



# PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

---

ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD PARA  
PROFESIONALES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y  
COMUNICADORES SOCIALES A TRAVÉS DEL LENTE  
ÚNICO DE LA CONCIENCIA FÍSICA, LA IDENTIDAD  
DIGITAL Y EL CUIDADO PSICOSOCIAL.



## PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

# Acerca de la Iniciativa SAFE de IREX

La iniciativa SAFE (Asegurar el acceso a la libre expresión) es el esfuerzo principal de IREX para permitir que los profesionales de los medios y los comunicadores sociales trabajen de la manera más segura posible en espacios cerrados o que se están cerrando. SAFE sirve para equipar a los profesionales de los medios de comunicación y comunicadores sociales, con los medios para continuar de forma flexible su importante trabajo y gestionar, así como mitigar, los riesgos y amenazas que enfrentan en su trabajo cotidiano, descubriendo injusticias, denunciando corrupción y rindiendo cuentas a las autoridades.



SAFE SE ENCARGA DE LA SEGURIDAD A TRAVÉS DEL LENTE ÚNICO DE LA CONCIENCIA FÍSICA, LA IDENTIDAD DIGITAL Y EL CUIDADO PSICOSOCIAL PROPORCIONANDO ENTRENAMIENTOS EN TODO EL MUNDO.



## ACTIVIDADES CLAVE



### ENTRENAMIENTOS DE SEGURIDAD

Los entrenamientos de seguridad integrada de SAFE ayudan a los practicantes de medios de comunicación y comunicadores sociales a navegar mejor en situaciones turbulentas, para proporcionar medios alternativos e independientes a sus comunidades y el mundo. Además, en un esfuerzo por desarrollar de manera sostenible la capacidad de los beneficiarios de SAFE, especialmente las organizaciones, la iniciativa también apunta a comenzar a ofrecer TOT (Capacitación de Entrenadores) para una transferencia de conocimiento más amplia y flexible.



### PLANES DE GESTIÓN INDIVIDUAL DE RIESGOS (IRMPS)

SAFE crea la IRMP para periodistas, profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales que puedan volverse vulnerables a amenazas debido a informes de investigación u otras actividades de información de alto riesgo.



### RED ASESORA

La Iniciativa de SAFE se conecta con grupos de libertad de prensa, defensores de los derechos humanos y organizaciones multilaterales a través de una red asesora. Esta red brinda orientación estratégica, investigación y referencias de los participantes y promoción del enfoque de seguridad integrada de SAFE dentro de la comunidad de medios de comunicación.



### EVENTOS DE SOLIDARIDAD

SAFE utiliza eventos de solidaridad para reunir a periodistas y trabajadores de medios de comunicación, tanto a nivel nacional como regional, para construir un entorno favorable y propicio para fomentar la resiliencia positiva y la colaboración a través de la solidaridad y el intercambio de mejores prácticas.



## ENFOQUE HOLÍSTICO PARA EL ENTRENAMIENTO

Desde que empezó la iniciativa SAFE de IREX en 2013, cinco equipos alrededor del mundo han entrenado a más de 1,600 profesionales de medios de comunicación y labrado “una cuenta bancaria de experiencia educativa, una gran cantidad de información sobre lo que es efectivo cuando se trata de entrenar periodistas sobre prácticas de seguridad.”<sup>1</sup> Entre los fundamentos de la cultura de SAFE está el principio de integración holística. Aquí, los tres dominios se unen como uno solo, en lugar de un enfoque más tradicional que considera lo digital, lo físico y lo psicosocial como separados el uno del otro. La integración de los tres dominios ocurre dentro de cada lección de entrenamiento. Por ejemplo, cuando un Entrenador de Seguridad Física discute los primeros auxilios, existen también elementos de primeros auxilios digitales y psicosociales como parte de la lección, para permitir a los participantes observar la conexión y entender la resolución de cada problema con más claridad.

Toma un ejemplo de una periodista caminando hacia su oficina, es asaltada y pierde su ordenador portátil y su teléfono móvil. A primera vista, esto se puede percibir como pérdida de dispositivos e información digital; sin embargo, ese no es el único caso, ya que ella ha experimentado un incidente de seguridad, que tiene impactos digitales, físicos y psicosociales en ella. Tratar con solo un aspecto de dicho incidente de seguridad no sería suficiente para abordar el problema holísticamente.



**Para mayor información sobre la iniciativa SAFE de IREX, visite la página [www.irex.org/safe](http://www.irex.org/safe).**

**Para preguntas específicas, no dude en enviarnos un correo electrónico a [safe@irex.org](mailto:safe@irex.org).**

## DESARROLLO Y METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

Un importante componente de la iniciativa de SAFE es el desarrollo de un programa de estudio especializado para los entrenamientos de seguridad holística en todo el mundo. Para desarrollar este programa de estudio, se inició un extenso proceso consultivo con cada centro SAFE en Centro América, Eurasia, África Oriental, MENA y Asia del Sur. Cada centro había desarrollado un programa de estudio de entrenamiento holístico, que consistía en los tres dominios (digital, físico y psicosocial), que fue localizado y culturalmente relevante según la región respectiva. Los centros proporcionaron la información sobre las lecciones

más esenciales que cubren en los entrenamientos básicos. Basados en la retroalimentación recibida por parte de los centros, se identificaron luego las lecciones comunes como parte del programa de estudio estándar del Entrenamiento Básico de SAFE y combinado en una versión Maestra. Más tarde comenzó otra ronda de consulta, en la cual los centros compartieron planes de lección y otros materiales de entrenamiento usados para impartir esas lecciones esenciales. Basados en la retroalimentación y los planes de lección, se desarrolló el programa de estudio maestro.

## OBJETIVO Y FINALIDAD DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO

El propósito del Programa de Estudio Maestro de Entrenamiento Básico de SAFE es compartir la metodología de entrenamiento de SAFE para que sea utilizada por profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales, organizaciones no gubernamentales, así como también otros alrededor del mundo que trabajan en

problemas de seguridad del periodista. Para lograr esto, SAFE aprovechó el conocimiento de equipos de entrenamiento regionales y sus casi cinco años de experiencia. Basados en este conocimiento, SAFE compiló este Programa de Estudio Maestro de Entrenamiento Básico, para impartir entrenamientos de seguridad alrededor del mundo.

<sup>1</sup> [WWW.UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF](http://WWW.UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF)

# EXPLICACIÓN DEL FORMATO DE LECCIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE

A CONTINUACIÓN UN EJEMPLO DE UNA LECCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE, ASÍ COMO UNA DESCRIPCIÓN DE CADA SECCIÓN DE LECCIÓN.


## ✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Explicación de las metas o resultados deseados de la lección.

## ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La sección de *los principios metodológicos* destaca la metodología de enseñanza integral, la cual es empleada por el entrenador para facilitar el aprendizaje. En el centro de esta metodología está el diálogo y el mantener el proceso de aprendizaje interactivo y alineado con las técnicas de aprendizaje de adultos.

LECCIÓN #	TÍTULO DE LA LECCIÓN	 DURACIÓN
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<b>Para Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí.</li> <li>Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí.</li> <li>Objetivos de aprendizaje de los participantes enumerados aquí.</li> </ol>	<b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí</li> <li>Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí</li> <li>Objetivos de aprendizaje de los entrenadores enumerados aquí</li> </ol>
RECURSOS NECESARIOS PARA LA LECCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li>Este listado puede incluir recursos técnicos;</li> <li>Suministros; y</li> <li>Disposición de asientos o distribución de la sala sugerido.</li> </ol>	
MÉTODO DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta sección define los métodos específicos usados para lograr los objetivos de la lección listados arriba.</li> </ul>	

La siguiente sección es la más elaborada: detalla el flujo de cada lección en lo que se refiere a los objetivos de aprendizaje

- ✓ que han de alcanzarse. Esto permite al entrenador no solo trazar el mapa de la meta de cada parte de la lección, sino también facilitar el monitoreo y la evaluación del progreso hacia los objetivos de aprendizaje.

#	DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Aquí se describirá el plan de estudio detallado, incluyendo tanto cómo elaborar la lección específica para los participantes en el entrenamiento, como también cómo conducir actividades específicas para lograr objetivos de aprendizaje específicos. Este desglose paso a paso de la lección permite al entrenador controlar el flujo de la lección y planear dentro del tiempo asignado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aquí se mencionarán los objetivos de aprendizaje, ya que corresponden a diferentes partes del plan de estudio, al igual que las actividades específicas. Los objetivos de aprendizaje no necesariamente serán logrados en el orden en los que están enumerados.</li> </ol>	<i>Aquí se calificarán las preguntas y las observaciones que puedan ayudar a los entrenadores a determinar el progreso de los participantes hacia los objetivos de aprendizaje. Las preguntas pueden estar destinadas a estimular el interés o una forma particular de pensar.</i>

# Selección de los Participantes del Entrenamiento y Público Objetivo

**Para el Entrenamiento Básico, usando la metodología holística de SAFE, se recomienda no tener más de 12 participantes por entrenamiento. Una de las razones para este número es que los entrenamientos de SAFE están llenos de ejercicios prácticos y un grupo más pequeño facilita el control de los entrenadores, con una experiencia personalizada en el grupo.**

Para la selección de los participantes, SAFE sigue un procedimiento operativo estándar en todas las regiones de operación. Cada posible participante se examina a través de redes confiables, tales como la Advisory Network (Red de asesoramiento), al igual que por un sistema en línea seguro.

En la medida de lo posible, SAFE aspira a trabajar con participantes de un grupo profesional con experiencia similar para cada entrenamiento. Por ejemplo, SAFE hará esfuerzos para trabajar con un grupo completo de reporteros para un entrenamiento y luego con un grupo de todos los foto-periodistas para otro entrenamiento. Esto no solo hace más fácil el trabajo de los entrenadores y de los coordinadores del entrenamiento, sino también promueve el intercambio de conocimientos, el intercambio de mejores prácticas y la construcción de solidaridad entre los participantes.

## ✓ EL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SAFE ESTÁ DISEÑADO PARA TRABAJAR CON LO SIGUIENTE:



### PROFESIONALES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Periodistas
- Reporteros
- Camarógrafos
- Editores
- Reporteros de Noticias
- Periodista ciudadano
- Blogueros



### COMUNICADORES SOCIALES

- Personal de la Sociedad Civil y Organizaciones No Gubernamentales relacionados con los Medios de Comunicación.
- Activistas que trabajen en Medios de comunicación o en Publicidad para los siguientes temas:
  - Educación
  - Derechos de género
  - Pobreza
  - Derechos Humanos
  - Extremismo
  - Tecnología

Para cada grupo de participantes del entrenamiento, se realiza un ejercicio de evaluación de necesidades por separado, antes del entrenamiento, para que los entrenadores entiendan los problemas que está enfrentando el grupo específico y adaptar el contenido del entrenamiento respectivamente.

SAFE también trabaja con algunos grupos de género exclusivo en determinados ambientes, con el fin de incluir más profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales femeninos en los entrenamientos. Esta disposición a menudo fomenta un ambiente de entrenamiento más participativo para participantes femeninas, las cuales en algunos momentos se inhiben cuando los participantes masculinos también están presentes en la sala de entrenamiento.

# Ambiente de Entrenamiento de SAFE

**SAFE trabaja con una filosofía general de “No Hacer Daño” y para lograr esto, todos los centros y equipos de entrenamiento están enfocados en crear un ambiente de seguridad para todos los entrenamientos.**

## ▼ LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DE CREAR ESTE AMBIENTE DE ENTRENAMIENTO SEGURO SON:

- Para facilitar el proceso de entrenamiento creando un ambiente propicio y respetuoso. Así mismo, los participantes del entrenamiento no solo son considerados capaces, sino que también se abordan como miembros activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Facilitar el aprendizaje a través de ideas colectivas y compartidas de los participantes, para desarrollar los temas más amplios de los objetivos de la lección, hacer el proceso de aprendizaje dinámico al mismo tiempo que también se logran los objetivos de aprendizaje respectivos y las metas de cada lección integrada.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de enseñanza a lo largo de cada lección.
- Entender la dinámica de grupo de los participantes. Involucrar a los participantes en los ejercicios de interacción y participación para construir una dinámica grupal para las sesiones de entrenamiento generales, especialmente al comienzo del primer día de entrenamiento.
- Crear un proceso que fomentará la seguridad y el bienestar durante el entrenamiento.

**Establecer el ambiente de entrenamiento de SAFE no es una lección, sin embargo, es algo que todos los entrenadores facilitan y todos los participantes reciben o sienten el impacto. El ambiente de entrenamiento comunica seguridad a lo largo del entrenamiento y los participantes deberían percibirlo por igual como tal.**

**Además, establecer las reglas básicas que fomenten un ambiente seguro es fundamental. Por ejemplo, algunas reglas básicas pueden incluir:**

- Respetar las opiniones de los demás;
- Comprometerse a mantener las historias y pensamientos personales confidenciales; y
- Solicitar consentimiento antes de tomar fotos o compartir algo en las redes sociales sobre participantes compañeros.

## INTRODUCCIÓN Y UN ROMPE-HIELO

Es importante empezar el entrenamiento de buena manera. Algunos participantes se pueden conocer, pero otros puede que no. Si bien puede llevar tiempo para que los participantes del entrenamiento se abran completamente y se sientan cómodos compartiendo, existen actividades iniciales que pueden ayudar a romper el hielo y comenzar a construir una dinámica de grupo fuerte.

Adicionalmente, para introducciones en general, SAFE recomienda una actividad interactiva para involucrar a los participantes desde el primer momento.

### AQUÍ HAY UN EJEMPLO: TERAPIA ARTÍSTICA

Los participantes en el entrenamiento pueden ser divididos en grupos de dos o tres. A cada grupo se le proporcionará una hoja grande de papel, la cual deberá ser doblada en los números respectivos, dependiendo el tamaño del grupo. A cada grupo se le solicitará dibujar un personaje, con cada participante responsable de dibujar una parte diferente del cuerpo del personaje en su sección doblada asignada del papelógrafo. Los participantes tomarán turnos para dibujar su porción del personaje, revelando solo una pequeña fracción de lo que han dibujado, para proporcionar una pista

para que su próximo miembro del grupo construya a partir de ahí. Después de que el último participante de cada grupo haya terminado, cada grupo desdoblará su papelógrafo para mostrar el personaje completo. Éstos deben ser pegados en la pared para que todos los grupos los vean.

