

SEPAMOS

CIELO Y TIERRA



Alajpacha



DEFENSORÍA DEL PUEBLO
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

educo
educar cura

CARTILLA 3

APOYO PSICOSOCIAL ENTRE PARES



PRINCIPALISTAS
de bienestar



Defensor/a Estudiantil

Créditos

Serie de cartillas del proyecto “Protagonistas de bienestar y prevención de la violencia en la escuela”

Jaquelin Butrón Berdeja

Directora Ejecutiva SEPAMOS

Viviana Farfán Andrade

Directora País Educo Bolivia

Elaboración

Cristina Castro Alcocer

Coordinadora de Proyecto – SEPAMOS

Geraldine Nuñez

Psicóloga SEPAMOS

Revisión, complementación y ajustes

Carolina Sagárnaga Escobar

Especialista en Protección de la Niñez y Adolescencia Educo

Wendy Rivera Pacheco

Responsable de Comunicación Educo

Mauricio Otasevic Alvarez Plata

Gerente de Programas Educo

Defensoría del Pueblo

Diseño

Daniela Larrazabal

Diseñadora gráfica Educo

Septiembre, 2024

La Paz – Bolivia

Contenido

PRESENTACIÓN	4
PARTE I: CONCEPTOS CLAVE	6
1.1 ¿Qué es una crisis?	6
1.2 ¿Qué es el apoyo psicosocial entre pares?	7
1.3 ¿Qué es la salud mental?	8
1.4 ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos o PAP?	8
1.5 ¿Qué es la resiliencia?	10
1.6 ¿Quiénes tienen el rol de punto focal?	10
1.7 Otros conceptos clave para garantizar espacios seguros y protectores	10
PARTE II: METODOLOGÍA	12
2.1 Requisitos para el apoyo psicosocial entre pares	12
2.2 ¿Dónde y en qué momento se puede ofrecer el apoyo psicosocial entre pares?	13
2.3 ¿Cuándo se puede ofrecer apoyo psicosocial entre pares?	13
2.4 ¿Quiénes realizan el acompañamiento y orientación cuando se da apoyo psicosocial entre pares?	14
2.5 ¿Qué procedimiento se sigue para dar apoyo psicosocial entre pares?	14
2.6 ¿Qué medidas de seguridad y protección se deben tomar en cuenta?	15
2.7 Consejos de autocuidado en el apoyo psicosocial entre pares	15
PARTE III: ACTIVIDADES	19
Actividad 1: ¿Cómo gestionar tus emociones?	19
Actividad 2: El termómetro de las emociones	21
Actividad 3: Aplicando estrategias PAP	22
BIBLIOGRAFÍA	23

PRESENTACIÓN

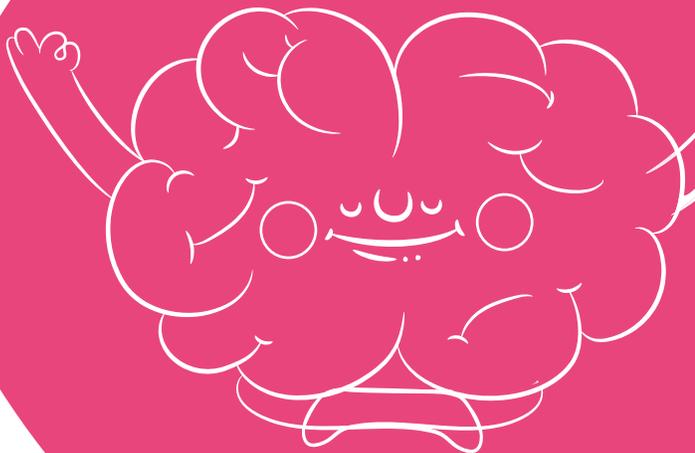
En el marco del proyecto “Protagonistas de bienestar y prevención de la violencia en la escuela”, las instituciones ejecutoras SEPAMOS y Educo elaboraron esta cartilla dirigida a niñas, niños y adolescentes sobre apoyo psicosocial entre pares, como una herramienta para fortalecer sus habilidades socioemocionales.

El apoyo psicosocial tiene como objetivo dar alivio y ayudar a las personas a recuperarse después de que han vivido una crisis o un momento de dificultad que haya alterado sus vidas.

Para dar apoyo psicosocial entre pares se aplica lo que se denomina primeros auxilios psicológicos (PAP). Los PAP se constituyen en una herramienta de primera respuesta, humana, solidaria, oportuna y práctica que pueden ofrecer a una compañera o compañero que está sufriendo o está angustiada/o y que necesita apoyo.

Este documento guiará el apoyo entre pares de niñas, niños y adolescentes, entre 10 a 18 años, tomando en cuenta ciertas consideraciones de salvaguarda, los pasos básicos para ofrecer PAP, así como las pautas de autocuidado y algunos ejercicios que deben ser realizados de manera adecuada.

