar algunas de las formas generales en que poner los pies en la tierra puede ser útil:

- Poner los pies en la tierra puede ser útil cuando están enganchados a pensamientos o sentimientos, ya que les ayuda a centrarse en lo que está sucediendo, no en el pensamiento.
- Puede ayudar si no desean reaccionar de cierta manera (como beber, fumar o discutir con alguien).
- Poner los pies en la tierra puede ser útil en la vida diaria. Por ejemplo...
  Lea el ejemplo que ha preparado:

  _____

  _____

  O lea uno de los siguientes ejemplos:

  - Cuando algunas personas se sienten estresadas, es posible que consuman alcohol u otras drogas, lo que termina causándoles más problemas. Poner los pies en la tierra puede ser útil para vencer un deseo compulsivo sin satisfacerlo.
  - Imaginen que están muy preocupados por algo y no pueden dejar de pensar en ello, pero alguien necesita su ayuda. Poner los pies en la tierra puede ayudarlos a volver a centrar la atención en el aquí y el ahora y ayudar a esta persona.

Práctica de los ejercicios de poner los pies en la tierra

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Discusiones adicionales sobre la práctica de poner los pies en la tierra.

Primera frase del audio	
	"La habilidad de poner los pies en la tierra requiere práctica. Los ejercicios que acabamos de hacer juntos son útiles como punto de partida, pero practicar poner los pies en la tierra entre las sesiones les ayudará aún más".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.5".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 1.5 a continuación:] • Recuerden que poner los pies en la tierra consiste en tres pasos principales: ▪ Primer paso: **darse cuenta** de cómo se sienten y en qué están pensando en este momento. ¿Se sienten estresados o atrapados en una tormenta emocional? ▪ Segundo paso: **bajar el ritmo y conectar con su cuerpo** presionando el suelo con los pies, estirándose y centrándose en la respiración. Pueden optar por respirar lentamente o hacer algo tan sencillo como observar cómo están respirando naturalmente. ▪ Tercer paso: **volver a centrarse** en el mundo que los rodea, prestando atención con curiosidad a lo que están haciendo y a lo que pueden ver, oír, tocar, saborear y oler.

	• Poner los pies en la tierra no requiere dedicar mucho tiempo: pueden practicar en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso solo durante 1 o 2 minutos con los ojos abiertos e incluso si no hay silencio a su alrededor. • Podrían practicar mientras esperan algo, o antes o después de una actividad, como lavar, comer o cocinar. • La práctica es muy importante porque, si practican, será más fácil usar la habilidad de poner los pies en la tierra después, durante situaciones estresantes. • Poner los pies en la tierra es especialmente útil durante situaciones estresantes o tormentas emocionales. Por ejemplo, puede ser especialmente útil ... [Lea los ejemplos que ha preparado:] _____ _____ [O lea los siguientes ejemplos:] ▪ *... cuando están enojados o frustrados con sus hijos.* ▪ *... cuando no pueden dormir.* ▪ *... cuando no pueden dejar de pensar en cosas malas del pasado, o preocuparse por el futuro.*
	[Siga leyendo la hoja 1.5 a continuación:] • Ahora, repasen con la persona que está a su lado cómo practicar poner los pies en la tierra. ¿Cuáles son los tres pasos principales? Ayúdense mutuamente a memorizar estos pasos. • Si están confundidos acerca de cómo practicar la habilidad, levanten la mano [o acción equivalente en la cultura] y los ayudaremos.
	Use el temporizador para dar **1 minuto** para esta discusión. Si muchos de los participantes están confundidos acerca de cómo practicar poner los pies en la tierra, recuérdele a todo el grupo los tres pasos.

	[Siga leyendo la hoja 1.5 a continuación:] • Luego, hagan un plan para practicar poner los pies en la tierra. Pregúntense entre sí: ▪ La semana próxima, ¿cuándo, dónde y cuántas veces al día practicarán poner los pies en la tierra?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 1.5 a continuación:] • Ahora pregúntense entre sí: ▪ ¿Cómo se recordarán a ustedes mismos practicar poner los pies en la tierra? Por ejemplo, pueden usar una alarma, pedirle a otra persona que les recuerde o convertir en hábito practicar antes o después de una actividad que se practica con regularidad, como lavar.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes
Las personas no entienden: Están aprendiendo algo nuevo y, cuando se aprende algo nuevo, se necesita práctica. ¿Se les ocurren ideas para recordarse que deben practicar? Por ejemplo, ¿a qué hora del día probarán hacer esto? ¿Qué harán para recordarlo?

Resumen de la sesión de hoy

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Resumen de la sesión.

Primera frase del audio	
	"En este momento, repasaremos rápidamente lo que hicimos en la sesión de hoy".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Ejercicio final

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Instrucciones para un breve ejercicio de gratitud.

Primera frase del audio	
	"Ya estamos llegando al final de la sesión de hoy, así que haremos un ejercicio final".

Actividades del facilitador	
	Cuando oiga las instrucciones de los ejercicios, sígalas junto con el grupo.
	"Y, por supuesto, cada vez que practiquen los ejercicios que aprendimos hoy, los harán mejor. Buena suerte en la práctica y esperamos verlos en la sesión 2".
	[Diga lo siguiente al final de la sesión:] • Gracias por asistir a la sesión 1. Durante la próxima semana, practiquen las dos habilidades principales que aprendimos hoy: ▪ La primera es prestar atención con curiosidad, tal como lo hicieron en el ejercicio de beber. La semana próxima, practiquen prestar mucha atención a una o dos personas que formen parte de su vida, y a una o dos actividades cotidianas, como comer o caminar. ▪ La segunda habilidad es poner los pies en la tierra, en la que se dan cuenta de cómo se sienten y en qué están pensando, bajan el ritmo y se conectan con su cuerpo, y luego se vuelven a centrar en lo que están haciendo. Cada uno de ustedes hizo un plan para practicar poner los pies en la tierra y un plan sobre cómo recordarse a ustedes mismos practicar. • Recuerden que es importante practicar las habilidades aprendidas en este curso porque podrán usarlas en su vida más fácilmente. Intenten practicar tanto como puedan, aunque solo sea por un par de minutos cada día. Con el tiempo será más fácil usar estas habilidades y lo harán más automáticamente.

💬	• Ahora les daremos un libro que resume lo que vimos hoy. Se trata principalmente de imágenes con algunas palabras. Les puede ser útil mirar el libro incluso si no pueden leerlo, ya que puede recordarles lo que han aprendido. También pueden pedirle a alguien que se lo lean. En él encontrarán todo lo que vimos hoy en la parte 1. [Muestre en alto el libro y vaya a la parte 1 para que el grupo la vea.] • Además, hay una breve sección al final del libro que resume cada una de las habilidades principales. [Muestre el resumen de la habilidad de poner los pies en la tierra que figura al final del libro.] • [Si usa los ejercicios de audio que acompañan al curso, diga:] También pueden practicar poner los pies en la tierra utilizando los ejercicios de audio que forman parte del curso. [Explique dónde se pueden descargar, o brinde a los participantes la oportunidad de grabarlos usando un teléfono celular.] • ¡Nos veremos en la próxima sesión! [Recuerde a los participantes cuándo y dónde será la próxima sesión.]

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 2

Bienvenidos a AAyuda+

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Introducción amable.

Actividades del facilitador	
	Lea el guion de bienvenida que figura en el apéndice 4.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes
A las personas que no asistieron la semana pasada: Pídales que se unan al grupo y explíqueles que se presentará un resumen de la sesión de la semana anterior.

SESIÓN 2: DESENGANCHARSE

Introducción

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Los participantes discuten brevemente cualquier beneficio que hayan notado desde la última sesión.

Primera frase del audio	
	"Gracias por regresar para la sesión 2 de este curso de manejo del estrés de cinco sesiones. Y tal como lo hicieron la última vez, tómense un momento para reconocer que no fue sencillo ni fácil para muchos de ustedes venir hoy, pero aquí están".

Actividades del facilitador	
	El facilitador ahora mostrará la seña que indica que no se desea hablar.
	Muestre cuál es la seña de "no quiero hablar". Use la misma seña que empleó en la sesión 1 al repasar las reglas básicas.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 2.1".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 2.1 a continuación:] • Recuerden que en la sesión 1 aprendimos la habilidad de prestar atención con curiosidad. Esto significa usar los cinco sentidos para prestar atención plena a lo que está sucediendo justo delante de ustedes, sin juzgarlo como bueno o malo. En la sesión 1, practicamos esto bebiendo lentamente _____ [nombre de la bebida]. Pero pueden prestar atención con curiosidad durante cualquier actividad cotidiana, por ejemplo, mientras comen, caminan, limpian o cocinan.

	• Reflexionen con la persona que está a su lado lo siguiente: ▪ Si practicaron prestar atención con curiosidad al menos una vez la semana pasada, ¿qué beneficios obtuvieron? Por ejemplo: - ¿Les ayudó a estar más centrados en lo que estaban haciendo? - ¿Les ayudó a apreciar o disfrutar algo que hicieron? ▪ Si no lograron practicar, elijan una actividad cotidiana para practicar prestar atención con curiosidad la semana próxima, y digan cómo esto podría ayudarlos.
	Use el temporizador para dar **3 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 2.1 a continuación:] • En la sesión 1, también aprendimos una habilidad llamada poner los pies en la tierra, la cual puede ayudarnos durante situaciones estresantes. Tiene tres pasos principales: ▪ Primer paso: **darse cuenta** de cómo se sienten y en qué están pensando en este momento. ▪ Segundo paso: **bajar el ritmo y conectar con su cuerpo** presionando el suelo con los pies, estirándose y centrándose en su respiración. ▪ Tercer paso: **volver a centrarse** en el mundo que los rodea, prestando atención con curiosidad a lo que están haciendo y a lo que pueden ver, oír, tocar, saborear y oler. • Reflexionen con la persona que está a su lado lo siguiente: ▪ ¿Cuándo practicaron poner los pies en la tierra y cómo les ha ayudado? ▪ Si no practicaron poner los pies en la tierra, digan cómo esta habilidad podría ser útil en su vida. Lo practicaremos de nuevo juntos, más adelante en la sesión de hoy.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Problemas con la práctica:
Si muchos participantes dicen que tuvieron problemas para practicar, ponga en pausa brevemente el audio y haga algunas sugerencias para practicar. Por ejemplo:

- Practicar prestar atención con curiosidad no requiere dedicar tiempo adicional. Solo significa prestar toda su atención a lo que ya están haciendo, ya sea caminar, escuchar a alguien o comer, y hacerlo con curiosidad.
- Comiencen practicando el ejercicio corto de poner los pies en la tierra, que solo toma 1 o 2 minutos.

Para obtener información adicional, consulte la sección sobre problemas con la práctica en el hogar que figura en la sección 8.11 de la parte 1.

Lo que trataremos hoy

Información general: (alrededor de 1 minuto)	Introducción sobre lo que se tratará en la sesión.

Primera frase del audio	
	"En esta sesión, primero repasaremos los puntos clave de la última sesión: qué es el estrés, cómo quedamos enganchados a pensamientos y sentimientos difíciles, cómo centrar nuestra atención en lo que sea que estemos haciendo para que podamos hacerlo mejor o que nos sea más satisfactorio, y cómo poner los pies en la tierra cuando aparecen tormentas emocionales".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen de la semana pasada

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Repaso sobre el estrés, el quedar enganchados y cómo quedar enganchados nos aleja de lo que queremos ser.

Primera frase del audio	
	"Pueden recordar que el 'estrés' es una respuesta natural a una situación difícil. Y cuando estamos estresados, aparecen pensamientos y sentimientos difíciles".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador mostrará al grupo la imagen 2.1".
	Muestre en alto la imagen 2.1. OPCIONAL: ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 2.1 (señalando las partes importantes si es necesario): • En esta imagen, el hombre está enganchado a sus pensamientos y sentimientos, por lo que no puede concentrarse completamente en sus hijos, a pesar de que ellos son muy importantes para él. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.

Notas importantes
Los participantes están confundidos por los conceptos: Explique que esta sección es un resumen de la sesión de la semana pasada. Los participantes comprenderán mejor los conceptos y estos serán más claros al seguir adelante en esta sesión.

¿Podemos deshacernos de los pensamientos y sentimientos difíciles (parte 1)?

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Discusión sobre lo que las personas hacen para tratar de deshacerse de los pensamientos y sentimientos difíciles.

Primera frase del audio	
	"La mayoría de ustedes probablemente se han estado preguntando cómo pueden deshacerse de estos pensamientos y sentimientos difíciles; cómo pueden olvidar estos pensamientos dolorosos sobre el pasado".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 2.2".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 2.2 a continuación:] • Cuando nos sentimos estresados, a menudo nuestra reacción natural es tratar de deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. Por ejemplo, podríamos tratar de sentirnos mejor haciendo cosas como... [Dé cinco ejemplos que usted haya preparado y que sean pertinentes desde el punto de vista cultural:] ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ [O use los siguientes ejemplos:] ▪ Tratar de no pensar en cosas malas que han sucedido ▪ Fumar, beber alcohol o consumir drogas ▪ Quedarse en la cama ▪ Discutir con otras personas y criticarlas ▪ Culparnos o criticarnos a nosotros mismos.

	• Levanten la mano [o acción equivalente en la cultura] si **ustedes** o **alguien que ustedes conocen** alguna vez ha tratado de deshacerse del estrés haciendo alguna de las cosas que acabo de mencionar. • Todos hacemos a veces algunas de estas cosas para tratar de sentirnos mejor. En el audio que oirán a continuación, se analiza si estos métodos dan resultado o si solo causan más problemas.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

¿Podemos deshacernos de los pensamientos y sentimientos difíciles (parte 2)?

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Explicación sobre cómo intentar alejar los pensamientos y sentimientos no los hace desaparecer y cómo podemos desengancharnos de ellos.

Primera frase del audio	
	"Hay muchas maneras de intentar deshacerse de los pensamientos y sentimientos difíciles".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 2.2 para ilustrar este punto".
	Muestre en alto la imagen 2.2. OPCIONAL: ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 2.2 (señalando las partes importantes si es necesario): • En la primera imagen, esta persona está tratando de alejar los pensamientos y sentimientos difíciles, pero esto no le da resultado. En la segunda imagen, la persona observa que intentar alejar esos pensamientos y sentimientos solo los fortalece más, y se queda enganchada. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.

Notas importantes
Las personas no entienden los conceptos: Algunos conceptos pueden ser difíciles de entender. Si los participantes parecen confundidos por estos, diga: Estos son conceptos nuevos. Sigan escuchando; con el tiempo los entenderán mejor.

Explicación adicional para los facilitadores

¿Por qué no podemos deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos?

A muchos de nosotros se nos enseñó desde una edad temprana que debíamos ser capaces de controlar nuestros pensamientos y sentimientos. Cuando éramos niños tal vez nos decían: "¡Deja de llorar!" o "¡Alegra esa cara!". O podríamos pensar que como podemos controlar las cosas en otras esferas de nuestra vida (por ejemplo, lo que hacemos), también deberíamos poder controlar nuestros pensamientos y sentimientos.

La realidad es que los pensamientos y sentimientos no funcionan de esa manera. No podemos controlar lo que pensamos ni cómo nos sentimos en un momento dado. De hecho, intentar deshacerse de un pensamiento o sentimiento en particular en general lo hace más poderoso.

Lo mismo ocurre con todos los pensamientos y sentimientos. Cuanto más tratamos de deshacernos de ellos, más se fortalecen.

Pero podemos hacer algo distinto. Podemos aprender a desengancharnos de los pensamientos y sentimientos difíciles. Cuando nos desenganchamos de ellos, no desaparecen: siguen allí. Son parte de nosotros, pero no nos controlan.

Ejercicio sobre el uso de las manos como pensamientos y sentimientos

Información general: (alrededor de 8 minutos)	Uso del ejercicio para demostrar la técnica de desengancharse.

Primera frase del audio	
	"Ahora haremos un ejercicio para ayudarles a comprender mejor lo que queremos decir con quedar enganchados y cómo la técnica de desengancharse puede ayudarles".

Actividades del facilitador	
	Haga una demostración del ejercicio con el audio.
	"Ahora imaginen que frente a ustedes, al frente de este espacio, está todo lo que importa..."
	Continúe sosteniendo una mano frente a usted con la palma hacia arriba. Con la otra mano, señale el espacio que está más allá de esa mano, de modo que quede claro que "frente a usted" significa el espacio que se encuentra más allá de sus manos. Luego, siga haciendo la demostración del ejercicio con el audio.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea esta explicación:] • En este ejercicio, imaginamos que nuestras manos son nuestros pensamientos y sentimientos. [Levante ambas manos.] • Cuando estamos enganchados a nuestros pensamientos y sentimientos, es así. [Cúbrase los ojos con las manos.] Estamos tan dominados por nuestros pensamientos y sentimientos que no vivimos la vida plenamente; es difícil centrarse en algo o hacer las cosas bien. • Pero cuando estamos desenganchados, es así. [Baje ambas manos y colóquelas en su regazo.] Nuestros pensamientos y sentimientos siguen allí, al igual que nuestras manos todavía siguen allí, en posición de descanso, por lo que no acaparan toda nuestra atención. Esto hace que sea mucho más fácil centrarse y hacer cosas que son importantes y significativas para nosotros. • Cuando no estamos enganchados a nuestros pensamientos y sentimientos, en general disfrutamos más de las actividades agradables e incluso las actividades aburridas nos parecen más interesantes. • Si no entienden esto completamente en este momento, no hay problema; se aclarará más adelante.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Las personas no entienden o no siguen las instrucciones:
A algunas personas les parecerá muy extraño este ejercicio y es posible que no entiendan qué deben hacer. Siga adelante con la demostración del ejercicio.

Si hay mucha confusión en el grupo, diga:
Algunos ejercicios pueden parecerles extraños. Simplemente háganlos lo mejor que puedan, o siéntense en silencio hasta que pasemos a la siguiente sección.

Resumen de poner los pies en la tierra

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Breve repaso de cómo puede ayudar poner los pies en la tierra.

Primera frase del audio	
	"Por supuesto, es fácil hacer este ejercicio con las manos. Pero, ¿cómo podemos hacerlo con nuestros pensamientos y sentimientos reales? Poner los pies en la tierra, algo que aprendimos en la última sesión, es una buena forma de hacerlo".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Práctica de los ejercicios de poner los pies en la tierra

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Instrucciones para versiones más cortas y largas de los ejercicios de poner los pies en la tierra.

Primera frase del audio	
	"Ahora, haremos un breve ejercicio de poner los pies en la tierra".

Actividades del facilitador	
	Haga una demostración de los ejercicios con el audio. Facilitador principal: cierre los ojos durante el ejercicio de poner los pies en la tierra, si se siente cómodo haciéndolo. Cofacilitador: mantenga los ojos abiertos para ver si alguien necesita ayuda individual.

Notas importantes

Las personas parecen tener sueño o estar aburridas:
Sentarse recto puede ayudar a mantenerse despierto y a prestar atención. Hágalo, para alentar a los miembros del grupo a seguir su ejemplo.

Las personas están distraídas:
Los ejercicios de poner los pies en la tierra pueden ser difíciles para las personas, especialmente las versiones más largas, y es común que se distraigan. Simplemente anime a los participantes a hacer lo que puedan.

Si los participantes se quejan por practicar de nuevo poner los pies en la tierra o preguntan por qué se repite, diga:
Cada vez que practiquen poner los pies en la tierra, obtendrán algún beneficio. Ocurre lo mismo que con cualquier habilidad, como _____ [Prepare un ejemplo de habilidades apropiadas desde el punto de vista cultural o utilice los siguientes ejemplos: jugar fútbol o cocinar]. Incluso si ya saben cómo hacerlo, cada vez que lo hagan podrán hacerlo mejor.

Alguien dice que se distrae o piensa demasiado:
Responda de una manera que sea amable y que exprese apoyo:

Es normal distraerse. Cada vez que noten que están distraídos, simplemente vuelvan a centrar su atención en seguir el ejercicio. No hay problema si se distraen muchas veces durante el ejercicio. Si se dan cuenta de que están distraídos y vuelven a centrar su atención en lo que está sucediendo en el presente, están haciendo el ejercicio. Sigan practicando: es posible que descubran que con el tiempo se vuelve más fácil.

Alguien dice que se siente mareado o aturdido:
Esto puede ser un problema común. Si se sienten mareados o aturdidos, la mayoría de las veces es porque están respirando demasiado rápido o demasiado hondo. Traten de respirar de forma más lenta y suave.

Resolución de problemas

Información general: (alrededor de 4 minutos)	Orientación acerca de las dificultades comunes que plantea la práctica de los ejercicios.

Primera frase del audio	
	"Al igual que la semana pasada, es posible que el ejercicio les haya parecido difícil. Una y otra vez, probablemente estaban distraídos; al estar enganchados a pensamientos y sentimientos, su atención tal vez se había desviado".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso. Póngase de pie y, si es necesario, explique que es hora de tomar un descanso.

Notas importantes

Si alguien dice que los ejercicios no dan resultado:
Recuerden que el objetivo de estos ejercicios no es que se deshagan de los pensamientos y sentimientos, su objetivo es solo que se desenganchen de ellos y permitirles volver a centrarse. Al igual que en el ejercicio de uso de las manos como pensamientos y sentimientos, sus manos todavía están allí, pero no les cubren los ojos ni les impiden centrarse en las cosas que consideran importantes.

(Descanso de 10 minutos)

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Descanso de 10 minutos.

Actividades del facilitador	
	Mientras lleva la cuenta del descanso de 10 minutos, no es necesario realizar ninguna acción adicional. Los participantes pueden usar este tiempo como quieran.
	Después de que hayan pasado 10 minutos, reproduzca el audio.
	🔔🔔🔔 "El descanso ha terminado. Regresen a sus sitios para la siguiente sección del curso". (Breve silencio pregrabado a fin de dar tiempo a los participantes para que regresen a sus asientos).
	Si es necesario, Ponga en pausa el audio hasta que todos hayan llegado a sus sitios. Reanude el audio cuando las personas hayan regresado.

Notas importantes

Hay personas que se van:
Está bien. Recuérdeles que pueden regresar en otro momento y que AAyuda+ da mejores resultados si siguen todas las sesiones.

Los participantes tal vez pidan más ayuda o deseen hablar de problemas:
Consulte las secciones 6.4 y 6.5 que figuran en la parte 1 relativas al manejo de preguntas y problemas.

Para responder a las preguntas sobre el contenido del curso, diga:
Muchos aspectos de este curso se irán aclarando a medida que continuemos. Sigan escuchando y vean si se responde a sus preguntas.

Lleve la cuenta del tiempo:
Cerciórese de llevar la cuenta de la duración del descanso.

¿Qué son los pensamientos y sentimientos?

Información general: (alrededor de 12 minutos)	Explicación sobre los pensamientos, las sensaciones físicas y el estrés. Los participantes indican sensaciones físicas y pensamientos en hojas de ejercicios.

Primera frase del audio	
	"Bienvenidos de nuevo. Esperamos que hayan disfrutado del descanso".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para entregarles a todos la hoja de actividades 2.1".
	Ponga en pausa el audio.
	[Reparta bolígrafos o lápices y una copia de la hoja de actividades 2.1 a cada participante. Lea en voz alta las siguientes instrucciones para el grupo:] • Miren primero el dibujo de la parte de adelante y de atrás de una persona. [Muestre en alto el dibujo.] • Dibujen o marquen en el cuerpo todas las partes en las que a menudo tienen sensaciones físicas difíciles, en especial cuando se sienten estresados. Por ejemplo, cuando están estresados, pueden tener dolor de cabeza o dolor en los hombros, la espalda o el abdomen, o en otra parte. • Por ejemplo, si me duele la cabeza cuando estoy estresado, marcaría con un círculo esta parte en el dibujo. O si sintiera tensión en el estómago cuando estoy estresado, marcaría con un círculo esta parte o dibujaría cómo se siente esa tensión. [En el dibujo, marque con un círculo la frente para indicar dolor de cabeza y haga algunas marcas en la parte del estómago para indicar tensión.]
	Use el temporizador para dar **2 o 3 minutos** para esta actividad.