Para la segunda parte del ejercicio, se le solicitará a cada grupo que escriba una historia que incluya todos los personajes dibujados. A cada grupo se le proporcionará una hoja de papel, que se debe doblar de tal forma que hay una única sección para cada participante del grupo. Los participantes tomarán turnos para escribir la historia, dejando expuesta solo la última línea que escribieron, para que el siguiente participante la construya a partir de ahí. Cuando ambos grupos hayan terminado de escribir la historia, un participante de cada grupo leerá la historia del grupo sobre los personajes ilustrados.

Después de que cada historia haya sido leída en voz alta, el facilitador concluirá la sesión preguntando a los participantes qué pensaron sobre la actividad en general. El facilitador también reflexionará sobre los aspectos que coincidieron de las historias de los grupos y/o los personajes.





# Lecciones

✓ LAS SIGUIENTES LECCIONES SON PARTE DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO SAFE:



## LECCIONES DE SEGURIDAD FÍSICA

1. EVALUACIÓN DE RIESGO | 10-13
2. CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN | 14-17
3. PLANIFICACIÓN | 18-25
4. PRIMEROS AUXILIOS | 26-31



## LECCIONES DE SEGURIDAD DIGITAL

1. LA DIVISIÓN FÍSICA-DIGITAL | 32-34
2. INGENIERÍA SOCIAL | 35-38
3. CONTRASEÑAS DE SEGURIDAD | 38-40
4. MANTENER NUESTRAS COMPUTADORAS EN BUEN ESTADO | 41-43
5. CÓMO FUNCIONA EL INTERNET | 44-46
6. SEGURIDAD DE NAVEGADORES | 47-49
7. SEGURIDAD DE TELÉFONOS INTELIGENTES | 50-52



## LECCIONES PSICOSOCIALES

1. EVALUACIÓN DE RIESGOS | 56-59
2. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS | 60-62
3. GESTIÓN DEL ESTRÉS | 63-66
4. AUTOCUIDADO | 67-74
5. BIENESTAR/PRIMEROS AUXILIOS PSICOSOCIALES | 71-75



# 1

## Evaluación y Gestión de Riesgos

El propósito de la primera lección de Seguridad Física es que los participantes entiendan los diferentes retos que pueden enfrentar como profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales. La lección de Evaluación y Gestión de Riesgos sirve para permitir que los participantes entiendan los conceptos de los riesgos y las amenazas, y la relevancia de sus trabajos y vidas. Asimismo, a través de ejercicios grupales, tales como participar en una lluvia de ideas sobre riesgos y mapearlos con base en las probabilidades y el impacto, los participantes serán capaces de priorizar los diferentes riesgos. El entrenador debe estar preparado para identificar vacíos donde los participantes puedan carecer de capacidad. Esto también requiere que el entrenador o facilitador entienda a los participantes así como sus entornos de riesgo.

## A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SEGURIDAD FÍSICA DE SAFE.


### ✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Habilidad para aplicar las destrezas de gestión de riesgos de manera holística en el trabajo y vida personal de los participantes.

### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El papel del entrenador es facilitar el entendimiento de los riesgos y amenazas, vinculando a los participantes en discusiones interactivas y ofreciendo ejemplos relevantes para aumentar la comprensión de los conceptos por parte de los participantes.
- El entrenador debe usar actividades grupales y aportes interactivos como un medio para reforzar la relevancia de los conceptos para los participantes en el entrenamiento.
- El entrenador debe integrar todos los tres dominios en la lección y debe incluir a los entrenadores de los dominios en el asesoramiento. Esta perspectiva holística permite a los participantes abordar la gestión de riesgos desde perspectivas adicionales, más allá de solo la seguridad física.

LECCIÓN 1	EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS		 90 MINUTOS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entender los conceptos y la diferencia entre riesgos y amenazas.</li> <li>2. Esquematizar los riesgos con base en la severidad y probabilidad.</li> <li>3. Implementar una medida de control específica para un riesgo identificado.</li> <li>4. Aprender a aplicar los conceptos bajo un contexto holístico de seguridad y bienestar.</li> </ol>	<b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Usar el conocimiento desarrollado en esta sesión para desarrollar en la siguiente lección: Conocimiento de la situación.</li> <li>6. Observar y comunicar cualquier retroalimentación para otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado.</li> </ol>	
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcadores, bolígrafos, y papelógrafo</li> <li>2. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes</li> </ol>		
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, fomentando la aportación y permitiendo a los participantes ejercer su creatividad para construir una fuerte dinámica de grupo. Vincular a los participantes en actividades grupales para crear una comprensión común de retos y fomentar más medios creativos para mitigar problemas.</li> <li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el conocimiento de la situación sin comprometer a los participantes o su bienestar emocional.</li> <li>• Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Este fundamento será esencial para entender futuras lecciones.</li> </ul>		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Como entrenador, comenzar la sesión definiendo los conceptos de riesgo y amenaza, usando una discusión interactiva.	1. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.	
2	Para comenzar, escoja un ejemplo para facilitar el aprendizaje de las diferencias entre riesgo y amenaza. Luego, ampliar el tema involucrando a los participantes en la discusión.	2. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.	
3	<p><b>Los términos:<sup>2</sup></b> Las amenazas generalmente NO se pueden controlar. Uno no puede detener los esfuerzos de un grupo terrorista internacional, prevenir un huracán, o dominar un tsunami. Las amenazas necesitan ser identificadas, pero con frecuencia permanecen fuera de su control.</p> <p>El riesgo SE PUEDE mitigar. El Riesgo se puede manejar para reducir la vulnerabilidad o el impacto general.</p> <p>La vulnerabilidad SE PUEDE tratar y la debilidad se debe identificar y se deben tomar medidas proactivas para corregir las vulnerabilidades identificadas.</p> <p>Aquí, el entrenador puede compartir un ejemplo de un accidente automovilístico como una amenaza a la seguridad de una persona; sin embargo, su probabilidad e impacto permanecerán sujetos a diferentes factores. El entrenador puede querer compartir más ejemplos antes de continuar.</p>	<p>3. Entender los conceptos y la diferencia entre los riesgos y las amenazas.</p> <p>6. Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otro entrenador, para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado.</p>	
4	Después de desarrollar esta apreciación sobre la amenaza y el riesgo, dividir a los participantes en grupos de cuatro a cinco individuos. Solicitar a cada grupo que proponga una lista de riesgos que hayan enfrentado en su vida personal y en sus rutinas de trabajo. Recordar a los participantes que piensen en diferentes clases de riesgo que sean relevantes para su seguridad física, seguridad digital y bienestar psicosocial. Cada grupo debe determinar los riesgos que tienen o que probablemente encontrarán.	<p>2. Esquematizar los riesgos basados en la gravedad y la probabilidad.</p> <p>4. Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de la seguridad y el bienestar.</p>	Desarrollar una lista de 'Riesgos' que tiene o probablemente tenga que enfrentar durante su trabajo y rutina personal.

<sup>2</sup> WWW.PINKERTON.COM/BLOG/RISK-VS-THREAT-VS-VULNERABILITY-AND-WHY-YOU-SHOULD-KNOW-THE-DIFFERENCES

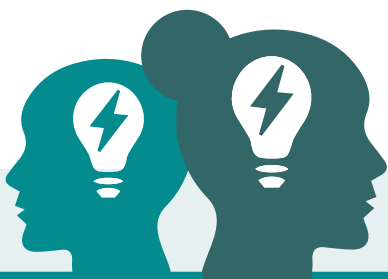




#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
6	Con esta explicación y claridad entregada a los participantes sobre la gráfica, solicitar a los participantes que esquematicen sus riesgos colectivos en la gráfica, usando notas adhesivas. Luego, priorizar los riesgos en el orden en los cuales necesitarían ser manejados, enfocarse en los riesgos con la más alta probabilidad y primer impacto.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Esquematizar los riesgos basados en gravedad y probabilidad.</li> <li>Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar.</li> <li>Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado.</li> </ol>	<i>Priorizar los 'Riesgos' basados en su relación de probabilidad e impacto.</i>
7	Después de que los participantes hayan realizado esta actividad, como siguiente paso, comenzar una discusión enfocada en qué medidas de control son necesarias para gestionar los riesgos. Qué acciones inmediatas se pueden tomar para "mover" un riesgo con alto impacto y alta probabilidad, a quizás bajar la probabilidad y qué acciones son necesarias para disminuir aún más el riesgo de seguir adelante. Como entrenador y facilitador, asegurar que las medidas de manejo del riesgo sean propuestas por los participantes y que sean específicas y relevantes. Esto mantendrá a los participantes comprometidos y les permitirá entender la relevancia de las medidas de control específicas para los riesgos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Esquematizar los riesgos basados en gravedad y probabilidad.</li> <li>Implementar una medida de control específica para un riesgo identificado.</li> <li>Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar.</li> <li>Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado</li> </ol>	<i>¿Qué medida de control se debe introducir contra cada 'Riesgo' identificado en la Sección de Alta Probabilidad y Alto Impacto?</i>
8	Después de una discusión detallada sobre el manejo de los riesgos, solicitar a los participantes que resuman los puntos clave y animarlos a hacer cualquier pregunta que tengan sobre la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aplicar los conceptos bajo el marco holístico de seguridad y bienestar.</li> <li>Usar el entendimiento formado en esta sesión para desarrollar en la próxima lección: Conocimiento de la Situación.</li> <li>Observar y comunicar cualquier retroalimentación a otros entrenadores para incorporar cambios y mejorar el enfoque integrado</li> </ol>	<i>Si pudiéramos resumir los puntos clave de la sesión, ¿Cuáles serían para usted?</i>

## ANEXO 1 | MATRIZ DE EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS.





## 2

# Conocimiento de la Situación

Esta sección tiene como meta crear una mentalidad y desarrollar habilidades para la conciencia de los participantes, tanto en las dinámicas obvias como en las sutiles en el entorno personal. El Conocimiento de la Situación requiere que una persona sintonice su entorno y esté atenta a sus alrededores. Para perfeccionar esta habilidad, se introducirá a los participantes al ciclo de Observar, Orientar, Decidir, Actuar (OODA) de John Boyd, para conocimiento mejorado de la situación. El propósito de esta lección es permitir a los participantes mejorar su habilidad para poner atención a la información que los rodea, retener información necesaria y recordar dicha información. Los participantes también aprenderán a usar estas notas mentales para tomar decisiones o planear para la seguridad y protección personal y del equipo.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Utilizar el conocimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planeación relacionada con la seguridad.
- Utilizar el conocimiento de esta lección en asignaciones de grupos integrados.

#### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Utilizar diferentes imágenes para facilitar el entendimiento de la atención selectiva y sus desventajas en un ambiente dinámico, donde los diferentes cambios sutiles son significativos para la seguridad personal.
- Usar diferentes actividades prácticas para reforzar el aprendizaje del conocimiento de la situación y realizar notas mentales en situaciones de la vida real.
- Vincular este conocimiento con otros dominios para una seguridad holística mejorada.

<sup>3</sup>[WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP](http://WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP)

<sup>4</sup>[WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME](http://WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME)

<sup>5</sup>[WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=VJG698U2MVO](http://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=VJG698U2MVO)



LECCIÓN 2	CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN		90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div><div><b>Para los Participantes</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. Entender las limitaciones de la atención selectiva.</li><li>2. Identificar, familiarizarse y aprender a aplicar el ciclo OODA<sup>3</sup> para una toma de decisiones rápida.</li><li>3. Realizar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, atención al detalle, y la destreza para recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia.</li></ol></div><div><b>Para Entrenadores</b><ol style="list-style-type: none"><li>4. Reconocer la capacidad del participante para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico.</li><li>5. Observar y comunicar la retroalimentación a otros entrenadores de dominio, para integración e incorporar cambios.</li></ol></div></div>		
RECURSOS NECESARIOS	<div><div><ol style="list-style-type: none"><li>1. Proyector, ordenador portátil</li><li>2. Pequeños objetos no relacionados para la actividad de Kims Game<sup>4</sup></li></ol></div><div><ol style="list-style-type: none"><li>3. Una mesa separada para el Kims Game</li><li>4. Video clips de Experimentos de Atención Selectiva<sup>5</sup></li></ol></div><div><ol style="list-style-type: none"><li>5. Marcadores, bolígrafos y papelógrafo.</li><li>6. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes</li></ol></div></div>		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitiéndoles ejercer la creatividad para una actividad orientada hacia metas y desarrollar una dinámica grupal fuerte.</li><li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el aprendizaje del conocimiento de la situación sin comprometer el bienestar emocional de los participantes o de los miembros del grupo.</li><li>• Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Posteriormente, utilizar esta comprensión para desarrollar futuras lecciones.</li></ul>		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	Comenzar definiendo el conocimiento de la situación. El Conocimiento de la Situación es la práctica y el proceso de estar consciente de sus alrededores, sintonizado tanto con los cambios sutiles como con los cambios obvios que están teniendo lugar, los cuales pueden afectar su seguridad y la de otros en una situación determinada.	4. Reconocer la capacidad de los participantes para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico.	
2	<p>Para facilitar el aprendizaje de estas habilidades, utilice imágenes y ayudas audiovisuales, tales como vídeo-clips, que representen una mezcla de cambios que tienen lugar en el primer plano y en el segundo plano. Considere usar un par de vídeo clips y solicite a los participantes que tomen nota solo de los cambios obvios (como el número de saltos o capturas que están teniendo lugar en un vídeo clip, mientras que algo en el fondo puede estar cambiando). La razón para dicha instrucción es evaluar si los participantes concentran su atención en solo un objeto específico o si también pueden prestar atención a otros cambios en el entorno.</p> <p>Después de mostrarles el vídeo, pregúnteles sobre los cambios que notaron. Si están prestando atención solo a los cambios obvios, vuelva a mostrar los vídeo -clips para identificar los cambios que omitieron. Dichos video clips se pueden encontrar fácilmente en la web, buscando “experimentos de atención selectiva”.</p> <p>Resumir esta actividad informando a los participantes que la atención a los detalles en una emergencia puede ser la diferencia entre la seguridad o el daño (a unos mismo o a otros).</p>	1. Entender las limitaciones de la atención selectiva	<p><i>Preguntas para hacer dependiendo del experimento de atención selectiva que utiliza.</i></p> <p><i>Por ejemplo:</i></p> <p><i>¿Cuántas veces las personas saltaron en el video? o</i></p> <p><i>¿Cuántas veces ciertas personas agarraron o pasaron la pelota?</i></p>
3	<p>Luego, introduzca el concepto y la importancia del ciclo de Observar, Orientar, Decidir y Actuar (OODA), y cómo esto puede mejorar el conocimiento de la situación de una persona.</p> <div data-bbox="188 1404 542 1806"> <p><b>EL CICLO OODA</b></p> </div> <p><b>El ciclo OODA</b> es un concepto y una ayuda introducida por John Boyd para ayudar a mejorar el proceso de la toma de decisiones. Los cuatro pasos requieren que una persona observe sus alrededores, se familiarice con su entorno tomando notas mentales, y decida sobre la mejor acción.</p> <p>El entrenador puede enfatizar que tomar una decisión oportuna y actuar al respecto puede mejorar la seguridad personal, así como la seguridad de sus colegas y familiares.</p>	<p>3. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia.</p> <p>4. Reconocer la capacidad de los participantes para entender e incorporar el conocimiento de la situación para el bienestar holístico.</p>	





