



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

 Maternal and Child  
Survival Program

# Diapositivas de la capacitación en apoyo psicosocial para cuidadores

**DÍA I**

**CONCEPTOS BÁSICOS**

# Reseña de la capacitación

- ¿A quién está dirigida la capacitación?
  - Padres, madres y cuidadores de niños con discapacidades, que estén interesados en moderar grupos de apoyo entre pares cada dos semanas.
- Al finalizar esta capacitación, los facilitadores estarán preparados para lo siguiente:
  - Moderar grupos de apoyo psicosocial entre pares dirigidos a cuidadores de niños con discapacidades.
- Después de la capacitación:
  - Los facilitadores llevarán a cabo sesiones de apoyo psicosocial entre pares cada dos semanas para grupos de entre 5 y 15 cuidadores de niños con discapacidades.

## Estrés experimentado por familias con niños con discapacidades

- Debate (15 minutos)
- Piensen en las familias con las que trabajarán. ¿Qué tipos de estrés piensan que podrían experimentar?
- Hagan una lista y escriban una única experiencia en cada papel autoadhesivo o metatarjeta.
- Agrupen las experiencias en las siguientes categorías:
  - Físicas
  - Mentales
  - Emocionales
  - Espirituales
  - Conductuales
  - Interpersonales

# ¿Qué es el estrés?

- Una respuesta normal a desafíos físicos o emocionales, que ocurre cuando las exigencias sobrepasan los recursos disponibles para hacerles frente.
- Diferentes tipos de estrés
- **Estrés cotidiano (inicial):** desafíos cotidianos.
- **Estrés acumulativo (sobrecarga):** cuando lo que origina el estrés continúa en el tiempo e interfiere en los patrones habituales de vida.
- **Estrés crítico (choque emocional):** situaciones en las que los individuos no son capaces de cumplir con las exigencias que enfrentan y sufren crisis físicas o emocionales. La capacidad para reaccionar se paraliza o se congela. En este estado, las personas podrían experimentar confusión emocional, apatía o desesperación.

## REACCIONES FRECUENTES ANTE EL ESTRÉS

- **Físicas** (p. ej., dolores musculares, cansancio, náuseas, frecuencia cardíaca acelerada, trastornos del sueño)
- **Mentales** (p. ej., dificultades para concentrarse, anulación mental)
- **Emocionales** (p. ej., ansiedad, tristeza, culpa, ira, vergüenza)
- **Espirituales** (p. ej., la vida parece no tener sentido)
- **Conductuales** (p. ej., consumo excesivo de alcohol, evasión de actividades)
- **Interpersonales** (p. ej., aislarse de los demás)

# Sobrellevar el estrés

- Acerca de sobrellevar el estrés:
  - El objetivo de sobrellevar el estrés es sobrevivir: poder funcionar física, social y psicológicamente durante una crisis y después de ella.
  - La capacidad de sobrellevar el estrés cambia con el paso del tiempo como consecuencia de los cambios en el contexto específico.
- Dos estrategias principales para sobrellevar el estrés
  - **Estrategias de abordaje:**
    - Procurar ayuda, enfrentar los problemas e intentar resolverlos. Ofrecer ayuda a otras personas. Hablar sobre la propia experiencia. Reducir los factores estresantes.
  - **Estrategias de evasión:**
    - Negación: mecanismo de defensa; negar los sentimientos, los deseos, las necesidades o los pensamientos para evitar la ansiedad.
    - Disociación: proceso en el que los pensamientos, las reacciones y las emociones se distancian del resto de la personalidad. Aquellos que se ven afectados no notan lo que les sucede ni lo que sucede alrededor de ellos.