	[Lea en voz alta las instrucciones a continuación:] • Luego, miren la imagen que presenta la "nube de pensamientos" [muestre en alto la imagen]. • Nuestros pensamientos consisten en palabras e imágenes. Nuestros pensamientos incluyen recuerdos y cosas que nos decimos a nosotros mismos. En la nube de pensamientos, hay ejemplos de pensamientos y recuerdos difíciles que las personas pueden tener. [Señale imágenes en la nube de pensamientos.] • Marquen con un círculo cualquiera de las imágenes con las que se sientan identificados. O pueden dibujar o escribir cualquier otro pensamiento difícil, recuerdo doloroso o preocupación que tienden a aparecer cuando se sienten estresados. O si lo prefieren, solo piensen en cuáles son. [Facilitador principal: haga una demostración escribiendo cosas en la nube de pensamientos o haciendo un dibujo o marcando con un círculo una imagen.] [Cofacilitador: camine por la sala para ver si alguien necesita ayuda.]
	Use el temporizador para dar **2 o 3 minutos** para esta actividad.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes

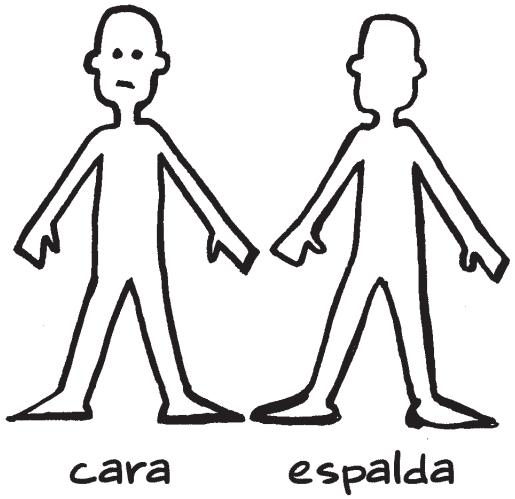
Los participantes no entienden las instrucciones:
Explique las instrucciones del ejercicio, usando ejemplos:

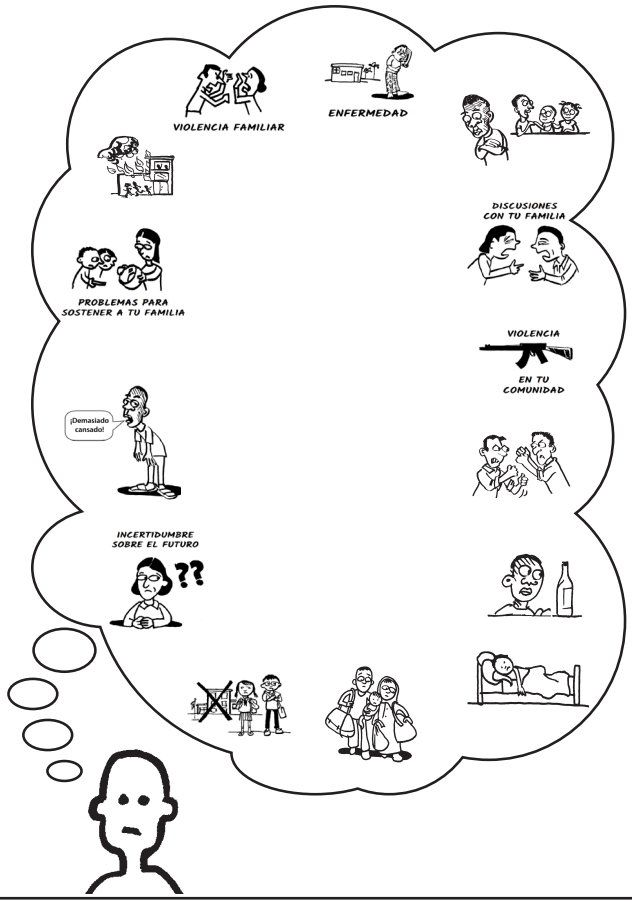
- Por ejemplo, marquen la cabeza de la persona si sufren dolores de cabeza cuando están estresados.
- En la nube de pensamientos, escriban o dibujen cualquier pensamiento difícil como "Estoy preocupado por mi familia".

Los participantes no escriben o no dibujan nada:
El ejercicio es opcional y las personas no tienen que escribir ni dibujar nada si no lo desean. Las personas no deben sentirse presionadas a escribir o dibujar.

Los participantes no ponen pensamientos en la nube o sensaciones en el cuerpo:
Esto no representa ningún problema; y no corrija a las personas si escriben palabras en lugares erróneos.

Hoja de actividades 2.1





Darse cuenta y poner nombre

Información general: (alrededor de 9 minutos)	Ejercicio en el que los participantes practican desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles "dándose cuenta" de estos y "poniéndoles nombre".

Primera frase del audio	
	"Los pensamientos y sentimientos difíciles son completamente naturales en situaciones estresantes".

Actividades del facilitador	
	Haga una demostración del ejercicio con el audio.

Notas importantes

Las personas se disgustan o se sientan molestas:
Se les pide a las personas que se den cuenta de pensamientos o sentimientos difíciles, que pueden provocar emociones. Esto es natural y normal y está bien que las personas se disgusten. Siga la información general que aparece en las secciones 8.4 y 8.5 de la parte 1 sobre cómo manejar el malestar psicológico.

Las personas no entienden las instrucciones:
Intenten seguir el ejercicio lo mejor que puedan. Está bien si no pueden seguirlo por completo.

Explicación adicional para los facilitadores

Desengancharse: ¿por qué es importante aprender a darse cuenta y poner nombre?
Darse cuenta de pensamientos y sentimientos difíciles y ponerles nombre permite verlos como lo que son. Al hacer esto, tienen menos repercusiones e influencia en la persona. A medida que se practica más cómo desengancharse, se observará que los pensamientos y sentimientos difíciles pierden su capacidad de asustar, perturbar, preocupar o deprimir a la persona.

Compromiso de practicar

Información general: (alrededor de 12 minutos)	Se describe la importancia de practicar las actividades y se invita a los participantes a comprometerse a practicar.

Primera frase del audio	
	"Dentro de un momento, les pediremos que piensen en la semana próxima".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 2.3".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 2.3 a continuación:] Tenga en cuenta que el formato de esta discusión es ligeramente diferente, para ayudar a los participantes a mantenerse centrados y a comprender los conceptos mejor: • Hay dos habilidades para practicar la semana próxima: poner los pies en la tierra, que aprendimos en la sesión 1 y practicamos de nuevo hoy, y desengancharse, que acabamos de aprender hace unos minutos. • Es posible que hayan notado que poner los pies en la tierra es bastante parecido a desengancharse. ▪ Ambas son formas de desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles, pero poner los pies en la tierra lleva un poco más de tiempo y requiere bajar el ritmo y conectar con su cuerpo. • Primero, veremos algunas situaciones en las que podría ser útil practicar poner los pies en la tierra o desengancharse.

	• Por favor, _____ [levante la mano, asienta con la cabeza o exprese con una acción equivalente en la cultura] si ustedes… [Haga una breve pausa después de cada pregunta mientras los participantes levantan la mano:] ▪ ... alguna vez se pierden en recuerdos del pasado. [Pause.] ▪ ... quedan enganchados a preocupaciones sobre el futuro. [Pause.] ▪ ... a veces se ven dominados por sentimientos de tristeza, frustración o ira. [Pause.] ▪ ... sufren dolor físico o se sienten cansados. [Pause.] • ¿A alguien le parece alguna vez que estos pensamientos y sentimientos son tan molestos que es difícil centrarse en algo o hacer las cosas bien? [Haga una pausa mientras los participantes levantan la mano.] • Todas estas son situaciones en las que puede ser muy útil practicar ya sea desengancharse o poner los pies en la tierra. Primero, repasaremos la técnica de desengancharse, que acabamos de aprender del audio.
	[Siga leyendo la hoja 2.3 a continuación para explicar la técnica de desengancharse:] • Los tres pasos para desengancharse son: ▪ Primer paso: **darse cuenta** de un pensamiento o un sentimiento con curiosidad. Si es un pensamiento, ¿son palabras o imágenes, o ambas? Si es una sensación en el cuerpo, ¿dónde está exactamente? ▪ Segundo paso: **poner nombre** al pensamiento o sentimiento. Pueden hacer esto diciéndose a sí mismos en silencio: "Aquí hay un pensamiento difícil" o "Me estoy dando cuenta de un sentimiento difícil". - Para este segundo paso, NO necesitan saber el nombre exacto del pensamiento o sentimiento. Pueden nombrarlo en general, como lo hice yo. ▪ Tercer paso: **volver a centrarse** en lo que están haciendo, prestando atención con curiosidad a lo que pueden ver, oír, tocar, saborear y oler.

	• Desengancharse es muy conveniente. Se puede hacer en cualquier momento, en cualquier lugar, en solo unos segundos. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ _____ _____ _____ [O use este ejemplo:] ▪ Si los distraen recuerdos tristes del pasado, pueden practicar desengancharse siguiendo estos tres pasos: - En el primer paso: **dense cuenta** de que están enganchados a recuerdos tristes y que tienen una sensación de pesadez en el pecho. - En el segundo paso: **pónganles nombre** diciéndose a sí mismos: "Aquí hay un pensamiento difícil" o "Me doy cuenta de que aquí hay un sentimiento difícil" o "Hay una sensación dolorosa en mi pecho". - En el tercer paso: **vuelvan a centrarse** en lo que están haciendo, prestando atención con curiosidad a lo que pueden ver, oír y tocar.
	• Pueden recordar los pasos memorizando las siguientes palabras: **darse cuenta, poner nombre y volver a centrarse**. Puede serles útil recordar estas palabras si las escriben [dé sugerencias adicionales y localmente adecuadas para recordar estos pasos, por ejemplo, anotarlas en el teléfono]. • Ahora, sentados solos en silencio, piensen en una situación estresante que probablemente enfrentarán la semana próxima, e imagínense practicando los siguientes tres pasos: darse cuenta, poner nombre y volver a centrarse.
	Use el temporizador para dar **45 segundos** para este ejercicio de reflexión. Repita la instrucción si es necesario.

[Siga leyendo la hoja 2.3 a continuación para repasar poner los pies en la tierra:]

- Ahora repasaremos la segunda habilidad para practicar: poner los pies en la tierra.
- Hoy practicamos un ejercicio de poner los pies en la tierra muy corto y un ejercicio de poner los pies en la tierra más largo. Como mencionamos, poner los pies en la tierra es bastante parecido a desengancharse.
  - Ambos son formas de desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles.
  - Ambos comienzan con darse cuenta de cómo se sienten y de lo que están pensando.
  - Ambos terminan con volver a centrarse en lo que están haciendo y usar los cinco sentidos para prestar toda su atención al mundo que los rodea.
  - Poner los pies en la tierra incluye el paso adicional de bajar el ritmo y conectar con su cuerpo estirándose, moviéndose o respirando.
  - La técnica de poner los pies en la tierra toma un poco más de tiempo, pero puede ser más poderosa. Puede ser útil cuando están perdidos en una tormenta emocional o se sienten muy estresados.
  - Los animamos a practicar esta técnica. Tal vez les parezcan útiles las técnicas de poner los pies en la tierra y de desengancharse en diferentes momentos.

- Así, los tres pasos para poner los pies en la tierra son:
  - Primer paso: **darse cuenta** de cómo se sienten y en qué están pensando en este momento.
  - Segundo paso: **bajar el ritmo y conectar con su cuerpo** presionando el suelo con los pies, estirándose y centrándose en su respiración.
  - Tercer paso: **volver a centrarse** en el mundo que los rodea y en lo que están haciendo.

	• A pesar de que poner los pies en la tierra toma un poco más de tiempo que desengancharse y tiene el paso adicional de conectar con el cuerpo estirándose o moviéndose, aún pueden practicar poner los pies en la tierra en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso si el entorno a su alrededor no está completamente tranquilo. • Por ejemplo, podrían practicar mientras esperan algo, o antes o después de una actividad, como comer, lavar o dormir. Si practican durante esos momentos, será más fácil usar la técnica de poner los pies en la tierra más adelante durante situaciones estresantes o durante tormentas emocionales. • Pueden recordar los pasos para poner los pies en la tierra memorizando las palabras **darse cuenta, bajar el ritmo y conectar, y volver a centrarse**. [Siga leyendo la hoja 2.3 a continuación:] • Ahora, reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cuándo practicarán poner los pies en la tierra y cómo recordarán hacerlo? Por ejemplo, pueden recordarse a sí mismos programando una alarma o practicando antes o después de algo que hacen cada día. Compartan entre sí sus planes para practicar y luego memoricen su plan. • Si prefieren no hablar, quédense solos y hagan en silencio su plan para practicar.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Los participantes describen obstáculos a la hora de practicar:
La práctica es muy importante. Prueben y elijan algo que les haya gustado hoy y determinen un momento en el que puedan hacerlo, por ejemplo, al levantarse o antes de almorzar. Practicar incluso durante un par de minutos será útil.

Mantenga una actitud de apoyo:
Es mucho más probable que las personas cambien cuando se sienten positivas y apoyadas, y no juzgadas ni criticadas.

Confusión entre desengancharse y poner los pies en la tierra:
Los participantes pueden confundirse debido a la similitud que existe entre estas dos técnicas. Si es necesario, repase de nuevo las explicaciones de la hoja 2.3. Para ayudar a explicar, también puede mostrar a los participantes las secciones de resumen de la técnica de poner los pies en la tierra y la de desengancharse (herramientas 1 y 2) que aparecen al final del libro ilustrado de AAyuda+, *En tiempos de estrés, haz lo que importa*.

Uso de los ejercicios de audio independientes:
Puede recordarles a los participantes que también pueden usar los ejercicios de audio independientes para practicar poner los pies en la tierra y desengancharse. El uso de estos ejercicios un par de veces al día facilitará aplicar estas habilidades a situaciones estresantes en la vida cotidiana.

Resumen de la sesión de hoy

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Resumen de la sesión.

Primera frase del audio	
	"Repasaremos rápidamente la sesión de hoy".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 2.3".
	Muestre la imagen 2.3. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y lea el texto de la imagen 2.3 (en especial si algunos participantes no saben leer): • Esta imagen nos recuerda los tres pasos para desengancharnos de los pensamientos y sentimientos difíciles: primer paso: darse cuenta; segundo paso: poner nombre; y tercer paso: volver a centrarse. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Ejercicio final

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Instrucciones para un breve ejercicio de gratitud.

Primera frase del audio	
	"Ya estamos llegando al final de la sesión de hoy, así que haremos un ejercicio final".

Actividades del facilitador	
	Haga una demostración del ejercicio de acuerdo con el audio.
	"Buena suerte con el ejercicio y esperamos verlos en la sesión 3".
	[Diga lo siguiente al final de la sesión:] • Gracias por asistir a la sesión 2. Durante la semana próxima se centrarán en practicar dos habilidades principales: desengancharse y poner los pies en la tierra. • Recuerden que es importante practicar las habilidades de este curso porque podrán aplicarlas después en su vida más fácilmente. Intenten practicar tanto como puedan, aunque solo sea por un par de minutos cada día. Con el tiempo será más fácil usar estas habilidades y lo harán más automáticamente. • Si alguien tiene preguntas sobre qué practicar la semana próxima, con toda libertad pueden quedarse después de la sesión para hablar conmigo o con _____ [el cofacilitador], o pueden preguntarse entre sí para ver si se pueden ayudar unos a otros. • También tienen su libro, el cual puede recordarles lo que vimos hoy. En él encontrarán todo lo que vimos hoy en la parte 2. [Muestre la parte 2.] • También hay una breve sección al final del libro en la que se resume cada una de las habilidades principales de cada sesión del curso. Para la sesión de hoy, hay un resumen de una página de cómo practicar la técnica de desengancharse. [Muestre el resumen de la técnica de desengancharse que figura al final del libro.]

	• [Si usa los ejercicios de audio que acompañan al curso, diga:] También pueden practicar poner los pies en la tierra y desengancharse utilizando los ejercicios de audio que forman parte del curso. [Si es necesario, explique dónde se pueden descargar, o brinde a los participantes la oportunidad de grabarlos al final de la sesión usando un teléfono celular.]
	• Si no entendieron todo hoy, no pasa nada; intenten aplicar cualquier cosa que hayan aprendido. También pueden mirar las imágenes del libro, pedirle a alguien que se lo lean o reunirse con alguien de este grupo para que puedan ayudarse mutuamente a entender los temas. • ¡Nos veremos en la próxima sesión! [Recuerde a los participantes cuándo y dónde será la próxima sesión.]

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 3

Bienvenidos a AAyuda+

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Introducción amable y rápida.

Actividades del facilitador	
	Lea el guion de bienvenida que figura en el apéndice 4.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes
Hay personas que no asistieron la semana pasada: Pídales que se unan al grupo y explíqueles que se presentará un resumen de la sesión de la semana anterior.

SESIÓN 3: ACTUAR DE ACUERDO CON LOS VALORES

Introducción

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Introducción al grupo, y se pide a los participantes que reflexionen brevemente sobre las razones por las que asisten a la sesión de hoy.

Primera frase del audio	
	"Gracias por regresar para la sesión 3 de esta clase de manejo del estrés de cinco sesiones. Tal como hicieron la última vez, tómense un momento para pensar en las principales razones por las que están dedicando tiempo y energía para venir aquí hoy: cuidarse a sí mismos, cuidar a su familia, cuidar a su comunidad".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen de la semana pasada y repaso de la práctica

Información general: (7 minutos)	Repaso de los conceptos presentados en semanas anteriores.

Primera frase del audio	
	"En la última sesión, vimos las muchas formas que la mayoría de nosotros usamos para intentar deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 3.1".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 3.1 a continuación para repasar las técnicas de desengancharse y de poner los pies en la tierra:] • En la sesión 2, practicaron dos habilidades para desengancharse de pensamientos y sentimientos difíciles: **desengancharse** y **poner los pies en la tierra**. • Recuerden que desengancharse tiene tres pasos: ▪ Primer paso: **darse cuenta** de un pensamiento o un sentimiento difícil con curiosidad. ▪ Segundo paso: **poner nombre** al pensamiento o sentimiento. Por ejemplo, díganse: "Aquí hay un pensamiento difícil" o "Me estoy dando cuenta de un sentimiento difícil". ▪ Tercer paso: **volver a centrarse** en lo que están haciendo, prestando atención con curiosidad a lo que pueden ver, oír, tocar, saborear y oler. • Poner los pies en la tierra es muy parecido y también les ayuda a desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles.

	• La técnica de poner los pies en la tierra toma un poco más de tiempo y puede ser más poderosa. ▪ El primer paso es **darse cuenta** de cómo se sienten y en qué están pensando. ▪ El segundo paso es **bajar el ritmo y conectar con su cuerpo**. Pueden hacer esto presionando el suelo con los pies, estirándose y centrándose en la respiración. ▪ El paso final es el mismo del de desengancharse: volver a centrarse y prestar atención a lo que están haciendo y al mundo que los rodea.
	[Siga leyendo la hoja 3.1 a continuación. Posible adaptación de la discusión: lea la pregunta a todo el grupo, pida a las personas que levanten la mano si obtuvieron alguno de los beneficios y pida a 2 o 3 personas voluntarias que compartan sus experiencias.] • Ahora, reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Qué beneficios obtuvieron al practicar la habilidad de desengancharse o de poner los pies en la tierra? Por ejemplo, ¿estos ejercicios les ayudaron a... - ¿centrarse en lo que estaban haciendo o en las personas con las que estaban? - o ¿actuar con más calma durante una situación estresante? ▪ Si no practicaron ninguno de los ejercicios, hagan un plan para practicar uno de ellos la semana próxima y discutan cómo creen que esto podría ayudarlos.
	Use el temporizador para dar **2,5 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes
Problemas con la práctica: Consulte la Sección 8.11 que figura en la parte 1 sobre problemas con la práctica en el hogar.

Repaso de las habilidades: las manos como pensamientos y sentimientos, darse cuenta y poner nombre, poner los pies en la tierra

Información general: (alrededor de 20 minutos)	Los participantes practican habilidades y ejercicios de la sesión anterior.

Primera frase del audio	
	"Para recordar lo útil que es desengancharse, repetiremos rápidamente el ejercicio que hicimos con las manos en la última sesión".

Actividades del facilitador	
	Siga el ejercicio junto con los participantes.
	"Ahora imaginen que frente a ustedes, al frente de este espacio, está todo lo que importa..."
	Continúe sosteniendo una mano frente a usted con la palma hacia arriba. Con la otra mano, señale el espacio que está más allá de esa mano, de modo que quede claro que "frente a usted" significa el espacio que se encuentra más allá de sus manos. Luego, siga demostrando el ejercicio con el audio.
	"El facilitador mostrará ahora al grupo la imagen 3.1 mientras tratamos los siguientes puntos".
	Muestre la imagen 3.1. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y lea el texto de la imagen 3.1 (en especial si algunos participantes no saben leer): • Esta imagen nos recuerda los tres pasos para desengancharnos de los pensamientos y sentimientos difíciles: primer paso: darse cuenta; segundo paso: poner nombre; y tercer paso: volver a centrarse. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	Siga el ejercicio junto con el audio. Facilitador principal: cierre los ojos cuando el audio lo sugiera, si se siente cómodo haciéndolo. Cofacilitador: mantenga los ojos abiertos para ver si alguien necesita ayuda individual.

Notas importantes

Los participantes están confundidos acerca del ejercicio de uso de las manos como pensamientos y sentimientos:
Ponga en pausa el audio y repita la explicación que dio de este ejercicio en la sesión 2:

- En este ejercicio, imaginamos que nuestras manos eran nuestros pensamientos y sentimientos. [Levante las manos.]
- Entonces, cuando estamos enganchados a nuestros pensamientos y sentimientos, es así. [Colóquese las manos sobre los ojos]. Estamos tan dominados por nuestros pensamientos y sentimientos que no vivimos la vida plenamente, es difícil centrarse en cualquier cosa y es difícil hacer las cosas bien.
- Pero cuando estamos desenganchados, es así. [Baje las manos y colóquelas en su regazo.] Nuestros pensamientos y sentimientos siguen allí, al igual que nuestras manos todavía siguen allí, descansando en nuestro regazo. Pero no están acaparando toda nuestra atención. Esto hace que sea mucho más fácil centrarse y hacer cosas que son importantes y significativas para nosotros.
- Cuando no estamos enganchados a nuestros pensamientos y sentimientos, en general disfrutamos más de las actividades agradables e incluso las actividades aburridas nos parecen más interesantes.
- Y si no entienden esto completamente en este momento, no pasa nada; esto se irá aclarando.

Las personas parecen tener sueño o estar aburridas:
Sentarse derechas puede ayudarlas a mantenerse despiertas y a prestar atención. Hágalo, para alentar a los miembros del grupo a seguir su ejemplo.

Las personas están distraídas:

Los ejercicios de poner los pies en la tierra pueden ser difíciles para las personas, especialmente las versiones más largas, y es común que se distraigan. Simplemente anime a los participantes a hacer lo que puedan.

A las personas les resulta difícil seguir las instrucciones:
Puede decir: solo traten de hacer todo lo posible para seguir las instrucciones.

Si los participantes se quejan por practicar de nuevo poner los pies en la tierra o preguntan por qué este se repite, diga:
Cada vez que practiquen poner los pies en la tierra, obtendrán algún beneficio. Ocurre lo mismo que con cualquier habilidad, como _____ [Prepare un ejemplo de habilidades apropiadas desde el punto de vista cultural o utilice los siguientes ejemplos: jugar fútbol o cocinar]. Incluso si ya saben cómo hacerlo, cada vez que lo hagan podrán hacerlo mejor.

Resolución de problemas

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Orientación sobre algunas dificultades comunes que pueden presentarse al hacer ejercicios.

Primera frase del audio	
	"Ahora vamos a ver: ¿tuvieron algún problema para practicar estos ejercicios en este momento?"

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Introducción a los valores

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Se describen valores, acciones y metas. Se explica la importancia de actuar de acuerdo con los valores, independientemente de lo difícil que pueda ser la situación.

Primera frase del audio	
	"En la sesión de hoy, abordaremos una nueva pregunta importante: ¿qué hacemos después de habernos desenganchado o de poner los pies en la tierra?"

Actividades del facilitador	
	"El facilitador mostrará al grupo la imagen 3.2 mientras tratamos los siguientes puntos".
	Muestre la imagen 3.2 y manténgala en alto mientras el audio explica la imagen. Señale las partes pertinentes de la imagen mientras el audio la explica.

Notas importantes

Las personas no entienden los conceptos:
Para algunas personas estos conceptos pueden ser difíciles de entender. Puede decir: Estos conceptos se repetirán a medida que avancemos hoy en el curso. Solo escuchen. No pasa nada si no entienden todo en este curso.

Explicación adicional de los valores y acciones:
Nuestros valores guían nuestras acciones. Un valor es nuestro deseo profundo de cómo queremos comportarnos en la vida. Por ejemplo, si uno de mis valores es la amabilidad, una acción podría ser cuidar de alguien que no está bien. Cuando estamos estresados, podemos actuar de maneras que nos alejan de nuestros valores. Pero en cualquier momento, podemos en cambio optar por decir y hacer cosas que nos lleven de nuevo hacia nuestros valores.

Explicación adicional para los facilitadores

Introducción a los valores: ¿qué son exactamente los valores?

Los valores son sus deseos más profundos de cómo quiere comportarse como ser humano, qué tipo de persona quiere ser y cómo quiere actuar o comportarse consigo mismo y con los demás. Los valores son como un rumbo para su vida (como ser amable, cuidar de las personas o ser una persona de confianza). Los valores no tienen que ver con lo que usted quiere obtener o lograr (p. ej., un trabajo); tienen que ver con la forma en que desea *comportarse* o *actuar* en su vida.

Los valores son diferentes de las metas. Conseguir un trabajo o contraer matrimonio son metas. Los valores son la forma en que desea comportarse mientras se esfuerza para lograr sus metas, y la forma en que desea comportarse si no puede alcanzarlas en este momento.

- Por ejemplo, si uno de sus valores es ser trabajador, puede comportarse de esa manera ahora y para siempre, incluso si nunca logra la meta de conseguir un trabajo. Incluso cuando no es posible conseguir un trabajo debido a su situación, siempre puede encontrar formas de ser trabajador esforzándose al máximo en lo que sea que haga.
- Querer ser amado y respetado no son valores. Son metas, porque tienen que ver con tratar de obtener algo, o querer algo que no depende directamente de usted.
- Sin embargo, ser cariñoso y respetuoso son valores. Usted puede controlar directamente si decide que son valores importantes para usted y si actúa de manera cariñosa y respetuosa. Independientemente de su situación, es posible comportarse de manera que se ajuste a estos valores, incluso si es solo en pequeña medida.

Los valores son diferentes de los sentimientos. Los valores tienen que ver con la forma en que desea actuar y el tipo de persona que le gustaría ser, no con la forma en que desea sentirse. "Quiero sentirme tranquilo y ser paciente", no es un valor. Es un deseo de sentirse de cierta manera, y no es posible controlar cómo nos sentimos. No somos capaces de decidir sentirnos tranquilos y ser pacientes todo el tiempo, de lo contrario todos lo haríamos. Pero dese cuenta de cómo puede decidir actuar de manera tranquila y paciente hacia los demás, incluso si es solo mediante pequeñas acciones, e incluso si realmente se siente enojado e impaciente por dentro. A veces, vivir de acuerdo con sus valores puede influir en cómo se siente: por ejemplo, si habla en un tono de voz tranquilo y paciente, esto puede ayudarlo a sentirse más tranquilo. Pero incluso si no se siente más tranquilo, aún tendrá la satisfacción de saber que actuó como la persona tranquila y paciente que quiere ser.