#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	<p>Para seguir avanzando en este concepto, introducir el Kims Game<sup>6</sup>, el cual puede facilitar la importancia de mejorar la atención y las habilidades de memoria.</p> <p>Kims game es un ejercicio enfocado a mejorar las capacidades de las personas para prestar atención a detalles en sus alrededores, para retener los detalles en su entorno y recordar esta información.</p> <p>Seleccionar aproximadamente 20 objetos pequeños que puedan ser distribuidos sobre una mesa o en el piso. Asegurarse de que los participantes no estén alrededor mientras se disponen estos elementos en el espacio seleccionado.</p> <p>Después de disponer estos objetos, cubrirlos con una tela o manta. Llevar los participantes hacia los objetos e informarles que tienen que hacer notas mentales de los objetos, ya sea recordando el nombre o la imagen de los mismos. Luego, retirar la tela y solicitar a los participantes caminar y observar los artículos, sin tocarlos, por un minuto.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones.</li><li>3. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia.</li></ol>	<p><i>Por favor observar los objetos sin tocar y tratar de retener la mayor información que puedan.</i></p>
5	<p>Después de concluir el tiempo, colocar de nuevo la tela o manta sobre los objetos, Solicitar a los participantes que hagan una lista de todos los objetos que pueden recordar, ya sea escribiendo el nombre o dibujando la imagen. Para esta actividad, dar a los participantes cinco minutos.</p> <p>Después de que hayan transcurrido los cinco minutos, preguntar a los participantes por el número total de artículos que fueron capaces de recordar. Solicitar a los participantes con mayor número de objetos identificados que lean o describan su lista. El entrenador puede también preguntar a otros participantes, para comparar sus listas y revisar qué objetos faltaron.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entender las limitaciones de la atención selectiva.</li><li>2. Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones.</li><li>3. Tomar notas mentales para mejorar las habilidades de observación, la atención a los detalles y la capacidad de recordar información para la toma de decisiones en situaciones de emergencia.</li><li>5. Observar y comunicar la retroalimentación a otros entrenadores de dominio para integración e incorporar cambios.</li></ol>	<p><i>Ahora, me gustaría que recuerden los objetos que observaron sobre la mesa, pueden escribir el nombre o dibujarlo.</i></p> <p><i>¿Cuál fue el número total de artículos sobre la mesa?</i></p> <p><i>¿Quién ha escrito todos o la mayoría de los artículos en su lista?</i></p>
6	<p>El entrenador debe resumir esta actividad enfatizando que esta actividad y sesión están dirigidas a orientar la conciencia personal, tanto para los detalles obvios como para los sutiles en un ambiente determinado.</p> <p>También, la actividad y la sesión están dirigidas a enseñar a los participantes que prestar atención y tomar notas mentales de manera conjunta, con la aplicación del ciclo OODA, puede ayudar a tomar decisiones cruciales, tanto en situaciones normales como de emergencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entender las limitaciones de la atención selectiva.</li><li>2. Identificar, familiarizar y aprender a aplicar el ciclo OODA para la toma rápida de decisiones.</li></ol>	<p><i>Mientras hace un resumen, pregunte si pueden tener alguna duda sobre la sesión.</i></p>



PARA  
HACER

## 3 Planificación

En esta sesión, los participantes aplican las habilidades aprendidas durante la lección de Evaluación y Gestión de Riesgos y la lección de Conocimiento de la Situación en un escenario hipotético. La planificación es un componente esencial para los periodistas, los profesionales de medios de comunicación, y los comunicadores sociales, para realizar con seguridad su trabajo en ambientes adversos y desafiantes. La planificación también fomenta una cultura de equipo consiente de la seguridad y de la protección. Para alentar la exposición práctica a la lección, los participantes son divididos en grupos para enfocar y manejar los diferentes retos de un escenario hipotético.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Aplicación de la planificación para asignaciones de trabajo, como viajes, comunicación y mantenimiento de listas de verificación para diferentes tareas.
- Usar el entendimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planificación relacionada con la seguridad.

#### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Facilitar la sesión de planificación estableciendo una relación práctica y conceptual entre la Evaluación y Gestión de Riesgos, el Conocimiento de la Situación y la Planificación. Para establecer esta relación, el entrenador puede contar con un escenario para los participantes, para crear proyectos y gestionar desafíos relacionados.
- El facilitador cuenta con información y ofrece retroalimentación a los participantes en su ejercicio grupal, para facilitar el aprendizaje interactivo, incorporando un marco holístico de seguridad y bienestar.
- Reconocer los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección, para que se compartan con los otros entrenadores de dominio específico.



LECCIÓN 3	PLANIFICACIÓN		 90 MINUTOS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<div><div><b>Para los Participantes</b></div><div><ol style="list-style-type: none"><li>1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea.</li><li>2. Desarrollar el hábito de planificación consistentemente para las tareas.</li><li>3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos.</li></ol></div><div><b>Para Entrenadores</b></div><div><ol style="list-style-type: none"><li>4. Detallar sobre la importancia de la planificación para limitar riesgos innecesarios y evitables.</li><li>5. Detallar sobre la necesidad de mitigar los riesgos, cuando las tareas no van acordes con los planes iniciales.</li><li>6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en las tareas por los miembros del equipo.</li><li>7. Vincular la planificación a la identificación de riesgos (física, digital y psicosocial) y a la planificación del plan de evaluación personal.</li></ol></div></div>		
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<div><div>1. Proyector, Ordenador Portátil</div><div>2. Marcadores, bolígrafos y papelógrafo</div><div>3. Disposición de asientos en semi-círculo con los participantes</div></div>		
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permítales ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. Desarrollar una dinámica grupal fuerte entre los participantes.</li><li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño. Facilitar el conocimiento de la planificación sin comprometer el bienestar emocional de los miembros del grupo o de los participantes.</li><li>• Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general. Posteriormente, usar ese entendimiento para desarrollar futuras lecciones.</li></ul>		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la lección discutiendo la importancia de la planificación. La planificación es imperativa para llevar a cabo tareas de una manera sana y segura. Como entrenador, es importante vincular esta sesión con la lección de Evaluación y Gestión de Riesgos. Mientras la planificación esté enfocada en el diseño de planes tanto en circunstancias anticipadas como imprevistas. Es importante para los participantes recordar que la Evaluación y Gestión de riesgos son fundamentales para un ejercicio más amplio de la planificación, ya que ayudan a mantenerse enfocado, al planificar y solucionar problemas de retos específicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea.</li> <li>3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos.</li> <li>5. Desarrollar la necesidad para mitigar los riesgos cuando las tareas no van de acuerdo con los planes iniciales.</li> </ol>	<p><i>¿Cómo está la Evaluación y Gestión de Riesgos ligada a la Planificación?</i></p>
2	<p>Esta sesión requerirá involucrar a los participantes en una actividad grupal, de esta forma pueden obtener experiencia práctica con la planificación. La planificación es generalmente un proceso de cuatro etapas.</p> <p><b>Usar un viaje planeado como ejemplo, el viaje planeado debe consistir de:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación;</li> <li>2. Viajar a la ubicación de la tarea;</li> <li>3. Realizar las tareas específicas; y</li> <li>4. Regresar al lugar del domicilio personal.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea.</li> <li>3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos.</li> <li>4. Elaborar sobre la importancia de la planificación para limitar los riesgos innecesarios y evitables.</li> <li>6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en la tarea por los miembros del equipo.</li> </ol>	
3	<p><b>Ejercicio grupal:</b></p> <p>Para el escenario de planificación, se deben dividir los participantes en dos grupos de no más de seis miembros.</p> <p>Después de dar a los participantes aproximadamente quince minutos para revisar y responder al escenario (ver Anexo2), solicitarles que presenten su actividad. Como entrenador, recuerde agregar detalles importantes que pueden haber sido omitidos por cualquier grupo durante su presentación.</p> <p>Ayudar a los participantes a elaborar una lista de verificación (ver Anexo 3), la cual pueden usar como guía o punto de referencia al planificar para diferentes situaciones. Tener en cuenta que una sola alternativa no sirve para todos. Dependiendo de la situación, los participantes pueden necesitar desarrollar una lista de verificación diferente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alcanzar conciencia de los riesgos por la falta de planificación y entender los procedimientos de planificación básicos para una tarea.</li> <li>2. Desarrollar el hábito de planificar consistentemente para tareas.</li> <li>3. Entender el vínculo entre planificación e identificación de riesgos.</li> <li>4. Elaborar sobre la importancia de la planificación para limitar los riesgos innecesarios y evitables.</li> <li>6. Identificar los hábitos de planificación y preparación practicados en la tarea por los miembros del equipo.</li> <li>7. Vincular la planificación a la identificación de riesgos (física, digital y psicosocial) y a la planificación del plan de evaluación personal.</li> </ol>	<p><i>Prepárese para ilustrar un ejercicio de planificación, como el escenario en el Anexo 2.</i></p> <p><i>Solicite a cada grupo que prepare su lista de verificación de planificación.</i></p>







## ANEXO 2 | ESCENARIO DE PLANIFICACIÓN

La provincia de Frasa, con base en Bretaland, ha enfrentado en las últimas tres décadas el intenso problema de la deforestación y la caza ilegal. Hace diez años, Farsa experimentó un terremoto terrible. El terremoto resultó en la destrucción a gran escala tanto de personas como de propiedades. A pesar de un conflicto continuo entre Bretaland y la Republic Part de Frasa (RPF), ambas partes firmaron un acuerdo de cese al fuego con el fin de abordar la grave crisis que siguió al terremoto. Este cese al fuego eventualmente llevó a la firma de un acuerdo de paz. Sin embargo, el problema de deforestación y caza ilegal en la provincia de Frasa continúa, como resultado de una falta de oportunidades económicas para los locales de parte del gobierno central.

En los últimos meses, el gobierno de Bretaland y el partido dirigente de RPF han estado colaborando para controlar la continua crisis de deforestación ambiental y la caza ilegal en la provincia. A pesar de los esfuerzos mutuos por ambos gobiernos para declarar ilegal la caza ilegal de animales y la tala de árboles en la provincia Forest-rich, aún existen grupos ilegales que son capaces de operar debido a la colusión de políticos influyentes y funcionarios públicos con el guarda parques. Una ONG con base en Frasa, la Red para Protección del Medioambiente y del Bosque (NEFP), con base en el pueblo Forest-rich de Friso, publicó una investigación que declara que la situación se volverá una crisis grave si los gobiernos centrales y provinciales no detienen la caza ilegal y la deforestación.

Con el fin de mostrar la gravedad de la situación y el trabajo sin obstáculos de los actores ilegales, la NEFP ha correspondido con un canal de televisión NewsCast para producir un documental

sobre los problemas continuos, así como de los grupos involucrados. El consejo directivo de la editorial y el gerente han consentido cubrir el problema. El consejo directivo de la editorial está asignando un equipo para la cobertura de esta problemática.

**Como miembro del equipo que planea cubrir estos problemas y producir un documental, los participantes necesitarán:**

- Desarrollar un presupuesto;
- Planear la logística del viaje y el transporte;
- Diseñar un plan de comunicación (incluyendo un plan de comunicación de emergencia);
- Prepararse para posibles emergencias médicas;
- Llevar y asegurar documentación oficial;
- Identificar una persona de enlace en el área local;
- Al igual que cualquier otros detalles de planificación que se puedan identificar.

**Mientras se realiza la planificación para este ejercicio, se anima a los participantes a recordar las cuatro etapas de la planificación:**

- Preparación;
- Viajar a la ubicación de la tarea
- Realizar las tareas específicas;
- Regresar al lugar del domicilio personal.