*Fuente: Cruz Roja, apoyo psicosocial en la comunidad. Manual del participante.*

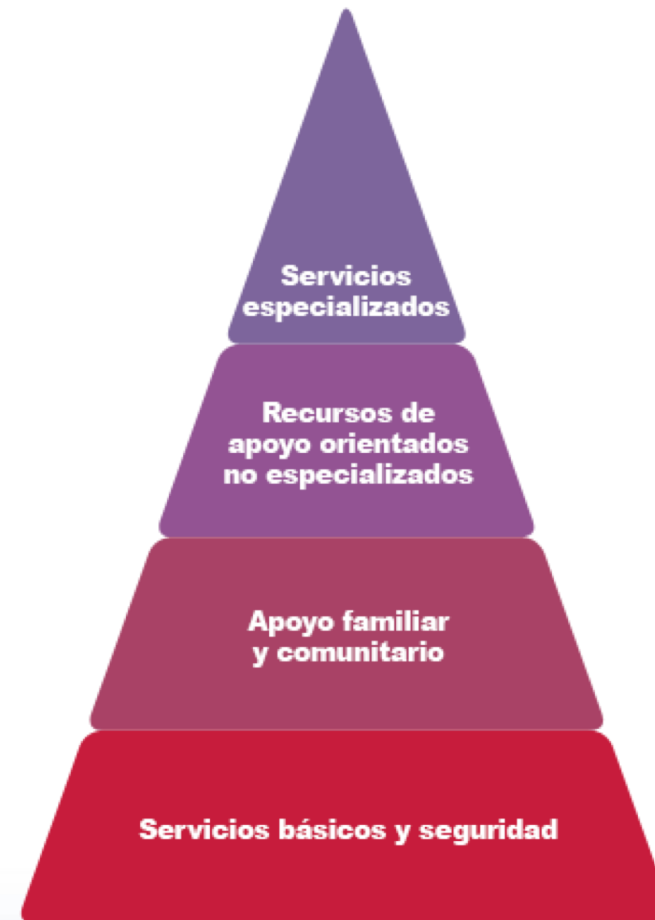
# Conceptos clave del apoyo psicosocial

- ¿Qué es la resiliencia?
  - Capacidad de una persona para afrontar los desafíos y las dificultades, y para restaurar y mantener un nuevo equilibrio cuando el que existía antes se ve puesto a prueba o se termina. Suele describirse como la capacidad para «recuperarse».
- ¿Qué es el apoyo psicosocial?
  - El apoyo psicosocial aborda dos aspectos:
    - **Necesidades psicológicas**, es decir, procesos internos, emocionales y mentales, sentimientos y reacciones.
    - **Necesidades sociales**, es decir, relaciones, familia, redes comunitarias, valores sociales y prácticas culturales.
- **Para debatir juntos:**
  - ¿Cómo puede un grupo de apoyo psicosocial brindar ayuda para satisfacer estas dos necesidades?

*Fuente: Cruz Roja, apoyo psicosocial en la comunidad. Manual del participante.*

# Niveles de apoyo psicosocial

- Cuatro niveles de apoyo.
- **Servicios básicos y seguridad:** las necesidades básicas —como alimento, agua potable, atención sanitaria y vivienda— están cubiertas.
- **Apoyo familiar y comunitario:** estímulo de las redes de apoyo social (p. ej., fortalecimiento de las redes familiares o comunitarias).
- **Recursos de apoyo orientados no especializados:** intervenciones individuales, familiares o grupales; normalmente, llevadas a cabo por trabajadores capacitados y supervisados (p. ej., grupo de apoyo para un grupo que comparte un problema en común).
- **Servicios especializados:** apoyo adicional para un pequeño porcentaje de la población que, a pesar de los recursos de apoyo antes mencionados, no puede tolerar la situación y podría tener grandes dificultades para funcionar en las actividades diarias básicas.
- **Para debatir en grupos pequeños (15 minutos)**
  - ¿Qué tipo de apoyo piensan que los cuidadores de niños con discapacidades necesitan?