Si no está seguro de sus valores, puede ser útil pensar en las diferentes relaciones que tiene en su vida y preguntarse: "¿Qué tipo de persona quiero ser para mis amistades, mis familiares y mi comunidad?" Por ejemplo, tal vez sea importante para usted ser un amigo generoso, una colega trabajadora y un vecino amable. También puede pensar en las dificultades que afronta y preguntarse: "¿Quién quiero ser en esta situación?" Por ejemplo, ¿es más importante para usted ser justo, amable o valiente? Solo usted puede elegir sus valores; nadie puede hacerlo en su lugar.

Para determinar sus valores, también puede ser útil hacerse estas preguntas:

- ¿De qué desea que se trate su vida?
- ¿Qué tipo de persona desea ser?
- ¿Qué tipo de relaciones desea establecer?

Ejercicio relativo a los valores

Información general: (alrededor de 11 minutos)	Los participantes determinan cuáles son sus valores; a esto le sigue una discusión.

Primera frase del audio	
	"El facilitador pondrá en pausa la grabación para leerles la hoja 3.2, que es una lista de valores comunes. Tengan en cuenta que estos valores no son los 'correctos' ni los 'mejores'. No son 'mejores' que otros; simplemente son comunes".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa la grabación para leerles la hoja 3.2, que es una lista de valores comunes. Tengan en cuenta que estos valores no son los 'correctos' ni los 'mejores'. No son 'mejores' que otros; simplemente son comunes".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 3.2 a continuación:] • Escuchen esta lista de valores comunes y piensen si cada uno de ellos es importante para ustedes personalmente. • Leeré esta lista dos veces. La primera vez, solo escuchen todos los valores; y la segunda vez, vean si pueden comenzar a elegir los que son más importantes para ustedes.

	• Aquí va la lista : [Lea la lista a continuación y cualquier valor adicional que haya preparado. Ponga en pausa brevemente después de cada valor:] ▪ Ser amable ▪ Ser atento/a ▪ Ser solidario/a ▪ Ser generoso/a ▪ Ser servicial ▪ Ser paciente ▪ Ser responsable ▪ Ser protector ▪ Ser trabajador/a ▪ Ser valiente ▪ Perdonar ▪ Ser agradecido/a ▪ Ser leal ▪ Ser respetuoso/a ▪ Ser digno/a de confianza ▪ Ser justo/a ▪ _____ ▪ _____ • Ahora leeré la lista una vez más. Esta vez, vean si pueden comenzar a elegir los valores que son más importantes para ustedes. Además, vean si pueden pensar en otros valores que no están en la lista pero que son muy importantes para ustedes. [Vuelva a leer la lista de valores.]
	Reproduzca el audio.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 3.3".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 3.3 a continuación:] • Compartan con la persona que está a su lado los valores que son importantes para ustedes. Estos valores pueden ser diferentes de los incluidos en la lista que acabo de leer, y pueden ser diferentes de los de otros miembros de su grupo. No tienen que estar de acuerdo con los valores de la otra persona. La parte más importante de este ejercicio es simplemente que comuniquen sus valores unos a otros.
	Use el temporizador para dar **5 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 3.3 para ilustrar este punto".
	Muestre en alto la imagen 3.3.
	"Antes de pasar a la siguiente sección del curso, tomaremos un breve descanso de 10 minutos. Cuando oigan la campanada después de 10 minutos, dejen de hacer lo que estén haciendo y regresen al grupo para la siguiente sección".
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso. Póngase de pie y, si es necesario, explique que es hora de tomar un descanso.

Notas importantes

Si muchos participantes parecen confundidos o no entienden el ejercicio de valores:
La idea de "valores" puede ser difícil de entender al principio, pero la siguiente explicación puede ser útil. Cuando escucharon la lista de valores, ¿cuáles describían el tipo de persona que les gustaría ser? Por ejemplo, tal vez los valores de una persona son "ser trabajadora " y "ser responsable", mientras que los valores de otra persona son el "ser atenta" y "ser leal". Está bien si sus valores son diferentes de los de otras personas, o si sus valores son diferentes de lo que la gente dice que deberían ser sus valores. Cada uno de ustedes es la única persona que puede decidir qué valores son importantes para ustedes.

Si sigue habiendo confusión:
Hablaremos más sobre valores hoy y en sesiones futuras. Si siguen escuchando el audio y participando en el resto del curso, esto se aclarará más.

(Descanso de 10 minutos)

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Descanso de 10 minutos.

Actividades del facilitador	
	Mientras lleva la cuenta del descanso de 10 minutos, no es necesario realizar ninguna acción adicional. Los participantes pueden usar este tiempo como quieran.
	Después de que hayan pasado 10 minutos, reproduzca el audio.
	🔔🔔🔔 "El descanso ha terminado. Regresen a sus sitios para la siguiente sección del curso". (Breve silencio pregrabado a fin de dar tiempo a los participantes para que regresen a sus asientos).
	Si es necesario, Ponga en pausa el audio hasta que todos hayan llegado a sus sitios. Reanude el audio cuando las personas hayan regresado.

Notas importantes

Hay personas que se van:
Está bien. Recuérdeles que pueden regresar en otro momento, pero que AAyuda+ da mejores resultados si siguen todas las sesiones.

Los participantes tal vez pidan más ayuda o deseen hablar de problemas:
Consulte las secciones 6.4 y 6.5 que figuran en la parte 1 relativas al manejo de preguntas y problemas.

Para responder a las preguntas sobre el contenido del curso:

Muchos aspectos de este curso se irán aclarando a medida que continuemos. Solo sigan escuchando y vean si se responde a sus preguntas".

Lleve la cuenta del tiempo:
Cerciórese de llevar la cuenta de la duración del descanso.

Poner los valores en acción

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Se describe cómo las personas pueden poner sus valores en acción, incluso realizando pequeños actos.

Primera frase del audio	
	"Bienvenidos de nuevo".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Explicación adicional para los facilitadores
¿Por qué son importantes los valores? Identificarnos y conectar con nuestros valores nos da un sentido de propósito y satisfacción. Esto se debe a que, independientemente de nuestras circunstancias o lo difíciles que sean nuestras vidas, todos podemos vivir de acuerdo con nuestros valores en este momento. Es posible que no podamos controlar muchas cosas en nuestra vida, pero siempre podemos comportarnos como el tipo de persona que queremos ser, incluso en situaciones difíciles. Los valores también dan un sentido de propósito a nuestra vida. Pueden guiarnos y motivarnos a medida que avanzamos en la vida. Cuando nos guiamos por nuestros valores, podemos desengancharnos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles más fácilmente, y luego centrarnos en lo que es importante para nosotros.

Hacer su plan de acción

Información general: (alrededor de 13 minutos)	Introducción a los planes de acción, incluidos ejemplos proporcionados por el facilitador y tiempo para que los participantes elaboren los suyos.

Primera frase del audio	
	"Así que ahora es el momento de hacer un plan de acción específico para la semana próxima, a fin de dar sus primeros pasos en este viaje".

Actividades del facilitador	
	"Antes de comenzar, para que podamos centrar nuestra atención, el facilitador conducirá el grupo en un breve ejercicio de estiramiento. Siéntense derechos: el ejercicio dura 20 segundos".
	Dirija un ejercicio de estiramiento de 20 segundos permaneciendo sentado. Utilice estiramientos sencillos que sean fáciles para todos, incluidas las personas con limitaciones físicas.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 3.4".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 3.4 a continuación:] • Reflexionen con la persona que está a su lado. En la última discusión determinaron varios valores que son importantes para ustedes. Ahora compartan entre sí, ¿cuáles son los **dos o tres valores principales** que son personalmente **más importantes** para ustedes?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 3.5".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 3.5 a continuación:] • Luego pensaremos en formas de actuar de acuerdo con nuestros valores la semana próxima. Por ejemplo: [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O use uno de los siguientes ejemplos:] ▪ Si uno de sus valores es "ser paciente", podrían intentar darse cuenta de la tentación de gritar o hablar con impaciencia, y en su lugar hablar con calma y paciencia. ▪ Si uno de sus valores es "ser amigable", podría saludar a su vecino de forma cordial y preguntarle cómo está. • Ahora, piensen en la semana que viene. Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cuáles son una o dos pequeñas acciones que pueden realizar la semana próxima para actuar de acuerdo con sus valores? Esta podría ser la acción en la que pensaron hace unos minutos, cuando el audio les pidió que pensaran en actuar de acuerdo con sus valores con una persona importante en su vida. O pueden pensar en otras acciones. ▪ ¿Qué harán específicamente y qué dirán? ¿Cuándo y dónde harán estas cosas?
	Use el temporizador para dar **4 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 3.5 a continuación:] • Ahora discutan: ¿su plan parece realista? ¿Creen que pueden realizarlo? Si les parece demasiado difícil, o no están seguros de poder realizarlo, elijan acciones que sean más pequeñas, más sencillas o fáciles de realizar.
	Use el temporizador para dar **1 o 2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Important notes

Las personas no entienden, no pueden pensar en un plan de acción o tienen dificultades para hacer un plan de acción que demuestre cómo actuarán de acuerdo con sus valores:
Imaginen que hacen algo que esté de acuerdo con sus valores y quién quieren ser como persona. Traten de hacer un plan realista y luego imagínense realizándolo. Si no están seguros de cómo hacer esto, o prefieren no hacer este ejercicio, no hay problema; simplemente escuchen en silencio el resto del ejercicio y hagan lo que puedan.

Ejemplos de planes de acción:
Para ayudar a los participantes a entender cómo hacer un plan de acción, puede leer los siguientes ejemplos adicionales:
[Utilice los ejemplos de planes a continuación o prepare uno aquí:]

_____

_____

_____

Ejemplo de un plan de acción 1:
Si uno de mis valores es ser trabajador o trabajadora, podría actuar de forma acorde pasando tiempo en mi terreno todos los días realizando mis tareas de cultivo. Si me doy cuenta de que me siento disgustado y tengo pensamientos como "No quiero hacer esto" o "¿Para qué hacer esto?", lo haré aunque solo sea por unos minutos. Si valoro el ser trabajador o trabajadora pero no tengo trabajo, aún podría actuar de acuerdo con mi valor dedicando tiempo cada día a buscar trabajo o cumpliendo mis responsabilidades, como cuidar a mis hijos o ayudar a los demás, incluso si a veces me siento desanimado.

Ejemplo de un plan de acción 2:
Si valoro ser amable y ser atento o atenta, podría actuar de acuerdo con estos valores visitando a mi vecina que está enferma, pasando algún tiempo hablando con ella y preparándole algo de comer.

Si hay preguntas que no sabe cómo responder:

- Podría sugerir a los participantes que consulten la sección pertinente del libro ilustrado, *En tiempos de estrés, haz lo que importa*, para ayudarles a entender.
- O diga: Por favor, hagan este ejercicio si pueden. Si no pueden, siéntense en silencio hasta que lleguemos a la siguiente parte del curso.

Discusión sobre el compromiso

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Los participantes piensan en cómo se sienten, habiéndose comprometido a actuar de acuerdo con sus valores.

Primera frase del audio	
	"Está muy bien que se hayan comprometido públicamente a actuar de acuerdo con sus valores. ¿Cómo se sienten por haberlo hecho?"

Actividades del facilitador	
	No hay acciones para esta sección; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen de la sesión de hoy y motivación para practicar

Información general: (alrededor de 4 minutos)	Los participantes consideran y comparten entre sí cómo practicar durante la semana.

Primera frase del audio	
	"Nos estamos acercando al final de la sesión 3 de este curso de cinco sesiones".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 3.6".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 3.6 a continuación:] El formato de esta discusión es ligeramente diferente, para ayudar a los participantes a mantenerse centrados y facilitar el ejercicio: • Ahora es el momento de comenzar a unir todo lo que hemos aprendido hasta ahora. Para la semana próxima, nos gustaría que realizaran su plan de acción, que hicieron durante nuestra última discusión, para actuar de acuerdo con sus valores. • Sin embargo, a veces los pensamientos y sentimientos difíciles hacen que sea más difícil actuar de acuerdo con nuestros valores. Por lo tanto, podemos usar habilidades que aprendimos antes, como poner los pies en la tierra o desengancharse, para ayudarnos a desengancharnos de esos pensamientos y sentimientos, y luego actuar de acuerdo con nuestros valores. Por ejemplo: [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ _____ _____ _____

	[O use uno de los siguientes ejemplos:] ▪ El ser atento o atenta puede ser uno de sus valores, pero cuando se sienten muy estresados, pueden sentirse tentados a gritarle a sus familiares o aislarse, [adapte esto con un ejemplo apropiado desde el punto de vista cultural] incluso si saben que esto podría causar problemas más adelante. Cuando se sientan estresados, pueden tomarse unos minutos para practicar la habilidad de poner los pies en la tierra. Esto puede facilitarles volver a centrarse en responder de manera cariñosa, y estarán actuando de acuerdo con sus valores. ▪ Imaginen que valoran estar tranquilos y ser pacientes y están hablando con un amigo que está disgustado. Pero su amigo se vuelve hostil o se enoja y ustedes están tan estresados que sienten la necesidad de responder. En lugar de gritar, pueden tomarse unos segundos para practicar la habilidad de desengancharse. Practicar desengancharse puede ayudarles a hablar con calma y paciencia, y estarán actuando de acuerdo con sus valores. • Por lo tanto, si en la semana próxima no pueden realizar su plan de acción para actuar de acuerdo con sus valores, intenten practicar primero poner los pies en la tierra o desengancharse.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Los participantes describen obstáculos a la hora de practicar o no tienen la intención de practicar:
La práctica es muy importante. Prueben y elijan algo que les haya gustado hoy y determinen un momento en el que puedan hacerlo, por ejemplo, al levantarse o antes de almorzar. Practicar incluso durante solo un par de minutos será útil.

Mantenga una actitud de apoyo: es mucho más probable que las personas cambien cuando se sienten positivas y apoyadas, y no juzgadas ni criticadas. Trate de determinar por qué no quieren practicar y anímelas a hacerlo, aunque solo sea por unos minutos cada día.

Ejercicio final

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Instrucciones para un breve ejercicio de gratitud.

Primera frase del audio	
	"Estamos llegando al final de la sesión de hoy, así que una vez más terminaremos con un ejercicio de gratitud por el grupo".

Actividades del facilitador	
	Cuando oiga las instrucciones de los ejercicios, sígalas junto con el grupo.
	"Cada vez que practiquen los ejercicios que aprendimos hoy, aprenderán cómo actuar de acuerdo con sus valores. Buena suerte en la práctica y esperamos verlos en la sesión 4".
	[Diga lo siguiente para terminar la sesión:] • Gracias por asistir a la sesión 3. La semana próxima se centrarán en realizar el plan de acción que hicieron para actuar de acuerdo con sus valores. • Si los pensamientos o sentimientos difíciles les impiden actuar de acuerdo con sus valores, recuerden practicar desengancharse de ellos practicando la habilidad de poner los pies en la tierra o desengancharse. También pueden seguir practicando poner los pies en la tierra en otros momentos. Pueden recordarse a sí mismos practicar programando una alarma o practicando antes o después de algo que hacen cada día. • Recuerden que es importante practicar las habilidades en este curso porque podrán aplicarlas más fácilmente después en su vida. Intenten practicar tanto como puedan, aunque solo sea por un par de minutos cada día. Con el tiempo será más fácil usar estas habilidades y lo harán más automáticamente.

💬	• Si alguien tiene preguntas sobre qué practicar la semana próxima, con toda libertad pueden quedarse después de la sesión para hablar conmigo o con _____ [el cofacilitador], o pueden preguntarse entre sí para ver si se pueden ayudar unos a otros. • También tienen su libro, el cual pueden consultar para que recuerden lo que vimos hoy. En él encontrarán todo lo que vimos hoy en la parte 3. [Muestre la parte 3.] • También, al final del libro hay un resumen de una página sobre la habilidad de actuar de acuerdo con sus valores. [Muestre el resumen de "Actuar de acuerdo con sus valores" que aparece al final del libro.]
💬	• [Si usa los ejercicios de audio que acompañan al curso, diga:] También pueden practicar las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse y otras habilidades de AAyuda+ utilizando los ejercicios de audio que forman parte del curso. [Si es necesario, explique dónde se pueden descargar, o brinde a los participantes la oportunidad de grabarlos al final de la sesión usando un teléfono celular.] • Si no entendieron todo hoy, no pasa nada; intenten aplicar algo que hayan aprendido. También pueden mirar las imágenes del libro, pedirle a alguien que se lo lean o reunirse con alguien de este grupo para que puedan ayudarse mutuamente a entender. • ¡Nos veremos en la próxima sesión! [Recuerde a los participantes cuándo y dónde será la próxima sesión.]

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 4

Bienvenidos a AAyuda+

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Introducción rápida y amable.

Actividades del facilitador	
	Lea el guion de bienvenida que figura en el apéndice 4.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes
Hay personas que no asistieron la semana pasada: Pídales que se unan al grupo y explíqueles que se presentará un resumen de la sesión de la semana anterior.

SESIÓN 4: SER AMABLE

Introducción

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Introducción a la sesión; se les pide a los participantes que piensen brevemente en su motivación para asistir a la sesión de hoy.

Primera frase del audio	
	"Gracias por regresar para la sesión 4 de este curso de manejo del estrés de cinco sesiones".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen de las últimas tres sesiones y repaso de la práctica

Información general: (alrededor de 11 minutos)	Repaso de las últimas tres sesiones.

Primera frase del audio	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.1 mientras tratamos los siguientes puntos".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.1 mientras tratamos los siguientes puntos".
	Muestre en alto la imagen 4.1. OPCIONAL: Ponga en pausa el audio y explique brevemente la imagen (señalando las partes importantes si es necesario): • Esta imagen muestra a alguien que ha quedado enganchado a pensamientos y sentimientos estresantes en medio de una situación estresante. Cuando quedamos enganchados, a menudo nos alejamos de nuestros valores, o de lo que es importante para nosotros. En el lado izquierdo aparecen ejemplos de lo que puede suceder cuando nos alejamos de nuestros valores; por ejemplo, quizás discutamos con otras personas. En el lado derecho aparecen ejemplos de cómo acercarnos a nuestros valores y hacer cosas que dan sentido a nuestra vida, como ayudar o cuidar a los demás. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.2 mientras tratamos los siguientes puntos".
	Muestre en alto la imagen 4.2. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 4.2: • Esta es una imagen de una persona que se desengancha de pensamientos y sentimientos difíciles. Los pensamientos y sentimientos siguen allí; no han desaparecido, pero ya no controlan lo que la persona está haciendo. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.

	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.1".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 4.1 a continuación:] • Recuerden que en la sesión 3 cada uno de ustedes hizo un plan para actuar de acuerdo con sus valores. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado, que podría ser el mismo que el ejemplo que usó para la hoja 3.5:] _____ _____ _____ _____ [O lea uno de los siguientes ejemplos:] ▪ Si ser una persona cariñosa es uno de sus valores, tal vez haya planeado poner en práctica ese valor dándose cuenta de cuando tenía deseos de gritar o hablar con su familia de manera insensible, y en lugar de esto les habló de manera cariñosa. ▪ Si ser una persona calmada y paciente son sus valores, tal vez haya planeado practicar desengancharse o poner los pies en la tierra cuando se sentía estresada para poder comportarse con calma y paciencia. • Ahora reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Qué acciones realizaron que estaban de acuerdo con sus valores y qué beneficios obtuvieron? ▪ Si la semana pasada no actuaron de acuerdo con sus valores, digan una pequeña acción que podrían realizar la semana próxima y cómo creen que esto podría beneficiarlos.
	Use el temporizador para dar **3 minutos** para esta discusión.

	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.2".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 4.2 a continuación:] • Con la misma persona, discutan: ▪ ¿Cómo se sienten al saber que, incluso en situaciones estresantes, aún pueden actuar de acuerdo con sus valores y ser el tipo de persona que quieren ser? Usen la acción que realizaron la semana pasada, o piensen en cualquier otro momento en que hayan hecho esto.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Los participantes están confundidos por los conceptos:
Repita la explicación de los valores diciendo:
Los valores son nuestros deseos profundos de cómo queremos comportarnos en la vida. Por ejemplo, si uno de mis valores es ser amable, una acción podría ser cuidar de alguien que no está bien. Cuando estoy estresado, puedo quedar enganchado a pensamientos y sentimientos difíciles que me alejan de ser amable con los demás. Pero si me desengancho practicando la habilidad de poner los pies en la tierra o desengancharse, será más fácil para mí decir y hacer cosas amables que me lleven de nuevo a actuar de acuerdo con mis valores.

Repaso de las habilidades: darse cuenta, poner nombre y conectar

Información general: (alrededor de 8 minutos)	Práctica de desengancharse y un ejercicio breve de poner los pies en la tierra.

Primera frase del audio	
	"Como saben, una forma rápida de desengancharse es siguiendo los tres pasos de darse cuenta, poner nombre y conectar con el mundo que los rodea".

Actividades del facilitador	
	Haga una demostración de los ejercicios con el audio. Facilitador: cierre los ojos cuando el audio lo sugiera, si se siente cómodo haciéndolo. Cofacilitador: mantenga los ojos abiertos para ver si alguien necesita ayuda individual.

Notas importantes

Las personas parecen tener sueño o estar aburridas:
Sentarse derechas puede ayudarlas a mantenerse despiertas y a prestar atención. Hágalo, para alentar a los miembros del grupo a seguir su ejemplo.

Las personas están distraídas:
Los ejercicios de poner los pies en la tierra pueden ser difíciles para las personas, especialmente las versiones más largas, y es común que se distraigan. Simplemente anime a los participantes a hacer lo que puedan.

Los participantes están confundidos por los conceptos:
Recuerde a los participantes que sigan escuchando el audio, y que las cosas se irán aclarando.

Si los participantes se quejan por practicar de nuevo poner los pies en la tierra o preguntan por qué lo están repitiendo:
Cada vez que practiquen poner los pies en la tierra, obtendrán algún beneficio. Ocurre lo mismo que con cualquier habilidad, como _____ [Prepare un ejemplo de habilidades apropiadas desde el punto de vista cultural o utilice los siguientes ejemplos: jugar fútbol o cocinar]. Incluso si ya saben cómo hacerlo, cada vez que lo hagan podrán hacerlo mejor.

Ser amable y desengancharse de los pensamientos poco amables

Información general: (alrededor de 6 minutos)	Se describe de qué manera puede ser muy útil ser amable y desengancharse de los juicios autocríticos.

Primera frase del audio	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.3 mientras tratamos el siguiente punto".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.3 mientras tratamos el siguiente punto".
	Muestre en alto la imagen 4.3. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 4.3: • Esta imagen muestra que ser amable se aplica a cómo tratamos a los demás y también a cómo nos tratamos a nosotros mismos. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.3".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 4.3 a continuación:] • Esta es una lista de juicios poco amables que a menudo surgen cuando estamos estresados. Estas son cosas que podríamos decirnos a nosotros mismos o cosas que otros dicen sobre nosotros, y que a veces creemos. [Lea ejemplos preparados y también cualquiera de los otros ejemplos a continuación con los que usted cree que sus participantes se pueden identificar:] ▪ _____ ▪ _____ ▪ Soy malo/a. ▪ Soy débil. ▪ Soy estúpido/a. ▪ Mi familia se avergüenza de mí. ▪ No valgo nada. ▪ Algo anda mal en mí.
	Reproduzca el audio.
	"Gracias. Antes de pasar a la siguiente sección del curso, tomaremos un breve descanso de 10 minutos. Cuando oigan la campanada después de 10 minutos, dejen de hacer lo que estén haciendo y regresen al grupo para la siguiente sección".
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso. Póngase de pie y, si es necesario, explique que es hora de tomar un descanso.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

(Descanso de 10 minutos)

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Descanso de 10 minutos

Actividades del facilitador	
	Mientras lleva la cuenta del descanso de 10 minutos, no es necesario realizar ninguna acción adicional. Los participantes pueden usar este tiempo como quieran.
	Después de que hayan pasado 10 minutos, reproduzca el audio.
	🔔🔔🔔 "El descanso ha terminado. Regresen a sus sitios para la siguiente sección del curso". (Breve silencio pregrabado a fin de dar tiempo a los participantes para que regresen a sus asientos).
	Si es necesario, Ponga en pausa el audio hasta que todos hayan llegado a sus sitios. Reanude el audio cuando las personas hayan regresado.

Notas importantes

Hay personas que se van:
Está bien. Recuérdeles que pueden regresar en otro momento, pero que AAyuda+ da mejores resultados si siguen todas las sesiones.

Los participantes piden más ayuda o desean hablar de problemas:
Consulte las secciones 6.4 y 6.5 que figuran en la parte 1 relativas al manejo de preguntas y problemas.

Para responder a las preguntas sobre el contenido del curso:
Responda la pregunta si está seguro de la respuesta y puede responder rápidamente. O puede decir: Aunque nos estamos acercando al final del curso, solo sigan escuchando y vean si se responde a sus preguntas.

Lleve la cuenta del tiempo:
Cerciórese de llevar la cuenta de la duración del descanso.

Hacerse amigo de otras personas

Información general: (alrededor de 15 minutos)	Se describe de qué manera el ser amable puede ayudar a todos; a esto le siguen discusiones.

Primera frase del audio	
	"Antes del descanso, aprendimos sobre la importancia de ser amables con nosotros mismos y con los demás. Y vimos cómo juzgarnos severamente a nosotros mismos puede hacer más difícil ser amables con nosotros mismos y vivir de acuerdo con nuestros valores".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.4, que presenta pequeños actos de amabilidad".
	Muestre la imagen 4.4. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 4.4: • Estas imágenes muestran pequeños actos de amabilidad, como ayudar a alguien o simplemente hablar y escuchar a alguien que está disgustado. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"Pero primero, el facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.4, en la que aparecen ejemplos de palabras y acciones amables. Estos son solo ejemplos. Pueden elegir algunas cosas de esta lista o pueden elegir algo diferente. Después de terminar de leer, el facilitador reanudará la grabación".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 4.4 a continuación:] • Aquí aparecen algunos ejemplos de palabras amables: [Lea ejemplos preparados y también cualquiera de los otros ejemplos con los que usted cree que sus participantes se podrían sentir identificados:] ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ Te quiero. ▪ Estoy aquí para ayudarte. ▪ Veo que estás afligido/a. ▪ Te deseo lo mejor. ▪ Agradezco tenerte en mi vida. • Y aquí aparecen algunos ejemplos de acciones amables: [Lea ejemplos preparados y también cualquiera de los otros ejemplos a continuación con los que usted cree que sus participantes se podrían sentir identificados:] ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ Pasar tiempo hablando con la persona. ▪ Invitar a la persona a tomar té. ▪ Ayudar a la persona a realizar una tarea doméstica u otra cosa. ▪ Escuchar sin dar consejo, a menos que la persona lo pida. [Repita la lista según sea necesario.]
	Reproduzca el audio.

