



**COMUNIDAD DE PRÁCTICA  
APOYO PSICOSOCIAL BASADO EN LA COMUNIDAD-APBC-  
AMERICA LATINA Y EL CARIBE**

**COVID-19****1. Antecedentes**

Cuando una persona o población es sorprendida por un evento/fenómeno natural/desastre y en esta ocasión una emergencia de salud internacional –como la pandemia por COVID-19, genera diversas reacciones a nivel emocional, físico, mental, cognitivo, cultural, social, y material. Entre ellos miedo, ansiedad, estrés, depresión, dolor emocional, enojos, pensamientos de muerte, dolores en varias parte del cuerpo, dificultad para movilizarse y relacionarse con otras y otros, dificultades para acceder a ciertos servicios.

Cada persona reacciona y afronta de diferente forma los acontecimientos inesperados que se le presentan en la vida determinados por las experiencias vividas y leídas, como: género, edad, tipo de acontecimiento, las redes de apoyo, salud física y emocional, la historia de vida, entre otras.

Algunas poblaciones son más vulnerables que otras por lo tanto necesitan apoyo adicional como la niñez, adolescencia, personas mayores/tercera edad, mujeres embarazadas, mujeres con niñas y niños lactantes, personas con discapacidades/capacidades diferenciadas, y población LGTBQ.

**2. Objetivo**

Ante la emergencia internacional generada por la pandemia del coronavirus COVID-19, la Comunidad de Práctica de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad ofrece el presente documento para guiarle y brindarle lineamientos generales para que usted y su organización puedan implementar el Enfoque de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad en proyectos de emergencia, recuperación y rehabilitación que realicen las organizaciones socias de ACT Alianza en la región de América Latina y el Caribe para promover el bienestar psicosocial.

**3. Factores de riesgo**

- a. víctimas de violencia de género: femicidio, violencia intrafamiliar
- b. violencia hacia la niñez, incesto,
- c. personas con conductas agresivas
- d. personas consumidoras de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y otras drogas)
- e. Conducta suicida (ideación, intento y suicidio consumado)



#### **4. Recomendaciones**

- a. Atender de acuerdo a las necesidades específicas de las personas y comunidades dependiendo del área del bienestar psicosocial o flor del bienestar psicosocial.
- b. Respetar la privacidad de las personas infectadas por COVID-19
- c. Aplicar la pirámide de intervención, descrito párrafos más adelante.

#### **Conociendo la infección del COVID-19**

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrieron en la década de los 60, cuyo origen es aún desconocido. Sus diferentes tipos provocan distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

Gran parte de los coronavirus no son peligrosos y se pueden tratar de forma eficaz. De hecho, la mayoría de las personas contraen en algún momento de su vida un coronavirus, generalmente durante su infancia. Aunque son mis frecuentes en otoño o invierno, se pueden adquirir en cualquier época del año.

El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona. Se trata de un tipo de virus presente sobre todo en los animales y también en los humanos.



## Fases COVID-19 según OMS

A continuación se describen las fases del COVID-19, y algunos efectos psicosociales y posibles acciones para generar bienestar psicosocial que hemos identificado desde la Comunidad de Práctica –APBC-

Las acciones presentadas en este documento pueden utilizarse durante y después de la emergencia.

### FASE 1: PREPARACIÓN

Es la etapa donde se informa de la aparición de una nueva cepa de influenza en un caso humano, es el conocimiento de la enfermedad y su presencia expandiéndose en varios lugares.

Se presenta la preparación para el probable arribo de casos importados del coronavirus en los países. Se definen los protocolos para atender la emergencia declarada por OMS y se determinan los planes de acción del área de Salud de cada país. Se comienza con la instalación de unidades de control sanitario en los aeropuertos.

Efectos Psicosociales: Miedo, negación, angustia, desesperación, estrés, insomnio, somatización, alerta, sobre exposición a la información.

#### Acciones a realizar.

1. Promoción de información por medio de redes sociales
  - Información básica del virus COVID-19
  - Identificación de pensamientos y emociones
  - Gestión emocional
  - Control del estrés
2. Cuidado de la salud mental para personal en primera línea: bomberos, médicos, enfermeras, trabajadores humanitarios y otros
  - Manejo del estrés
  - Autocuidado
3. Cuidado de la salud mental de los pacientes y familiares identificados con el virus.