# Grupos de apoyo psicosocial

- ¿Para qué llevar adelante grupos de apoyo psicosocial?
  - Para proporcionar apoyo emocional a cuidadores de niños con discapacidades.
  - Para proporcionar recursos para sobrellevar los problemas, ofrecer ayuda recíproca y promover cambios individuales.
  - Para ofrecer esperanza, un sentido comunitario y oportunidades regulares para la interacción y el apoyo sociales.
- ¿Cuántas personas habrá en el grupo?
  - Entre 5 y 15 personas en cada grupo.
  - Todos los debates grupales serán moderados por un facilitador.

**Cada sesión durará entre 1 hora 15 minutos y 2 horas, y la mayoría dispondrá de cuatro etapas.**

Etapa 1 (10 minutos): apertura

Etapa 2 (20 minutos): indicaciones para el debate

- Meditación
- Indicaciones para el debate

Etapa 3 (50 minutos): se invita a los participantes a hablar si desean hacerlo

Etapa 4 (10 minutos): el facilitador cierra la sesión con un ejercicio sobre la gratitud

# Sesiones de los grupos de apoyo psicosocial

Tema	Sesión	Indicación
Establecer vínculos	<b>Sesión 1: Presentaciones</b>	Dibujar algo por lo que están agradecidos.
	<b>Sesión 2: Amor</b>	Dibujar a alguien que sea importante para ustedes.
	<b>Sesión 3: Árbol de la vida</b>	Dibujar el árbol de la vida.
Recibir ayuda y ayudar a los demás	<b>Sesión 4: Apoyo para sobrellevar el estrés (orador invitado)</b>	Invitar a un consejero para hablar sobre cómo reconocer y manejar el estrés, y sobre los recursos de apoyo externos disponibles. <b>Al final de la sesión, pedir opiniones al grupo para hacer ajustes.</b>
	<b>Sesión 5: Mi red de apoyo</b>	Dibujar a las personas a quienes pueden pedir ayuda.
	<b>Sesión 6: Ayudar a otros</b>	Dibujar algo que hayan hecho para ayudar a alguien.

# Sesiones de los grupos de apoyo psicosocial

Tema	Sesión	Indicación
Explorar cómo nos sentimos	Sesión 7: Miedo y valentía	Dibujar algo que los haya atemorizado. Luego, dibujar algo que los haya hecho sentir valientes.
	Sesión 8: Ira y paz	Mapa corporal de la ira y la paz. <b>Al final de la sesión, pedir opiniones al grupo para hacer ajustes.</b>
	Sesión 9: Culpa y orgullo	Dibujar algo que les haya hecho sentir culpa. Luego, dibujar algo que los haya hecho sentir orgullosos.
Mi vida	Sesión 10: Aprender de los demás (orador invitado)	Invitar a un adulto con una discapacidad o a un cuidador de un niño mayor con una discapacidad para que cuente sobre su camino.
	Sesión 11: Mi camino	Dibujar el propio camino en un cuaderno.
	Sesión 12: Cuidarnos a nosotros mismos	Pensar en cómo se cuidan a ustedes mismos. Anotar cinco cosas que hacen. Anotar cinco cosas que deberían hacer.

**DÍA 2**

**PLANIFICACIÓN DEL GRUPO  
DE APOYO ENTRE PARES**

# El facilitador

- Las sesiones pueden ser moderadas por pares, consejeros o trabajadores sociales que hayan asistido a la capacitación en apoyo psicosocial.
- Responsabilidades:
  - Da inicio y fin a la reunion.
  - Hace hincapié en un entorno seguro, donde no se juzga y la información compartida es confidencial.
  - Ayuda a que los miembros aprendan a escucharse y apoyarse unos a otros.
  - Aborda los problemas que surgen durante la reunion.
- Cualidades:
  - Horario flexible: tener tiempo para preparar las reuniones y asistir a todas ellas.
  - Disposición: tener una perspectiva positiva y ser una persona dinámica.
  - Habilidades: experiencia en la moderación de grupos, hablar bien, saber escuchar, ser organizado, ser capaz de trabajar en equipo.
  - Apoyo: tener un teléfono y personas a quienes pueda pedir ayuda.
  - Motivación: tener un vínculo personal con alguna discapacidad y un fuerte deseo de ayudar a otras personas que tengan experiencias similares.
- Para debatir de a dos: ¿Qué cualidades tienen? ¿En qué cualidades les gustaría trabajar para desarrollarlas?