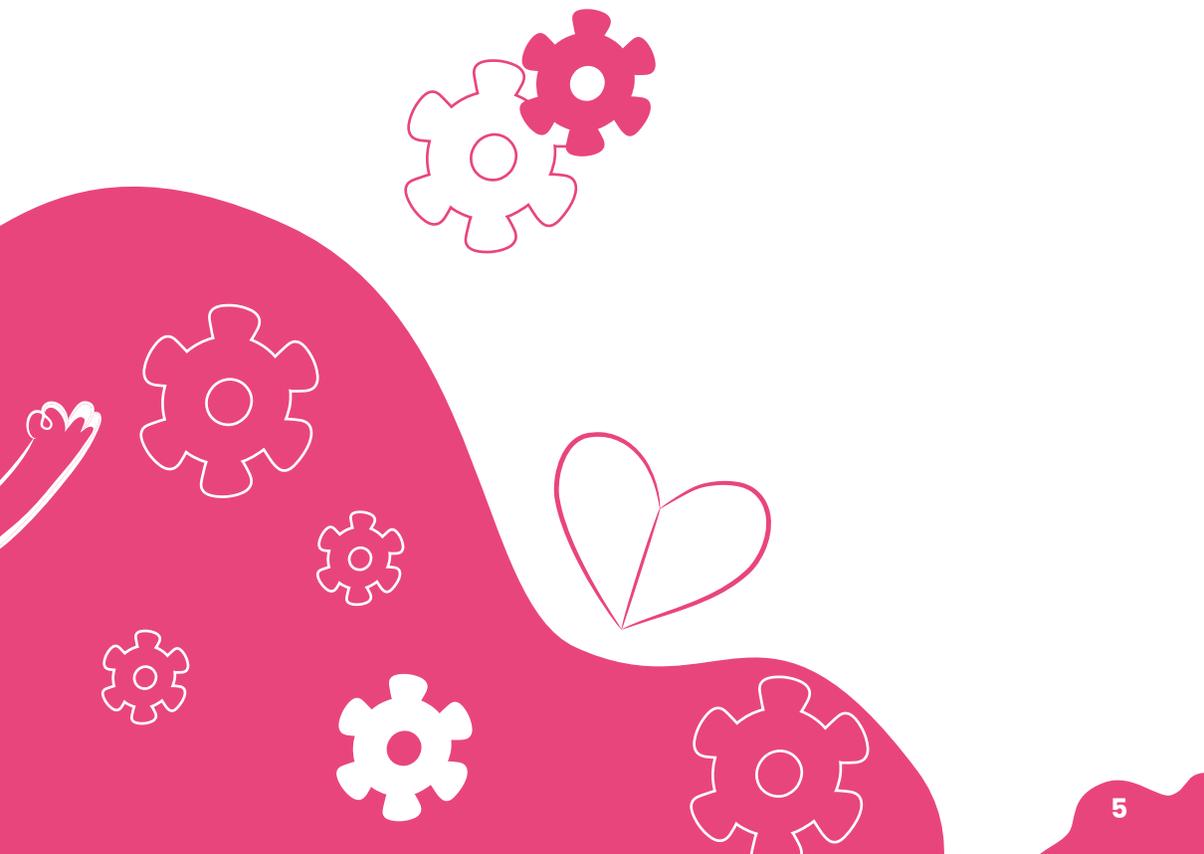
El primer paso para dar apoyo es recibir la capacitación en apoyo psicosocial entre pares. La formación ayudará acercarse a las personas afectadas, escuchar y entender sus necesidades, además de relacionar el apoyo que requieren, tomando en cuenta las recomendaciones para ayudar sin hacer daño,



respetando a la persona y manejando la información de manera responsable.

Únicamente las personas adultas (maestras/os puntos focales) son quienes pueden dar la guía y acompañamiento a las y los estudiantes, además son estas personas las responsables de la derivación a servicios especializados, según la necesidad.

Esperamos que esta cartilla sea útil en la tarea de contribuir al alivio emocional de las y los estudiantes, así como el bienestar de la comunidad educativa, aportando en la promoción de la convivencia pacífica para prevenir cualquier forma de violencia.



PARTE I: CONCEPTOS CLAVE

Las y los estudiantes, defensores y defensoras estudiantiles tienen la capacidad y el deseo de ayudar a sus compañeras y compañeros cuando enfrentan una crisis o situación difícil y de contribuir a generar un cambio positivo. Las personas adultas de la comunidad educativa pueden promover un entorno propicio de apoyo psicosocial entre pares, orientando y acompañando las iniciativas de las y los estudiantes, fomentando su liderazgo y participación.

Las niñas, niños y adolescentes pueden ejercer un liderazgo social, libre de presiones, culpas o riesgos, escuchando a sus pares, desde sus competencias, de manera segura.

En este proceso de apoyo psicosocial entre pares, las competencias incluyen la aplicación de estrategias de primeros auxilios psicológicos, que vinculan habilidades blandas como la observación, la escucha activa, el autocuidado, la empatía y, además, el conocimiento de cómo pedir orientación y acompañamiento a la maestra o maestros punto focal, y este a su vez a la red de apoyo disponible.

Por ello es importante revisar los siguientes conceptos clave:

1.1 ¿Qué es una crisis?

Es una experiencia que afecta a la salud mental y psicosocial de una persona. Es un estado que aparece cuando se rompe el equilibrio emocional de una persona a causa de:

- Un acontecimiento angustiante.
- Una situación de peligro o violencia.
- Una transición vital difícil (muerte de un ser querido, la partida de una mascota, los cambios entre la niñez y la adolescencia, embarazos, separaciones, divorcios u otros).

Existe diferencia entre el estrés y las crisis. Una crisis es un acontecimiento puntual, mientras que el estrés puede presentarse de manera prolongada o en periodos de tiempo específicos (ej. exámenes escolares, exposiciones, entre otros cambios). En las crisis existen cargas distintas de estrés, dependiendo del hecho que desató la crisis y de los recursos con los que cuenta la persona para afrontar la situación.