## **FASE 2: CONTENCIÓN**

Esta fase consiste en identificar a aquellas personas que están contagiadas con el nuevo coronavirus, casos importados que están ingresando al país para evitar que se propague a nivel comunitario. Se aplican medidas de aislamiento y control para que las personas enfermas no contagien a otros y otras.

Entre las acciones gubernamentales pueden encontrarse distanciamiento social, cuarentena, toque de queda, restricciones en la movilización, entre otras.

Efectos Psicosociales: miedo a contraer el virus y transmitirlo a otras y otros, temor a morir, angustia por consecuencias colaterales; pérdida de empleos, poco acceso a alimentos y otros servicios básicos, estrés, cansancio, ira agresividad, somatizaciones e insomnio, entre otras.

### Acciones a realizar:

1. Promoción de información por medio de redes sociales
  - Información general de COVID-19
  - cuidado de la salud mental para adultos, niñez, trabajadores en primera línea: bomberos, médicos, enfermeras, trabajadores humanitarios, psicólogas/as, y otros.
  - Enviar mensajes positivos, esperanzadores
  - Guías de actividades para realizar en casa con la familia
  - Compartir las reacciones de adultos y niñez ante la crisis
  - Gestión emocional
  - Manejo del estrés
  - Compartir videos de Técnicas de trabajo respiratorio
  - Manejar el estigma social
2. Taller básico de Primeros Auxilios Psicológicos para el personal de sus organizaciones o grupos de liderazgo con quienes trabajan en las comunidades tomando en cuenta cultura, religión y otros temas de acuerdo a su contexto.
3. Brindar Primeros Auxilios Psicológicos. Prepararse, observar, escuchar, referir, ayudar a afrontar los problemas.
4. Brindar la atención Psicológica por teléfono, whatsApp, Messenger y otras aplicaciones para la población.
5. Proveer apoyo psicosocial a los pacientes con COVID-19 y a sus familiares
6. Proveer apoyo psicosocial a personal sanitario de primera línea.



### **FASE 3: CONTAGIO COMUNITARIO O MITIGACIÓN**

Esta es una de las fases más complicadas, ya que se pierde el control de la ruta de contagio epidemiológico. Se desconoce por completo cómo una persona adquirió el virus, ya que no tuvo contacto con ningún paciente que viajó al extranjero y tampoco ha estado en zonas de riesgo.

Según la experiencia de otros países, es cuando existe mayor expansión de personas contagiadas y por ello se debe tomar las medidas más drásticas, impulsando el aislamiento social.

Asciende la cantidad de contagiados por coronavirus y las restricciones gubernamentales continúan o se incrementan.

Efectos Psicosociales. Variabilidad emocional y conductual, temores, desesperación, angustia, malestares varios, duelos, estrés, ansiedad, tristeza, depresión, pueden existir suicidios, somatización, olvidos, ira, agresividad, entre otros.

#### Acciones a realizar:

1. Promoción del cuidado de la salud mental
  - a. Información de COVID-19
  - b. Gestión emocional
  - c. Manejo de duelo
  - d. Técnicas de respiración
  - e. Mensajes de esperanza
  - f. Autocuidado
  - g. Información sobre estigma social por personas infectadas y personal de salud
2. Brindar Primeros Auxilios Psicológicos. Prepararse, observar, escuchar, referir, ayudar a afrontar los problemas.
3. Atención Psicológica por diversos medios llamadas telefónicas, whatsApp, Messenger, otros.



## **FASE 4: TRANSMISIÓN SOSTENIDA**

Cuando se pierde el control de la ruta de contagio, se produce la transmisión comunitaria sostenida. Según la OMS esta etapa es cuando el virus ya es generalizado en todo el territorio nacional, las medidas de contención deben extremarse. El virus ya se encuentra en todo el país y los brotes se dispersarán con facilidad y agilidad.

En esta etapa, la OMS ha recomendado garantizar a la ciudadanía el manejo de la emergencia y los recursos.