## ANEXO 3 | LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Considerar la sensibilidad cultural ( tipo de vestimenta, lenguaje corporal, roles dentro de un grupo) | <input type="checkbox"/> Revisar la situación de la seguridad local                               | <input type="checkbox"/> Evitar usar ropa/joyas costosas  |
| <input type="checkbox"/> Aprender las costumbres  | <input type="checkbox"/> Obtener números de teléfono útiles                                       | <input type="checkbox"/> Mantener escondidos los teléfonos móviles y otras herramientas de comunicación                     |
| <input type="checkbox"/> Ser seguro de sí mismo   | <input type="checkbox"/> Dejar un itinerario detallado  | <input type="checkbox"/> Cerrar con llave las puertas del vehículo  |
| <input type="checkbox"/> Revisar el mapa del área/las rutas de salida   | <input type="checkbox"/> Esconder el logotipo de la corporación/medio de comunicación             | <input type="checkbox"/> Tener en cuenta las actividades del conductor  |
| <input type="checkbox"/> Leer la historia del área  | <input type="checkbox"/> Revisar sus documentos (Visa, Carné de identificación, Pasaporte, otros) | <input type="checkbox"/> Estar alerta de ser seguido  |
| <input type="checkbox"/> Cambiar la rutina  | <input type="checkbox"/> Llevar un kit médico   | <input type="checkbox"/> Se debe elegir una acomodación que le pueda proveer seguridad y lo mantenga seguro.                |
| <input type="checkbox"/> Usar sus sentidos (estar alerta)   | <input type="checkbox"/> Llevar el dinero apropiado.  | <input type="checkbox"/> El área debe ser segura para el visitante  |
| <input type="checkbox"/> Ser inquisitivo  | <input type="checkbox"/> Usar un medio de transporte seguro                                       | <input type="checkbox"/> El alojamiento, las instalaciones y el equipo deben cumplir las necesidades de la tareas/actividad |
| <input type="checkbox"/> Realizar una estrategia de comunicación de emergencia  | <input type="checkbox"/> Viajar en grupos   | <input type="checkbox"/> Revisar dos veces las precauciones de seguridad antes de cualquier evento                          |
| <input type="checkbox"/> Tener el equipo listo  | <input type="checkbox"/> Revisar la lista de verificación de Viajes (abajo) antes de viajar       |   |
| <input type="checkbox"/> Compartir sus planes con una persona de confianza  | <input type="checkbox"/> Llevar repelente de insectos, si es necesario                            |   |
| <input type="checkbox"/> No publicar los planes de viaje  | <input type="checkbox"/> Revisar el clima   |   |
| <input type="checkbox"/> Asegurarse que los asuntos personales estén actualizados   |   |   |

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD PRE-VIAJE

**Antes de un viaje internacional o nacional, existen varias consideraciones para tener en cuenta. La siguiente lista de verificación provee tips para tener en cuenta al planificar y preparar un viaje. Seguir los tips en esta lista de verificación reducirá la atracción personal como un blanco para los criminales o terroristas y reducirá la exposición personal al riesgo. En algunas regiones puede tener que considerar vestirse de una manera casual, y evitar llevar equipo que pueda ser percibido como “Mostrando su riqueza”.**

### ☐ PLAN DE VIAJE

Deje una copia de su itinerario, pasaporte y otros documentos de viaje con la familia o amigos en casa y en el trabajo en caso de una emergencia. No publicar su plan de viaje.

### ☐ TIEMPO

Al hacer planes de viaje, planee llegar durante las horas diurnas, especialmente cuando no está familiarizado con un área. Esto agregará seguridad personal y hará más fácil encontrar el hotel u otro destino.

### ☐ DOCUMENTOS Y OBJETOS DE VALOR

Lleve los objetos de valor como pasaporte, dinero, y tarjetas de crédito en un estuche o un cinturón-monedero, vestido por debajo de la ropa contra el cuerpo. No lleve objetos de valor en los bolsillos de afuera, bolsas, o bolsos de mano. No lleve grandes cantidades de dinero. Oculte cualquier documento que pueda identificarlo así mismo como un objetivo de alto valor. Estos pueden incluir documentos de negocio, tarjetas de negocio, credenciales militares, etc. Empaque estos artículos en el equipaje facturado, o envíelos al destino con anticipación.

### ☐ DINERO EXTRA

Llevar algo de dinero extra para una emergencia.

### ☐ SEGURO DE VIAJE

No olvidar solicitar el seguro de viaje por parte de la organización antes de viajar.

### ☐ COMUNICACIONES

Si viaja solo o en un grupo, planea comunicarse con la gerencia designada antes del viaje. Al viajar en un grupo, usar comunicación sincronizada. Como parte de una planificación de contingencia, el grupo entero debe estar de acuerdo con los términos de su contenido de comunicación para evitar el desarrollo de cualquier anomalía, la cual pueda comprometer el bienestar del grupo. También, los grupos y los individuos deben tomar en cuenta los puntos o ubicaciones posibles, en los que pueden necesitar entablar comunicación con las autoridades públicas.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE VIAJE

**Antes de su viaje, por favor revise dos veces la siguiente lista de artículos:**

☐ **TIQUETE**  
(Vuelo, bus, tren, otro)

☐ **DETALLES DEL ALOJAMIENTO**  
(Reservación del hotel/ dirección del lugar)

☐ **CARTA DE INVITACIÓN**

☐ **DOCUMENTO SOPORTE DE LA OFICINA**  
Para su viaje

☐ **PASAPORTE/CNIC +** (copias)

☐ **SEGURO** (Si es necesario)

☐ **VACUNAS** (si son necesarias)

☐ **TARJETAS CRÉDITO/DÉBITO**

☐ **DINERO**  
(Un poco más del requerido, convertido a la moneda de destino)

☐ **MEDICAMENTOS/KIT DE PRIMEROS AUXILIOS**

☐ **SI EXISTE LA POSIBILIDAD DE NÁUSEAS,**  
Mantenga algunos dulces, chicles, o mentas a la mano

☐ **OTROS DOCUMENTOS IMPORTANTES**  
(Conforme al plan de viaje)





### ☐ EQUIPAJE

Cierre con llave o asegure el equipaje facturado, si es posible, haga que lo empaqueten en plástico transparente en el aeropuerto, para prevenir que sea abierto y que le roben objetos. No empaque más de lo necesario. Viajar liviano lo hace un objetivo menos y le permite moverse más rápido. También hará que esté menos fatigado durante el viaje y disminuya la posibilidad de poner en el suelo una parte del equipaje y dejarlo desatendido. Sea discreto cuando llene las etiquetas de identificación en el equipaje, en el evento en que sean arrancadas las etiquetas del equipaje. Evite usar los logotipos de la compañía.

### ☐ PRIMEROS AUXILIOS/KIT DE HERRAMIENTAS DE EMERGENCIA

Mantener los medicamentos necesarios en su empaque original, en los contenedores etiquetados. También, mantener un pequeño kit de primeros auxilios tamaño portátil. Al viajar a zonas subdesarrolladas, puede ser prudente empacar una linterna, un banco de energía móvil y artículos alimenticios esenciales.

### ☐ CONTACTOS IMPORTANTES

Mantener todos los números de contactos ubicados en otro lugar además del teléfono móvil. Incluir los códigos de acceso necesarios para llamar a una ciudad o país en particular.

### ☐ DISPOSITIVOS DIGITALES

Llevar con cuidado el ordenador portátil, el teléfono móvil y los dispositivos externos u otros dispositivos digitales necesarios y tener una copia de respaldo completa de los datos introducidos en otro contenedor.

### ☐ COPIAS DE RESPALDO

Tomar dos fotocopias de la hoja de identificación del pasaporte personal, de los tiquetes aéreos, de la licencia de conducción y de las tarjetas de crédito. Dejar una fotocopia de estos datos con un familiar o amigo, en casa o en el trabajo y empaque el otro en un lugar separado del lugar donde estos

objetos importantes serían guardados o llevados. Hacer una copia de información y lugares importantes en un disco duro externo separado.

### ☐ MAPA DEL ÁREA

Antes de viajar a una zona desconocida, revisar cuidadosamente un mapa del área para identificar posibles rutas de entrada y salida, en caso de emergencia. ¿Existe allí cualquier refugio al cual pudiera ir? También, considere revisar el historial criminal como una capa extra de seguridad.

### ☐ CLIMA

Revisar el clima del destino antes de salir. Mantener la ropa para capas con fácil acceso y llevar calzado apropiado.

### ☐ ALOJAMIENTO

Reservar las habitaciones de hotel con anticipación al arribo. Tratar de alojarse en hoteles conocidos que sean recomendados por una fuente local.

### ☐ CULTURA Y LENGUAJE

El vestido y el atuendo personal envían un mensaje muy importante. Tratar de vestir de forma conservadora (acorde con la cultura local) y evitar vestir y empacar ropa que pueda convertirlo en un blanco. Vestir demasiado llamativo puede dar la señal de riqueza, mientras vestir demasiado casual, puede dar la señal que es un turista. Ambos pueden atraer criminales. Esté consciente de la sensibilidad del lenguaje. Tratar de saludar a la población local en el lenguaje local y comportarse respetuosamente hacia la cultura regional.

### ☐ AMIGOS/FAMILIARES DE CONFIANZA

Compartir los planes de viaje con al menos un amigo o miembro de la familia de confianza. Deje copias de documentos valiosos e información financiera con un familiar o amigo de confianza. Llevar las copias en un lugar separado.

### ☐ BORRAR INFORMACIÓN OFICIAL

Del teléfono móvil y mantener los archivos encriptados en el ordenador portátil.

### ☐ ROPA Y CALZADO ACORDE AL CLIMA (Revisar el clima del destino antes del viaje)

### ☐ MAPA DE LA ZONA (Identificar el hospital, la estación de policía, el transporte local, el restaurante y las rutas de salida de emergencia más cercanas)

### ☐ COPIA DE SEGURIDAD DE CONTACTOS IMPORTANTES

### ☐ COMPARTIR SUS PLANES

Con un amigo o miembro de la familia de confianza

### ☐ CARGAR LAS BATERÍAS DEL ORDENADOR PORTÁTIL Y DEL TELÉFONO MÓVIL (Mantener baterías o cargadores portátiles extra disponibles)

### ☐ SALIR AL AEROPUERTO/ESTACIÓN DE BUS/ TREN CON TIEMPO EXTRA Para evitar cualquier riesgo de llegada tarde

### ☐ SI VIAJA EN GRUPO, Tener una reunión de estrategia de comunicaciones antes del viaje



## 4

# Primeros Auxilios

Es una lección práctica y físicamente motivadora que se debe conducir durante la mitad final del entrenamiento, cuando los niveles de energía estén bajos y la participación teórica es más difícil de manejar. Además, para esta hora, los participantes deben entender las medidas proactivas y reactivas de la Evaluación y Gestión de Riesgos, así como la Planificación. Durante esta sesión, los participantes aprenderán cómo manejar situaciones de emergencia en las que es posible que necesiten asistir a víctimas de accidentes, hasta que esté disponible una asistencia médica profesional.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Usar el conocimiento de esta lección para el bienestar holístico y la planificación relacionada con la seguridad.
- Demostrar las habilidades necesarias para evaluar a la persona enferma o herida.
- Demostrar las habilidades básicas de primeros auxilios necesarias para controlar el sangrado e inmovilizar las lesiones.

#### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El facilitador debe impartir la sesión de una forma interactiva, que sea fácil de entender y recordar.
- Para complementar y reforzar el conocimiento teórico, es importante contar con ejercicios prácticos.
- Donde sea necesario, utilizar ayudas visuales para ilustrar los ejemplos o los procesos. Sin embargo, asegurarse de no usar imágenes gráficas, describiendo las heridas o situaciones dramáticas, que puedan abrumar emocionalmente a los participantes. El propósito aquí es No Hacer Daño a los participantes.
- Entregar información de primeros auxilios objetivamente correcta, que sea respaldada o verificada por medio de evidencia. Como entrenador, si existen preguntas en las cuales carece de información, simplemente acuerde regresar después con los participantes, con mayores conocimientos, cuando esté disponible la información verificada y fiable.