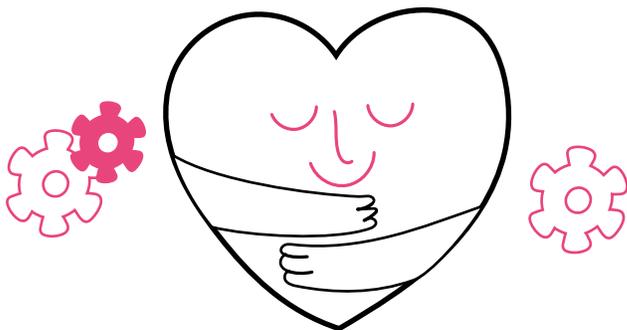
Las crisis psicológicas pueden afectar en el rendimiento escolar, en las relaciones familiares, con amigos/as, pueden generar problemas para dormir, descuido de la higiene personal, cambios repentinos de humor y abandono de las actividades, también en autolesiones o incluso intento de suicidio.

1.2 ¿Qué es el apoyo psicosocial entre pares?

El apoyo psicosocial se utiliza para describir la respuesta de apoyo humano que tenga como objetivo proteger o promover la salud mental, el bienestar psicosocial y/o prevenir cualquier riesgo de trastorno mental en las personas.

Cuando se habla de pares, se refiere en este caso a las niñas, niños o adolescentes que pertenecen a grupos de edad similar. Pueden ser compañeras y compañeros en la unidad educativa o no conocerse.

Por lo tanto, el apoyo psicosocial entre pares es aquel que se da entre niñas, niños y adolescentes, en base a una serie de estrategias, tales como los primeros auxilios psicológicos (PAP). Este procedimiento requiere el acompañamiento de personas adultas, en este caso, maestras/os que cumplen el rol de puntos focales.



1.3 ¿Qué es la salud mental?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud mental se define como un estado de bienestar en el que las personas:

- Se dan cuenta de su propio potencial.
- Pueden hacer frente a las tensiones normales de la vida.
- Pueden trabajar de forma productiva y contribuyen a su comunidad.

1.4 ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos o PAP?

Los PAP son una herramienta de alivio emocional que se enfoca en:

- Dar contención emocional y proveer de un espacio para que la compañera o compañero se sienta escuchada/o y comprendida/o, que facilite la expresión de sus emociones y se reconforte.
- Cuidar el bienestar físico y emocional de la compañera o compañero que está atravesando por una situación de crisis o angustia.
- Ayudar a que la compañera o compañero pueda desarrollar la capacidad de resiliencia y afrontar la situación.

Qué se considera como PAP:

-  Las técnicas utilizadas para ayudar a que una persona pueda afrontar una crisis o evento traumático.
-  La escucha activa y la comunicación empática para facilitar la expresión de emociones.
-  La posibilidad de facilitar acceso a información sobre servicios de apoyo específicos.

Qué no se considera como PAP:

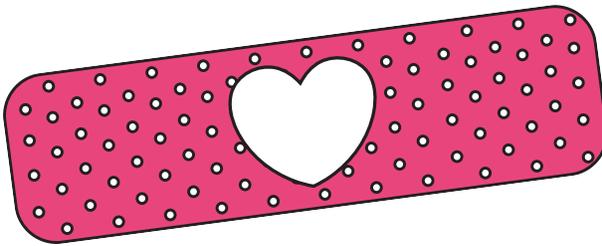
- Una terapia psicológica.
- El asesoramiento profesional especializado.
- Cuando se hace de manera obligatoria o se insiste con la persona.

Los PAP se basan en poner en práctica tres habilidades muy importantes:

● **Escucha activa.** Es la práctica de escuchar para comprender lo que alguien está diciendo. Cuando se practica la escucha activa, la persona se concentra exclusivamente en lo que dice la otra persona en lugar de solo enfocarse en planificar qué le va a responder. Para confirmar que se comprende lo que la otra persona dijo, se debe expresar lo que se comprendió. Dependiendo de la conversación, también se pueden hacer preguntas específicas y abiertas solo para profundizar en el tema. Es importante evitar la pregunta “¿Por qué?”, ya que en ningún caso se busca juzgar ni justificar.

● **Empatía.** Es la capacidad de conectarse emocionalmente con las demás personas, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos. Una persona empática es aquella que tiene actitudes positivas como escuchar a las demás personas cuando están atravesando una situación difícil, tratar de comprender cómo se sienten, solidarizarse y ayudar a quienes lo necesiten.

● **Comunicación empática.** Es una forma de comunicación que ayuda a entender y expresar sentimientos y necesidades auténticamente en el momento (aquí y ahora), a la vez que se desarrolla una capacidad de escucha empática a los sentimientos y necesidades de las demás personas. Por ejemplo: La persona puede decir que se siente triste y tiene la necesidad de ser escuchada y de recibir apoyo.



1.5 ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la habilidad de mantener un equilibrio estable y adaptarse como persona de forma positiva a las situaciones desafiantes de la vida, poniendo en práctica recursos para salir adelante. Se refiere a la capacidad de las personas para acceder a los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que ayudan a su bienestar.