	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.5".
	[Lea la hoja 4.5 a continuación:] • Muchos de ustedes probablemente ya estén diciendo palabras amables y realizando acciones amables con personas que formen parte de su vida. Así que ya están utilizando este método útil. • Ser conscientes de la amabilidad que estamos demostrando, y luego demostrar deliberadamente más amabilidad, puede ayudarnos a obtener más beneficios. • Hace solo unos minutos, oyeron que el audio les pedía que eligieran a una persona importante en su vida para decirle palabras amables y actuar amablemente con ella. Es posible que ya estén haciendo esto, en cuyo caso pueden continuar y simplemente agregar más. • Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Qué persona eligieron y qué palabras amables le **dirán**? ▪ Si ya le están diciendo palabras amables a esta persona, ¿hay alguna nueva palabra amable que puedan decirle? ¿O pueden elegir a otra persona a la que puedan decirle palabras amables, tal vez a alguien a quien aún no le digan palabras amables?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 4.5 a continuación:] • Luego, discutan: ▪ ¿Qué tipo de **acciones amables** realizarán hacia esta persona? Si ya actúan amablemente hacia esta persona, ¿qué acciones amables **adicionales** pueden realizar? O ¿pueden elegir a otra persona para actuar amablemente hacia ella?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Los participantes dicen que ya hacen mucho por los demás:
Anime a los participantes diciendo lo siguiente: Sí, parece que ya son amables y cariñosos, y que hacen mucho por las personas. Este ejercicio les pide que presten atención a las cosas amables que ya hacen, que piensen en otras cosas que puedan decir y hacer, y luego que se den cuenta del efecto que esto tiene en ustedes.

A los participantes les resulta difícil pensar en palabras o acciones amables:

Dé un ejemplo:
[Prepare un ejemplo para leerlo:]

_____

_____

[O lea los siguientes ejemplos:]

- Si yo viera a alguien en mi pueblo que sufre dolor por un problema físico, podría demostrar amabilidad diciendo: "Veo que estás sufriendo, estoy aquí para ayudarte en lo que pueda". Y luego podría realizar una tarea o algo que para la persona sería difícil de realizar.
- O, por ejemplo, mi plan podría ser acercarme a mi vecino que está triste por la muerte de un familiar. Tomaré té con él y le diré que pienso en él y que estoy disponible si desea compañía.

Hacerse amigo de sí mismo

Información general: (alrededor de 11 minutos)	Ejercicio para mostrar lo que significa hacerse amigo de sí mismo y cómo se puede hacer esto.

Primera frase del audio	
	"Ahora, pensaremos en un punto muy importante: cómo ser amable consigo mismo o cómo hacerse amigo de sí mismo".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 4.5 para ilustrar lo que significa hacerse amigo de sí mismo".
	Muestre en alto la imagen 4.5. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 4.5: • En esta flecha está la palabra que corresponde a amabilidad, por lo que esta imagen significa que también es importante que se traten a sí mismos con amabilidad. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador demostrará la siguiente parte del ejercicio. Por favor, sigan las instrucciones".
	Haga una demostración del ejercicio junto con el audio.

Notas importantes
A las personas les parece extraño el ejercicio o estas no quieren hacerlo: A las personas les puede parecer extraño este ejercicio. Asegúreles que no tienen que hacer el ejercicio si no lo desean.

Explicación adicional para los facilitadores

¿Por qué hacerse amigo de sí mismo?

- A veces, cuando realmente necesitamos un amigo amable, no hay nadie disponible.
- Cuando usted se hace amigo de sí mismo, todas las personas de su vida se benefician. Cuanto más amable sea consigo mismo y más se apoye a sí mismo, más energía y motivación tendrá para ayudar o cuidar a los demás.
- Del mismo modo, cuando usted es poco amable o es hostil consigo mismo, la situación de todas las personas de su vida empeora. Tratarse a sí mismo tan duramente agota su energía y disminuye su motivación, dejándolo menos capaz de ayudar o cuidar a los demás.

¿Cómo puede practicar ser buen amigo de sí mismo?

- Desengánchese de los pensamientos poco amables. Cuando se percate de que está hablando consigo mismo de manera muy severa o crítica, dese cuenta: "Aquí hay un pensamiento poco amable".
- Luego, dígase en silencio, con voz amable y cariñosa: "Esto duele. Esto es realmente difícil. Esto es natural... Todos tenemos pensamientos y sentimientos difíciles como estos... Todas las personas sienten esto cuando están estresadas".
- Pruebe a hacer un gesto físico amable; póngase la mano en el corazón, o en el abdomen o en la frente, donde sea que se sienta relajante y reconfortante. Envíese un mensaje a usted mismo con esa mano: "Veo que estás sufriendo y me preocupo por ti, y estoy aquí para ti". Sienta el calor y la amabilidad que fluyen de su mano hacia su cuerpo.
- Observe lo que es ser amable consigo mismo.

Solución de problemas guiada por los valores

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Se describen las diferentes opciones que tiene una persona cuando afronta una situación difícil.

Primera frase del audio	
	"Ahora, en este punto, a veces las personas preguntan: 'Pero todas estas nuevas habilidades -poner los pies en la tierra, desengancharse, vivir de acuerdo con mis valores, hacerme amigo de mí mismo y de otras personas- ¿cómo resolverán mis problemas?'"

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.6, en la que se describen estas tres opciones. Cuando termina de leer, el facilitador reanudará la grabación".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 4.6 a continuación:] • Hay tres opciones para cualquier situación difícil. • La opción 1 es irse de la situación, pero esto no siempre es posible. Por ejemplo: [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea este ejemplo:] ▪ Si alguien que amaba ha muerto, no es posible irse de esta situación.

[Siga leyendo la hoja 4.6 a continuación:]

- La **opción 2** es cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores, siendo el tipo de persona que quieren ser.
  - Lo que queremos decir con "aceptar el dolor que no se pueda evitar" es que en algunas situaciones quizá no sea posible cambiar la situación ni siquiera un poco.
  - Por lo tanto, "cambiar lo que se pueda cambiar" significa hacer lo que puedan para mejorar la situación, y "aceptar el dolor que no se pueda evitar" significa usar la habilidad de poner los pies en la tierra y otras habilidades de AAyuda+ para ayudarse a superar el dolor causado por la situación. "Vivir de acuerdo con sus valores" significa encontrar maneras de actuar de acuerdo con sus valores lo mejor que puedan, incluso en pequeña medida, como cuidar de las personas y apoyarse a sí mismos y a los demás.
- Por ejemplo:
  [Lea el ejemplo que ha preparado:]

  _____

  _____

  [O lea este ejemplo:]
  - Si un ser querido ha muerto, desafortunadamente esto no se puede cambiar.
  - "Aceptar el dolor que no se pueda evitar" podría significar usar las habilidades de poner los pies en la tierra, desengancharse y ser amable consigo mismos (también conocido como Hacerse amigo) para superar la tristeza y el dolor que sienten.
  - "Cambiar lo que se pueda cambiar" podría significar que pueden cambiar su propio comportamiento y actuar de manera que honre a su ser querido o lo haga sentir orgulloso. Por ejemplo, si están bebiendo demasiado o discutiendo con otras personas [adapte esto para dar ejemplos apropiados desde el punto de vista cultural], pueden cambiar la forma en que se comportan.
  - "Vivir de acuerdo con sus valores" podría significar cuidarse bebiendo menos alcohol [adapte esto para dar un ejemplo apropiado desde el punto de vista cultural] y ser amables con sus amigos o vecinos y ayudarlos, incluso si ustedes se sienten tristes y no sienten deseo de estar cerca de otras personas.

	[Siga leyendo la hoja 4.6 a continuación:] • La **opción 3** es rendirse, alejarse de sus valores y hacer cosas que no mejoran la situación o que la empeoran. Por ejemplo: [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea uno de los siguientes ejemplos:] ▪ Si está triste, tal vez desee quedarse en la cama todo el día y no ver a nadie, pero esto podría ponerlos aún más tristes y alejarlos de su valor de conectar con las personas. ▪ Beber demasiado alcohol [adapte esto para dar un ejemplo apropiado desde el punto de vista cultural] podría ayudarlos a sentirse mejor y olvidar sus problemas a corto plazo, pero a largo plazo sería costoso y causaría problemas para su salud o su familia. • Obviamente, ninguno de nosotros elegiría deliberadamente la opción 3, pero cuando quedamos enganchados a pensamientos y sentimientos difíciles, esto es lo que a menudo tendemos a hacer. Es por eso que estamos dedicando tanto tiempo en este curso a aprender cómo desengancharnos, para que podamos elegir la opción 2 más a menudo: cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con nuestros valores. • Ahora analizaremos la opción 2 con más detalle, ya que esta podría ser nueva para ustedes. [Repita según sea necesario.]
	Reproduzca el audio.

Notas importantes

Ejemplo alternativo para la hoja 4.6:

- Por ejemplo, si viven en un lugar donde es difícil encontrar trabajo u obtener ingresos, tienen tres opciones:
  - La opción 1 es irse a otro lugar, pero en muchos casos esto no es posible. Tal vez no pueda darse el lujo de irse, o irse es peligroso, o no hay otro lugar a dónde ir.
  - La opción 2 es cambiar lo que se pueda cambiar en la situación; aceptar el dolor que no se pueda evitar; y vivir de acuerdo con sus valores. Podrían cambiar lo que se pueda cambiar buscando nuevas formas de ganar dinero y aceptar el dolor que no se pueda evitar usando las habilidades de poner los pies en la tierra, desengancharse y otras habilidades de AAyuda+ y conectando con otras personas cuando se sientan frustrados o tristes. Entonces, si uno de sus valores es ser trabajador o trabajadora, podrían actuar de forma acorde dedicando tiempo y esfuerzo a buscar trabajo.
  - La opción 3 es rendirse, alejarse de sus valores y hacer cosas que no mejoran o que empeoran la situación, como dejar de cuidarse a sí mismos y a los demás, aislarse o enojarse con quienes los rodean.

Análisis de la opción 2

Información general: (Alrededor de 17 minutos)	Los participantes consideran una situación difícil que existe en el mundo inmediato que los rodea, por ejemplo, el hogar o la comunidad, y aplican la opción 2 para resolver el problema.

Primera frase del audio	
	"Antes de comenzar esta sección, para que podamos volver a centrar nuestra atención, el facilitador conducirá el grupo en un breve ejercicio de estiramiento. Siéntense derechos: el ejercicio dura 20 segundos".

Actividades del facilitador	
	"Antes de comenzar esta sección, para que podamos volver a centrar nuestra atención, el facilitador conducirá el grupo en un breve ejercicio de estiramiento de 20 segundos permaneciendo sentado".
	Dirija un ejercicio de estiramiento de 20 segundos permaneciendo sentado. Utilice estiramientos sencillos que sean fáciles para todos, incluidas las personas con limitaciones físicas.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 4.7".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 4.7 a continuación:] • Dado que esto puede ser difícil al principio, repetiremos lo que acabamos de oír en el audio y luego hablaremos de las acciones guiadas por valores que han decidido realizar. • Primero, repasaré los pasos de la opción 2, que también se conoce como Solución de problemas guiada por valores. Este es un ejemplo. [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ _____ _____ _____

	[O lea este ejemplo:] • El **primer paso** es determinar una situación difícil que afrontan. La situación podría ser que un ser querido tiene una enfermedad incurable. • El **segundo paso** es recordarse a sí mismos los valores personales importantes que escogieron. Piensen en los dos o tres valores que consideraron más importantes, por ejemplo, ser amable y ser solidario. • El **tercer paso** es pensar en acciones, guiadas por sus valores, que puedan realizar para influir en la situación. Piense en tantas acciones como puedan. Por ejemplo, estas podrían incluir ser amable y ayudar dándole a su ser querido medicamentos y alimentos, hablando con él o asegurándose de que esté cómodo. Use las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse si surgen pensamientos o sentimientos difíciles. • El **cuarto paso** es elegir una acción y realizarla. Yo podría decidir que la única acción con la que me gustaría comenzar es llevarle algo de comida a mi ser querido.
	[Siga leyendo la hoja 4.7 a continuación:] • Dentro de un momento, los guiaré mediante estos pasos para la solución de problemas, mientras permanecen sentados solos en silencio y piensan en cada paso. Tal vez ya hayan hecho esto mientras siguen el audio, pero hablar de los pasos nuevamente los ayudará a recordarlos. • Para el primer paso, siéntense solos en silencio y piensen en una situación difícil que afrontan y de la que simplemente no pueden irse. [Si a los participantes les parece que alguno de los siguientes pasos es difícil de entender, considere dar más ejemplos.]
	Use el temporizador para dar **30 segundos** para que los participantes piensen en silencio.
	[Siga leyendo la hoja 4.7 a continuación:] • Luego, para el segundo paso, recuerden sus valores más importantes.
	Use el temporizador para dar **30 segundos** para que los participantes piensen en silencio.

	[Siga leyendo la hoja 4.7 a continuación:] • Ahora, para el tercer paso, piensen en posibles acciones, guiadas por sus valores, que pueden realizar para influir en esta situación para mejorarla o para que los ayude a superarla. Traten de encontrar tantas ideas como puedan. No las juzguen como buenas o malas, o correctas o incorrectas, o absurdas o inteligentes, solo piensen en tantas ideas como puedan.
	Use el temporizador para dar **1 minuto** para que los participantes piensen en silencio.
	[Siga leyendo la hoja 4.7 a continuación:] • Para el cuarto paso, elijan **una cosa** que crean que pueden hacer para influir en esta situación para mejorarla o superarla. Decidan qué harán respecto de sus acciones, en otras palabras, ¿qué harán, qué dirán, y cuándo y dónde harán estas cosas?
	Use el temporizador para dar **30 segundos** para que los participantes piensen en silencio.
	[Siga leyendo la hoja 4.7 a continuación:] • Ahora, díganle a la persona que está a su lado la acción guiada por valores que han decidido realizar la semana próxima. Díganle a esta persona específicamente lo que harán, lo que dirán y cuándo y dónde harán estas cosas. Simplemente digan la acción, no necesitan hablarles de la situación difícil. • Si prefieren no hablar, quédense solos y comprométanse en silencio consigo mismos a realizar su plan.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes

Ejemplos alternativos para la hoja 4.7:

Ejemplo 1

- Recuerden que el **primer paso** es determinar la situación difícil que enfrentan. Por ejemplo, la situación podría ser no poder encontrar trabajo u obtener ingreso.
- El **segundo paso** es escoger sus valores más importantes. Los valores que son importantes para ustedes podrían ser el trabajo y el apoyo a su familia.
- El **tercer paso** es pensar en acciones, guiadas por sus valores, que puedan realizar para influir en la situación. Podrían actuar de acuerdo con su valor de trabajar dedicando tiempo y esfuerzo a buscar un trabajo o aprender una nueva habilidad. O podrían actuar de acuerdo con su valor de apoyar escuchando atentamente a sus familiares cuando les hablen, o ayudándolos con las cosas que estos necesitan hacer.
- El **cuarto paso** es elegir una acción y hacer un plan para lo que harán y para cuándo y dónde realizarán esa acción exactamente. Si deciden ser trabajadores aprendiendo una nueva habilidad, podrían decidir averiguar mañana si hay clases gratuitas en las que puedan hacer esto, o preguntarle a alguien de su comunidad que sepa sobre las oportunidades para aprender nuevas habilidades.

Ejemplo 2

- Recuerden que el **primer paso** es determinar la situación difícil que enfrentan. Por ejemplo, la situación podría ser que están tristes por cosas que sucedieron en el pasado.
- El **segundo paso** es escoger sus valores más importantes. Los valores que son importantes para ustedes podrían ser cuidarse y conectar con los demás.
- El **tercer paso** es pensar en acciones, guiadas por sus valores, que puedan realizar para influir en la situación. Podrían actuar de acuerdo con su valor de conectar con otras personas realizando una actividad agradable y saludable con otras personas, como jugar fútbol o tomar té juntos. Podrían actuar de acuerdo con su valor de cuidarse practicando la habilidad de poner los pies en la tierra cuando se sientan tristes o bebiendo menos alcohol, ya que saben que eso no es bueno para su salud a largo plazo.
- El **cuarto paso** es elegir una acción y hacer un plan para lo que harán y para cuándo y dónde la realizarán exactamente. Si deciden beber menos, podrían planear proponerle a su amigo hacer otra cosa, como salir a caminar, jugar fútbol o tomar té juntos.

Recuerde a los participantes que pueden pensar en esto después de la sesión:
Es posible que tome tiempo pensar en este ejercicio. No tienen que encontrar todas las respuestas en este momento. Si no se les ocurre nada, escuchen atentamente lo que otros digan.

Los participantes tratan de manejar el estrés evitando pensar en la situación:
Esta puede ser una reacción común a los problemas. Por ejemplo, los participantes podrían decir: "Preferiría no pensar en mis problemas ni preocuparme por ellos". Usted podría decir:

- Este ejercicio no es para pensar en sus dificultades o preocuparse por ellas. Es para realizar pequeñas acciones para mejorar su situación. ¿Cuáles son algunas acciones que podrían realizar o algunas palabras que podrían decir?
- Es natural querer evitar pensar en cosas que son difíciles o dolorosas, pero esto a menudo empeora la situación a largo plazo. Pueden ir despacio y comenzar practicando la solución de problemas guiada por valores con un pequeño problema en su vida en el que no sea tan doloroso pensar. No es necesario comenzar con el mayor problema de su vida. Si les parece que es útil practicar la solución de problemas guiada por valores con problemas más pequeños, entonces también pueden intentarlo con otros problemas.

Resumen de la sesión de hoy y motivación para practicar

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Se proponen algunas ideas a los participantes sobre cómo practicar la semana próxima.

Primera frase del audio	
	"Nos estamos acercando al final de la sesión 4 de este curso de cinco sesiones".

Actividades del facilitador	
	No hay acciones para esta sección; solo escuche.

Notas importantes

Los participantes describen obstáculos a la hora de practicar:
La práctica es muy importante. Prueben y elijan algo que les haya gustado hoy y determinen un momento en el que puedan hacerlo, por ejemplo, al levantarse o antes de almorzar. Practicar incluso durante solo un par de minutos será útil.

Mantenga una actitud de apoyo: es mucho más probable que las personas cambien cuando se sienten positivas y apoyadas, y no juzgadas ni criticadas.

Ejercicio final

Información general: (alrededor de 5 minutos)	Instrucciones para un breve ejercicio de gratitud.

Primera frase del audio	
	"Estamos llegando al final de la sesión de hoy, así que una vez más terminaremos con un ejercicio de gratitud por el grupo".

Facilitator actions	
	Siga las instrucciones para el ejercicio.
	"Recuerden que cada vez que practiquen las habilidades que están aprendiendo en este curso, actuarán de acuerdo con esos mismos valores de cuidar de los demás. Buena suerte en el ejercicio y nos veremos de nuevo para la sesión final".
	[Diga lo siguiente al final de la sesión:] • Gracias por asistir a la sesión 4. La semana próxima se centrarán en practicar dos cosas: ▪ 1. Ser amables con los demás y consigo mismos. Lleven a cabo el plan que hicieron para decir palabras amables y demostrar acciones amables a la persona en la que pensaron durante nuestra discusión anterior. ▪ 2. Llevar a cabo su plan para la solución de problemas guiada por valores. Recuerden que esto significa actuar de acuerdo con sus valores y dar un pequeño paso para cambiar lo que se pueda cambiar en una situación difícil. ▪ Y si los pensamientos o sentimientos difíciles les impiden realizar acciones amables o la solución de problemas guiada por valores, los animamos a que usen las habilidades de poner los pies en la tierra o desengancharse de esos pensamientos y sentimientos. • Si alguien tiene preguntas sobre qué practicar la semana próxima, con toda libertad pueden quedarse después de la sesión para hablar conmigo o con _____ [el cofacilitador], o pueden preguntarse entre sí para ver si se pueden ayudar unos a otros. • También tienen su libro, el cual pueden consultar para que recuerden lo que vimos hoy. En él encontrarán todo lo que vimos hoy en la parte 4. [Muestre la parte 4.]

💬	• También, al final del libro hay un resumen de una página sobre la habilidad de ser amable. [Muestre el resumen de la habilidad de Ser amable que figura al final del libro.] • [Si usa los ejercicios de audio que acompañan al curso, diga:] También pueden practicar las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse y otras habilidades de AAyuda+ utilizando los ejercicios de audio que forman parte del curso. [Si es necesario, explique dónde se pueden descargar, o brinde a los participantes la oportunidad de grabarlos al final de la sesión usando un teléfono celular.] • Si no entendieron todo hoy, no pasa nada; intenten aplicar cualquier cosa que hayan aprendido. También pueden mirar las imágenes del libro, pedirle a alguien que se lo lean o reunirse con alguien de este grupo para que puedan ayudarse mutuamente a entender los temas. • ¡Nos veremos en la próxima sesión! [Recuerde a los participantes cuándo y dónde será la próxima sesión.]

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA SESIÓN 5

Bienvenidos a AAyuda+

Información general: (alrededor de 3 minutos)	Introducción amable.

Actividades del facilitador	
	Lea el guion de bienvenida que figura en el apéndice 4.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes
Hay personas que no asistieron la semana pasada: Pídales que se unan al grupo y explíqueles que se presentará un resumen de la sesión de la semana anterior.

SESIÓN 5: DEJAR ESPACIO

Introducción

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Introducción a la sesión.

Primera frase del audio	
	"Gracias por regresar para la última sesión de este curso de manejo del estrés".

Actividades del facilitador	
	No hay ninguna actividad que llevar a cabo; solo escuche.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen de las últimas cuatro sesiones: Desengancharse, poner los pies en la tierra, solución de problemas guiada por valores, hacerse amigo de uno mismo

Información general: (alrededor de 12 minutos)	Práctica de las habilidades de desengancharse y poner los pies en la tierra, y repaso de conceptos clave.

Primera frase del audio	
	"A estas alturas, todos sabemos que cuando quedamos enganchados a pensamientos y sentimientos nos alejamos de nuestros valores; decimos y hacemos cosas que nos alejan de ser el tipo de persona que queremos ser. Y eso, por supuesto, hace que nuestras vidas sean aún más difíciles de lo que ya son".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador mostrará ahora al grupo la imagen 5.1".
	Muestre en alto la imagen 5.1. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y lea el texto de la imagen 5.1: • Esta imagen nos recuerda los tres pasos para desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles: 1. Darse cuenta; 2. Poner nombre; y 3. Volver a centrarse. El audio ahora nos guiará en la práctica de estos tres pasos. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	Siga los ejercicios junto con el audio.

Notas importantes

Las personas parecen tener sueño o estar aburridas:
Sentarse derechas puede ayudarlas a mantenerse despiertas y a prestar atención. Hágalo, para alentar a los miembros del grupo a seguir su ejemplo.

Las personas están distraídas:
Los ejercicios de poner los pies en la tierra pueden ser difíciles para las personas, especialmente las versiones más largas, y es común que se distraigan. Simplemente anime a los participantes a hacer lo que puedan.

Los participantes están confundidos por los conceptos:
Recuérdeles a los participantes seguir escuchando el audio y usar todo lo que puedan.

Si los participantes se quejan por practicar de nuevo poner los pies en la tierra o preguntan por qué lo están repitiendo:

Cada vez que practiquen poner los pies en la tierra, obtendrán algún beneficio. Ocurre lo mismo que con cualquier habilidad, como _____ [Prepare un ejemplo de habilidades apropiadas desde el punto de vista cultural o utilice los siguientes ejemplos: jugar fútbol o cocinar]. Incluso si ya saben cómo hacerlo, cada vez que lo hagan podrán hacerlo mejor.

Repaso de la práctica y resolución de problemas

Información general: (alrededor de 8 minutos)	Repaso de la práctica desde la última sesión.

Primera frase del audio	
	"Dentro de unos minutos, hablaremos en grupos pequeños sobre cómo nos fue con nuestra práctica desde la última sesión".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.1".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 5.1 a continuación:] • En la última sesión, hicieron un plan para decir palabras amables y demostrar acciones amables hacia una persona en particular. Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Qué palabras o acciones amables dijeron o hicieron la semana pasada? Si no lo hicieron, pueden decir cómo podrían hacerlo la semana próxima.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.2".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 5.2 a continuación:] • Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cuál fue el efecto de sus palabras o acciones amables? Por ejemplo, ¿notaron un sentido de propósito o satisfacción, porque ser amable es importante para ustedes?

	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

Resumen y finalización de la solución de problemas guiada por valores

Información general: (alrededor de 15 minutos)	Repaso de la solución de problemas guiada por valores

Primera frase del audio	
	"Tal vez recuerden que hay tres maneras de responder a cualquier situación difícil".

Actividades del facilitador	
	"Para el repaso, el facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.3".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 5.3 a continuación:] • Hay tres opciones para cualquier situación difícil. ▪ La **opción 1** es irse de la situación, lo que no siempre es posible. ▪ La **opción 2** es cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores, siendo el tipo de persona que quieren ser. - Lo que queremos decir con "aceptar el dolor que no se pueda evitar" es que en algunas situaciones, independientemente de cuánto deseen ustedes cambiar las cosas, quizá no sea posible cambiar la situación. - Así que "cambiar lo que se pueda cambiar" significa hacer lo que puedan para mejorar la situación, si es posible hacer algo. - "Aceptar el dolor que causa lo que no se puede cambiar" significa usar la habilidad de poner los pies en la tierra y otras habilidades de AAyuda+ para ayudarlos a superar el dolor de la situación. - Y "vivir de acuerdo con sus valores" significa encontrar maneras de actuar de acuerdo con sus valores, incluso en pequeña medida. ▪ La **opción 3** es rendirse, alejarse de sus valores y hacer cosas que no mejoran la situación o que la empeoran. La mayoría de nosotros no querríamos elegir la opción 3, pero a menudo terminamos haciendo esto automáticamente cuando nos perdemos en pensamientos y sentimientos difíciles.