LECCIÓN 4	PRIMEROS AUXILIOS	HASTA 6 HORAS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p><b>Para los Participantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Entender los primeros auxilios básicos, incluyendo:<ol style="list-style-type: none"><li>La finalidad de los primeros auxilios;</li><li>Procedimientos generales de los primeros auxilios;</li><li>Deberes del rescatista;</li><li>Seguridad de la víctima y del rescatista;</li><li>Llamar por ayuda;</li><li>Identificar la lesión; y</li><li>Las acciones a tomar después de una emergencia.</li></ol></li><li>Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios en una emergencia, a lesiones tales como:<ol style="list-style-type: none"><li>Sangrado visible;</li><li>Heridas;</li></ol></li></ol> <p>c. Heridas en la cabeza, pecho y abdomen; d. Huesos rotos y torceduras; y e. Quemaduras.</p> <p><b>Para Entrenadores</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Entender la habilidad de los participantes para comprender e incorporar los primeros auxilios en el bienestar holístico.</li><li>Mantener a los participantes vinculados, pero No Dañar y evitar usar imágenes o ilustraciones gráficas durante las demostraciones prácticas.</li></ol>	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"><li>Proyector</li><li>Ordenador portátil</li><li>Vendas de gasa</li><li>Vendajes triangulares</li><li>Almohadillas de gaza</li><li>Férula de madera SAM Splint</li><li>Bolas de papel periódico</li><li>Manta o sábana para una camilla improvisada</li><li>Marcadores</li><li>Bolígrafos</li><li>Papelógrafo con soporte</li><li>Disposición de asientos en semi-círculo</li></ol>	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"><li>Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitirles que ejerzan su creatividad para una actividad orientada a una meta. Desarrollar una dinámica de grupo fuerte entre los participantes.</li><li>Utilizar las experiencias personales de los participantes en una forma ética, observando el principio de No Hacer Daño, para facilitar el conocimiento de los primeros auxilios, sin comprometer el bienestar emocional de los miembros del grupo o de los participantes.</li><li>Interrogar a los participantes y evaluar su entendimiento de la lección y cómo han respondido a la lección en general.</li></ul>	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Para entender la importancia del aprendizaje sobre la prevención de lesiones y los primeros auxilios, el entrenador debe comenzar la lección explicando los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos de los primeros auxilios;</li> <li>• Lesiones más comunes en los individuos;</li> <li>• Temas legales involucrados al proveer los primeros auxilios;</li> <li>• Formas de mantenerse seguro y preparado para proveer los primeros auxilios.</li> <li>• Papel del proveedor de primeros auxilios en el sistema de servicios de emergencia médicos (EMS)</li> <li>• Cosas que puede hacer para ayudar a sobrellevar la situación después de experimentar un evento traumático.</li> </ul> <p><b>Estos temas se describen con más detalle a continuación:</b></p>	<p>1. Comprender los principios de los primeros auxilios.</p>	
2	<p><b>Objetivos de los primeros auxilios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es esencial comenzar la sesión sobre primeros auxilios con la descripción de la práctica, así como con los objetivos. Los primeros auxilios son un procedimiento aplicado en caso de una emergencia médica, antes que el tratamiento médico esté disponible para la víctima.</li> </ul> <p><b>Las lesiones más comunes en los individuos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basado en el contexto y ambiente, estas pueden variar.</li> </ul> <p><b>Temas legales involucrados al proporcionar primeros auxilios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como entrenador, sea consciente de que las leyes locales pueden o no proteger a los civiles que actúan como primeros intervinientes. Del mismo modo, diferentes leyes locales pueden requerir o incluso prohibir a los transeúntes civiles que actúen como un respondedor médico para ayudar en una emergencia.</li> </ul> <p><b>Formas para mantenerse a salvo y preparado para proveer los primeros auxilios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenga en cuenta cualquier peligro para usted como primer respondedor, transeúnte u otras víctimas. Después, busque signos de potencial daño o peligro para usted o para los que están a su alrededor, si determina que la situación es segura, puede proceder ayudando a la víctima.</li> <li>• Como entrenador, recuerde a los participantes respetar a la víctima y tratar de mantenerla en calma. También es importante ser directo y explicar lo que está pasando.</li> <li>• Se cubrirán más adelante y con mayor detalle los pasos para aplicar los primeros auxilios en una situación de emergencia.</li> </ul> <p><b>El papel del proveedor de primeros auxilios en el sistema de servicios médicos de emergencia (EMS).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una emergencia que requiere asistencia médica profesional, un individuo debe llamar a la asistencia de emergencia, mientras los otros atienden a las víctimas. Es importante recordar a los participantes aquí, que si hay múltiples respondedores para una emergencia, solo una persona debe llamar a los servicios de asistencia de emergencia. La persona que llama debe actuar con prudencia, calma y rapidez.</li> <li>• Los entrenadores también deben estar preparados para describir cómo transferir la responsabilidad de cuidar a una víctima, una vez que los profesionales médicos entrenados lleguen a la escena.</li> </ul> <p><b>Las cosas que puede hacer para ayudar a sobrellevar la situación, después de experimentar un evento traumático.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalmente, esta parte de la lección es una buena oportunidad para abordar el enfoque holístico hacia la seguridad, conectar la seguridad física al bienestar sicosocial. Es una muy buena práctica tener al entrenador psicosocial disponible para contribuir, con el fin de ayudar a hacer más fuertes las conexiones. Esto minimizará las barreras para aprender, resultando en una mejor absorción de ideas y contenido de la lección.</li> </ul>	<p>1. Comprender los principios de los primeros auxilios.</p>	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p>Una vez los participantes tienen el conocimiento básico de los anteriores conceptos de primeros auxilios, el entrenador puede explicar las acciones a tomar en una emergencia, esto debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo revisar la escena;</li> <li>• Cuándo llamar al número de teléfono de emergencia, como el 9-1-1, y qué información dar;</li> <li>• Cómo examinar físicamente a una persona;</li> <li>• Protecciones para prevenir enfermedades de transmisión.</li> <li>• Revisión básica para comprobar por CABC (Sangrado catastrófico, vías respiratorias, respiración, y circulación; <i>ver el Anexo 4 en la página 30</i>) y</li> <li>• cómo poner a una víctima en posición de recuperación.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender los principios de los primeros auxilios.</li> <li>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</li> </ol>	<p><i>Solicitar a los participantes que describan los objetivos de los primeros auxilios</i></p> <p><i>Solicitar a los participantes que demuestren la forma correcta de quitarse los guantes de protección.</i></p>
4	<p>Como entrenador, puede profundizar más en la aplicación práctica de los primeros auxilios.</p> <p><b>Estos temas se describen con mayor detalle a continuación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</li> </ol>	<p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo colocar a una víctima en posición de recuperación.</i></p>
5	<p><b>Cuidado de heridas y sangrado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar y demostrar cómo controlar el sangrado con presión directa.</li> <li>• Describir cómo limpiar y vendar una herida menor.</li> <li>• Describir cómo manejar una hemorragia grave.</li> <li>• Describir cuándo y cómo vendar una herida</li> <li>• Describir cuándo buscar atención médica para una herida.</li> <li>• Describir el cuidado especial necesario para heridas punzantes, objetos incrustados, amputaciones y heridas de los genitales, cabeza y rostro, cráneo, ojo, oreja, nariz y boca.</li> <li>• Describir los usos de los diferentes tipos de vendajes y demostrar cómo aplicar un vendaje de presión y una venda enrollada.</li> <li>• Describir cuándo y cómo aplicar un torniquete.</li> <li>• Describir el cuidado para una hemorragia interna.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</li> </ol>	
6	<p><b>Shock (Hipoperfusión)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar qué es un shock y por qué es una emergencia que pone en peligro la vida.</li> <li>• Enumerar los signos y síntomas del shock.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para el shock.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</li> </ol>	<p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo parar una hemorragia.</i></p> <p><i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo aplicar un vendaje sobre un apósito.</i></p>
7	<p><b>Quemaduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar las diferencias entre las quemaduras de primer, segundo y tercer grado.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para las quemaduras por calor de primer, segundo y tercer grado.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para la inhalación de humo.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para las quemaduras químicas.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para las quemaduras y descargas eléctricas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.</li> </ol>	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
8	<b>Lesiones graves</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar la importancia de apoyar la cabeza y la nuca cuando se sospecha una lesión de columna.</li> <li>• Enumerar las situaciones cuando es posible una lesión de columna.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para una lesión de columna.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para costillas rotas, objetos incrustados en el pecho, y heridas en el pecho que succionan.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para lesiones abdominales abiertas y cerradas.</li> <li>• Describir los primeros auxilios para lesiones pélvicas.</li> </ul>	2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.	
9	<b>Lesiones de hueso, articulación y músculo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los primeros auxilios para: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fracturas</li> <li>Dislocaciones</li> <li>Esguinces</li> <li>Torceduras</li> </ul> </li> <li>• Explicar la importancia del descanso, el hielo, la compresión y la elevación (RICE) para lesiones en huesos, articulaciones, y músculos.</li> <li>• Demostrar cómo usar RICE para una lesión.</li> <li>• Describir los diferentes tipos de férulas y enumerar las pautas para una ferulización segura.</li> <li>• Demostrar cómo ferulizar una extremidad.</li> </ul>	2. Aprender los pasos para aplicar los primeros auxilios a lesiones en una emergencia.	<i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo aplicar diferentes cabestrillos.</i>  <i>Solicitar a los participantes que demuestren cómo entablillar una extremidad fracturada.</i>
10	Como entrenador, asegurarse de cerrar la sesión con un resumen de los temas cubiertos. Como una buena práctica, se debe incluir al entrenador psicosocial en la clausura de la lección, para reiterar el enfoque holístico de la seguridad y volver a la discusión anterior sobre las cosas que pueden hacer para ayudar a sobrellevar una situación después de experimentar un evento traumático.	1. Comprender los principios de los primeros auxilios.	<i>Solicitar a los participantes que resuman su aprendizaje.</i>

## ANEXO 4 | PROCEDIMIENTO CABC

### Revisión Básica

C	ATASTROPHIC BLEEDING (SANGRADO CATASTRÓFICO)
A	IRWAY (VÍAS RESPIRATORIAS)
B	REATHING (RESPIRACIÓN)
C	IRCULATION (CIRCULACIÓN)







# 1

## Uniendo la Brecha Digital-Física

En el centro de la seguridad holística se encuentra el principio de integración, donde nuestras Interacciones y existencia física pueden existir dentro de ámbitos digitales de tecnología moderna de forma fluida. Tradicionalmente, la seguridad ha sido impartida a periodistas y defensores de los derechos humanos de una manera miope y compartimentada. Por lo tanto, es común para los individuos expresar las necesidades de adquirir seguridad “digital” o “física”. Por otra parte, muchos individuos lo rechazan diciendo que la seguridad “digital” solo se debe enseñar a personas “relevantes”, tal como personas con antecedentes tecnológicos. Sin embargo, la seguridad ya no se puede adquirir de esta manera, cuando el mundo está interconectado ampliamente, tanto en forma física como digital

<sup>7</sup> LEVELUP, 2016

<sup>8</sup> LEVELUP, 2016

## A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE SEGURIDAD DIGITAL DE SAFE.

### ✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

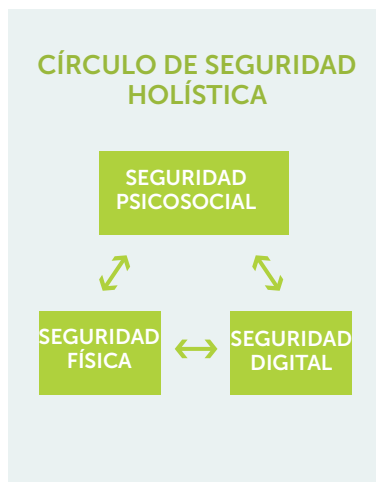
Los participantes ven la seguridad de las personas, entidades y cosas en una forma más comprensiva, con vulnerabilidades psicosociales, digitales y físicas, siendo componentes integrales de un proceso más amplio de toma de decisiones.

### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Ésta es una lección fundamental que permite a los participantes cambiar sus perspectivas existentes sobre una brecha tradicional entre los mundos digitales y físicos, con el uso de una actividad práctica de solución de problemas y una charla de seguimiento.
- La lección de seguimiento sobre la introducción a la ingeniería social estimula a las personas a reconsiderar sus creencias y barreras existentes, para la toma de decisiones de seguridad en un espacio informal pero seguro.

LECCIÓN 1	UNIENDO LA BRECHA DIGITAL-FÍSICA	 45 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p><b>Para los Participantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los términos 'digital' y 'físico'</li> <li>2. Examine al menos una función, atributo o comportamiento de las personas y de las cosas donde puedan existir físicamente y digitalmente al mismo tiempo.</li> <li>3. Definir el concepto de seguridad holística y su papel en el bienestar personal.</li> </ol> <p><b>Para Entrenadores</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Conducir una evaluación de la franqueza de los participantes hacia la idea de la seguridad holística.</li> </ol>	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U y espacio extra para moverse alrededor y realizar dinámicas de grupo si es necesario.</li> <li>2. Papelógrafo</li> <li>3. Marcadores</li> <li>4. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes.</li> <li>5. Papel de colores cortado en pequeñas piezas o notas adhesivas.</li> <li>6. Libreta de apuntes y bolígrafos o lápices para los participantes.</li> </ol>	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como esta lección está dirigida a introducir la integración de componentes físicos y digitales como impulsores clave de la seguridad holística, es importante que la lección se imparta de una forma amigable, informal, participativa y habilitante. Es una buena práctica tener al Entrenador de Seguridad Física disponible, para contribuir y ayudar a que las conexiones sean más fuertes. Esto minimizará las barreras del aprendizaje, resultando en una mejor absorción de las ideas y del contenido de la lección.</li> <li>• Las primeras impresiones negativas con frecuencia pueden ser duraderas y una barrera para el aprendizaje. Por lo tanto, una lección fundamental intelectualmente estimulante y orientada a la actividad, puede mantener a los participantes esperando con ansias más experiencias positivas similares en las siguientes lecciones. Para lograr esto, esta lección sigue un método de enseñanza de Actividad-Discusión- Aportación-Profundización-Síntesis (ADIDS)<sup>7</sup></li> <li>• Además, las conversaciones que tengan lugar durante la sesión se deben motivar para reflejar ejemplos de la vida real. No obstante, siguiendo el principio de no daño, es importante que el entrenador mantenga un control fijo de la conversación y no permita que los participantes se regresen a algún evento traumático o emocionalmente intenso en sus vidas. Es aconsejable que en un espíritu de integración, un psicólogo calificado esté presente en la sala para manejar la situación, por si alguna compuerta emocional se abre inesperadamente. Sin embargo, las posibilidades que dicha instancia ocurra durante esta sesión son bajas.</li> <li>• Siempre incorporar al menos un punto de control para medir el interés, entendimiento, y estado de ánimo de los participantes y finalizar la sesión con un comentario tranquilizador y motivador.</li> </ul>	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	El entrenador comienza preguntando a los participantes qué viene a su mente cuando escuchan las palabras 'físico' y 'digital' <sup>9,10</sup> . Esto ayuda si más de una persona contribuye, así múltiples ideas se unen para formar una definición más profunda y global de la palabra.	1. Describir los términos 'digital' y 'físico'.	
2	Se les ha dado a los participantes un montón de piezas de papel de colores, cada nota contiene el nombre de una persona o una cosa (Ejemplo: mi mejor amigo, número de teléfono, USD 100, etc.) que ha perdido su camino y necesita regresar a casa, teniendo en cuenta sus necesidades de seguridad. Luego, se les solicita a los participantes que discutan entre ellos y peguen cada pieza de papel sobre una hoja de papel milimetrado con 'mundo físico' y 'mundo digital' escritos uno al lado del otro, de modo que cada pieza de papel se coloque donde el participante piense que mejor pertenece.	1. Describir los términos 'digital' y 'físico'	
3	Después de que todas las piezas de papel hayan sido regresadas al papel milimetrado, revisar cada palabra y solicitar a los participantes que recuerden las razones por las que escogieron colocar cada pieza de papel en su actual ubicación.  Con la explicación de cada participante, vincule a otros participantes, alentando su opinión en cuanto a si están de acuerdo o en desacuerdo con la explicación y por qué.	4. Realice una evaluación de la franqueza de los participantes hacia la idea de la seguridad holística.	
4	En caso de que los participantes estén divididos sobre si cada pieza de papel pertenece al mundo digital o al mundo físico, proponerles que discutan entre ellos y que muevan el objeto alrededor, específicamente si debe colocarse en algún lugar, en el medio del mundo digital o del físico.  Ayudar a los participantes a establecer vínculos entre cada mundo, que revelen la continuidad física-digital y la necesidad para considerar cómo cada entidad o cosa tiene el potencial de existir tanto en el "mundo físico" como en el "mundo digital". Por lo tanto, las decisiones sobre su seguridad y protección no se pueden realizar en forma aislada <sup>11</sup> .	2. Examinar al menos una función, atributo o comportamiento de las personas o cosas, donde puedan existir físicamente y digitalmente al mismo tiempo.	
5	<p><b>Dibujar el Círculo de la Seguridad Holística</b> (Presentado a la derecha), y compartir ejemplos de cómo cualquier percance puede tener consecuencias psicosociales, digitales y físicas.</p> <p>Por ejemplo, un periodista que es incapaz de localizar su memoria USB, que contiene su proyecto final junto con contactos de fuentes confidenciales, puede causar cambios críticos en el comportamiento físico, estrés mental, una sensación de fracaso, una pérdida financiera, y su propia seguridad, incluyendo aquellos cuyos contactos se encuentran en el dispositivo, entre otros.</p>	3. Definir el concepto de seguridad holística y su papel en el bienestar personal.	<i>Solicitar a los participantes que reflexionen y compartan sus pensamientos sobre el ejercicio, especialmente si ha influenciado en cualquier cambio en las perspectivas.</i>



<sup>9</sup> OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

<sup>10</sup> OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

<sup>11</sup> HIGSON-SMITH, ET AL., 2016





## 2

## UNA INTRODUCCIÓN A LA INGENIERÍA SOCIAL

La ingeniería social tiene lugar cuando un individuo o un sistema automatizado ejercen una o más habilidades sociales y tácticas de manipulación para recopilar fragmentos de información sobre otro individuo o entidad para ganar una ventaja. En cierta forma, todos los humanos son ingenieros sociales, que observan su entorno, recopilan información sobre lo que les interesa e intentan interpolar o extrapolar para crear una imagen más grande. Si bien cada forma de ingeniería social puede que no tenga una intención maliciosa detrás de ella, las que lo hacen pueden ser un peligro para la seguridad de una persona o de una organización. Esta lección tiene como meta introducir la ingeniería social como una amenaza de seguridad potencial, que en muchos casos es fácilmente evitable. Idealmente, esta lección debe integrar aspectos de conocimiento de la situación, la importancia de la planificación holística y el mejor control sobre las reacciones impulsivas al entorno cambiante.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes dejan el salón de clases con una mayor conciencia de sus comportamientos diarios, que pueden permitir que la ingeniería social tenga lugar. Los participantes también se van con una sensación de tener el poder, el control y los recursos para minimizar dichas instancias.

#### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Esta es una sesión basada en conversaciones interactivas, enfocada a mostrarle a las personas qué común es el proceso de recopilación de información formal e informal para ganar una ventaja injusta.
- El diseño de la sesión tiene como meta ayudar a los participantes a recordar las instancias diarias que pueden guiarlos a compartir inconscientemente más información de la que les gustaría, y mostrarles cómo los simples cambios de comportamiento pueden ayudarles a hacer las cosas de forma diferente y más seguras.

LECCIÓN 2	UNA INTRODUCCIÓN A LA INGENIERÍA SOCIAL  60 MINUTOS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir la ingeniería social y cómo ocurre a nuestro alrededor.</li> <li>2. Enumerar las características del comportamiento del ingeniero social.</li> <li>3. Identificar y priorizar al menos cinco vulnerabilidades organizativas o conductuales que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información.</li> <li>4. Aprender a minimizar o mitigar al menos tres vulnerabilidades que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información.</li> </ol>	<b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Permitir a los participantes establecer prioridades cuando aborden vulnerabilidades de seguridad, enfocándose en lo que esté al alcance de su mano y tener una sensación de logro y progreso en términos de sentirse más seguros. El propósito de esto es derribar la barrera del aprendizaje a medida que el curso avanza hacia la exploración de ideas más centradas.</li> </ol>
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U y espacio extra para moverse alrededor y realizar dinámicas de grupo si es necesario.</li> <li>2. Papelógrafos</li> <li>3. Marcadores</li> <li>4. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes.</li> <li>5. Papel de colores cortado en pequeñas piezas o notas adhesivas.</li> <li>6. Libretas de apuntes y bolígrafos o lápices para los participantes.</li> </ol>	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta lección debe integrar de forma ideal los aspectos de conocimiento de la situación, la importancia de la planificación holística y un mejor control sobre las reacciones impulsivas hacia el entorno cambiante. Por lo tanto, es aconsejable que un entrenador de seguridad física y un entrenador psicosocial, junto con el entrenador de seguridad digital, que dirige la sesión, estén presentes en la sala para enriquecer la experiencia.</li> <li>• Además, las conversaciones que tengan lugar durante la sesión se deben potenciar para reflejar los ejemplos de la vida real <sup>15</sup>. No obstante, seguir el principio de No Daño, también es importante que el entrenador mantenga un control fijo de la conversación y no permita que los participantes se regresen a algún evento traumático o emocionalmente intenso en sus vidas.</li> <li>• Asegurarse que la lección se imparta de una forma amigable, informal, participativa y habilitante. Seguir esto minimizará las barreras del aprendizaje, resultando en una mejor absorción de las ideas y del contenido de la lección.</li> <li>• Siempre incorporar al menos un punto de control para medir el interés, entendimiento, y estado de ánimo de los participantes y finalizar la sesión con un comentario tranquilizador y motivador.</li> </ul>	

<sup>12</sup> LORD, 2017

<sup>13</sup> HINER, 2002

<sup>14</sup> BISON, 2015

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Utilizar el ejemplo de un rompecabezas, donde las pequeñas piezas se unen para formar una imagen más grande, demostrar cómo se lleva a cabo la ingeniería cuando una persona con un interés personal o una intención maliciosa reúne fragmentos pequeños de información para convertirla en información útil sobre nosotros, o para construir nuestro perfil sin nuestro consentimiento o permiso, con el fin de lograr una ventaja injusta.<sup>12</sup></p>	<p>1. Describir la ingeniería social y cómo sucede a nuestro alrededor.</p>	
2	<p><b>Puntos de discusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solicita a los participantes si pueden pensar sobre varios tipos de perfiles [económico, profesional, conductual, religioso, medios sociales/internet, médico, académico, sexual, etc.]</li> <li>Los ingenieros sociales están en todas partes, y aprovechan lo que es más vulnerable en cualquier máquina, sistema o persona - psicología humana.</li> <li>Típicamente, el ingeniero social comienza recopilando información, moviéndose hacia la explotación y desarrollo de relaciones y finalmente, la ejecución del objetivo.<sup>13</sup></li> <li>Los ingenieros sociales tienen excelentes habilidades tales como recopilación de información, interrogación, influencia, manipulación, pretextos, obtención, seguridad, construcción de relaciones, etc.</li> </ul> <p><b>Algunos ejemplos de métodos de ingeniería social:<sup>14</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguir muy de cerca: El ingeniero social no tiene la autoridad para ingresar a un lugar, así que construyen una relación con alguien que sí lo haga y los manipula para que los dejen ingresar.</li> <li>Phishing (Intento de acceder a las contraseñas de otros): El ingeniero social se disfraza de alguien confiable y legítimo y termina adquiriendo información confidencial de manera fraudulenta.</li> <li>Baiting (Poner una carnada): Similar al phishing, el ingeniero social ofrece un trato prometedor y tienta al objetivo para que lo tome, entregando el acceso a un espacio protegido.</li> </ul> <p><b>Preguntar a los participantes quiénes piensan que podrían estar interesados en su información:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los individuos a nuestro alrededor tienden a ser muy dispersos, fragmentados y desorganizados. Los individuos usualmente tienen razones personales o profesionales para recopilar información, pero probablemente no tienen los recursos suficientes, en términos de recopilación de información por un periodo prolongado de tiempo. Pueden colaborar con más grupos organizados con mayor poder.</li> <li>Las corporaciones pueden ser grupos organizados de individuos interesados en recopilar información personal de los individuos por razones de mercadeo, inteligencia y maximización de ganancias. Las corporaciones usualmente tienen mayores recursos para recopilación de información permanente.</li> <li>Los gobiernos con frecuencia son los más poderosos e ingeniosos en términos de recopilación de datos a largo plazo, y pueden estar interesados en información de las personas para suprimir la oposición de las masas.</li> <li>En la mayoría de los casos de robo de información, son las personas las que están involucradas y también de las que es más fácil proteger nuestra información. Es importante estar consiente y vigilante de los individuos y de los grupos que estén interesados en recopilar nuestra información, pero debemos ser conscientes de las formas de espionaje más básicas (y fácilmente accesibles) que están más cerca de casa.</li> </ul> <p><b>Cosas a tener en cuenta en línea y fuera de línea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intercambio de información personal</li> <li>Sensación de urgencia en mensajes/solicitudes entrantes.</li> <li>Lenguaje/Contexto/Contenido de mensajes en línea o comunicaciones por correo electrónico.</li> <li>Cuando una oferta o solicitud es demasiado buena para ser verdad.</li> <li>¿Cómo viaja su información?</li> <li>Ofrecer a extraños el beneficio de la duda durante periodos de tiempo más largos.</li> </ul>	<p>2. Enumerar las características del comportamiento de un ingeniero social.</p> <p>3. Identificar y priorizar al menos cinco vulnerabilidades organizativas o conductuales que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información.</p> <p>5. Permitir a los participantes establecer prioridades cuando aborden vulnerabilidades de valores, enfocándose en lo que esté al alcance de su mano y tener una sensación de logro y progreso en términos de sentirse más seguros. El propósito de esto es derribar la barrera del aprendizaje a medida que el curso avanza hacia la exploración de ideas más centradas.</p>	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p><b>Soluciones rápidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actitud: “Mi información me pertenece y yo decidiré con quién, cómo y cuándo la comparto”</li> <li>Pensar antes de hacer un clic (en links sospechosos)</li> </ul>	<p>4. Aprender a minimizar o mitigar al menos tres vulnerabilidades que permitiría la ingeniería social de nuestros sistemas de información.</p>	<p><i>Al compartir soluciones rápidas, ofrecer a las personas tiempo suficiente para pensar y compartir su conocimiento del tema. Si un participante desea compartir una experiencia, facilitar la discusión y preguntarles cómo abordaron la situación. Reconocer la situación para traer experiencias negativas en un punto de clausura.</i></p> <p><i>Preguntar a los participantes si existen algunas prácticas en las que estén vinculados, o si existen algunas que sientan que pueden ser útiles para hacerlos sentir más seguros en el futuro.</i></p>



### 3

## Asegurar Contraseñas

Las contraseñas son la primera línea de defensa que impide el acceso no deseado a la información almacenada en nuestras computadoras y teléfonos móviles. Con un número creciente de dispositivos, plataformas de redes sociales y reservas de datos en nuestras vidas, recordar y manejar contraseñas parece ser más difícil que nunca. El inconveniente causado por ser bloqueado de nuestras cuentas de redes sociales causa una angustia inmensa. Es por esto que la mayoría de las personas recurren a usar contraseñas simples y fáciles para recordar y frecuentemente una para varias cuentas. Sin embargo, tendemos a olvidar que la inconveniencia de recordar contraseñas complejas y múltiples es mucho menor que la pesadilla de tener un intruso que acceda, robe, y haga mal uso de nuestra información privada. Esta lección tiene como meta abordar estas preocupaciones usando medidas proactivas y siguiendo directrices y técnicas simples para evitar el acceso indeseado a nuestra información, mientras se mantiene abierto nuestro propio acceso legítimo en una forma segura.



## ✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes reevalúan sus relaciones con sus recursos digitales y el nivel de atención que prestan para protegerlos. Con el conocimiento de que algo tan básico como las contraseñas contribuye en gran medida a proteger su información, los participantes se esfuerzan más por garantizar que sus dispositivos, redes sociales y datos estén protegidos por contraseñas seguras y sólidas.

## ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión interactiva basada en conversaciones que tiene como objetivo mostrar a las personas cómo la creación y el mantenimiento de contraseñas seguras no tienen por qué ser necesariamente una tarea tediosa. Durante la sesión, el entrenador se enfoca en disipar mitos y hacer que el proceso sea fácil y manejable.

LECCIÓN 3	ASEGURAR CONTRASEÑAS		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div> <b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enumerar al menos cinco atributos de una contraseña segura.</li> <li>2. Demostrar la capacidad de usar un sistema para crear y memorizar contraseñas seguras que sean únicas y no estén duplicadas.</li> <li>3. Demostrar el uso de un administrador de contraseñas seguro (como Keepass) para poder adquirirlo en línea y configurarlo para un uso repetido.</li> </ol> </div> <div> <b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Vaya más allá de la enseñanza teórica o conceptual y convenza a las personas de que adquieran el hábito de crear contraseñas seguras utilizando técnicas y herramientas sencillas pero prácticas.</li> </ol> </div>		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Papelógrafo</li> <li>2. Marcadores</li> <li>3. Ordenador portátil y protector multimedia</li> <li>4. Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos de hardware</li> <li>5. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir dinámicas de grupo si es necesario.</li> <li>6. Conexión de Internet</li> <li>7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes</li> <li>8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes</li> </ol>		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealmente, esta lección debería integrar dentro de su núcleo digital los aspectos del manejo del estrés y la aplicación de la lógica en la toma de decisiones. Además, ejemplos de seguridad física (como el peligro de utilizar la misma clave para todos los bloqueos de la casa) también se pueden incorporar a la discusión.</li> <li>• El uso de ejemplos de la vida real<sup>15</sup> y el aprendizaje práctico de habilidades y software pueden ser beneficiosos.</li> <li>• Si las discusiones se dirigen hacia un punto estresante con cualquier participante que comparta historias traumáticas, reduzca la velocidad, asegúrese de reconocer su experiencia y tráigalo a un cierre preguntándole cómo lidió con esta situación. Esto les da a los participantes una sensación de empoderamiento y el reconocimiento de la capacidad de enfrentar situaciones difíciles.</li> </ul>		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Empezar preguntando a los participantes si han escuchado que la contraseña de alguien está siendo “pirateada”. Esta es una pregunta principal destinada a iniciar una conversación, y generalmente da como resultado que la mayoría responda afirmativamente. Como seguimiento, introduzca la diferencia entre piratear, explorar con el fin de identificar vulnerabilidades y descifrar<sup>16</sup>, aprovechar debilidades con fines de lucro o daño, de las cuales este último puede tener lugar como resultado de la ingeniería social y es un hecho muy frecuente. Explicar a los participantes cómo se producen los ataques de fuerza bruta<sup>17</sup>, como por ejemplo, cómo se lleva a cabo la prueba y error para obtener una contraseña, y asegurarles que este tipo de incidente se puede evitar adoptando prácticas simples.</p> <p>Indicar a los participantes que, en la mayoría de los casos, ya conocen varias formas de crear contraseñas seguras, y el propósito de esta discusión es recordar y reforzar ese conocimiento de manera formal.</p>	4. Ir más allá de la enseñanza teórica o conceptual y convencer a las personas que adquieran el hábito de crear contraseñas seguras, utilizando técnicas y herramientas sencillas pero prácticas.	
2	<p>Solicitar a los participantes que recuerden o adivinen una característica para crear una contraseña segura a la vez, y pasen de un participante a otro, anotando cada nueva sugerencia. Para evitar tener una conversación monótona, pregunte a los participantes cuántos caracteres suelen contener sus contraseñas, y en su opinión, qué tan larga debe ser una contraseña para que sea fuerte.</p> <p><b>Una contraseña segura puede incluir (pero no se limita a) las siguientes características:<sup>18</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LETRAS MAYÚSCULAS</li> <li>• letras minúsculas</li> <li>• Números (1,2,3..0)</li> <li>• Símbolos (~!@#\$%^)</li> <li>• Espacios</li> <li>• Aleatorizado</li> </ul> <p><b>Las contraseñas también deben tener las siguientes características en la medida de lo posible:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiada con frecuencia</li> <li>• Diferente y única para cada cuenta</li> <li>• Difícil de adivinar</li> <li>• Exclusiva de nombres, fechas, ubicaciones, etc.</li> <li>• Aleatorizada</li> </ul>	1. Enumere al menos cinco características de una contraseña segura.	
3	<p>Alentar a los participantes a pensar en otras estrategias que puedan usarse para crear contraseñas largas, complejas y únicas, y sean capaces de recordarlas.</p>	2. Demostrar la capacidad de usar un sistema para crear y memorizar contraseñas seguras que sean únicas y no estén duplicadas.	
4	<p>Introducir el concepto de diceware como una forma de crear contraseñas largas complejas. Diceware permite a los usuarios crear una cadena aleatoria y larga de palabras de un diccionario que es fácil de memorizar pero difícil de descifrar.<sup>19</sup></p> <p>Hacer un tutorial a los participantes a través del concepto de usar administradores de contraseñas basados en software, destacando su utilidad en la era moderna. Recomendar opciones seguras para hacerlo, como el Keepass, que es una herramienta de seguridad de código abierto con un sistema de administración de bases de datos cifrado. Demostrar cómo usarlo desde descargarlo y configurarlo hasta personalizarlo según sus preferencias.</p>	3. Demostrar el uso de un administrador seguro de contraseñas, Keepass, para poder adquirirlo en línea y configurarlo para un uso repetido.	Cerrar la sesión recopilando comentarios de los participantes para ver qué tipo de cambios piensan que harán en sus prácticas de administración de contraseñas existentes.