Las niñas, niños y adolescentes resilientes son quienes tienen mayor autoestima, sienten que son personas valiosas, están convencidas/os de que pueden afrontar situaciones exitosamente a pesar de la adversidad. Además, desarrollan la habilidad de encontrar significado a las experiencias que producen malestar para aprender de los errores, acceder a la justicia, y modificar la situación presente.

1.6 ¿Quiénes tienen el rol de punto focal?

Las maestras y los maestros que son parte de la Comisión de Convivencia Pacífica de la unidad educativa, que recibieron la capacitación como guías de acompañamiento para las y los estudiantes líderes que brindarán apoyo psicosocial entre pares, aplicando la herramienta de primeros auxilios psicológicos (PAP).

Las y los maestros que ejercen el rol de punto focal apoyan a las y los estudiantes en su proceso de autocuidado y también coordinan con los gabinetes de orientación y consejería itinerante (GOCI), que funcionan en unidades educativas como espacios de apoyo psicosocial y para la salud mental, buscando prevenir y aplicar los protocolos de actuación frente a situaciones de violencia.

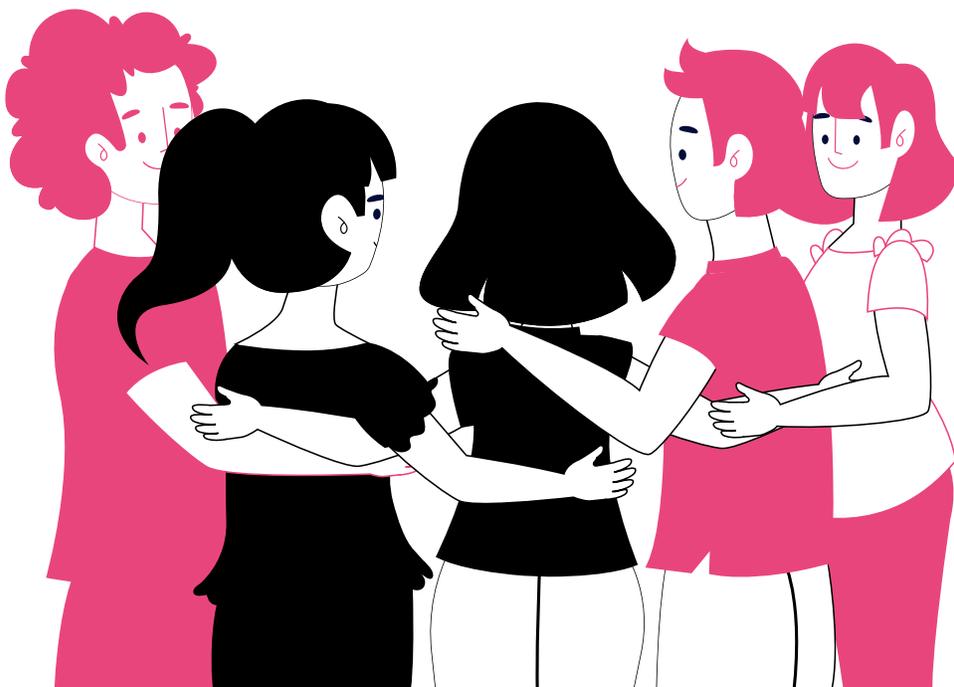
1.7 Otros conceptos clave para garantizar espacios seguros y protectores

La **protección de la niñez y adolescencia** es la prevención y respuesta frente al abuso, negligencia, explotación y violencia contra niñas, niños y adolescentes. La garantía de este grupo de derechos es res-

ponsabilidad del Estado, mediante planes, programas, proyectos y servicios. La familia y la sociedad son responsables de apoyar el ejercicio de estos derechos.

La **salvaguarda de la niñez y adolescencia** se refiere a todas las acciones para mantener a salvo a niñas, niños y adolescentes de cualquier daño posible, incluido el daño a la dignidad e integridad psicológica y cualquier uso de violencia física, emocional, psicológica, explotación o abuso sexual por parte del personal de las organizaciones y/o cualquier adulto vinculado a la unidad educativa o a alguna acción que se realice allí.

El **principio de “Acción sin daño”** está vinculado al principio de la programación segura para niñas, niños y adolescentes. Esto implica realizar una evaluación cuidadosa de los riesgos y proceder a reducirlos al mínimo posible, a fin de eliminar lo que de otro modo podría causar daños intencionales o no intencionales a las niñas, niños y adolescentes.



PARTE II: METODOLOGÍA

2.1 Requisitos para el apoyo psicosocial entre pares

Para poder ofrecer apoyo psicosocial entre pares en la unidad educativa, las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles necesitan:

- Tener el consentimiento de sus padres, madres o tutores.
- Recibir capacitación, con habilidades para identificar señales de angustia en una compañera o compañero.
- Dar apoyo inmediato de manera segura e información para acceder a otros espacios y redes de apoyo.
- Fortalecer sus conocimientos sobre cómo proteger sus propios límites personales y su bienestar.
- Contar con una maestra/o de la Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica, que asuma el rol de punto focal, y que tenga la formación adecuada para asumir el acompañamiento.
- Tener la supervisión del gabinete de orientación y consejería itinerante (GOCI) en la unidad educativa.

Las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles:

- Respetan la integridad de las personas.
- Aseguran la protección y bienestar propio, como de la persona a la que brindan apoyo.
- Tienen interés genuino de apoyar y acompañar a las personas que lo necesitan.
- Son conscientes de sus formas de pensar y sentir.
- Transmiten mensajes simples, breves y positivos.
- Activan la ayuda y el acompañamiento con el apoyo de personas adultas.