# Moderar un grupo de apoyo entre pares

- **Prepárese:**
  - Familiarícese con la sesión antes de concurrir.
- **Prepare la sala:**
  - Concurra 15 minutos antes.
  - Pida a una o dos personas que den la bienvenida en la puerta.
  - Prepare las sillas, los refrigerios, etc.
- **Etapas en la moderación de un grupo:**
  - Etapa 1 (10 minutos): apertura
  - Etapa 2 (20 minutos): indicaciones para el debate
    - Meditación
    - Indicación artística
  - Etapa 3 (50 minutos): se invita a los participantes a hablar si desean hacerlo.
  - Etapa 4 (10 minutos): el facilitador cierra la sesión con un ejercicio sobre la gratitud.

## **Moderar la primera reunión**

- Dé la bienvenida a los nuevos miembros apenas lleguen para crear un entorno amigable.
- Indique la finalidad y los objetivos del grupo.
- El facilitador del grupo puede compartir qué lo motivó a unirse al grupo.
- El facilitador del grupo se presenta y habla sobre su experiencia personal con las discapacidades.
- Se da espacio a los nuevos miembros para presentarse y para contar su historia personal, pero sin ningún tipo de presión. Quizá deban transcurrir varias reuniones antes de que todos se atrevan a hablar.
- Entre todos, busquen un nombre para el grupo.
- Comience y finalice la reunión a tiempo.

# Consejos para mantener un grupo de apoyo

- Pida opiniones a los miembros del grupo y realice ajustes:
  - De vez en cuando, pida a los miembros que le den sus opiniones sobre el funcionamiento del grupo. Por ejemplo:
    - ¿Cuán útil les resulta? ¿Qué les gusta y qué no les gusta sobre el grupo? ¿Qué se puede hacer para mejorarlo?
- Comparta la responsabilidad con los miembros del grupo:
  - Involucre a otras personas en las distintas tareas (por ejemplo, personas encargadas de dar la bienvenida, preparar la sala, recordar a los participantes sobre la próxima reunión, etc.). Esto los hará sentir más comprometidos y dedicarse más al grupo.
- Asegúrese de que todos tengan su espacio para hablar:
  - Sea cálido pero firme con los miembros que hablen demasiado para que todas las personas que deseen hablar tengan un espacio para hacerlo.
- Haga hincapié en la importancia de la confidencialidad:
  - Recuérdeles a todos que no deben repetir nada de lo que se diga durante las sesiones grupales fuera del grupo. Esto ayudará a los miembros a sentirse seguros y, así, poder resolver sus problemas.
- Aliente a los miembros del grupo a apoyarse entre ellos fuera de las reuniones:
  - Pueden crear un sistema de «amigos», en el que un miembro con un niño más grande o uno que ya haya asistido a varias sesiones se mantenga en contacto con otro miembro fuera de las sesiones para brindarle apoyo adicional.