<sup>16</sup> PERRIN, 2009

<sup>18</sup> TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE; FRONT LINE DEFENDERS, N.D.

<sup>17</sup> GILL, 2017

<sup>19</sup> BONNEAU, 2016



## 4

## Mantener Nuestras Computadoras en Buen Estado

La computadora moderna y los dispositivos digitales se han vuelto más pequeños, embalados en grandes cantidades de tecnología sofisticada. Sin embargo, la tecnología es tan buena como la forma en que su usuario se preocupa por ella. El dispositivo en sí necesita ser cuidado con limpieza física, operado en un lugar apropiado para protegerlo de temperaturas extremas, y protegido del robo que podría resultar en la pérdida de un dispositivo valioso, los datos almacenados dentro, y una cantidad incommensurable de daño al bienestar psicosocial. Del mismo modo, se debe tener cuidado en mantener el buen estado del aspecto funcional clave del dispositivo, el programa, que consiste en el sistema operativo y los programas instalados dentro de él para llevar a cabo diferentes tareas.




### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

El miedo de los participantes a la información desconocida en torno al posible comportamiento inusual o anormal de su dispositivo se ve disminuido y abandonan el aula con la idea de que su computadora es un dispositivo sensible y receptivo que necesita atención y cuidado.

#### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta sesión incluye principalmente demostraciones en tiempo real y sesiones prácticas para ayudar a los usuarios a navegar en sus dispositivos y descargar e instalar software relevante. Es imperativo que cualquier tecnología que se use o visualice durante las lecciones esté en condiciones de completo funcionamiento para evitar perder el tiempo.

LECCIÓN 4	MANTENIENDO NUESTRA COMPUTADORA EN BUEN ESTADO		 60 MINUTOS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<p><b>Para los Participantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Definir 'programas maliciosos' y describir sus diferentes tipos.</li> <li>Comprender cómo descargar, instalar y configurar un software antivirus.</li> <li>Demostrar la capacidad de identificar si su computadora tiene un software antivirus y si está funcionando a su capacidad máxima.</li> <li>Demostrar la capacidad de verificar si el software se ha quedado obsoleto y actualizarlo debidamente.</li> <li>Eliminar los datos de forma segura para recuperar el espacio en disco e impedir que se recupere para un uso no deseado.</li> </ol> <p><b>Para Entrenadores</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Introducir los problemas que debe buscar para mantener el rendimiento óptimo de la computadora y la seguridad de los datos importantes.</li> </ol>		
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y realizar dinámicas de grupo.</li> <li>Papelógrafo</li> <li>Marcadores</li> <li>Ordenador portátil y protector multimedia</li> <li>Adaptadores HDMI / VGA / USB C dependiendo de los requisitos del hardware</li> <li>Conexión a Internet</li> <li>Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes</li> <li>Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes</li> </ol>		
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta sesión consiste en reunir una serie de ideas para el mantenimiento básico digital y físico de las computadoras, también conocido como aseo digital. Si bien muchas ideas son conceptuales, algunas necesitarían ser visualizadas a través de una demostración multimedia. Desde una perspectiva integrada, la discusión puede comenzar con el aspecto físico de las computadoras y la necesidad de protegerlas de cosas como el robo.</li> <li>Dado que los paquetes de lecciones contienen una variedad de ideas en las que algunos participantes pueden tener dificultades para concentrarse durante un largo período de tiempo, el entrenador puede intentar incorporar alguna forma de entretenimiento en el contenido, por ejemplo, el uso del humor cortés. Además, es aconsejable que las dinámicas de grupo se incluyan en la duración de la sesión para recuperar los niveles de energía de la habitación.</li> </ul>		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la sesión preguntando a los participantes sobre el tipo de problemas de rendimiento que notan cuando utilizan sus computadoras.</p> <p>Hablar sobre el concepto de aseo corporal y relacionarlo con la necesidad de un aseo digital.</p> <p>Brevemente repasar algunas de las razones por las cuales las computadoras se comportan de manera diferente o disminuyen el rendimiento, por ejemplo, ataque de programas maliciosos, falta de recursos o recursos que conllevan a un desorden digital, y un software desactualizado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Introducir los problemas que debe buscar para mantener el rendimiento óptimo de la computadora y la seguridad de los datos importantes.</li> </ol>	

<sup>20</sup> HOFFMAN, 2016  
<sup>21</sup> FISTONICH, 2017

<sup>22</sup> ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018  
<sup>23</sup> CHATTEN, 2010

<sup>24</sup> PAUL, 2015  
<sup>25</sup> SUMMERSON, 2016

<sup>26</sup> LIFFREING, 2015  
<sup>27</sup> SECURITY IN A BOX, N.D.

<sup>28</sup> BLEACHBIT, 2016

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
2	Utilizar un enfoque de narración de historias para describir los programas maliciosos y sus diversos tipos, como virus, troyanos, gusanos informáticos, ransomware, adware, bomba lógica de bot, botnet, etc. <sup>20</sup> Por ejemplo, cuando hablamos de un virus básico, lo relacionamos con un virus biológico que se propaga de un ser vivo a otro a través del contacto físico (o memorias USB, por ejemplo, en dispositivos digitales). <sup>21</sup> De manera similar, al narrar la historia griega de Esparta, Troya y el caballo de Troya pueden ayudar a los participantes a recordar más fácilmente las características de un programa malicioso troyano. <sup>22</sup>	1. Definir ‘programas maliciosos’ y describir sus diferentes tipos.	
3	Preguntar a los participantes si tienen antivirus instalados en sus computadoras. Si responden afirmativamente, preguntarles cómo saben y si saben si está haciendo su trabajo o no. Mostrarles cómo pueden hacerlo al recorrer las configuraciones de un programa antivirus, mientras el proceso es visible para todos usando un proyector multimedia. Explique las diversas funciones y componentes de un antivirus, incluida la base de datos de definición de virus <sup>23</sup> y por qué su actualización no debe confundirse con una actualización de software antivirus. <b>Abordar las preguntas más frecuentes y la información errónea, tales como:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el mejor antivirus?</li> <li>• ¿Un antivirus disminuye la velocidad de la computadora?</li> <li>• ¿Las compañías antivirus están involucradas en la propagación de virus para impulsar la venta de sus productos?</li> <li>• ¿Un Mac necesita un antivirus?</li> </ul>	3. Demostrar la capacidad de identificar si la computadora tiene un software antivirus y está funcionando a su capacidad máxima.	
4	Introducir a los participantes antivirus gratuitos y de buena reputación, y evaluar según la necesidad en el salón, mostrar a los participantes cómo descargarlos y configurarlos.	2. Comprender cómo descargar, instalar y configurar un software antivirus.	
5	Al igual que el programa antivirus, enfatizar la importancia de mantener también otras aplicaciones frecuentemente usadas actualizadas. Mostrar algunos ejemplos abriendo aplicaciones como Microsoft Word y haciendo clic en ‘Ayuda> para Buscar Actualizaciones’. Pedir a los participantes ideas sobre cómo pueden mejorar aún más el rendimiento de su computadora. <b>Algunas ideas incluyen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminar el software innecesario<sup>24</sup> que consume recursos informáticos, espacio en disco y, a menudo, puede agotar la batería trabajando en segundo plano.</li> <li>• Importancia del bloqueo de pantalla<sup>25,26</sup> y cierre de sesión para evitar ataques de ingeniería social que podrían incluir la instalación de programas maliciosos cuando uno ha dejado el dispositivo desatendido</li> <li>• Aspectos físicos del aseo digital, incluida la protección de los dispositivos de los elementos.<sup>27</sup></li> </ul>	4. Demostrar la capacidad de verificar si el software se ha quedado obsoleto y actualizarlo debidamente.	
6	Introducir una opción tal como BleachBit <sup>28</sup> como un software de código abierto y gratuito que puede eliminar de manera segura los archivos de la computadora sin el peligro de que los datos eliminados se recuperen para un uso no deseado. Sin embargo, desde una perspectiva de aseo digital, eliminar archivos innecesarios puede recuperar los valiosos recursos de una computadora.	5. Eliminar los datos de forma segura para recuperar el espacio en el disco e impedir que se recupere para un uso no deseado.	Cerrar la sesión preguntando a los participantes cómo se sienten y qué les resultó difícil o fácil.



## 5

# Cómo Funciona el Internet

El Internet, como lo conocemos, es una red masiva de comunicación que se extiende por todo el planeta en forma de miles de millones de computadoras conectadas entre sí a través de cables y medios inalámbricos. Dada la naturaleza global de Internet, no es poseída ni gestionada por una sola entidad, sino que es el trabajo colectivo de muchos conglomerados y organizaciones dedicadas con una variedad de intereses, lo que lo convierte no solo en un conjunto de infraestructuras físicas sino también en una herramienta para habilidad política y diplomática. Si bien Internet afecta a los usuarios y a los no usuarios de muchas maneras, para la mayoría de las personas Internet suele ser una idea abstracta. Esta lección tiene como objetivo hacer que la idea de Internet sea más clara en la mente de los participantes al presentar los diversos componentes y jugadores en los que se basa.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN


#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes se darán cuenta de los muchos nodos y pasos a través de los cuales la comunicación viaja de un lugar a otro en todo el mundo. Esto también cambia su percepción de los desafíos de seguridad de usar Internet de una gran amenaza a pequeñas amenazas potenciales, cada una de las cuales se puede abordar de una manera más enfocada.

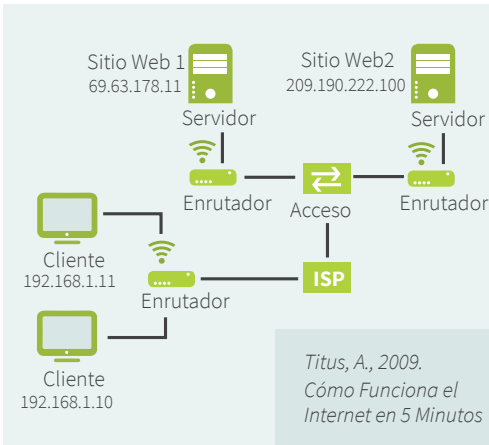
#### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Internet es utilizado por muchos, pero rara vez se entiende más allá de un concepto abstracto. Esta lección sigue una metodología de juego de roles para visualizar Internet como una entidad global y política de varias capas dirigida por múltiples partes interesadas a través de una infraestructura expansiva.