2.2 ¿Dónde y en qué momentos se puede ofrecer apoyo psicosocial entre pares?

Las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles pueden ofrecer este apoyo:

- Durante las pausas o recreos.
- En espacios comunes de aprendizaje (biblioteca, sala de estudio, otros).
- En la zona de orientación escolar.
- Mediante medios virtuales (zoom, teams, chats).



Es muy importante que sea un lugar seguro, tranquilo y sin demasiadas distracciones.

Un espacio donde puedan compartir asuntos personales, con cierta privacidad y se sientan cómodas/os para hablar, dar y recibir alivio emocional entre ellas y ellos mismos.

No todos las niñas, niños y adolescentes están dispuestos a recibir ayuda de una compañera o compañero. Reaccionar ante una experiencia difícil es normal y el compañero o compañera puede tener acceso a otras estrategias internas o externas para afrontar la situación. Es importante no obligar a ninguna persona a recibir apoyo.

2.3 ¿Cuándo se puede ofrecer apoyo psicosocial entre pares?

Las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles pueden dar el apoyo en situaciones momentáneas, cuando una compañera/o, amiga/o esté atravesando una crisis, se sienta angustiada/o y necesite ayuda (ej. la pérdida de un familiar o mascota, enfermedad, enojo, etc.), es decir que estén sucediendo situaciones difíciles que

llegan de repente, y la persona no las esperaba o no está preparada para afrontarlas.

El apoyo entre pares se basa en las respuestas empáticas y afectuosas que las personas aprenden naturalmente a medida que se desarrollan y socializan con las personas y los seres vivos.

2.4 ¿Quiénes realizan el acompañamiento y orientación cuando se da apoyo psicosocial entre pares?

Es importante contar con una Comisión de Convivencia Pacífica y Armónica en la unidad educativa con maestras y maestros responsables, y con la designación de quien tendrá el rol de punto focal.

Toda la Comisión debe recibir la formación en primeros auxilios psicológicos con enfoque de apoyo psicosocial, para realizar el acompañamiento a las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles. Asimismo, la supervisión de las acciones puede ser realizada por los profesionales de gabinete de orientación y consejería itinerante de la unidad educativa.

Las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles deben identificar cuáles son los límites del apoyo entre pares, y cuándo pedir ayuda al punto focal, sobre todo si una compañera o compañero:

- No puede desenvolverse en la vida diaria debido a la situación difícil que enfrenta.
- Está sufriendo abuso, violencia o está en peligro de ser lastimada/o por otros.
- Se hace daño a sí misma/o o expresa pensamientos suicidas.
- Ha tenido pensamientos sobre causar daño a otros.

2.5 ¿Qué procedimiento se sigue para dar apoyo psicosocial entre pares?

Para brindar apoyo psicosocial entre pares se deben seguir los siguientes pasos:

Paso 0: Preparación

- Estar en contacto con la/el maestra/o punto focal.
- Tener información sobre servicios disponibles (Gabinete de consejería y orientación, Defensoría de la Niñez y Adolescencia, Policía, centro de salud, instituciones que brindan apoyo gratuito).
- Estar atenta/o a las señales de angustia de las y los compañeros.
- Estar disponible para apoyar a las y los compañeros.
- Conocer las medidas de seguridad y autoprotección.

Paso 1: Observación

- Explorar la situación actual (caso por caso).
- Identificar los riesgos y las necesidades de apoyo.
- Identificar las reacciones, sobre todo emocionales de la persona en crisis.
- Utilizar el cuaderno de campo para tomar nota, comprendiendo sin juzgar.

Paso 2: Escucha activa

- Presentarse (nombre de la persona, rol, tipo de ayuda que brinda).
- Consultar si la otra persona (compañera o compañero) quiere recibir el apoyo.
- Tener identificado algún lugar seguro y tranquilo para conversar.
- Prestar atención a la persona sin interrumpirla, ni presionarla a hablar.

- Mostrar empatía con las emociones y preocupaciones que la persona comparte, sin juzgar.
- Acompañar en lo que necesite, por ejemplo, llorar, hablar, estar en silencio, etc.

Paso 3: Conectar

- Utilizar las tarjetas de contención, si la persona está muy enojada, triste o si requiere servicios, para reducir el estrés.
- Orientar acerca de servicios de apoyo que existen, explicar de manera sencilla el servicio que se ofrece.
- Facilitar que la persona que está recibiendo el apoyo pueda acercarse o comunicarse mejor con su círculo de apoyo cercano: familia, amigos, vecinos, compañeros.
- Permanecer en el rol de apoyo, respetar las decisiones de la persona a quien se le brinda apoyo psicosocial.
- Respetar la privacidad y manejar la información de manera confidencial. Si se trata de una infracción o un delito, se debe informar a la/el maestra/o punto focal.

2.6 ¿Qué medidas de seguridad y protección se deben tomar en cuenta?

Todas las actividades deben respetar los derechos de la niña, niño y adolescente, tal como se establecen la normativa vigente. Además deben seguir los siguientes principios:

- 1** El interés superior
- 2** La no discriminación
- 3** La supervivencia y pleno desarrollo
- 4** La participación
- 5** La protección contra toda forma de violencia

Por otro lado, existe un principio fundamental que se conoce como “Acción sin daño”. Esto implica realizar una evaluación cuidadosa de los riesgos y proceder a atenuarlos, con medidas distintas medidas de seguridad y protección en las actividades y acciones en las que participan las niñas, niños y adolescentes.