### Efectos Psicosociales:

Altos niveles de estrés, miedo.

Ansiedad: angustia, nerviosismo, incremento o pérdida del apetito, hiperalerta

Diversos malestares físicos: cansancio, dolores en diversas partes del cuerpo.

Variabilidad emocional: tristeza, miedos, llanto injustificado, enojos.

Depresión y Suicidio, entre otros.

### Acciones:

1. Promoción del cuidado de la salud mental
  - a. Gestión emocional
  - b. Manejo de duelo
  - c. Depresión
  - d. Técnicas de respiración-relajación
  - e. Enviar mensajes de esperanza
  - f. Mantener el optimismo
  - g. Autocuidado
2. Brindar Primeros Auxilios Psicológicos. Prepararse, observar, escuchar, referir, ayudar a afrontar los problemas.
3. Atención Psicológica por diversos medios llamadas telefónicas, WhatsApp, Messenger, otros



## GUIA BÀSICA DEL APBC

### **Enfoque de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad –APBC- Es promovido por la Comunidad de Práctica de Apoyo Psicosocial de ACT**

En cada una de las fases de ayuda humanitaria: durante la emergencia y post-emergencia-recuperación y rehabilitación le invitamos a incorporar e implementar el enfoque de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad en los diversos sectores (seguridad alimentaria, agua, saneamiento e higiene, otras) de la intervención.

### **Enfoque Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad**

Se refiere a incluir en la atención que se va a brindar a la población afectada. Conociendo las necesidades reales en; cultura, religión, respeto por los derechos humanos.

El **principal objetivo** de este enfoque APBC, es coadyuvar a la resiliencia de la población afectada a lograr una vida estable, restaurar la esperanza, la dignidad, el bienestar general, funcionar en forma integrada y tener una sensación de normalidad.

El término “psicosocial” hace referencia a la relación entre los efectos psicológicos y sociales y como estos se interrelacionan en diversos momentos.

Efectos psicológicos: emociones, comportamiento, pensamiento, memoria, aprendizaje, percepción, y análisis.

Efectos Sociales: alteración del entorno de la persona a nivel individual, familiar, comunitario, social, y afectación de las relaciones interpersonales.



## El enfoque APBC nos invita a tomar en cuenta las siguientes recomendaciones

### Principios Fundamentales

- Respeto de los Derechos humanos y equidad
- Participación de las personas en el diagnóstico, ejecución, evaluación y monitoreo del proyecto
- Ante todo, No dañar
- Aprovechar los recursos y capacidades disponibles de las personas y comunidades donde se va a ejecutar el proyecto.
- Sistemas de apoyo integrados. Integrar a las personas en los diversos servicios que presta su organización.
- Apoyos a niveles múltiples. Satisfacer las necesidades de los diferentes grupos que atienden o referir a las personas a organizaciones especializadas.

Guía del IASC, sobre salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.





## Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad en Situaciones de Emergencias. ACT Alianza.

### Principios rectores del apoyo psicosocial basado en la comunidad para los programas de ACT Alianza

**Principio 1:** Promover los derechos básicos y la dignidad de las mujeres, hombres, niñas y niños, sin discriminación, para su bienestar general, evitando dolor (p.ej. a nivel físico, emocional y espiritual), angustia y miedo innecesarios.

**Principio 2:** Incluir consideraciones sociales y psicológicas en todos los sectores del trabajo de ACT (p. ej., agua y saneamiento, medios de vida, refugio, salud y seguridad).

**Principio 3:** Establecer estrategias de autoayuda comunitarias, promoviendo la propiedad y el control de los recursos por parte de la comunidad, mediante procesos participativos de compromiso y toma de decisiones.

**Principio 4:** Promover la vuelta al funcionamiento óptimo de las comunidades y personas afectadas por medio de su participación en actividades y reuniones sociales dentro de estructuras locales como escuelas, centros comunitarios, iglesias, mezquitas y organizaciones locales.

**Principio 5:** Reconocer y alentar que la comunidad crea en su propia capacidad para realizar cambios y proteger su bienestar general desarrollando sus propios recursos.