	[Continúe leyendo la hoja 5.3 a continuación:] • En la última sesión, hablamos sobre elegir la opción 2 y luego practicar la solución de problemas guiada por valores, siguiendo cuatro pasos: ▪ **Primer paso:** determinar una situación difícil en su vida. ▪ **Segundo paso:** pensar en 2 o 3 valores que son los más importantes para ustedes en esta situación. ▪ **Tercer paso:** pensar en formas en que ustedes podrían "cambiar lo que se pueda cambiar". Piensen en cosas que pueden hacer, guiados por sus valores, para influir en la situación. ▪ **Cuarto paso:** de todas sus ideas, elijan una cosa que crean que pueden hacer, y háganla. • Ahora reproduciré el audio, que explicará el paso final para la solución de problemas guiada por valores: determinar si nuestra acción fue efectiva. Escuchen atentamente. El audio los guiará en la práctica de este paso final, y también hablaremos de esto juntos después de escuchar el audio.
	Reproduzca el audio.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.4".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 5.4 a continuación:] • Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cuál fue una acción que realizaron la semana pasada para tratar de resolver un problema? ▪ Si no tomaron ninguna medida la semana pasada para tratar de resolver un problema, hablen sobre lo que podrían hacer la semana próxima.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.

	[Siga leyendo la hoja 5.4 a continuación:] • Ahora, digan si su acción es coherente con sus valores y si esta mejoró la situación de alguna manera. • Si aún no han completado una acción para resolver un problema, verifiquen si la acción que están planeando es coherente con sus valores.
	Use el temporizador para dar **3 minutos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 5.4 a continuación:] • Ahora discutan: ▪ Si el mismo problema, o uno similar, sigue ocurriendo, ¿qué acción realizarán? Esto podría ser lo mismo que hicieron la semana pasada, si creen que hacer más de lo mismo sería útil. O pueden decidir probar una acción diferente. ▪ Discutan si su plan para tomar medidas la semana próxima parece realista. ¿Creen que pueden realizarlo? Si parece demasiado difícil, elijan una acción que sea más pequeña, más sencilla o más fácil de realizar. Es importante que completen esta acción, aunque sea muy pequeña, para que puedan ver cómo las pequeñas acciones pueden mejorar su situación.
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"Antes de pasar a la siguiente sección del curso, tomaremos un breve descanso de 10 minutos. Cuando oigan la campanada después de 10 minutos, dejen de hacer lo que estén haciendo y regresen al grupo para la siguiente sección".
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso.

Notas importantes

Los participantes están confundidos acerca de las tres opciones para afrontar cualquier situación difícil:
Dé nuevamente el ejemplo que preparó para la hoja 4.6 o use el siguiente ejemplo:

- Por ejemplo, si un ser querido ha muerto, entonces la opción 1 -irse de la situación- no es posible.
- Elegir la opción 2 podría significar "aceptar el dolor que causa lo que no se puede cambiar" mediante el uso de las habilidades de poner los pies en la tierra, desengancharse y ser amables con ustedes mismos para superar la tristeza y el dolor que sienten. "Cambiar lo que se pueda cambiar" podría significar que pueden cambiar su propio comportamiento y actuar de manera que honre a su ser querido o lo haga sentir orgulloso. "Vivir de acuerdo con sus valores" podría significar ser amables con sus amigos o vecinos y ayudarlos, incluso si ustedes se sienten tristes y no tienen ganas de estar cerca de otras personas.
- Un ejemplo de la opción 3 en esta situación sería quedarse en la cama todo el día y no ver a nadie. Esto podría entristecerlos aún más y alejarlos de su valor de conectar con las personas.

Los participantes están confundidos acerca de los pasos para la solución de problemas guiada por valores:
Dé nuevamente el ejemplo que preparó para la hoja 4.7 o use este ejemplo:

- El primer paso es determinar una situación difícil que afrontan. La situación podría ser que un ser querido tiene una enfermedad incurable.
- El segundo paso es recordarse a sí mismos sus valores, como ser amables y ayudar.
- El tercer paso es pensar en tantas acciones guiadas por valores como sea posible para influir o superar la situación, como darle a su ser querido medicamentos y alimentos, hablar con él o asegurarse de que esté cómodo, o usar las habilidades de poner los pies en la tierra o desengancharse si se sienten tristes.
- El cuarto paso es elegir una acción y realizarla, como llevar algo de comida a su ser querido.

Recuerde a los participantes que pueden pensar en su plan para resolver un problema después de la sesión:

Planificar qué hacer para resolver un problema puede tomar tiempo para pensar. No tienen que encontrar todas las respuestas en este momento. Si no se les ocurre nada, escuchen atentamente lo que otros digan.

Los participantes tratan de manejar el estrés evitando pensar en la situación:
Esta puede ser una reacción común a los problemas. Por ejemplo, los participantes podrían decir: "Preferiría no pensar en mis problemas ni preocuparme por ellos". Usted podría decir:

- Este ejercicio no es para pensar en sus dificultades o preocuparse por ellas. Es para realizar pequeñas acciones para mejorar su situación. ¿Cuáles son algunas acciones que podrían realizar o algunas palabras que podrían decir?
- Es natural querer evitar pensar en cosas que son difíciles o dolorosas, pero esto a menudo empeora la situación a largo plazo. Pueden ir despacio y comenzar practicando la solución de problemas guiada por valores con un pequeño problema en su vida en el que no sea tan doloroso pensar. No es necesario comenzar con el mayor problema de su vida. Si les parece que es útil practicar la solución de problemas guiada por valores con problemas más pequeños, entonces también pueden intentarlo con otros problemas.

(Descanso de 10 minutos)

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Descanso de 10 minutos.

Actividades del facilitador	
	Mientras lleva la cuenta del descanso de 10 minutos, no es necesario realizar ninguna acción adicional. Los participantes pueden usar este tiempo como quieran.
	Después de que hayan pasado 10 minutos, reproduzca el audio.
	🔔🔔🔔"El descanso ha terminado. Regresen a sus sitios para la siguiente sección del curso". (Breve silencio pregrabado a fin de dar tiempo a los participantes para que regresen a sus asientos).
	Si es necesario, Ponga en pausa el audio hasta que todos hayan llegado a sus sitios. Reanude el audio cuando las personas hayan regresado.

Notas importantes
Hay personas que se van: Está bien. Recuérdeles que pueden regresar en otro momento, pero que AAyuda+ da mejores resultados si siguen todas las sesiones. **Los participantes tal vez pidan más ayuda o deseen hablar de problemas:** Consulte las secciones 6.4 y 6.5 que figuran en la parte 1 relativas al manejo de preguntas y problemas. **Lleve la cuenta del tiempo:** Cerciórese de llevar la cuenta de la duración del descanso.

Dejar espacio para el dolor

Información general: (alrededor de 6 minutos)	Se describe cómo aceptar lo que no se pueda cambiar y dejar espacio para los sentimientos dolorosos.

Primera frase del audio	
	"Bienvenidos de nuevo".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.5".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 5.5 a continuación:] • Cuando nos sentimos estresados, a menudo nuestra reacción natural es tratar de deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. Por ejemplo, podríamos tratar de sentirnos mejor haciendo cosas como... [Lea 2 o 3 de los ejemplos que ha preparado:] _____ _____ [O lea algunos de los ejemplos a continuación:] ▪ Tratar de no pensar en lo que ha sucedido ▪ Beber alcohol o consumir drogas ▪ Evitar a las personas o quedarse en la cama todo el día. • Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cuáles son algunas otras cosas que las personas hacen para tratar de hacer que desaparezcan los pensamientos y sentimientos difíciles?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** para esta discusión.

	[Siga leyendo la hoja 5.5 a continuación:] • Ahora, discutan la siguiente pregunta: ▪ ¿Sirven estos métodos para deshacernos de los pensamientos y sentimientos difíciles para siempre? ¿O solo funcionan por corto tiempo?
	Use el temporizador para dar **1 minuto** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 5.5 a continuación:] • Con la misma persona, luego discutan la pregunta siguiente: ▪ ¿Terminan causando otros problemas estos métodos? Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea uno de los siguientes ejemplos:] - Si evitan a las personas y se quedan solos todo el día, tal vez terminen sintiéndose aún más tristes. - Si beben alcohol o consumen drogas para olvidar lo mal que se sienten, esto podría causar problemas de salud, problemas con su familia o problemas de dinero.
	Use el temporizador para dar **1 minuto** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para darles a todos una hoja de papel. Cuando termine, el facilitador reanudará el audio".
	Ponga en pausa el audio.
	Reparta las hojas de papel (si no hay papel disponible, el facilitador puede usar cualquier objeto, como un palillo, un bolígrafo, etc.).
	Reproduzca el audio.

Notas importantes
Los participantes están confundidos y no entienden las preguntas de las discusiones, incluso después de que usted ha dado ejemplos: Considere adaptar las discusiones de la hoja 5.5 para hablar con todo el grupo al respecto, mientras se asegura de que las personas no compartan información que sea demasiado personal o estigmatizadora. **Hay personas que no comparten opiniones o no hablan:** Está bien si las personas no comparten opiniones. Es posible que nadie diga nada o que la personas hablen de otras cosas, lo cual también está bien.

Ejercicio sobre alejar el papel

Información general: (alrededor de 7 minutos)	Ejercicio para ilustrar lo que ocurre cuando alguien intenta alejar el dolor, en lugar de hacerle sitio.

Primera frase del audio	
	"Imaginen que este papel representa todos sus pensamientos y sentimientos difíciles o dolorosos".

Actividades del facilitador	
	"Imaginen que frente a ustedes está todo lo que importa".
	Continúe sosteniendo el papel frente a usted con una mano. Mueva la otra mano hacia el espacio que está más allá del papel, de modo que quede claro que "frente a ustedes" significa el espacio que está más allá del papel. De lo contrario, los participantes podrían pensar que "frente a ustedes" significa el papel que está sosteniendo.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.6".

	[Lea la hoja 5.6 a continuación. La explicación que sigue se puede hacer interactiva demostrando con una hoja de papel:] • Este ejercicio puede ser un poco difícil de entender, así que trataré de explicarlo. • En este ejercicio, estamos imaginando que todos nuestros pensamientos, recuerdos y sentimientos difíciles están en una hoja de papel. • Si centráramos toda nuestra energía en alejar estos pensamientos o sentimientos difíciles, como en alejar el papel, nos parecería muy agotador. • Y si estamos ocupados tratando de alejar los pensamientos y sentimientos difíciles, no somos libres de hacer otras cosas que son importantes para nosotros. • En cambio, si dejamos que el papel descanse en nuestro regazo y permitimos que simplemente permanezca allí, tenemos las manos libres para ayudarnos a actuar de acuerdo con nuestros valores. Lo mismo ocurre con los pensamientos y sentimientos; si dejamos de luchar contra esos pensamientos y sentimientos, estos siguen allí. Pero no es tan agotador ni nos distrae tanto como tratar constantemente de alejarlos, y entonces somos libres de actuar de acuerdo con nuestros valores.

	Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea uno de los ejemplos a continuación:] ▪ Si tienen muchos recuerdos perturbadores, pueden tratar de alejarlos bebiendo demasiado, consumiendo drogas o evitando a ciertas personas que les evocan esos recuerdos. Esto puede ser agotador, al igual que tratar de alejar el papel, o puede causar otros problemas y dejar menos tiempo para hacer cosas que son importantes para ustedes. Si, en cambio, ustedes permiten que esos recuerdos estén allí y usan las habilidades de poner los pies en la tierra o desengancharse cuando se quedan enganchados a ellos, es posible que tengan más energía para hacer cosas que son importantes para ustedes. ▪ Si a menudo se sienten estresados, pueden intentar evitarlo aislándose y no haciendo gran cosa. Puede que esto les haga sentir más infelices y estresados, ya que dejan de ver a las personas y no hacen las cosas que son significativas para ustedes. Si dejan de intentar alejar el estrés y permiten que esté allí, es posible que les resulte más fácil hacer las cosas que les importan. • Aquí, hemos usado una hoja de papel para demostrar lo que sucede cuando intentan alejar los pensamientos y sentimientos difíciles. En la siguiente parte, aprenderán un ejercicio que pueden usar con sus pensamientos y sentimientos reales.
	Reproduzca el audio.

Notas importantes

Hay personas que no participan:
Es posible que algunas personas no participen porque no quieren hacerlo o porque no entienden. Está bien.

Explicación adicional para los facilitadores
En la última discusión, los participantes determinaron qué hacen las personas para tratar de deshacerse de pensamientos y sentimientos difíciles o recuerdos dolorosos. Tal vez se aíslen, beban alcohol o consuman drogas, o eviten ciertos lugares o personas. El ejercicio de alejar el papel demuestra cómo estos intentos de deshacerse de pensamientos y sentimientos difíciles pueden ser agotadores, al igual que se vuelve agotador sostener los brazos frente a nosotros mientras tratamos de alejar el papel. Dedicar tiempo y energía a tratar de deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos también hace difícil centrarse en lo que es realmente importante. Por ejemplo, evitar cosas importantes para deshacerse temporalmente de pensamientos y sentimientos dolorosos puede impedirnos hacer las cosas que necesitamos hacer. Colocar el papel en su regazo en lugar de tratar de alejarlo demuestra que no necesitamos deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles. En cambio, podemos permitir que estén allí.

Darse cuenta, poner nombre y dejar espacio

Información general: (alrededor de 10 minutos)	Ejercicio en el que los participantes se dan cuenta de sentimientos y les ponen nombre, y dejan espacio para ellos.

Primera frase del audio	
	"En esta sección de la sesión de hoy, analizaremos la idea de 'dejar espacio' en más detalle".

Actividades del facilitador	
	"Pero primero, para volver a centrar nuestra atención, el facilitador conducirá el grupo en un breve ejercicio de estiramiento. Siéntense derechos: el ejercicio dura 20 segundos".
	Dirija un ejercicio de estiramiento de 20 segundos en el que todos permanecen sentados. Utilice estiramientos sencillos que sean fáciles para todos, incluidas las personas con limitaciones físicas.
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 5.2, que ilustra esta idea de dejar espacio".
	Muestre en alto la imagen 5.2. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 5.2, señalando las partes importantes si es necesario: • En esta imagen pueden ver que el cielo tiene espacio para todo tipo de fenómenos meteorológicos: sol, lluvia y viento. En este próximo ejercicio, vamos a imaginar que nuestros sentimientos son como los fenómenos meteorológicos y que nosotros somos como el cielo, donde podemos dejar espacio para todo tipo de pensamientos y sentimientos, como la felicidad, la tristeza, la ira o la preocupación. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	Haga una demostración del ejercicio al mismo tiempo que escucha el audio.

Notas importantes

Los participantes no entienden el concepto:
Esto puede ser un concepto difícil de entender, pero solo traten de aplicar lo que puedan de este curso.

Si los participantes se sienten disgustados:
En este ejercicio se pide a las personas que recuerden deliberadamente situaciones, pensamientos y sentimientos difíciles. Algunas personas pueden sentir tristeza, frustración o ira y pueden quedar enganchadas. Siga la información que aparece en las secciones 8.4 y 8.5 de la parte 1 sobre cómo manejar el malestar psicológico.

Explicación adicional para los facilitadores

¿Cuál es la diferencia entre la aceptación y el intento de no pensar en cosas?
Esto puede ser confuso al principio, pero aceptar el dolor es diferente de simplemente no hacer nada o de intentar no pensar en ello. Al aceptarlo, usted reconoce que el dolor está allí, siente el dolor y luego le deja espacio. Permite que esté allí, en lugar de alejarlo o ignorarlo. Una idea importante aquí es que con el tiempo todos los sentimientos pasan si dejamos que simplemente estén allí.

Práctica

Información general: (alrededor de 6 minutos)	Se describe cómo la práctica podría ayudar.

Primera frase del audio	
	"Ahora, a muchos de ustedes tal vez les ha parecido bastante difícil este ejercicio. Eso es natural. Era de esperar".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 5.7".
	[Lea la hoja 5.7 a continuación:] • En este ejercicio, practicaron la habilidad de dejar espacio para pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de gastar energía luchando contra ellos. • Los pensamientos y sentimientos difíciles son como los fenómenos meteorológicos; no podemos controlarlos ni detenerlos. • Pero podemos dejar espacio para ellos y permitirles estar allí mientras hacemos cosas que nos importan. Esto puede facilitar superarlos. Así pues, los tres pasos para dejar espacio son: ▪ **Primer paso: darse cuenta** de un pensamiento o un sentimiento difícil. Dense cuenta de dónde lo sienten en el cuerpo. ▪ **Segundo paso: ponerle nombre** diciéndose a sí mismos en silencio "Este es un pensamiento difícil" o "Aquí hay un sentimiento". ▪ **Tercer paso: dejar que ese sentimiento o pensamiento pase**, como los fenómenos meteorológicos pasan en el cielo. Respiren hacia el interior y alrededor de ese sentimiento para dejarle espacio. En lugar de luchar contra él, permitan que se mueva a través de ustedes, al igual que los fenómenos meteorológicos cruzan el cielo. Luego pueden usar su tiempo y energía para actuar de acuerdo con sus valores.

	• Reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ ¿Cómo les pareció este ejercicio? ¿Cómo les pareció dejar espacio para los pensamientos y sentimientos difíciles durante este ejercicio? ▪ Por ejemplo, a algunas personas les parece que se siente diferente de lo que hacen normalmente. A otras personas tal vez les parezca que se siente como un alivio o que los sentimientos parecen más manejables.
	Use el temporizador para dar **3 minutos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

Notas importantes
Las personas confunden las habilidades de poner los pies en la tierra, desengancharse y dejar espacio: Tal vez observen que esta habilidad es similar a otras que han aprendido en este curso. Muchas de las habilidades presentadas en este curso se basan en el mismo paso inicial de darse cuenta de sus pensamientos y sentimientos. Si las diferencias los confunden, sigan practicando lo que han aprendido, y con la práctica verán los beneficios de cada habilidad.

Gratitud y amabilidad

Información general: (alrededor de 2 minutos)	Instrucciones para un breve ejercicio de gratitud.

Primera frase del audio	
	"Ahora estamos llegando al final de la sesión de hoy, así que una vez más terminaremos con un ejercicio de gratitud por el grupo".

Actividades del facilitador	
	Demuestre acciones junto con el audio.

Notas importantes
No hay notas importantes para esta sección.

¿Qué viene después?

Información general: (alrededor de 6 minutos)	Se dan algunos consejos sobre los próximos pasos a seguir después del curso.

Primera frase del audio	
	"Han hecho muy bien al participar en la última sesión de este curso. Espero que practiquen, practiquen y practiquen estas técnicas, hasta que resulten naturales".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para mostrar y leer al grupo el contenido de la imagen 5.3". Cuando termine de leer, reanudará la grabación, pero seguirá mostrando la imagen".
	Muestre en alto la imagen 5.3 y lea el texto que esta contiene. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 5.3: • Esta imagen nos recuerda todas las habilidades principales aprendidas en este curso: poner los pies en la tierra, desengancharse, actuar de acuerdo con sus valores, ser amable y dejar espacio. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"Así, para terminar ahora, les agradecemos mucho haber participado en este curso, y les deseamos a todos y a cada uno de ustedes buena suerte en el viaje que han emprendido".

	[Diga lo siguiente al final de la sesión:] • Gracias por asistir a la última sesión de AAyuda+. • Han aprendido muchas habilidades en este curso. Espero que hayan encontrado algunas maneras de practicarlas y usarlas en su vida. • No puedo recalcar lo suficiente lo importante que es la práctica. Cuanto más usen estas habilidades y las apliquen diariamente, incluso durante unos cuantos minutos, más beneficio verán y más tiempo continuará este beneficio. Realmente los animo a que sigan practicando lo que han aprendido aquí. Tal vez incluso deseen continuar hablando entre sí sobre el curso y ayudándose mutuamente a practicar. • Tienen su libro para recordar lo que vimos hoy, en la parte 5. [Muestre la parte 5.]
	• Y tengan en cuenta que al final del libro se resumen todas las habilidades principales de AAyuda+ para que puedan recordar rápidamente cómo practicar. [Mostrar la sección.] • [Si usa los ejercicios de audio que acompañan al curso, diga:] También pueden practicar las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse y otras habilidades de AAyuda+ utilizando los ejercicios de audio que forman parte del curso. • Si alguien tiene preguntas sobre el curso, pueden quedarse después de la sesión grupo para hablar con nosotros. • Si no entendieron todo, no hay problema. Traten de aplicar cualquier cosa que hayan aprendido y usen el libro para recordarlo. • Les deseamos lo mejor para su futuro y les agradecemos de nuevo por haber participado en este grupo.

Notas importantes
Las personas posiblemente se sientan tristes o preocupadas porque esta es la última sesión: Anime a los participantes a seguir practicando las habilidades que han aprendido. Puede decir algo como: • Me he dado cuenta de que mejoro las habilidades cuando sigo practicándolas. Tienen su libro para que les sirva de apoyo. • ¿Hay algo que puedan hacer para apoyarse mutuamente y seguir practicando? ¿Hay alguna manera en que puedan reunirse para hablar sobre las habilidades o practicar juntos los ejercicios?

APÉNDICES

APÉNDICE 1: RESUMEN DE LAS HABILIDADES DE AAYUDA+

Habilidad	Resumen	Cómo practicar	Beneficios de la práctica
Prestar atención con curiosidad (Sesión 1)	Prestar atención con curiosidad significa prestar atención plena a cualquier cosa que está sucediendo delante de ustedes, sin juzgarlo como algo bueno o malo. En el audio, se invita a los participantes a realizar un ejercicio de atención (p. ej., tomar una bebida con atención). Este es el primer paso para desarrollar las habilidades de AAyuda+ posteriores.	Usen sus cinco sentidos para centrar toda su atención en una actividad que están realizando (p. ej., comer, caminar, cocinar, limpiar o hablar o escuchar a alguien). Observen con curiosidad lo que pueden ver, oír, tocar, oler y saborear.	• Prestar atención con curiosidad a menudo nos ayuda a centrarnos en lo que estamos haciendo y a hacerlo mejor. También puede ayudarnos a disfrutar o apreciar lo que estamos haciendo.
Poner los pies en la tierra (Sesión 1)	Poner los pies en la tierra nos devuelve al momento presente y nos desengancha cuando estamos atrapados en tormentas emocionales.	1) **Darse cuenta** de cómo se sienten y en qué están pensando. 2) **Bajar el ritmo y conectar con su cuerpo** estirándose, presionando el suelo con los pies y centrándose en su respiración. 3) **Volver a centrarse** en el mundo que los rodea y en lo que están haciendo.	Cuando estamos atrapados en tormentas emocionales y enganchados a pensamientos y sentimientos difíciles, no es fácil hacer algo útil. Poner los pies en la tierra puede ayudarnos a volver a centrarnos en lo que necesitamos hacer en una situación estresante. Practicar regularmente, incluso cuando no estamos muy estresados, puede ayudarnos a usar la habilidad durante situaciones más difíciles.
Desengancharse (Sesión 2)	Como poner los pies en la tierra, desengancharnos nos ayuda a liberarnos de los pensamientos y sentimientos difíciles. Es más rápido que poner los pies en la tierra y se puede hacer en solo unos segundos.	1) **Darse cuenta** de un pensamiento o sentimiento con curiosidad. 2) **Poner nombre** al pensamiento o sentimiento. 3) **Volver a centrarse** en el mundo que los rodea y en lo que están haciendo.	Desengancharnos de pensamientos y sentimientos difíciles nos permite verlos tal como son y reduce el control que ejercen sobre nuestras acciones. Al igual que poner los pies en la tierra, desengancharnos puede ayudarnos a volver a centrarnos en lo que tenemos que hacer y a actuar de acuerdo con nuestros valores.

Actuar de acuerdo con sus valores (Sesión 3)	Actuar de acuerdo con sus valores significa actuar de acuerdo con sus deseos más profundos de cómo quieren comportarse como seres humanos, qué tipo de persona quieren ser y cómo quieren tratar a los demás.	1) Elijan los valores que son más importantes para ustedes (p. ej., ser amable, ser solidario/a, ser trabajador/a). Solo ustedes pueden elegir qué valores son más importantes para ustedes; nadie puede decidir en su lugar. 2) Elija una pequeña acción que esté de acuerdo con sus valores. Esto podría ser algo que hacen, o algo que le dicen a alguien.	• Actuar de acuerdo con sus valores puede proporcionar un sentido de propósito y significado, incluso en situaciones estresantes.
Ser amable (hacerse amigo) (Sesión 4)	Ser amable significa usar palabras y acciones amables con nosotros mismos y con otras personas.	1) Desengancharse de los pensamientos y sentimientos poco amables dándose cuenta de ellos y poniéndoles nombre. 2) Hablarse a sí mismos amablemente. También podrían imaginar llenar una de sus manos con amabilidad y colocarla en algún lugar de su cuerpo donde sientan dolor. 3) Hablar con los demás amablemente y realizar acciones amables.	• Ser amables con nosotros mismos nos da más energía para afrontar situaciones estresantes y ayudar a los demás. • Ser amables con los demás puede marcar la diferencia, incluso en situaciones muy difíciles. También puede darnos una sensación de conexión, bienestar y satisfacción.