Por esta razón, las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles, así como sus familias reciben información sobre qué significa el apoyo psicosocial entre pares, así como los alcances y límites en la participación de niñas, niños y adolescentes. Un punto muy importante se refiere al manejo responsable de la información, pues se trata de información sensible, por lo tanto, confidencial. Si una compañera o compañero está sufriendo alguna forma de violencia o su vida está en riesgo, las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles, deben comunicar esta situación a su maestra o maestro punto focal. Por ningún motivo, esta información debe ser compartida como un rumor. Se debe seguir el principio de “Acción sin daño”.

También es importante conocer los conceptos sobre los distintos tipos de violencia y las modalidades que se presentan en la unidad educativa, saber qué herramientas y protocolos de actuación existen en el espacio escolar, quiénes son las personas adultas responsables a las cuales se puede acudir para que se pueda hacer la denuncia en casos de infracciones y/o delitos, y cuáles son las instituciones que protegen los derechos de la niñez y adolescencia.

2.7 Consejos de autocuidado en el apoyo psicosocial entre pares

Cuando se da apoyo psicosocial entre pares, puede suceder que las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles sientan agotamiento, absorban el sufrimiento de la otra persona o estados de fatiga emocional. Estas sensaciones o estados pueden ser individuales o grupales, por esta razón, son importantes los consejos de autocuidado, siguiendo rutinas con apoyo de maestras/os puntos focales, o las personas encargadas de supervisar este proceso.

Los principales consejos son:

- **Autocuidado antes de dar apoyo psicosocial entre pares.** Significa que cada persona pueda identificar sus habilidades y debilidades. Saber cómo se siente cuando da el apoyo psicosocial a sus pares, es decir, qué sensaciones y sentimientos surgen. También saber si lo que está haciendo es un aporte, y si le hace sentir cómoda/o o si existe algo que le desagrada. Es muy importante contar con personas y espacios para hablar en confianza acerca de estos puntos. También, es importante realizar actividades que ayuden al bienestar como deporte, técnicas de relajación, respiración consciente, arte, etc.
- **Cuidado durante el apoyo psicosocial entre pares.** Primero se debe asegurar la integridad y cuidar el bienestar de las y los estudiantes capacitados en PAP. Por ello, debe existir contacto permanente con las maestras y maestros que son puntos focales y las personas supervisoras del proceso. Practicar técnicas de respiración y relajación. Usar los espacios de acompañamiento para compartir las respuestas más angustiantes al dar apoyo psicosocial entre pares. Estar conscientes de las limitaciones de las y los estudiantes.
- **Cuidado después del apoyo psicosocial entre pares.** Las y los estudiantes después de dar PAP, pueden pasar por situaciones de angustia, presión y desgaste emocional que puede afectar su salud mental. Por ello, es importante aplicar el autocuidado, que consiste en buscar apoyo con las compañeras y compañeros, maestras/os y personal que supervise las actividades. Se sugiere desarrollar actividades recreativas y hacer ejercicios en grupo para descarga emocional, tomar pausas de este tipo de apoyo, escribir las experiencias en un cuaderno de campo, y promover la ayuda de los demás como una rutina.

PARTE III ACTIVIDADES

Actividad 1: ¿Cómo gestionar tus emociones?

Con esta actividad las y los estudiantes, defensoras y defensores estudiantiles experimentan la aplicación de técnicas de respiración consciente y mindfulness para la gestión emocional.

Para desarrollar el ejercicio, se requiere:

Paso 1:

- Estar en un espacio tranquilo y cómodo.
- Imaginar una situación difícil. Ejemplo: Hoy es el cumpleaños de tu papá, y preparaste un regalo que seguro le gustará. Te esmeraste mucho en hacer una tarjeta muy linda, sin embargo, tu hermano pequeño sostiene un marcador y realiza unos garabatos en tu regalo ¿Cómo te sientes?
- Escribir dos emociones que te provocan la situación descrita en el ejemplo anterior.

Paso 2:

- Respirar profundamente tratando de inflar el abdomen, inhalando en 3 tiempos por la nariz y exhalando en 6 tiempos por la boca.
- Realizar el ejercicio de 2 a 3 veces.
- Seguir con la respiración, observar alrededor e identificar algunos elementos, tal como se sugiere en la siguiente página.

5 cosas que
pueda mirar



4 cosas que
pueda tocar



3 cosas que
pueda escuchar



2 cosas que
pueda oler



1 emoción que
estés sintiendo



Recomendación: utilizar esta técnica con compañeras y compañeros (niñas, niños y adolescentes) que estén en crisis, para aliviar y dejar salir las emociones. Se sugiere respirar en conjunto con la persona a la cual se está ayudando.

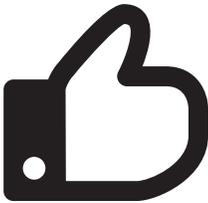
Actividad 2: El termómetro de las emociones

Para fortalecer la salud mental, las y los estudiantes, las defensoras y defensores estudiantiles pueden utilizar el termómetro de las emociones, que responde a la pregunta: ¿Cómo me siento hoy?