**Principio 6:** Promover prácticas comunitarias positivas de sanación, poniendo énfasis en las estructuras de apoyo de la familia y de la comunidad para satisfacer las necesidades individuales y colectivas.

**Principio 7:** Satisfacer las necesidades espirituales de las personas para mantener una buena salud mental, así como el sentimiento de pertenencia y conexión.

**Principio 8:** Aumentar la resiliencia de una comunidad, así como sus esperanzas de recuperación y sustentabilidad a largo plazo fortaleciendo su capacidad de crecimiento.



## FLOR DEL BIENESTAR/BIENESTAR PSICOSOCIAL



Hace la referencia que las personas tienen necesidades diferenciadas y pueden verse afectadas por la emergencia haciendo que exista un desequilibrio en su Bienestar.

De acuerdo a los proyectos y programas que realiza cada institución se podrá apoyar en algún área específica que a su vez beneficia otras áreas, debido a que están íntimamente relacionadas.

### Guía adaptada para COVID-19.

Sugerencias: esta guía puede enriquecerla de acuerdo a las necesidades de cada persona o grupo con quien este trabajando.

No.	Área	Necesidades cubiertas para estar bien	Necesidades no cubiertas o limitadas pueden provocar:
1	Física	Salud, caminar, alimentación,	Estrés, dolores físicos, preocupación, angustia
2	Emocional	Estabilidad emocional, gestión emocional	Ansiedad, tristeza, miedo, enojo, incertidumbre, preocupación, violencia de género, niñez
3	Mental/ pensamiento	Esperanza, creencias, Frases positivas,	Desesperanza, pensamientos fatalistas,
4	Material	Trabajo, vivienda, dinero, herramientas de trabajo	Desesperación, enojo, tristeza, estrés, duelos
5	Cultural	Actividades deportivas, celebraciones patronales	Tristeza, enojo
6	Espiritual	Prácticas de su espiritualidad, conexión con su ser	Tristeza, enojo, depresión
7	Social	Celebraciones, deportes, conciertos, familia, amistades	Enojo, angustia, tristeza, depresión, violencia de género, niñez



## TRIANGULO DE INTERVENCION DEL APOYO PSICOSOCIAL



En cada una de las fases de la gráfica se pueden realizar diversas acciones para promover bienestar psicológico.

Fase del Triángulo de Intervención, tipo de acción en los diversos sectores de la intervención y acciones APBC:

1. Servicios básicos y seguridad: Proveer alimentos, agua, kits de higiene personal, otros.

Al proveer estos insumos, las personas tendrán bienestar psicológico, se estará atendido el área emocional, física y material.



2. Ayudas familiares y comunitarias: actividades para informar y mejorar las relaciones interpersonales, tratar temas de interés como alcoholismo, como superar la violencia, mejorar las relaciones entre padres e hijos, en si actividades que fortalezcan a las familias y comunidades.

La emergencia nos anima a usar la creatividad y compartir información por diversos medios de comunicación Facebook, whatsApp, instagram, otros.

Informar acerca de la gestión emocional, cómo reacciona la niñez y adultos en las crisis, técnicas de respiración-relajación. Actividades para realizar en casa por edades para gestionar el estrés, recomendaciones para fortalecer la unidad familiar y esperanza.

3. Ayudas no Especializadas, Focalizadas. Grupos que necesiten atención específica por duelos, ansiedad, depresión, intentos de suicidio u otros.

Informar en las redes sociales acerca de las emociones, reacciones ante la crisis para niñez y adolescencia.

Talleres virtuales sobre diversos temas enfocados a grupos específicos. Compartir técnicas de respiración-relajación para aliviar el estrés. Brindar Primeros Auxilios Psicológicos por medio de teléfono o whatsApp.

4. Servicios especializados. Brindar atención psicológica, terapia psicológica, sino tienen la especialidad referir a centros que atiendan este tipo de necesidades. También pueden ser referencias a otras oficinas como atención por violencia hacia la mujer, niñez, trata, servicios de atención al adulto mayor o servicios varios que este proveyendo el gobierno de cada país para hacer frente a COVID-19.