# Cómo manejarse con los miembros difíciles del grupo

- Sea cálido pero firme cuando un miembro...
  - con frecuencia, llega tarde a las reuniones.
  - habla demasiado y monopoliza el debate.
  - interrumpe a los demás o menciona temas inapropiados o irrelevantes.
  - rechaza todas las sugerencias de los demás: el fenómeno «sí, pero».
  - parezca tener problemas que sobrepasan lo que el grupo puede manejar (p. ej., alguien cuyo estado de salud cambió y debería procurar asistencia médica, o alguien que podría necesitar ayuda de un profesional).
- Pasos para ser cálido y firme a la vez:
  - **Demuestre comprensión hacia la posición o el dilema del miembro:** dígame que comprende los motivos que lo llevan a actuar de un modo negativo. Construya las afirmaciones con «yo» o con «nosotros», para demostrarle cómo su comportamiento los afecta a usted y al grupo.
  - **Establezca límites:** amablemente, pero con firmeza, corrija el comportamiento. Explíquelo los motivos; si le manifiesta al miembro por qué usted debe cambiar la situación, quizá el miembro se muestre más dispuesto a cooperar.
  - **Sugiera una alternativa:** explíquelo cuál quisiera que fuera su comportamiento en lugar de la actitud negativa que tiene.
  - **Procure que el miembro esté de acuerdo con la alternativa:** asegúrese de que el miembro comprenda qué se le pide y que acepte hacerlo.

Fuente: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>



# Derivación para obtener ayuda profesional

- ¿Qué es una derivación?
  - Recomendar que una persona que está en una situación extrema de estrés hable con un profesional.
- Haga una derivación cuando una persona esté en una situación extrema de estrés, por ejemplo:
  - Los familiares u otras personas procuran su ayuda, le comentan sobre una situación muy grave o están preocupados porque piensan que la persona está perdiendo la sensatez o que podría suicidarse.
  - Cuando, después de las sesiones, la persona no demuestra indicios de mejoría, aunque no esté en una situación de estrés evidente.
- Cómo derivar:
  - Se debe informar a las personas en cuestión sobre la intención de derivarlos a un profesional, y ellos deben comprender los motivos.
  - Se deben analizar todas las opciones de derivación y las cuestiones prácticas (p. ej., costos, ubicación, etc.).

Fuente: Cruz Roja, apoyo psicosocial en la comunidad. Manual del participante.

## CUÁNDO DERIVAR



Si alguien comienza a tener problemas graves para dormir; p. ej., no duerme en absoluto o solo duerme muy poco (se queda recostado despierto durante horas no pudiendo conciliar el sueño o se despierta muy temprano por la mañana).

Si alguien manifiesta fuertes emociones con las que no puede lidiar, como rabia, agresión, gran temor o preocupación.

Si alguien hace alusión al suicidio o habla abiertamente sobre eso.

Si alguien manifiesta síntomas físicos continuados.

Si alguien manifiesta indicios de adicción al alcohol o las drogas.

Si alguien se comporta de tal modo que representa un gran riesgo para sí mismo o para otros.

Si alguien experimenta depresiones duraderas o trastornos mentales (como alucinaciones o visiones).

Si resulta difícil mantenerse en contacto con alguien.

En situaciones en las que se sospeche abuso o actividad criminal.

# Planificación de los grupos de apoyo psicosocial

- ¿Con qué frecuencia se reunirá el grupo?
  - El grupo se reunirá cada dos semanas de manera regular.
  - Se pueden repetir las sesiones una vez que se hayan llevado a cabo las 12.
- Grupo abierto:
  - Aquellos miembros nuevos que quieran comenzar a participar pueden unirse en cualquier momento.
- ¿Quiénes pueden formar parte del grupo?
  - Cuidadores, tanto hombres como mujeres, de cualquier edad, que atiendan a niños de cualquier edad con una discapacidad.
- **Debate (20 minutos):**
  - ¿Cómo hará para involucrar a cuidadores masculinos?
  - ¿Cuándo se reunirá el grupo?
  - ¿Dónde se reunirá el grupo?
  - ¿Cómo hará la convocatoria para la primera reunión?

## Referencias

- Crear y facilitar grupos de apoyo entre pares. Caja de herramientas comunitarias.
- Peer support facilitator guide. Self-help resource center.
- Cruz Roja, apoyo psicosocial en la comunidad. Manual del participante.
- Self-Help Groups: Are they effective? Wichita State University.
- Support group basics. Mental Health America.