Esta técnica permite un autoconocimiento, y promueve la gestión emocional, afrontando situaciones desafiantes y construir personalidades fuertes, seguras y resilientes.

Para aplicar la técnica, se requiere papel y lápiz.

Se recomienda aplicar esta técnica todos los días, especialmente aquellos días desafiantes.



¿Cómo me siento hoy?



**Exaltado/a
nervioso/a**

- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cómo me veo?
- ¿Qué pueden hacer por mí otras personas?



**Enojado/a a punto
de explotar**

- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cómo me veo?
- ¿Qué pueden hacer por mí otras personas?



Tranquilo/a

- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cómo me veo?
- ¿Qué pueden hacer por mí otras personas?



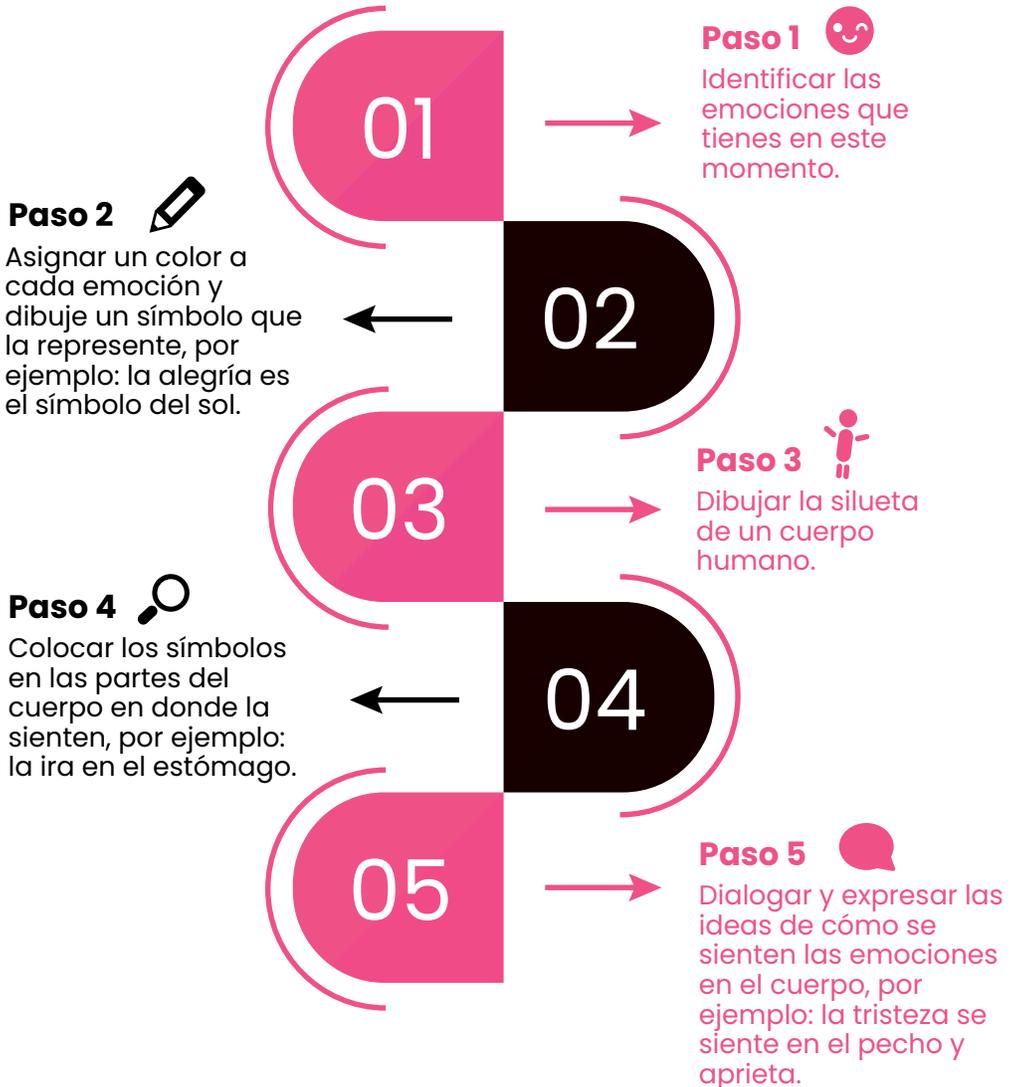
Inquieto/a

- ¿Cómo lo expreso?
- ¿Cómo me veo?
- ¿Qué pueden hacer por mí otras personas?



Actividad 3: Aplicando estrategias PAP

Identificar una situación difícil, por ejemplo: Hoy mamá nos llevó al parque a comprar unos deliciosos helados junto a mi hermana pequeña, mi favorito es de sabor chocolate y es el último de la tienda. Luego, mi hermana me empuja y hago caer mi helado. Siento enojo. ¿Cómo reacciono?



BIBLIOGRAFÍA

- Bleichmar, S., Musicante, R., Schenquerman, C, y Tradatti, A. 2005. Intervención en crisis ¿Encuadre o dispositivo analítico? Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Cemse. 2020. Primeros Auxilios Psicológicos.
- Educo. 2020. Política de Protección y Buen Trato de Niñas, Niños y Adolescentes.
- GAMLP, Educo y UNICEF. 2022. Estrategia de prevención de la violencia escolar en el municipio de La Paz.
- Fund. Munasim Kullakita y Educo, 2019. Zonas de orientación escolar. Espacios socio comunitarios.
- OPS. 2021. Primera ayuda psicología. Juntos más fuertes. Guía para ayudarle a usted y a su comunidad.
- PNUD, Integra. 2022. Integra. Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana.
- SEPAMOS. 2023. Cartilla de apoyo psicosocial.
- UNICEF y Save The Children. 2022. Programa “Yo apoyo a mis amigos”.
- UNICEF. 2018. Programa “Un nuevo sol para el bienestar comunitario”.