Solución de problemas guiada por valores (Sesión 4)	Hay tres métodos para hacer frente a cualquier situación difícil. 1) Irse 2) Cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores 3) Rendirse, alejarse de sus valores y hacer cosas que no mejoran la situación o que la empeoran. La solución de problemas guiada por valores se centra en la opción 2.	1) Determinar una situación difícil en su vida. 2) Pensar en 2 o 3 valores que son los más importantes para ustedes en esta situación. 3) Pensar en formas en que ustedes podrían "cambiar lo que se pueda cambiar". Piensen en cosas que pueden hacer, guiados por sus valores, para influir en la situación. 4) De todas sus ideas, elijan una cosa que crean que pueden hacer y háganla. 5) Evalúen si su acción fue eficaz. Pregúntense: • ¿Actué de manera coherente con mis valores? • ¿Mis acciones mejoraron la situación de alguna manera? • ¿Sería útil hacer más de esto en el futuro, o qué podría hacer de manera diferente la próxima vez?	• La solución de problemas guiada por valores puede empoderarnos para realizar acciones eficaces en situaciones difíciles y estresantes.
Dejar espacio (Sesión 5)	Dejar espacio significa permitir que los pensamientos y sentimientos dolorosos pasen, como lo hacen los fenómenos meteorológicos, en lugar de gastar energía luchando contra ellos.	1) Darse cuenta de un pensamiento o un sentimiento difícil con curiosidad. 2) Poner nombre al pensamiento o sentimiento. 3) Permitir que los pensamientos o sentimientos dolorosos pasen, como lo hacen los fenómenos meteorológicos. Respiren hacia el interior y alrededor del sentimiento para dejarle espacio.	• Hay muchas cosas que hacemos para tratar de hacer que desaparezcan los pensamientos y sentimientos difíciles. Estas a menudo no dan resultado por mucho tiempo y pueden ser perjudiciales para nosotros. Si dejamos de luchar contra nuestros pensamientos y sentimientos y permitimos que se muevan a través de nosotros, como los fenómenos meteorológicos se mueven por el cielo, tendremos más tiempo y energía para actuar de acuerdo con nuestros valores.

APÉNDICE 2: RESÚMENES BREVES DE LAS SECCIONES Y EJERCICIOS DE AAYUDA+

Estructura de AAyuda+

AAyuda+ enseña habilidades que las personas pueden aprender y practicar para ayudarse a sí mismas a afrontar mejor el estrés. Estas habilidades pueden ayudar a las personas a quedar menos atrapadas en pensamientos y sentimientos difíciles para que puedan centrarse más en hacer lo que es importante para ellas.

La clave para aprender habilidades de AAyuda+ es la práctica. AAyuda+ incluye muchos ejercicios que ayudan a las personas a desarrollar estas habilidades. Para fomentar la práctica, el curso está diseñado de modo que incorpora muchas repeticiones. A continuación se presentan las secciones principales de cada sesión, con una breve descripción del objetivo principal de la sección.

Sesión 1

Bienvenida a AAyuda+	El facilitador presenta el curso y repasa las reglas básicas que los participantes deben seguir.
Introducción	Esta primera sección del audio proporciona una introducción general al curso AAyuda+.
El estrés y "quedar enganchado"	Proporciona información sobre qué es el estrés y cómo los pensamientos y sentimientos estresantes pueden "engancharnos" y crear más estrés.
Ejercicio de atención (p. ej., tomar una bebida con atención)	Este ejercicio guía a los participantes a prestar mucha atención a una experiencia cotidiana (p. ej., beber algo). Se les pedirá a los participantes que practiquen esta habilidad (prestar atención con curiosidad) durante otras actividades cotidianas la semana próxima (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad). **NOTA:** Se puede utilizar un ejercicio alternativo (mirar con atención un objeto) en lugar del ejercicio de tomar una bebida con atención, si es más apropiado para el contexto y la cultura (véase el apéndice 8).
Tormentas emocionales	Utiliza la analogía de una tormenta para describir el estrés y las emociones. Destaca cómo es mejor estar en el suelo, donde es más estable, durante una tormenta, en lugar de estar en lo alto de un árbol. Esto introduce la idea de "poner los pies en la tierra".
Poner los pies en la tierra	Una habilidad básica que se practica durante el curso, a saber, poner los pies en la tierra, es una forma de centrarse durante las tormentas emocionales (situaciones de estrés). Los participantes practican este ejercicio (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad).
Ejercicio final	Los participantes realizan un breve ejercicio de gratitud presentado en el audio. Luego, el facilitador termina la sesión y recuerda a los participantes practicar dos habilidades la semana próxima: 1) prestar atención con curiosidad y 2) poner los pies en la tierra.

Sesión 2

Introducción	El facilitador repasa las habilidades de prestar atención con curiosidad y poner los pies en la tierra. Los participantes discuten cómo practicaron estas habilidades fuera de las sesiones la semana pasada, y cualquier beneficio que hayan notado.
Resumen de la semana pasada	Repasa el concepto de quedar enganchado a pensamientos y sentimientos difíciles.
¿Podemos deshacernos de los pensamientos y sentimientos difíciles?	Los participantes discuten lo que las personas a menudo hacen para tratar de deshacerse de los pensamientos y sentimientos difíciles y cómo esto generalmente no da resultado. Luego se introduce un nuevo método para desengancharse de ellos.
Ejercicio de uso de las manos como pensamientos y sentimientos	Este ejercicio permite a los participantes experimentar cómo quedar enganchados a pensamientos y sentimientos les puede impedir ver lo que es importante para ellos. El ejercicio también demuestra cómo desengancharse de los pensamientos y sentimientos difíciles no los elimina, sino que facilita centrarse en hacer cosas que son importantes y significativas.
Práctica de los ejercicios de poner los pies en la tierra	Repasa cómo poner los pies en la tierra puede ayudarnos a desengancharnos de pensamientos y sentimientos difíciles, y guía a los participantes en la práctica de esta habilidad.
¿Qué son los pensamientos y sentimientos? (con la hoja de actividades 2.1)	Proporciona información sobre qué son los pensamientos y sentimientos. Los participantes llevan a cabo un ejercicio para determinar pensamientos y sentimientos difíciles que a menudo experimentan.
Darse cuenta y poner nombre	Introduce la habilidad de desengancharse, la cual reduce los efectos de los pensamientos y sentimientos difíciles. Proporciona instrucciones sobre cómo practicar la habilidad de desengancharnos dándonos cuenta de los pensamientos y sentimientos difíciles y poniéndoles nombre, y luego volviendo a centrarnos en el mundo que nos rodea (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad).
Compromiso de practicar	Los participantes hacen un plan para practicar más fuera del grupo las habilidades aprendidas en la sesión.
Ejercicio final	Después de un breve ejercicio de gratitud, el facilitador termina la sesión y recuerda a los participantes practicar dos habilidades la semana próxima: 1) desengancharse y 2) poner los pies en la tierra.

Sesión 3

Resumen de la semana pasada y repaso de la práctica	Repasa brevemente los conceptos presentados en la sesión 2. Los participantes discuten las experiencias que tuvieron la semana pasada con la práctica de desengancharse y poner los pies en la tierra realizada fuera de las sesiones y cualquier beneficio que hayan notado.
Repaso de las habilidades	Repasa el contenido tratado anteriormente. Repite el ejercicio de uso de las manos como pensamientos y sentimientos, y guía a los participantes en la práctica de las habilidades básicas de desengancharse y poner los pies en la tierra.
Introducción a los valores y ejercicio relativo a los valores	Introduce el concepto de valores y cómo podemos actuar de acuerdo con nuestros valores o alejarnos de nuestros valores. El ejercicio ayuda a los participantes a determinar los valores fundamentales de acuerdo con los cuales quieren vivir su vida.
Hacer su plan de acción	Los participantes hacen un plan de acción para la semana en el que realizarán pequeñas acciones para vivir de acuerdo con sus valores (p. ej., ser amable con alguien, ser trabajador, ser un padre cariñoso) (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de cómo actuar de acuerdo con sus valores).
Resumen de la sesión de hoy y compromiso de practicar	Resume la sesión y anima a los participantes a practicar las habilidades aprendidas.
Ejercicio final	El facilitador termina la sesión y recuerda a los participantes que 1) lleven a cabo su plan de acción para actuar de acuerdo con sus valores y 2) continúen practicando las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse.

Sesión 4

Resumen de las últimas tres sesiones y repaso de la práctica	Los participantes discuten cómo actuaron de acuerdo con sus valores fuera de las sesiones la semana pasada, y cualquier beneficio que hayan notado.
Repaso de las habilidades	Guía a los participantes en la práctica de las habilidades de desengancharse y poner los pies en la tierra.
Ser amable y desengancharse de los pensamientos poco amables	Introduce la habilidad básica de Ser amable (también conocida como Hacerse amigo). Guía a los participantes para que determinen pensamientos poco amables sobre sí mismos y se desenganchen de ellos (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad).
Hacerse amigo de otras personas	Describe cómo los pequeños actos de amabilidad pueden marcar la diferencia incluso en situaciones muy difíciles. Los participantes determinan cosas que pueden decir o pequeñas acciones que pueden realizar para ser amables con los demás, y hacen un plan para realizar esto la semana próxima.
Hacerse amigo de sí mismo	Un ejercicio en el que los participantes practican ser amables consigo mismos hablando amablemente y realizando un gesto amable.

Solución de problemas guiada por valores	Posiblemente la parte más complicada del curso. En esta sección, los participantes aprenden cómo abordar los problemas en su vida actuando de acuerdo con sus valores. Se presentan tres opciones a los participantes para que afronten cualquier situación difícil: 1) **Irse de la situación.** Esto no siempre es posible en todas las situaciones. 2) **Cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores, siendo el tipo de persona que quieren ser**. Esto significa cambiar lo que se pueda cambiar y, respecto de lo que no se pueda cambiar, actuar de acuerdo con sus valores y afrontar el dolor practicando la habilidad de poner los pies en la tierra y otras habilidades de AAyuda+. 3) **Rendirse, alejarse de sus valores y hacer cosas que no mejoran la situación o que la empeoran.** Explica que cuando quedamos enganchados a pensamientos y sentimientos difíciles, a menudo elegimos esta opción automáticamente.
Análisis de la opción 2	Se analiza y explica la opción 2, que también se conoce como Solución de problemas guiada por valores (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad). Los participantes consideran cómo aplicar la solución de problemas guiada por valores a una situación difícil en su propia vida.
Ejercicio final	El facilitador termina la sesión y recuerda a los participantes que 1) practiquen ser amables con los demás y con ellos mismos y 2) lleven a cabo su plan de acción para la solución de problemas guiada por valores.

Sesión 5

Resumen de las últimas cuatro sesiones	Repasa el contenido tratado anteriormente y guía a los participantes en la práctica de las habilidades de desengancharse y poner los pies en la tierra.
Repaso de la práctica y resolución de problemas	Los participantes discuten las experiencias que tuvieron la semana pasada con la práctica de ser amables realizada fuera de las sesiones.
Resumen y finalización de la solución de problemas guiada por valores	Resume la solución de problemas guiada por valores y proporciona los últimos pasos. Los participantes discuten las experiencias que tuvieron la semana pasada con la práctica de la solución de problemas guiada por valores realizada fuera de las sesiones.
Dejar espacio para el dolor	Repasa las cosas que muchas personas en efecto hacen para tratar de deshacerse de pensamientos y sentimientos difíciles, y cómo estos métodos no son eficaces a largo plazo y a menudo crean problemas adicionales.
Ejercicio sobre alejar el papel	Un ejercicio en el que los participantes experimentan cómo permitir que los pensamientos y sentimientos difíciles estén allí, en lugar de luchar constantemente contra ellos, puede hacer que sea más fácil actuar de acuerdo con los valores y conectar con los demás.
Darse cuenta, poner nombre y dejar espacio	Un ejercicio en el que los participantes practican la habilidad de dejar espacio para los pensamientos y sentimientos difíciles dándose cuenta de ellos, poniéndoles nombre y permitiéndoles estar presentes, en vez de luchar para deshacerse de ellos (véase el apéndice 1, en el que figura una descripción de esta habilidad).
Qué viene después	Se anima a los participantes a seguir practicando las habilidades de AAyuda+ y se les agradece por participar en el curso.

APÉNDICE 3: MATERIALES PARA PREPARAR ANTES DE CADA SESIÓN

Lista de verificación de la sesión 1

Materiales específicos para llevar a la sesión 1

- ☐ Lleve los siguientes materiales, dependiendo de la versión de AAyuda+ que se utilice. (Hable con su supervisor acerca de qué ejercicio sobre atención usar, según su contexto local)
  - Tomar una bebida con atención: bebidas (p. ej., agua, jugo, café o té) y tazas o vasos para cada persona
  - Mirar con atención un objeto (véase el apéndice 8): objetos cotidianos para cada persona (p. ej., bolígrafos o lápices, palillos, piedras pequeñas, hojas), o pedir a las personas que toquen la superficie de una mesa, su asiento o el suelo.
- ☐ Ejemplos adaptados al contexto local para las hojas de discusión 1.2, 1.3 y 1.5, si es necesario
- ☐ Rotafolio y bolígrafos (opcionales, si se dispone de ellos y si muchos participantes saben leer y escribir). Puede escribir información clave de la sesión 1 en el rotafolio con anticipación, como:
  - Reglas básicas (consulte la sección "Información para todas las sesiones" que aparece al comienzo de la parte 2 para obtener una lista de las reglas básicas)
  - Tres pasos principales de la habilidad de poner los pies en la tierra: 1. Darse cuenta; 2. Bajar el ritmo y conectar con su cuerpo; 3. Volver a centrarse
  - Habilidades para practicar antes de la próxima sesión: prestar atención con curiosidad y poner los pies en la tierra
  - Considere escribir todas las preguntas de discusión de la sesión 1 (o imprimirlas en formato grande para facilitar la lectura).
- ☐ Copias del libro de AAyuda+, E*n tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* (suficientes copias para distribuir a los participantes)

Materiales generales para llevar a cada sesión

- ☐ Imprima o fotocopie una copia de cada imagen del apéndice 5 para la sesión. Si es posible, amplíe la imagen para que sea más fácil de ver

- ☐ Este manual de AAyuda+
- ☐ Temporizador o cronómetro (para medir el tiempo transcurrido entre cada pregunta de discusión)
- ☐ Sistema de sonido o altavoz con un volumen lo suficientemente alto como para que todos puedan oír en el entorno grupal. Se puede cablear o conectar de forma inalámbrica (p. ej., Bluetooth). Asegúrese de que esté cargado si es inalámbrico
- ☐ Cables para altavoz (p. ej., para enchufar a un tomacorriente o para cargar)
- ☐ Altavoz de respaldo (opcional)
- ☐ Reproductor de audio o teléfono inteligente
- ☐ Archivo de audio para la sesión (descargado para que pueda reproducirlo sin conexión a Internet)
- ☐ Hoja de registro para llevar la cuenta de la asistencia de los participantes a cada sesión
- ☐ Papel o cuaderno y bolígrafo para que los facilitadores tomen notas sobre la sesión, si es necesario, o un formulario de evaluación posterior a la sesión (véase un ejemplo en el apéndice 6)
- ☐ Asientos, mesas, colchonetas para sentarse

OPCIONAL

- ☐ Si muchos participantes saben leer y escribir: papel adicional y bolígrafos o lápices en caso de que los participantes quieran tomar notas
- ☐ Archivos de audio independientes de *En tiempos de estrés, haz lo que importa*, descargados para reproducirlos sin conexión (a fin de que los participantes graben en su propio teléfono o dispositivo después de la sesión)
- ☐ Refrescos (agua, etc.)
- ☐ Reglas básicas y cinta adhesiva para colgar las reglas básicas
- ☐ Una copia de las preguntas para responder a un posible riesgo de suicidio (p. ej., apéndice 9)

Lista de verificación de la sesión 2

Materiales específicos para llevar a la sesión 2

- ☐ Copias de la hoja de actividades 2.1 para cada persona (copia del apéndice 5)
- ☐ Lápices/bolígrafos para cada participante, para rellenar la hoja de actividades 2.1
- ☐ Una copia del apéndice 4 (guion de bienvenida para las sesiones 2, 3, 4 y 5), o marcar el apéndice 4 para que sea fácil de leer durante la sección de bienvenida
- ☐ Ejemplos adaptados al contexto local para las hojas de discusión 2.2 y 2.3, si es necesario
- ☐ Rotafolio y bolígrafos (opcionales, si se dispone de ellos y si muchos participantes saben leer y escribir). Usted puede escribir información clave de la sesión 2 en el rotafolio con anticipación, por ejemplo:
  - Tres pasos principales de la habilidad de poner los pies en la tierra: 1. Darse cuenta; 2. Bajar el ritmo y conectar con su cuerpo; 3. Volver a centrarse
  - Tres pasos principales de la habilidad de desengancharse: 1. Darse cuenta; 2. Poner nombre; 3. Volver a centrarse
  - Habilidades para practicar antes de la próxima sesión: poner los pies en la tierra y desengancharse
  - Considere escribir todas las preguntas de discusión de la sesión 2 (o imprimirlas en formato grande para facilitar la lectura).
- ☐ Copias del libro de AAyuda+, *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* (una copia para mostrar a los participantes y suficientes copias para darlas a los nuevos participantes).

Materiales generales para llevar a cada sesión

- ☐ Imprima o fotocopie una copia de cada imagen del apéndice 5 para la sesión. Si es posible, amplíe la imagen para que sea más fácil de ver.
- ☐ Este manual de AAyuda+
- ☐ Temporizador o cronómetro (para medir el tiempo transcurrido entre cada pregunta de discusión)
- ☐ Sistema de sonido o altavoz con un volumen lo suficientemente alto como para que todos puedan oír en el entorno grupal. Se puede cablear o conectar de forma inalámbrica (p. ej., Bluetooth). Asegúrese de que esté cargado si es inalámbrico.
- ☐ Cables para altavoz (p. ej., para enchufar a un tomacorriente o para cargar)
- ☐ Altavoz de respaldo (opcional)
- ☐ Reproductor de audio o teléfono inteligente

- ☐ Archivo de audio para la sesión (descargado para que pueda reproducirlo sin conexión a Internet)
- ☐ Hoja de registro para llevar la cuenta de la asistencia de los participantes a cada sesión
- ☐ Papel o cuaderno y bolígrafo para que los facilitadores tomen notas sobre la sesión, si es necesario, o un formulario de evaluación posterior a la sesión (véase un ejemplo en el apéndice 6)
- ☐ Asientos, mesas, colchonetas para sentarse

OPCIONAL

- ☐ Si muchos participantes saben leer y escribir: papel adicional y bolígrafos o lápices en caso de que los participantes quieran tomar notas
- ☐ Archivos de audio independientes de En tiempos de estrés, haz lo que importa, descargados para reproducirlos sin conexión (a fin de que los participantes graben en su propio teléfono o dispositivo después de la sesión)
- ☐ Refrescos (agua, etc.)
- ☐ Reglas básicas y cinta adhesiva para colgar las reglas básicas
- ☐ Una copia de las preguntas para responder a un posible riesgo de suicidio (p. ej., apéndice 9)

Lista de verificación de la sesión 3

Materiales específicos para llevar a la sesión 3

- ☐ Una copia del apéndice 4 (guion de bienvenida para las sesiones 2, 3, 4 y 5), o marcar el apéndice 4 para que sea fácil de leer durante la sección de bienvenida
- ☐ Ejemplos adaptados al contexto local para las hojas de discusión 3.2, 3.5 y 3.6, si es necesario
- ☐ Rotafolio y bolígrafos (opcionales, si se dispone de ellos y si muchos participantes saben leer y escribir). Usted puede escribir información clave de la sesión 3 en el rotafolio con anticipación, por ejemplo:
  - Tres pasos principales de la habilidad de desengancharse: 1. Darse cuenta; 2. Poner nombre; 3. Volver a centrarse
  - Tres pasos principales de la habilidad de poner los pies en la tierra: 1. Darse cuenta; 2. Bajar el ritmo y conectar con su cuerpo; 3. Volver a centrarse
  - Lista de valores comunes (de la hoja 3.2)
  - Habilidades para practicar antes de la próxima sesión: llevar a cabo su plan de acción para actuar de acuerdo con sus valores; continuar practicando las habilidades de poner los pies en la tierra y desengancharse
  - Considere escribir todas las preguntas de discusión de la sesión 3 (o imprimirlas en formato grande para facilitar la lectura).
- ☐ Copias del libro de AAyuda+, En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada (una copia para mostrar a los participantes y suficientes copias para darlas a los nuevos participantes).

Materiales generales para llevar a cada sesión

- ☐ Imprima o fotocopie una copia de cada imagen del apéndice 5 para la sesión. Si es posible, amplíe la imagen para que sea más fácil de ver
- ☐ Este manual de AAyuda+
- ☐ Temporizador o cronómetro (para medir el tiempo transcurrido entre cada pregunta de discusión)
- ☐ Sistema de sonido o altavoz con un volumen lo suficientemente alto como para que todos puedan oír en el entorno grupal. Se puede cablear o conectar de forma inalámbrica (p. ej., Bluetooth). Asegúrese de que esté cargado si es inalámbrico
- ☐ Cables para altavoz (p. ej., para enchufar a un tomacorriente o para cargar)
- ☐ Altavoz de respaldo (opcional)
- ☐ Reproductor de audio o teléfono inteligente

- ☐ Archivo de audio para la sesión (descargado para que pueda reproducirlo sin conexión a Internet)
- ☐ Hoja de registro para llevar la cuenta de la asistencia de los participantes a cada sesión
- ☐ Papel o cuaderno y bolígrafo para que los facilitadores tomen notas sobre la sesión, si es necesario, o un formulario de evaluación posterior a la sesión (véase un ejemplo en el apéndice 6)
- ☐ Asientos, mesas, colchonetas para sentarse

OPCIONAL

- ☐ Si muchos participantes saben leer y escribir: papel adicional y bolígrafos o lápices en caso de que los participantes quieran tomar notas
- ☐ Archivos de audio independientes de En tiempos de estrés, haz lo que importa, descargados para reproducirlos sin conexión (a fin de que los participantes graben en su propio teléfono o dispositivo después de la sesión)
- ☐ Refrescos (agua, etc.)
- ☐ Reglas básicas y cinta adhesiva para colgar las reglas básicas
- ☐ Una copia de las preguntas para responder a un posible riesgo de suicidio (p. ej., apéndice 9)

Lista de verificación de la sesión 4

Materiales específicos para llevar a la sesión 4

- ☐ Una copia del apéndice 4 (guion de bienvenida para las sesiones 2, 3, 4 y 5), o marcar el apéndice 4 para que sea fácil de leer durante la sección de bienvenida
- ☐ Ejemplos adaptados al contexto local para las hojas de discusión 4.1, 4.3, 4.4, 4.6 y 4.7, si es necesario
- ☐ Rotafolio y bolígrafos (opcionales, si se dispone de ellos y si muchos participantes saben leer y escribir). Usted puede escribir información clave de la sesión 4 en el rotafolio con anticipación, por ejemplo:
  - Hay tres opciones para cualquier situación difícil.
    - Opción 1. Irse
    - Opción 2. Cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores
    - Opción 3. Rendirse y alejarse de sus valores
  - Pasos para la solución de problemas guiada por valores:
    1. Identifica una situación difícil en tu vida
    2. Piensa en 2-3 valores que son más importantes para ti en esta situación
    3. Piensa en formas de "cambiar lo que se puede cambiar" y de actuar según tus valores
    4. Elige una cosa que hacer y hazla
  - Habilidades para practicar antes de la próxima sesión: practicar ser amable con los demás y consigo mismo; Solución de problemas guiada por valores
  - Considere escribir todas las preguntas de discusión de la sesión 4 (o imprimirlas en formato grande para facilitar la lectura).
- ☐ Copias del libro de AAyuda+, *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* (una copia para mostrar a los participantes y suficientes copias para dar a los nuevos participantes)

Materiales generales para llevar a cada sesión

- ☐ Imprima o fotocopie una copia de cada imagen del apéndice 5 para la sesión. Si es posible, amplíe la imagen para que sea más fácil de ver
- ☐ Este manual de AAyuda+
- ☐ Temporizador o cronómetro (para medir el tiempo transcurrido entre cada pregunta de discusión)
- ☐ Sistema de sonido o altavoz con un volumen lo suficientemente alto como para que todos puedan oír en el entorno grupal. Se puede cablear o conectar de forma inalámbrica (p. ej., Bluetooth). Asegúrese de que esté cargado si es inalámbrico.
- ☐ Cables para altavoz (p. ej., para enchufar a un tomacorriente o para cargar)Back-up speaker (optional)
- ☐ Altavoz de respaldo (opcional)

- ☐ Reproductor de audio o teléfono inteligente
- ☐ Archivo de audio para la sesión (descargado para que pueda reproducirlo sin conexión a Internet)
- ☐ Hoja de registro para llevar la cuenta de la asistencia de los participantes a cada sesión
- ☐ Papel o cuaderno y bolígrafo para que los facilitadores tomen notas sobre la sesión, si es necesario, o un formulario de evaluación posterior a la sesión (véase un ejemplo en el apéndice 6)
- ☐ Asientos, mesas, colchonetas para sentarse

OPCIONAL

- ☐ Si muchos participantes saben leer y escribir: papel adicional y bolígrafos o lápices en caso de que los participantes quieran tomar notas
- ☐ Archivos de audio independientes de En tiempos de estrés, haz lo que importa, descargados para reproducirlos sin conexión (a fin de que los participantes graben en su propio teléfono o dispositivo después de la sesión)
- ☐ Refrescos (agua, etc.)
- ☐ Reglas básicas y cinta adhesiva para colgar las reglas básicas
- ☐ Una copia de las preguntas para responder a un posible riesgo de suicidio (p. ej., apéndice 9)

Lista de verificación de la sesión 5

Materiales específicos para llevar a la sesión 5

- ☐ Papel (una hoja por persona) para el ejercicio de alejar el papel. (Alternativamente, si no se dispone de papel, indique a los participantes que usen cualquier objeto físico que esté disponible, por ejemplo, un bolígrafo, un palillo, un cinturón, un sombrero, etc.)
- ☐ Una copia del apéndice 4 (guion de bienvenida para las sesiones 2, 3, 4 y 5), o marcar el apéndice 4 para que sea fácil de leer durante la sección de bienvenida
- ☐ Ejemplos adaptados al contexto local para las hojas de discusión 5.5 y 5.6, si es necesario
- ☐ Rotafolio y bolígrafos (opcionales, si se dispone de ellos y si muchos participantes saben leer y escribir). Usted puede escribir información clave de la sesión 5 en el rotafolio con anticipación, por ejemplo:
  - Hay tres opciones para cualquier situación difícil.
    - Opción 1. Irse
    - Opción 2. Cambiar lo que se pueda cambiar, aceptar el dolor que no se pueda evitar y vivir de acuerdo con sus valores
    - Opción 3. Rendirse y alejarse de sus valores
  - Pasos para la solución de problemas guiada por valores:
    - 1. Determinar una situación difícil en su vida
    - 2. Pensar en 2 o 3 valores que son los más importantes para usted en esta situación
    - 3. Pensar en maneras de "cambiar lo que se pueda cambiar" y actuar de acuerdo con sus valores
    - 4. Elegir una cosa para hacer, y hacerla
    - 5. Evaluar si su acción fue eficaz y decidir qué hacer después.
  - Pasos para dejar espacio: 1. Darse cuenta de un pensamiento o un sentimiento difícil; 2. Ponerle nombre; 3. Dejarlo pasar, como pasan los fenómenos meteorológicos.
  - Considere escribir todas las preguntas de discusión de la sesión 5 (o imprimirlas en formato grande para facilitar la lectura).
- ☐ Copias del libro de AAyuda+, *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* (una copia para mostrar a los participantes y suficientes copias para darlas a los nuevos participantes).