El cumplimiento de estos lineamientos contribuirá para que los trabajadores humanitarios y las organizaciones socias de ACT Alianza mejoren el bienestar psicológico de la población a quienes van a atender en sus proyectos.



## **ALGUNAS SUGERENCIAS PARA APOYAR A LAS PERSONAS**

- Escuchar detenidamente
- Brindar la información que la persona necesita respecto a COVID-19
- Apoyar a la persona para que identifique las emociones y reacciones que está presentando y como las gestiona
- Comunicar que las reacciones que está presentando son normales ante eventos anormales
- Apoyarles a identificar acciones a realizar para solucionar la dificultad que particularmente están viviendo
- Proveerles una técnica de respiración-relajación para que puedan realizarla cuando estén con estrés
- Recomendar que descansen y realicen actividades de su agrado que le provean paz y tranquilidad
- Recomendar no consumir tabaco, alcohol o drogas
- Hacer que las personas se sientan en calma, con seguridad, conectividad, que son capaces de realizar acciones por si mismas/os.

### **Niñas y niños**

- Permitir que expresen sus emociones, como llorar, reír, sin regañarlos o criticarlos,
- Consolar con frases amorosas
- Evitar burlas, mentiras, golpes, gritos o amenazas de dejarlos solos y solos



## **AUTOCUIDADO Y CUIDADO DEL PERSONAL**

En esta emergencia internacional, el personal que labora en nuestras organizaciones está siendo afectado en su bienestar general de diferentes formas.

Algunos síntomas que pueden presentar:

- Estrés
- Insomnio
- Cansancio físico, mental y emocional
- Miedo
- Fatalismo
- Desesperanza
- Chismes/rumores entre los trabajadores
- Problemas
- Llanto
- Bajo rendimiento
- Poca concentración
- Poca creatividad
- Olvidos y otros.

### **Acciones de afrontamiento para el personal que labora en la organización:**

- Mantenga una red de apoyo: personas especialistas para conversar
- Tener a una persona que solamente le escuche.
- Mantener un día de catarsis grupal (diálogo para compartir las emociones y sentimientos), la persona especialista hace un cierre de la sesión con técnicas de respiración y palabras de ánimo y esperanza. Si la persona necesita una atención especializada, proveérsela.
- Descanso
- Retirarle por un día o días del trabajo
- Realizar técnicas de respiración-relación
- Realizar actividades de su agrado: bailar, pintar, otras
- Evitar actividades de riesgo y consumo de bebidas embriagantes
- Tener un plan personal de autocuidado



## Referencias:

Práctica y experiencias en el trabajo humanitario y desarrollo de la Comunidad de Práctica de Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad para América Latina y el Caribe. Abril 2020

Insumos: Ana Paxtor

Revisión y aportes: Heidy González, Lissy López, Priscila Barrientos - Guatemala, Carmen Diaz, Mercedes Palacios-El Salvador, Claudia-Honduras, Omar Monterrey-Nicaragua, Ruth -Costa Rica, Orlando Contreras, Magaly Chavèz, Andrés Alba-Colombia, Rosario Quispe, Annie Solis-Perú, Analia-Brasil, Inès-Chile, Roxana Callisaya-Bolivia, Maria Luisa Navas-Cuba, Marta Peña-República Dominicana.

ACTAlliance. Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad en Situaciones de Emergencias. 2014

JohnWilliamson & Malia Robinson. Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being?, Intervention 2006, Volume 4, Number 1, Page 4 - 25

Inter Agency Standing Committee. Guia del IASC sobre salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catastrofes. 2007

Rev. Kevin Massey. Light our Way. A Guide for Spiritual Care in Times of Disaster. National Voluntary Organizations Active in Disaster. 2006.

International Society for traumatic stress Studies. Stress, Mental Health an Burnout in National Humanitarian Aid in workers in Gulu, Northern, Uganda. 2012

Managing stress in the field. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2009, Switzerland.

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.soy502.com/articulo/como-interpretar-fases-covid-19-debe-hacer-100931>

<https://www.diariolibre.com/actualidad/salud/el-pais-entra-en-fase-de-transmision-comunitaria-del-covid-19-que-significa-OH17895694>