DELEGACIONES DEFENSORIALES DEPARTAMENTALES Y COORDINACIONES REGIONALES

LA PAZ

Calle Capitán Ravelo N° 2329, Edificio
Excelsior, Piso 5.
Teléfonos: (2) 2113588, WhatsApp: 67007644

EL ALTO

Dirección: Av. Juan Pablo II N° 75, (Altura Cruz Papal).
Teléfonos: (2) 2153264 - 2153179 - 2152352
WhatsApp: 72039523

YUNGAS

Dirección: Calle Tocopilla Nro 4-B, Edificio COSAPAC, Piso 1,
Zona Central
Teléfonos: 2 8243934, WhatsApp: 72085410

DESAGUADERO

Dirección: Av. La Paz, Esq. Calle Ballivián S/N, (Ex local
Suipacha), WhatsApp: 71536984

COCHABAMBA

Dirección: Calle 16 de Julio N° 680, (Plazuela Constitución)
Teléfonos: 44140745 - 4 4140751
WhatsApp: 71726434

CHAPARE

Dirección: Calle Hans Grether N° 10, Villa Tunari
Teléfonos/Fax: (4) 4136334, WhatsApp: 71725479

SANTA CRUZ

Dirección: Calle Andrés Ibañez N° 241, entre 21 de Mayo y
España
Teléfonos: 3 3111695 - 3 338808,
WhatsApp: 72137404

PUERTO SUÁREZ

Dirección: Av. 6 de Agosto N° 29 entre La Paz y Santa Cruz
(media cuadra Plaza 10 de Noviembre)
Teléfonos: 67290016, WhatsApp: 73999959

ORURO

Dirección: Calle Soria Galvarro N° 5212 entre Tupiza y León
(Plaza de La Ranchería)
Teléfonos: (2) 5112471 - 5112927, WhatsApp: 71843822

PISIGA

Calle 13 s/n. Edif. Sub Alcaldía de Pisiga Bolívar, frente a la
Plaza Principal
WhatsApp: 71528393

POTOSÍ

Dirección: Av. Serrudo N° 143 casi esquina Arce, Edificio
Renovación (interior)
Teléfonos: (2) 6228047- 6120805 - 6124744
WhatsApp: 7154985

LLALLAGUA

Dirección: Calle Oruro N° 33 entre Bolívar y Cochabamba
Teléfonos: (2) 5821538, WhatsApp: 71557895

VILLAZÓN

Zona Central, Calle Potosí, Nro. 405, Esquina Cotagaita
WhatsApp: 71535573

CHUQUISACA

Dirección: Calle J.J. Pérez N° 602 Esquina Trinidad, Zona
San Roque
Teléfonos: (4) 6916115 - 6918054 - 6913241 - 6410453,
WhatsApp: 71162444

MONTEAGUDO

Dirección: Barrio Paraíso, Avenida Costanera, Sin Número
Teléfonos: (4) 6473352,
WhatsApp: 71280641

TARIJA

Dirección: Calle Ingavi N° 789
Esq. Ramón Rojas, El Molino
Teléfonos: (4) 6116444 - 6112441
WhatsApp: 71567109

YACUIBA

Dirección: Juan XXII S/N, entre Cornelio Ríos y Martín
Barroso
Teléfonos: Telf.: (4) 682 7166
WhatsApp: 73369448

BERMEJO

Av. René Barrientos Ortuño
esquina Tarija S/N, WhatsApp: 71535365

BENI

Dirección: Calle Félix Pinto Saucedo N° 68, entre Nicolás
Suarez y 18 de Noviembre
Teléfonos: (3) 4652200 - 4652401,
WhatsApp: 71133372

RIBERALTA

Dirección: Av. Plácido Méndez Nro. 948 edificio Hotel
Campos, entre Plácido Oyola y Cosme Gutiérrez, Zona
Barrio Arroyito
Teléfono: 73993148,
WhatsApp: 73993128

PANDO

Dirección: Calle Cochabamba N° 86, detrás del templo de
Nuestra Señora del Pilar
Teléfonos: (3) 842 3888 - 71112900
WhatsApp: 71112900

SEPAMOS



☎ 69788176 - 69788177
✉ sepamosvidaslibresdeviolencia@gmail.com
♣ Sepamos "Vidas libres de violencia"
☎ 2415066



☎ 68226217
✉ info.bolivia@educobol.org
📺 EducoBol 📺 Educo Bolivia
📍 Calacoto, calle 12 esquina Av. Sánchez Bustamante #7992, edificio GOGO, piso 2
La Paz - Bolivia.



DEFENSORÍA DEL PUEBLO
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

☎ 72006607
📍 Oficina Nacional: Calle Colombia N.º 440, Zona San Pedro - La Paz
☎ 800 10 8004
Línea gratuita
📺 @DPBoliviaOf
🌐 www.defensoria.gob.bo