Materiales generales para llevar a cada sesión

- ☐ Imprima o fotocopie una copia de cada imagen del apéndice 5 para la sesión. Si es posible, amplíe la imagen para que sea más fácil de ver
- ☐ Este manual de AAyuda+

- ☐ Temporizador o cronómetro (para medir el tiempo transcurrido entre cada pregunta de discusión)
- ☐ Sistema de sonido o altavoz con un volumen lo suficientemente alto como para que todos puedan oír en el entorno grupal. Se puede cablear o conectar de forma inalámbrica (p. ej., Bluetooth). Asegúrese de que esté cargado si es inalámbrico
- ☐ Cables para altavoz (p. ej., para enchufar a un tomacorriente o para cargar)
- ☐ Altavoz de respaldo (opcional)
- ☐ Reproductor de audio o teléfono inteligente
- ☐ Archivo de audio para la sesión (descargado para que pueda reproducirlo sin conexión a Internet)
- ☐ Hoja de registro para llevar la cuenta de la asistencia de los participantes a cada sesión
- ☐ Papel o cuaderno y bolígrafo para que los facilitadores tomen notas sobre la sesión, si es necesario, o un formulario de evaluación posterior a la sesión (véase un ejemplo en el apéndice 6)
- ☐ Asientos, mesas, colchonetas para sentarse

OPCIONAL

- ☐ Si muchos participantes saben leer y escribir: papel adicional y bolígrafos o lápices en caso de que los participantes quieran tomar notas
- ☐ Archivos de audio independientes de *En tiempos de estrés, haz lo que importa*, descargados para reproducirlos sin conexión (a fin de que los participantes graben en su propio teléfono o dispositivo después de la sesión)
- ☐ Refrescos (agua, etc.)
- ☐ Reglas básicas y cinta adhesiva para colgar las reglas básicas
- ☐ Una copia de las preguntas para responder a un posible riesgo de suicidio (p. ej., apéndice 9)

APÉNDICE 4: GUION DE BIENVENIDA PARA LAS SESIONES 2, 3, 4 Y 5

Para las sesiones 2 a 5: lea este guion. Puede adaptarlo a su propio estilo y contexto.

Para las sesiones 3, 4 o 5: puede considerar reducir los detalles incluidos aquí. Por ejemplo, puede preguntar si alguien desea repasar la información básica sobre el curso o las reglas básicas. Si nadie dice que sí, y no hay nuevos participantes, puede acortar este guion.

Actividades del facilitador	
	[Preséntense de nuevo:] • Gracias por regresar para la sesión _____ [2, 3, 4 o 5] de este curso de manejo del estrés. [Para la sesión 5, diga también: Esta será nuestra última sesión.] • Como recordatorio, mi nombre es _____ [su nombre] y él/ella es _____ [nombre del cofacilitador]. • [Si otras personas están presentes observando el curso, preséntelas también y explique por qué están allí.]
	[Presente el curso:] • Esperamos que esta semana el formato del curso les parezca más familiar. Sigan haciendo todo lo posible para probar todo lo que se presenta en el curso. • La sesión de hoy durará hasta _____ [duración prevista de la sesión, que típicamente dura entre 1 hora y 30 o 40 minutos]. • Si tienen alguna pregunta mientras se reproduce el audio, levanten la mano [o acción equivalente en la cultura] y _____ [cofacilitador] irá hasta ustedes, o responderá las preguntas al final de la sección de audio. • Además, puede indicarle a _____ [cofacilitador] si necesita ayuda, necesita decir algo en privado o se siente demasiado disgustado para continuar.

[Si hay alguien nuevo que se une al curso:]

- Para aquellos de ustedes que hoy se unen a nuestro curso por primera vez, ¡bienvenidos! Nos alegra que hayan podido asistir. Puede parecer un poco extraño unirse al grupo después de que el curso haya comenzado, pero los conceptos principales y los ejercicios de las sesiones anteriores se repasarán al comienzo de la sesión.
- Simplemente hagan lo mejor que puedan para seguir y, a medida que continúan en el curso, empezarán a entender más y más. [Si es apropiado desde el punto de vista cultural, puede decirles a los participantes que posiblemente sientan que es un poco como empezar a ver una película en el medio; tal vez no entiendan todo de inmediato, pero después de cierto tiempo, las cosas se aclararán más.]
- No tienen que entender todo para que el curso los ayude.
- [OPCIONAL: repase las reglas básicas y los límites del apoyo, si es necesario:] En nuestra primera sesión, todos estuvieron de acuerdo con estas reglas básicas [mostrar la lista de reglas básicas si muchas personas del grupo saben leer y escribir].
  1. No hablen fuera de estas sesiones sobre lo que otras personas han dicho, a menos que tengan su permiso.
  2. Hagan todo lo posible para escuchar y prestar atención.
  3. Pueden omitir cualquier cosa que no quieran hacer, y pueden irse cuando quieran.
  4. Trátense unos a otros con cuidado y respeto.
  5. Traten de asistir a todas las sesiones y llegar a tiempo, para que no se pierdan información importante.

  [Mencione brevemente cualquier otra regla que haya establecido con el grupo en la sesión 1.]
- Además, como discutimos en la sesión 1, no podemos ayudar con cosas como: [Especifique toda limitación, por ejemplo, dinero, alimentos, ayuda escolar o apoyo jurídico].
- Sin embargo, si tienen algún problema que implique que ustedes u otra persona pueden correr peligro, infórmenos al respecto a uno de nosotros y hablaremos con ustedes para ver qué apoyo adicional pueden necesitar.
- ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre las reglas básicas para este grupo?

	[Recuerde a los participantes el libro:] • En su libro, *En tiempos de estrés, haz lo que importa*, la información de la sesión de hoy se resume en la sección [2, 3, 4 o 5: muestre la sección]. • Durante la sesión de hoy, mostraremos algunas de las imágenes del libro. • Espero que disfruten de la sesión.

APÉNDICE 5: IMÁGENES Y HOJA DE ACTIVIDADES

Este apéndice contiene todas las imágenes que se mostrarán al grupo, así como la hoja de actividades 2.1.

Estas imágenes se han tomado de una versión de *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*. Las imágenes adaptadas culturalmente de esta guía deben usarse para todas las imágenes y la hoja de actividades de este apéndice. Consulte la página de publicación de AAyuda+ o póngase en contacto con la OMS en psych_interventions@who.int para obtener las imágenes alternativas disponibles.

Sesión 1

Imagen 1.1

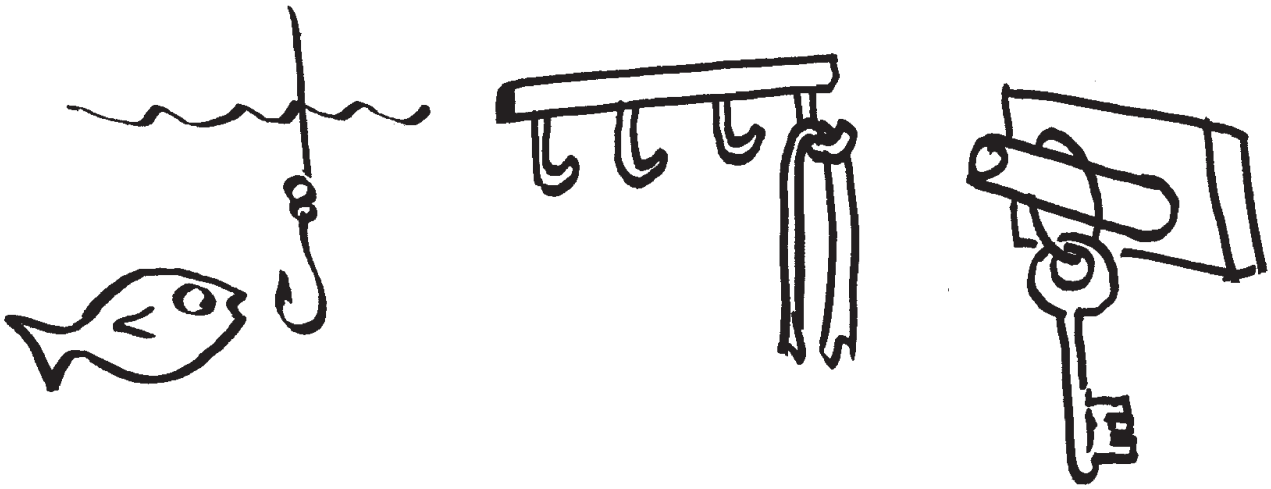


Imagen 1.2

Imagen 1.3

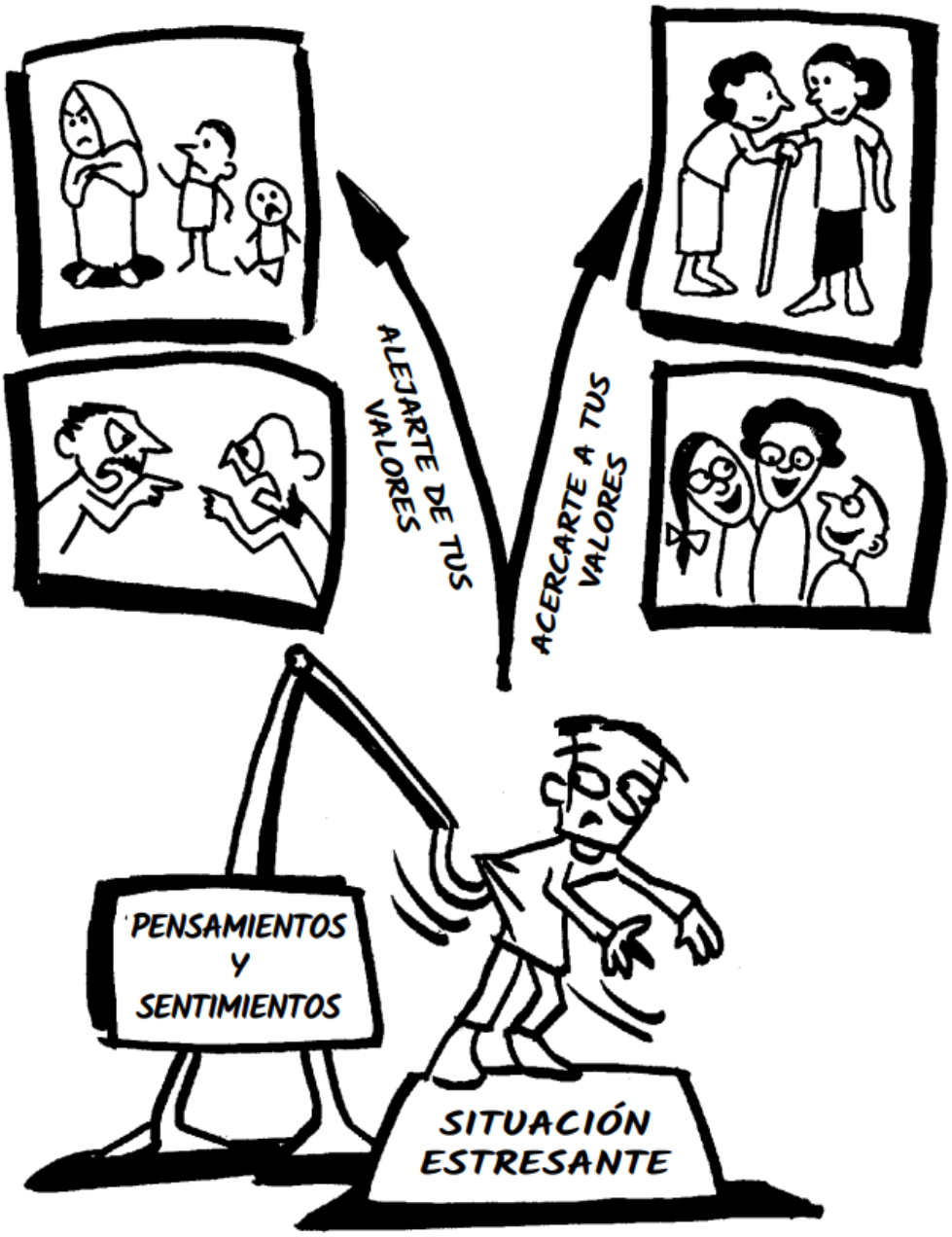

ALEJARTE DE TUS VALORES
ACERCARTE A TUS VALORES
PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS
SITUACIÓN ESTRESANTE

Imagen 1.4

Imagen 1.5

Imagen 1.6

Sesión 2

Imagen 2.1

Imagen 2.2

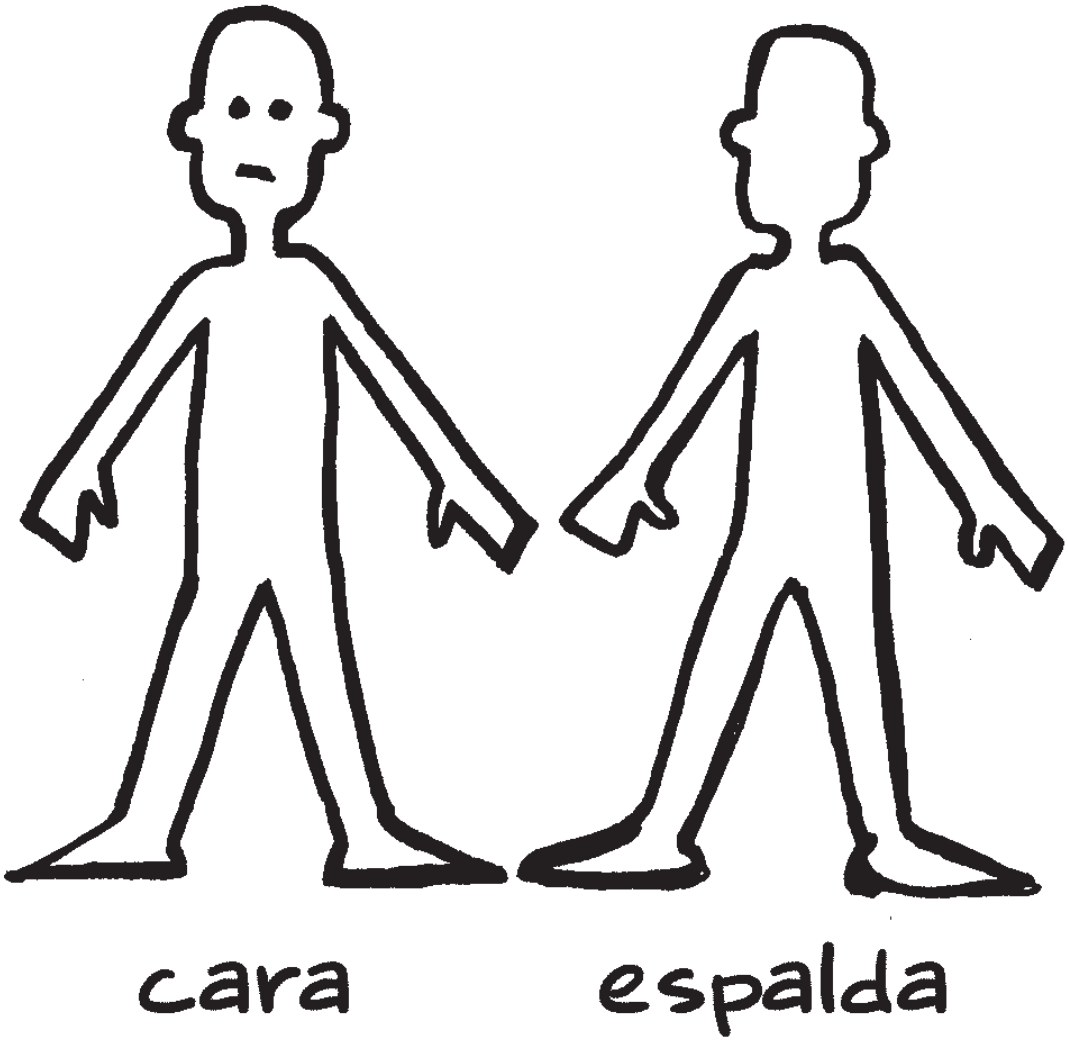
PENSAMIENTOS
Y
SENTIMIENTOS

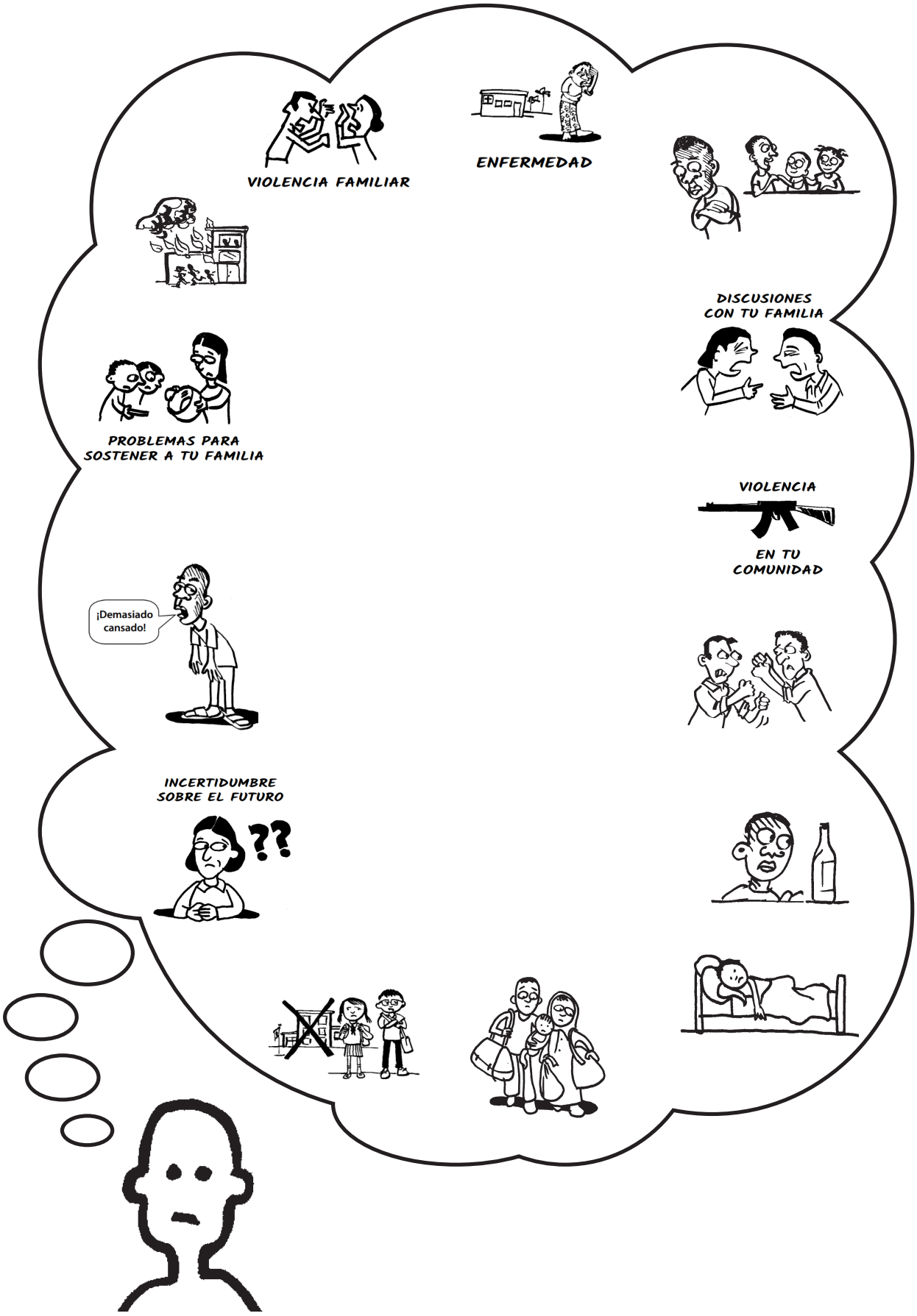
PENSAMIENTOS
Y
SENTIMIENTOS

Imagen 2.3

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS
1. DATE CUENTA DE TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS.
2. PON NOMBRE A TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS (EN SILENCIO).
3. VUELVE A CENTRARTE EN LO QUE ESTÁS HACIENDO.

Hoja de actividades 2.1




VIOLENCIA FAMILIAR
ENFERMEDAD
DISCUSIONES CON TU FAMILIA
PROBLEMAS PARA SOSTENER A TU FAMILIA
VIOLENCIA EN TU COMUNIDAD
¡Demasiado cansado!
INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO

Sesión 3

Imagen 3.1

Imagen 3.2

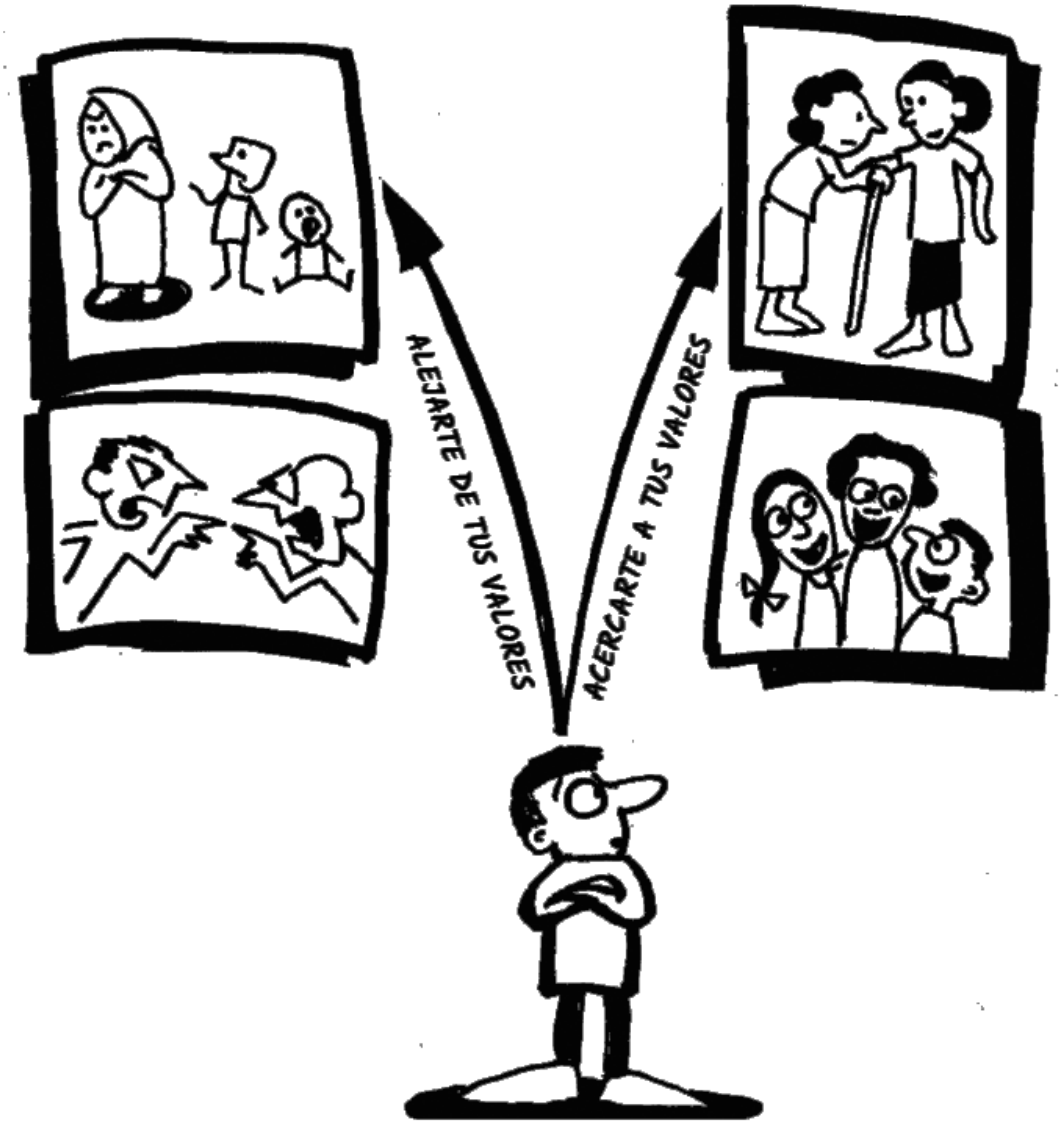
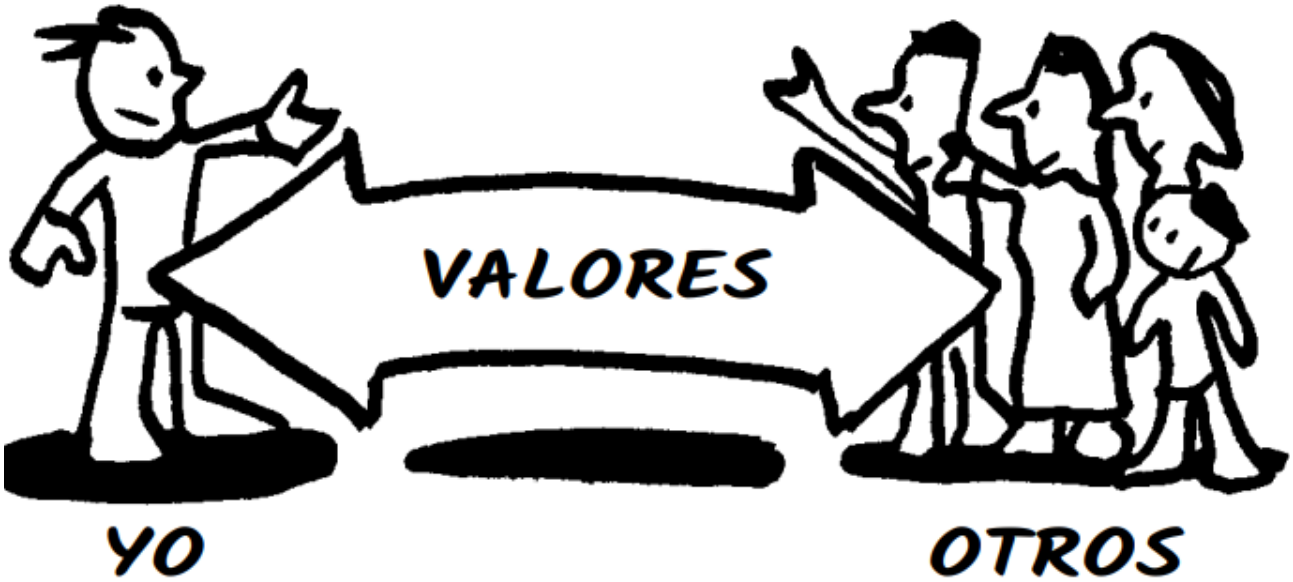


Imagen 3.3



Sesión 4

Imagen 4.1

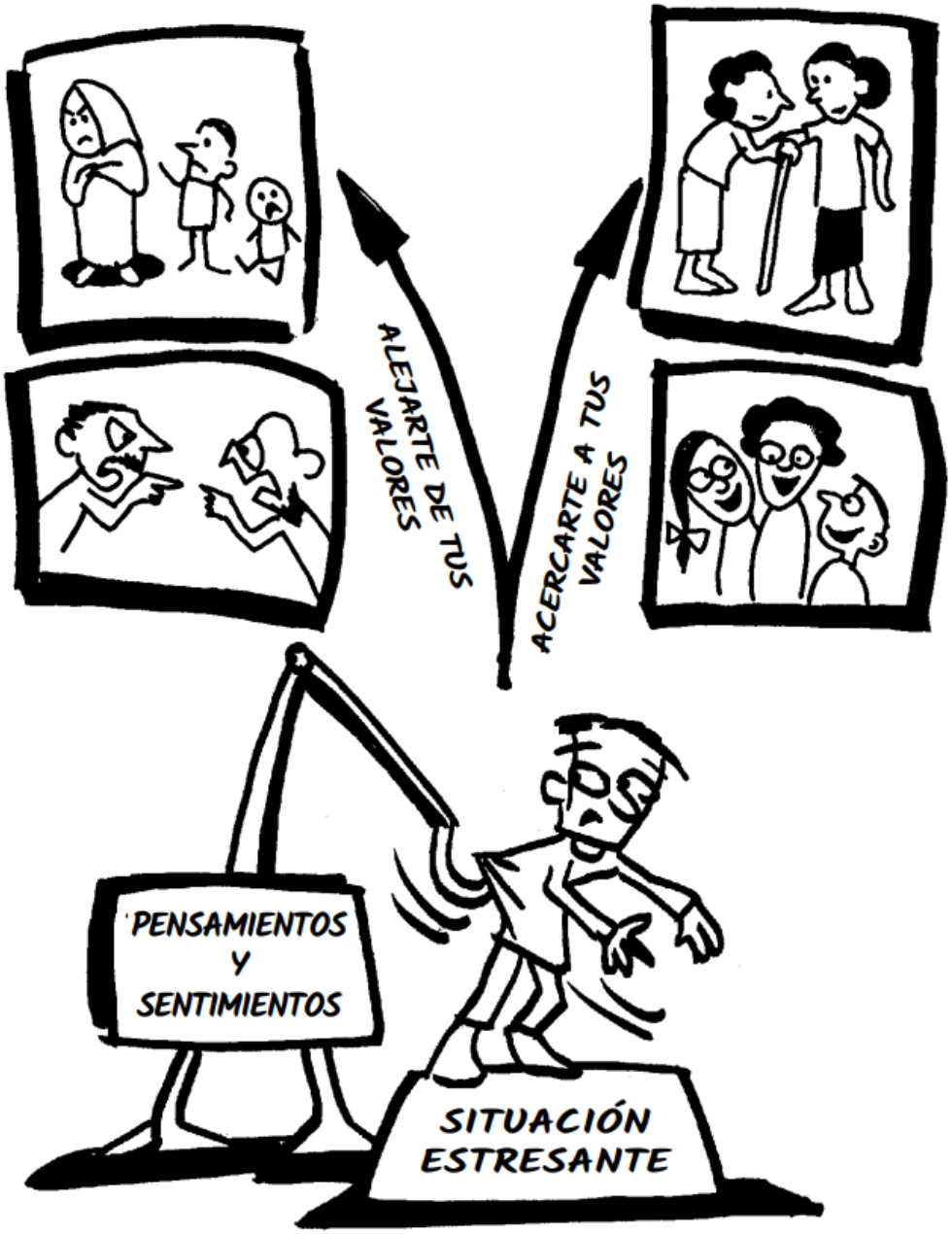


Imagen 4.2

Imagen 4.3

Imagen 4.4

Imagen 4.5

Sesión 5

Imagen 5.1

Imagen 5.2

Imagen 5.3

Así que buena suerte con tu viaje en curso
¡Gracias! ¡tú también!
PONER LOS PIES EN LA TIERRA
DESENGANCHARSE
ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES
DEJAR ESPACIO
CONECTAR
SER AMABLE

APÉNDICE 6: FORMULARIO DE EVALUACIÓN POSTERIOR A LA SESIÓN

Este formulario se puede adaptar y utilizar para ayudar a los facilitadores a repasar cada sesión y anotar cualquier cosa que deba discutirse con un supervisor. En general, es mejor no incluir ninguna información en este formulario que pueda usarse para identificar a un participante (p. ej., no incluya los nombres de los participantes).

Facilitadores:
Número de la sesión:
Fecha de la sesión de AAyuda+:
Duración de la sesión de AAyuda+:

1. ¿Qué resultó bien en la sesión?

2. ¿Qué se podría mejorar?

3. ¿Hay algún cambio que le gustaría sugerir para la próxima sesión o para la próxima revisión del curso?

4. ¿Algún otro comentario?

5. Si procede: comentarios importantes de los observadores

6. ¿Requirió ayuda adicional algún participante? (p. ej., un participante que pidió hablar sobre otros problemas, pidió apoyo adicional, presentaba mucho malestar psicológico o describió un problema de seguridad)

7. ¿Tuvo dificultades lingüísticas algún participante?

8. ¿Se necesita alguna medida de seguimiento? (Asegúrese de que se haga una lista de las medidas de seguimiento propuestas por el grupo y de que estas se lleven a cabo)

Formulario de evaluación posterior a la sesión de AAyuda+ (EJEMPLO)

Facilitadoras: Sara y Mariam
Número de la sesión: 1
Fecha de la sesión de AAyuda+: 6 de marzo del 2021
Duración de la sesión de AAyuda+: 95 minutos

1. **¿Qué resultó bien en la sesión?**
   La facilitadora hizo una presentación cálida y amable.
   La cofacilitadora agregó información que la facilitadora principal olvidó mencionar.
   Los participantes siguieron bien los ejercicios. El ambiente era bueno.
   No hubo ruidos ni interrupciones.
   Los participantes discutieron bien las preguntas y compartieron algunas de sus respuestas con la cofacilitadora.
   Los participantes entendieron el ejercicio sobre atención y se mostraron entusiasmados con la discusión.

2. **¿Qué se podría mejorar?**
   La facilitadora necesita estudiar un poco mejor la introducción, para que no quede excluida información importante. Algunos participantes llegaron un poco tarde, lo que distrajo al grupo. La próxima vez, al final de la sesión del grupo, podemos recordarles a todos que lleguen a tiempo y que entren a la sala en silencio si llegan tarde. Fue necesario poner en pausa el audio y dedicar tiempo a buscar las imágenes. La próxima vez podemos marcar las imágenes que aparecen en el apéndice 5 y hacer que el cofacilitador muestre en alto las imágenes.

3. **¿Hay algún cambio que le gustaría sugerir para la próxima sesión o para la próxima revisión del curso?**
   Todos los elementos necesarios para las sesiones (p. ej., imágenes) deben prepararse con anticipación, para asegurarse de que el curso se imparta sin problemas y para evitarles a los facilitadores el estrés de último minuto.

4. **¿Algún otro comentario?**
   La mayoría de los participantes no saben leer muy bien.

5. **Si procede: observaciones importantes de los observadores**
   Muchos participantes querían hablar con las facilitadoras sobre problemas personales durante el descanso y después de la sesión.

6. **¿Requirió ayuda adicional algún participante? (p. ej., un participante que pidió hablar sobre otros problemas, pidió apoyo adicional, presentaba mucho malestar psicológico o describió un problema de seguridad)**
   Una participante se acercó a la cofacilitadora y le dijo que su casa necesitaba reparaciones debido a filtraciones de agua y que sufría intensos dolores de cabeza. La cofacilitadora utilizó habilidades básicas de ayuda para validar el malestar psicológico de la participante y ayudarla a encontrar otras formas de obtener el apoyo adecuado (p. ej., ir a la clínica, pedirle a un amigo que le ayude a reparar la casa).

7. **¿Tuvo dificultades lingüísticas algún participante?**
   Un participante que habla un dialecto diferente tenía preguntas sobre algunas palabras, pero pareció entender después de que la facilitadora utilizó el glosario para explicar cuál sería la palabra equivalente en su dialecto.

8. **¿Se necesita alguna medida de seguimiento? (Asegúrese de que se haga una lista de las medidas de seguimiento propuestas por el grupo y de que estas se lleven a cabo)**
   Ninguno.

APÉNDICE 7: GUION PARA EL EJERCICIO DE PONER LOS PIES EN LA TIERRA

Si un participante experimenta mucho malestar psicológico, los facilitadores pueden considerar usar un ejercicio de poner los pies en la tierra para ayudarlo a calmarse y devolver su malestar psicológico a un nivel manejable. Si es necesario, el siguiente ejercicio de poner los pies en la tierra se puede adaptar para personas con discapacidades físicas o cognitivas (véase la sección 6.2.3 que figura en la parte 1): por ejemplo, alentar a los participantes a moverse de cualquier manera que les resulte fácil y cómoda.

Para los participantes que experimentan mucho malestar psicológico, generalmente lo mejor es que mantengan los ojos abiertos durante el ejercicio y dediquen la mayor parte del tiempo al tercer paso, en el que observan cosas en el entorno externo, en lugar de centrarse en los sentimientos internos.

Anime a la persona a que comparta en voz alta lo que observa en el entorno que la rodea. Al final del ejercicio, verifique cómo se siente y propóngale repetir el ejercicio si ella lo desea.

1. Recuerden que hay tres pasos para poner los pies en la tierra. Pueden mantener los ojos abiertos mientras seguimos esos pasos. Primero, dense cuenta de cómo se sienten y de qué están pensando en este momento. ¿Se sienten estresados o atrapados en una tormenta emocional?

2. Para el segundo paso, bajen el ritmo y conecten con su cuerpo. Presionen el suelo con los pies, estírense y céntrense en su respiración.

3. Ahora, para el tercer paso, nos volveremos a centrar en el mundo que nos rodea.

   - ¿Pueden ver cinco cosas? ¿Cuáles? [Haga una pausa y espere la respuesta, invitando a responder si es necesario.]
   - ¿Pueden oír tres o cuatro cosas? ¿Cuáles? [Haga una pausa y espere la respuesta, invitando a responder si es necesario.]
   - Extiendan la mano y toquen algo, como en lo que están sentados. ¿Qué tacto tiene bajo sus dedos? [Haga una pausa y espere la respuesta, invitando a responder si es necesario.]
   - Fíjense en el lugar donde están y en lo que están haciendo. [Invítelos a decir en voz alta dónde están y qué están haciendo.]

4. Acabamos de hacer un breve ejercicio de poner los pies en la tierra juntos. ¿Cómo se sienten?

5. ¿Están listos para regresar al grupo o les gustaría repetir el ejercicio?

APÉNDICE 8: EJERCICIO ALTERNATIVO DE ATENCIÓN

Este apéndice contiene las instrucciones para mirar con atención un objeto, que es un ejercicio alternativo de atención que se puede usar en lugar del ejercicio de tomar una bebida con atención incluido en la sesión 1. Este ejercicio alternativo se puede utilizar si el ejercicio de tomar una bebida con atención no es práctico o apropiado para la cultura o el contexto en particular. Para utilizar este ejercicio, será necesario disponer de una versión alternativa del audio de la sesión 1.[24] Consulte con su supervisor al respecto. Esta versión alternativa se graba normalmente durante el proceso de traducción y adaptación de AAyuda+. Se incluyen más instrucciones en los materiales de traducción y adaptación que pueden solicitarse a la OMS.

24 Una versión en inglés de este audio alternativo de la sesión 1 está disponible en la página de AAyuda+ del sitio web de la OMS

Mirar con atención un objeto (ejercicio alternativo)

Información general: (alrededor de 15 minutos)	Presentación de la manera en que centrarse en una actividad puede ayudar a manejar el estrés, y ejemplo de un ejercicio.

Primera frase del audio	
	"A la mayoría de las personas les parece que a medida que se estresan más, se distraen más".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador ahora mostrará al grupo la imagen 1.4".
	Muestre en alto la imagen 1.4. OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique brevemente la imagen 1.4: • En esta imagen, la persona ha quedado tan enganchada a sus pensamientos y sentimientos que no está haciendo bien su trabajo. Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para asegurarse de que todos tengan un objeto cotidiano".
	Ponga en pausa el audio.

	[Presente el ejercicio:] • Voy a repartir un pequeño objeto para este ejercicio, y luego explicaré lo que haremos con él. [Entregue un objeto a cada participante:] • Para este ejercicio, vamos a mirar este objeto, pero de una manera diferente de como normalmente miramos las cosas. • Cuando estamos estresados, a menudo hacemos las cosas de manera muy distraída, sin prestar realmente atención a lo que estamos haciendo. • Aprender a volver a centrarnos y prestar mucha atención a lo que tenemos delante puede ayudarnos a manejar mejor el estrés en nuestra vida. • Entonces, vamos a practicar esto examinando este objeto muy de cerca, imaginando que nunca hemos visto algo como esto antes. • Voy a poner de nuevo el audio y este me explicará cómo hacer este ejercicio. Escuchen atentamente y sigan las instrucciones.
	Reproduzca el audio.
	Haga una demostración del ejercicio para los participantes.

Notas importantes
Las personas están confundidas acerca del ejercicio o preguntan cuál es su propósito: El objetivo de este ejercicio es vivir la experiencia de prestar toda su atención a la actividad que están realizando, en este caso, observar un objeto cotidiano. Aprender a prestar toda nuestra atención a algo es el primer paso para aprender a manejar mejor el estrés.

¿Qué descubrieron? (Mirar con atención un objeto)

Información general: (alrededor de 20 minutos)	Discusión.

Primera frase del audio	
	"Dentro de un momento, los invitaremos a formar grupos pequeños de dos o tres personas. En estos grupos pequeños, nos gustaría que dedicaran unos minutos a discutir lo que descubrieron al hacer este ejercicio".

Actividades del facilitador	
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.1, con las instrucciones para el grupo".
	Ponga en pausa el audio.
	[Lea la hoja 1.1 a continuación:] • Ahora diríjanse a la persona que está a su lado para reflexionar sobre: ▪ ¿Qué les pareció más interesante o diferente respecto de este ejercicio?
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión. Si a los participantes les resulta difícil encontrar algo que les parezca interesante o diferente, podría preguntar: • ¿En qué se diferencia este ejercicio de la manera en que miran normalmente este objeto? ¿Notaron algo acerca del objeto que normalmente no notan? Por ejemplo, ¿cómo se refleja la luz en él o qué temperatura, textura u olor tiene?
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa esta grabación para leer la hoja 1.2".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 1.2 a continuación:] • Durante el ejercicio practicamos la habilidad de prestar atención con curiosidad. Prestarle tanta atención a algo puede haberse sentido diferente a cómo nos sentimos en la vida diaria, cuando a menudo estamos distraídos y enganchados a nuestros pensamientos. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea este ejemplo:] ▪ Si ustedes no prestan atención a lo que dicen sus amigos porque están enganchados a pensamientos o sentimientos, sus amigos podrían sentirse disgustados. Si les prestan más atención, es posible que ustedes disfruten más de su tiempo y puedan brindarse más apoyo mutuamente.
	[Siga leyendo la hoja 1.2 a continuación:] • Ahora discutan con la misma persona: ▪ ¿Cómo mejoraría su vida si prestaran toda su atención a las personas y las actividades que les importan, tal como prestaron mucha atención al objeto cotidiano?
	Use el temporizador para dar **2 minutos** a esta discusión
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.
	"El facilitador pondrá en pausa grabación para leer la hoja 1.3".
	Ponga en pausa el audio.

	[Lea la hoja 1.3 a continuación:] • Recuerden que prestar atención con curiosidad significa prestar atención plena a lo que está sucediendo justo delante de ustedes, sin juzgarlo como bueno o malo. Por ejemplo... [Lea el ejemplo que ha preparado:] _____ _____ [O lea este ejemplo:] ▪ Podrían prestar atención con curiosidad mientras comen: durante el primer minuto de una comida, usen sus cinco sentidos para prestar verdadera atención a cada bocado, apreciando todos los diferentes colores, formas, olores, sabores y texturas. Y si comen con los dedos, observen cómo se siente la comida al tacto. • Ahora, reflexionen con la persona que está a su lado: ▪ La semana próxima, ¿cuáles serían una o dos tareas diarias que podrían realizar mientras prestan atención con curiosidad? Acabo de darles algunos ejemplos. Pueden usarlos o idear sus propias actividades que pueden realizar mientras prestan toda su atención.
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión.
	[Siga leyendo la hoja 1.3 a continuación:] • Ahora, con la misma persona, discutan la siguiente segunda pregunta: ▪ Entre las personas que verán la semana próxima, ¿hay una o dos a las que podrían prestar atención con curiosidad, demostrando apertura e interés genuinos? Por ejemplo, podría ser un familiar, un amigo o sus hijos. Esto significa prestar toda la atención a lo que ellos dicen o hacen, sin suponer que ustedes ya saben lo que ellos dirán o harán.
	Use el temporizador para dar **1 minuto y 30 segundos** para esta discusión.
	Reproduzca el audio y esté pendiente de la campanada que señala el final de la discusión.

	"Si a alguien se le hizo difícil encontrar maneras de prestar atención con curiosidad, el facilitador pondrá en pausa esta grabación para ayudar a estas personas en grupo. Cuando termine, el facilitador reanudará la grabación".
	[OPCIONAL: Ponga en pausa la grabación y explique:] Daré otros ejemplos de actividades en las que podrían prestar atención con curiosidad. Por ejemplo, podrían prestar atención con curiosidad mientras... [Lea los ejemplos que ha preparado:] _____ _____ [O use los siguientes ejemplos:] • Caminan • Limpian • Cocinan • Se bañan/se arreglan para salir • Hablan con un amigo o familiar. [Reproduzca el audio para reanudar la grabación, si lo había puesto en pausa.]
	"El facilitador pondrá en pausa el audio durante 10 minutos".
	Ponga en pausa el audio.
	Use el temporizador para dar **10 minutos** de descanso. Póngase de pie y, si es necesario, explique que es hora de tomar un descanso.

Notas importantes
Problemas por ser esta la primera actividad grupal: Cabe esperar que las personas no participen, que no estén seguras o que sigan hablando. Tomará algún tiempo que se sientan cómodas. **Los participantes están confundidos por un concepto o por el ejercicio:** No pasa nada si les parece que una parte del curso no está clara. Simplemente sigan escuchando y presten atención a las partes que les parecen claras y que tienen sentido.

APÉNDICE 9: EJEMPLO DE UN PROTOCOLO PARA SITUACIONES DE RIESGO INMINENTE DE SUICIDIO

Los facilitadores deben seguir los procedimientos de su organización para evaluar el riesgo inminente de suicidio. El ejemplo de protocolo que figura a continuación también pueden adaptarlo las organizaciones para sus propios contextos.[25]

Examine las preguntas con la persona y registre las respuestas inmediatamente en el formulario a continuación. Si esto no es posible, puede rellenar el formulario más tarde. Si la persona ya ha proporcionado claramente suficiente información para responder a alguna de las preguntas que figuran a continuación, no es necesario volver a hacer la pregunta.

Ejemplo de un guion para introducir las preguntas de evaluación del riesgo:

Me alegra que me esté contando esto. A veces, cuando las personas están muy disgustadas o se sienten desesperadas, tienen pensamientos sobre la muerte o sobre quitarse la vida. Esos pensamientos no son infrecuentes y no debe sentirse avergonzado de tenerlos. Me gustaría hacerle algunas preguntas más para comprender mejor su situación. ¿Le parece bien? ¿Podemos continuar?

1. En el último mes, ¿ha tenido pensamientos serios sobre quitarse la vida o un plan para hacerlo? ¿O ha hecho algo en el último año para quitarse la vida?	SÍ	NO
	En caso afirmativo, pida a la persona que describa sus pensamientos, sus planes o lo que ha hecho. Escriba los detalles aquí:	
• Si el participante responde "no" a la pregunta 1, agradézcale haber respondido y dé por terminada la evaluación. • **Si el participante responde "sí" a la pregunta 1, pase a la pregunta 2.**		

25 Adaptado de Organización Mundial de la Salud. Enfrentando problemas plus (EP+): ayuda psicológica individual para adultos con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad. Ginebra: OMS; 2016. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259696/WHO-MSD-MER-16.2-spa.pdf.

2. ¿Está pensando actualmente en quitarse la vida, tiene un plan para quitarse la vida o está tomando alguna medida para hacerlo?	SÍ	NO	NO ESTOY SEGURO
	Si la respuesta es "sí" o "no estoy seguro", pídale al participante que le describa sus pensamientos, planes o acciones. Escriba los detalles aquí:		

- **Si el participante responde "sí" o "no estoy seguro" a la pregunta 2, es posible que se quite la vida en un futuro cercano. Siga los pasos que figuran a continuación.**
- **Si el participante responde "no" a la pregunta 2 pero está extremadamente agitado o violento, o tiene malestar psicológico o no se comunica, es posible que se quite la vida en un futuro cercano. Siga los pasos que figuran a continuación.**
- Si el participante responde "no" a la pregunta 2 y NO está extremadamente agitado ni violento, ni tiene malestar psicológico o sí se comunica, no es probable que se quite la vida en un futuro cercano. No se requiere ninguna acción inmediata. No necesita seguir los pasos que figuran a continuación, pero dígale a la persona que usted informará a su supervisor al respecto para considerar cualquier tipo de apoyo adicional que pueda ser útil.
- **En caso de alguna duda acerca de la seguridad de una persona, hable con su supervisor.**

Pasos para seguir inmediatamente si es posible que la persona termine con su vida en un futuro cercano:

- **Siempre debe comunicarse con su supervisor de inmediato.** Explíquele esto al participante. Por ejemplo: Por lo que me ha descrito, estoy preocupado por su seguridad. Como le mencioné anteriormente, si creo que usted corre el riesgo de quitarse la vida, debo comunicarme con mi supervisor. Esto es muy importante para que podamos conseguirle cuanto antes la mejor ayuda para responder a esos problemas. Voy a hacer esto ahora, ¿le parece bien?
- **Permanezca con la persona en todo momento,** o haga que otro facilitador permanezca con ella.
- Póngase en contacto con alguien en quien la persona confíe. Por ejemplo, podría decir: También me gustaría ponerme en contacto con alguien de su comunidad para asegurarme de que usted se mantenga seguro. ¿Quién podría ser?
- Establezca un entorno seguro y de apoyo. Si es posible, ofrezca un lugar tranquilo mientras espera hasta que llegue un supervisor o una persona de confianza.

- Pregúntele a la persona si tiene acceso a algún medio de autolesión. Hable de formas de eliminar esos objetos de su entorno familiar.
- Preste atención al estado mental y al malestar emocional de la persona.
- Examine razones para seguir viviendo y formas de hacerlo.
- Centre la atención en las fortalezas de la persona alentándola a hablar sobre cómo se han resuelto problemas anteriores.

Guía para preguntar acerca del suicidio o la autolesión

Haz la pregunta clara y directa:

- Cuando pregunte acerca del suicidio, evite usar palabras menos directas que pudieran malentenderse.
- Las preguntas directas ayudan a la persona a sentir que no se la está juzgando por tener pensamientos o planes de suicidio o por haber intentado suicidarse o autolesionarse en el pasado.
- Algunas personas se pueden sentir incómodas al hablar con usted sobre el suicidio, pero puede decirles que para usted es muy importante comprender claramente su grado de seguridad.
- Hacer preguntas sobre el suicidio no hará que la persona tome medidas para quitarse la vida, sino que a menudo le ayuda a sentirse comprendida y a sufrir menos malestar psicológico.

AUTOAYUDA PLUS (AAYUDA +)

CURSO GRUPAL DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAS ADULTAS

VERSIÓN GENÉRICA DE ENSAYO 1.0, 2021
SERIE SOBRE INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS DE BAJA INTENSIDAD – 5

9 789275 327067