LECCIÓN 5	CÓMO FUNCIONA EL INTERNET		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el Internet y cómo se lleva a cabo la comunicación sobre su infraestructura física.</li> </ol>	<b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.</li> </ol>	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espacio de entrenamiento con asientos cómodos en forma de U, y un poco de espacio extra para moverse y conducir las dinámicas de grupo.</li> <li>2. Papelógrafo</li> <li>3. Marcadores</li> <li>4. Notas adhesivas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes</li> <li>6. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes</li> </ol>	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador tratará de abrir las mentes de los participantes para que vuelvan a pensar en sus ideas existentes sobre internet con el fin de cambiar su actitud, que pueda estar empujándolos a pensar en peligros en línea, como aquellos que no tienen la capacidad de abordar. Esto implicaría establecer una línea de base mediante la recopilación de las opiniones de los participantes sobre lo que es Internet de acuerdo con su comprensión.</li> <li>• Desde la perspectiva de la integración, es útil centrarse en cómo el acceso de los diferentes jugadores a la infraestructura física de Internet a menudo puede poner en peligro los datos sensibles que viajan a través de él. Sin embargo, el enfoque debe descansar en cómo funciona el Internet en lugar de la protección de datos.</li> <li>• Usar un juego de rol como actividad inicial dentro del marco de la actividad-discusión-insumos-profundización-síntesis (ADIDS)<sup>29</sup>, a los participantes se les asignarían los roles de varios componentes y partes interesadas del internet más grande, y luego se les pediría seguir un orden lógico para transferir un paquete de comunicación de un extremo a otro.</li> </ul>		



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Comenzar la sesión pidiendo a cada participante que escriba una palabra que se le ocurra cuando se mencione 'internet'. Recoger todas las respuestas y colocarlas en una pared. Pedir a todos los participantes que analicen colectivamente las respuestas de todos y que las conecten para formar una definición más descriptiva de Internet.</p> <p>De manera opcional, tome una bola de hilo y pida a un participante que sostenga el extremo con fuerza, y arrójele a otro participante al azar. El segundo participante nuevamente sujetaría firmemente el hilo y pasaría el resto de la bola de hilo a otro participante al azar. Finalmente, todos los participantes estarían sosteniendo un trozo de hilo en su agarre, de manera que todos estarían conectados entre sí por la misma longitud de hilo. Ahora solicite a cualquier participante que envíe un mensaje a otro participante seleccionado al azar de modo que el mensaje solo pueda viajar a través de la red definida por el cable.</p> <p>Tomar un descanso si es necesario.</p>	2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.	
2	<p>Avanzar la sesión agregando más complejidad al proceso, esta vez dando nombres a los diversos participantes que conforman Internet, por ejemplo, el usuario y el cliente, enrutador, ISP, servidor, DNS, puerta de enlace nacional, sitio web, etc. Esto se hace mejor dibujando en un cuadro o tablero.<sup>30</sup></p>  <p><i>Titus, A., 2009. Cómo Funciona el Internet en 5 Minutos</i></p>	1. Describir el Internet y cómo se lleva a cabo la comunicación sobre su infraestructura física.	
3	<p>Al evaluar el interés, la energía y el tiempo que queda para la sesión, se puede realizar otro juego de roles, esta vez, asignando nombres del mundo real a los diferentes componentes, nodos y jugadores que conforman el Internet. Por ejemplo, uno o más participantes podrían asumir el rol de un usuario, un cliente, un enrutador, un Proveedor de Servicios de Internet, un servidor, etc. Se puede esparcir una cuerda o una cinta en el piso de la habitación como el cable que transporta información de un nodo a otro formando Internet. Recordando la discusión anterior, los participantes tratarían de encontrar su lugar en la cinta en el orden correcto.</p> <p>Una vez que hayan tomado sus posiciones, intente pedir a un "usuario" que se comunique con otro "usuario" sentado en un país diferente, siguiendo el orden correcto en el que los paquetes de información viajan de un lugar a otro. Dibuje el proceso en un tablero si es necesario.</p>	2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.	
4	<p>Cerrar la sesión pidiendo a los participantes que resuman todo el proceso a través del cual el Internet funciona, así como sus reflexiones al respecto.</p>	2. Permitir que los participantes visualicen Internet como una herramienta de comunicación concreta, en lugar de un concepto abstracto.	<i>Preguntar a los participantes cómo se sintieron sobre el ejercicio y si la imagen de Internet que tenían en la mente al comienzo de la sesión cambió de alguna manera.</i>



## 6

## Seguridad del Navegador

Los navegadores nos ayudan a recuperar la información almacenada en los servidores conectados a Internet. Para que los sitios web nos entreguen una experiencia óptima de usuario, así como para enviar nuestra publicidad personalizada, las compañías de mercadotecnia a menudo rastrean nuestras actividades en línea sin nuestro consentimiento. En situaciones más adversas, los sitios web maliciosos y los ingenieros sociales también pueden dañarnos a nosotros y a nuestros dispositivos al manipular cómo usamos nuestros navegadores. Esta sesión intenta ayudar a los usuarios a conocer mejor sus navegadores para realizar los cambios necesarios que hacen que los navegadores sean más seguros.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes abandonan el aula con la certeza de que los navegadores tienen el potencial de actuar como herramientas para la ingeniería social, sin embargo, garantizar que no suceda está en gran medida bajo su control, mediante ajustes específicos y prácticos.

#### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión práctica dirigida a que los participantes entiendan que, si bien su navegador es una ventana conveniente para mirar el mundo de Internet, pequeños ajustes pueden hacer que esta experiencia sea más segura y fortalecedora, con el énfasis puesto en el empoderamiento.

LECCIÓN 6	SEGURIDAD DEL NAVEGADOR			 60 MINUTOS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<p><b>Para los Participantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar la capacidad de navegar a través de la configuración de su navegador y controlar la información que recopila, almacena y comparte, sin su conocimiento ni consentimiento, haciendo lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borrar o administrar el historial de navegación y descargas, archivos temporales de Internet y cookies, y contraseñas almacenadas y datos de formularios</li> <li>• Acceder y cambiar los permisos del navegador, como la cámara, el micrófono y el GPS</li> <li>• Controlar dónde y cómo el navegador guarda los archivos descargados en la computadora</li> </ul> </li> <li>2. Describir las diferencias entre HTTP y HTTPS</li> <li>3. Descargar y configurar una herramienta segura que obligue a los sitios web a abrir utilizando el protocolo HTTPS (como el HTTPS en todas partes)</li> <li>4. Descargar y configurar una herramienta para bloquear anuncios (como Adblock Plus)</li> </ol> <p><b>Para los Entrenadores</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ayudar a los participantes a personalizar su navegador preferido controlando cómo funciona y los datos que recopila de ellos mientras navegan</li> </ol>			
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espacio de entrenamiento con cómodos asientos en forma de U y espacio adicional para moverse y conducir las dinámicas de grupo</li> <li>2. Papelógrafo</li> <li>3. Marcadores</li> <li>4. Ordenador portátil y protector multimedia</li> <li>5. Adaptadores HDMI / VGA / USB C según los requisitos de hardware</li> <li>6. Conexión a Internet</li> <li>7. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes</li> <li>8. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes</li> </ol>			
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta es una sesión práctica en la que se requeriría que los participantes naveguen a través de su configuración de seguridad y privacidad de su navegador siguiendo las instrucciones del entrenador que tomaría la iniciativa en su propia computadora y proyectaría el proceso en una pantalla multimedia.</li> </ul>			

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Realizar una encuesta para averiguar qué navegador utiliza cada participante y por qué.</p> <p><b>Por ejemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El navegador es propiedad de una organización sin fines de lucro o de una corporación?</li> <li>• ¿Dónde encaja el navegador en el modelo de ingresos de su programador?</li> <li>• ¿El navegador es de código abierto o de código cerrado?</li> </ul> <p>Seguir a los participantes a través de la configuración del navegador más popular en la sala. Mostrar a los participantes el nivel de oferta que ofrecen los navegadores cuando se trata de recopilar, almacenar y compartir datos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar la capacidad de navegar a través de la configuración de su navegador y controlar la información que recopila, almacena y comparte sin su conocimiento o consentimiento.</li> <li>5. Ayudar a los participantes a personalizar su navegador preferido controlando cómo funciona y los datos que recopila de ellos mientras navegan.</li> </ol>	<p><i>Asegurarse de que los participantes no se pierdan ni se confundan preguntándoles si están en la misma página que el entrenador. También ayuda caminar por la habitación y verificar si todos los participantes están siguiendo al entrenador en caso de que haya una persona demasiado tímida para pedirle que reduzca la velocidad.</i></p>

<sup>31</sup> TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2016

<sup>32</sup> TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE, 2017

<sup>33</sup> BEAL, 2008

<sup>34</sup> BEAL, 2008

<sup>35</sup> UNIVERSIDAD DE CAROLINA DEL NORTE EN AT CHAPEL HILL, 2017

<sup>36</sup> MEGAN, 2018

<sup>37</sup> ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), N.D.

<sup>38</sup> ADBLOCK PLUS, 2017

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
2	<p>Revisar la configuración de seguridad y privacidad del navegador que permitirá a los participantes borrar o administrar el historial de navegación y descargas,<sup>31,32</sup> archivos temporales de Internet,<sup>33</sup> cookies,<sup>34</sup> contraseñas almacenadas y datos de formulario.<sup>35</sup></p> <p>Navegar a través de la configuración mencionada anteriormente, mostrar cómo se pueden cambiar los permisos del navegador para asegurarse de que el acceso del navegador a la cámara, el micrófono, el GPS y otros dispositivos de entrada de la computadora sea denegado o configurado para solicitar siempre permiso.</p> <p>Las personas a menudo tienen problemas para encontrar archivos después de descargarlos. Esto se debe a que el navegador generalmente está configurado para descargar archivos a una carpeta específica. A veces, también es posible que el navegador esté configurado para iniciar archivos en el momento en que se descargan. Esto puede ser peligroso porque hacer clic en un enlace malicioso puede provocar la descarga y ejecución de un virus por error. Alentar a los participantes a modificar esta configuración para preguntar siempre antes de descargar un archivo y permitir al usuario especificar una ubicación de descarga.<sup>36</sup></p> <p>En este punto, tomar un breve descanso o verificar los niveles de energía del grupo antes de continuar.</p>		
3	<p>Preguntar a los participantes dónde pudieron haber visto HTTP y el HTTPS de antes y si saben la diferencia entre los dos. Introducir el propósito del protocolo HTTPS como uno que conecta a un usuario a su destino a través de un túnel encriptado, a diferencia del protocolo HTTP, donde la comunicación viaja de manera insegura y es visible para cualquiera que lea los datos que pasan a través de una red en particular. Por ejemplo, también se puede llevar a cabo un pequeño juego de roles, que involucre a dos personas que se comunican entre sí con y sin un tubo de cartón largo, mientras que los espectadores tratan de averiguar de qué están hablando.</p> <p>Introducir una herramienta segura (como el HTTPS En todas partes<sup>37</sup>) cuyo objetivo es forzar una conexión cifrada entre un usuario y un sitio web cuando sea posible. Luego lleve a los participantes a través del proceso de descarga y configuración en varios navegadores.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Describir las diferencias entre HTTP y HTTPS.</li> <li>3. Descargar y configurar una herramienta segura que obligue a los sitios web a abrir utilizando el protocolo HTTPS (como el HTTPS En todas partes).</li> </ol>	
4	<p>Revisar la configuración de seguridad y privacidad del navegador que permitiría a los participantes borrar o administrar el historial de navegación y descargas,<sup>31,32</sup> archivos temporales de Internet,<sup>33</sup> cookies,<sup>34</sup> contraseñas almacenadas y datos de formulario.<sup>35</sup></p> <p>Cerrar la sesión solicitando a los participantes que resuman los aprendizajes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Descargar y configurar una herramienta para bloquear anuncios (como AdBlock Plus)</li> </ol>	<p><i>¿Qué parte de esta sesión le preocupa y qué le ofrece tranquilidad y una sensación de empoderamiento cuando navega en línea?</i></p>





# 7

## Seguridad del Teléfono Inteligente

La era moderna ha aumentado la dependencia de mucha gente de los dispositivos de computación y comunicación, especialmente los teléfonos inteligentes, que pueden reemplazar la mayoría de las funciones completas de una computadora portátil o de escritorio. Los teléfonos inteligentes no solo son dispositivos altamente sofisticados con un inmenso poder de cómputo, sino que también almacenan y procesan grandes cantidades de datos personales y profesionales de las personas. Esta lección ayuda a los participantes a comprender cómo se produce la comunicación entre dos o más teléfonos inteligentes, lo que les permite tomar las decisiones adecuadas para proteger su información mediante el uso de herramientas y cambios de comportamiento.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

Los participantes abandonan la habitación con mayor conciencia acerca de cómo se lleva a cabo la comunicación entre dos personas que usan teléfonos móviles. Además, pueden decidir mejor cómo pueden incorporar el uso de aplicaciones de mensajería segura y de código abierto en su estrategia de comunicación diaria.

#### ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta es una sesión interactiva basada en conversaciones que tiene como objetivo lograr que los participantes se sientan más cómodos con la seguridad de sus teléfonos inteligentes, lograr una sensación de control sobre la información almacenada en sus dispositivos y realizar instalación práctica de aplicaciones de comunicación segura.



LECCIÓN 7	SEGURIDAD DEL TELÉFONO INTELIGENTE  60 MINUTOS		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div> <div> <b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el proceso técnico a través del cual una persona puede comunicarse a través de una llamada telefónica o servicio de mensajes cortos (SMS) con otra persona usando un teléfono móvil.</li> <li>2. Comparar las diferencias entre un teléfono con funciones y un teléfono inteligente y ejecutar diferentes estrategias que podrían ser adecuadas antes de decidir usar cualquiera de los dos.</li> <li>3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y codificada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada).</li> </ol> </div> <div> <b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas.</li> <li>5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.</li> </ol> </div> </div>		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espacio de entrenamiento con cómodos asientos en forma de U y espacio adicional para moverse y conducir las dinámicas de grupo</li> <li>2. Papelógrafo</li> <li>3. Marcadores</li> <li>4. Ordenador portátil y protector multimedia</li> <li>5. Adaptadores HDMI / VGA / USB C según los requisitos de hardware</li> <li>6. Conexión a Internet</li> <li>7. Notas adhesivas</li> <li>8. Cinta adhesiva o almohadillas adhesivas no permanentes</li> <li>9. Libretas y bolígrafos o lápices para los participantes</li> </ol>		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta lección implica una demostración visual del diagrama de cómo los móviles se comunican entre sí. Esto se puede dibujar en un papel con una explicación paso a paso, o el entrenador también puede mostrar una imagen visual o video apropiado. Al igual que la lección anterior sobre cómo funciona el Internet, esta conversación también puede centrarse en explicar que las conversaciones inalámbricas con teléfonos móviles se llevan a cabo con el apoyo de la infraestructura física.</li> <li>• Además, también es importante integrar sugerencias relacionadas con la protección física de los dispositivos para que funcionen de manera óptima y segura.</li> <li>• También hay un componente práctico de esta sesión donde se alentaría a los participantes a descargar, instalar y usar aplicaciones de comunicación segura en tiempo real.</li> </ul>		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Discutir el dilema moderno de la dependencia de los teléfonos inteligentes como dispositivos informáticos primarios o secundarios, mientras se siente impotente cuando se trata del control y la gestión de la información almacenada en ellos. Si bien los teléfonos móviles otorgan un poder enorme a las personas, los canales inalámbricos y la infraestructura de soporte que permiten que su información viaje a grandes distancias, pueden convertirse en ricas reservas de información personal. Como contamos con ingenieros sociales en forma de individuos y grandes grupos organizados a nuestro alrededor, algunos de ellos pueden terminar interesados en nuestra información e intentar acceder a estas reservas para conocernos mejor. La idea de que esta información pueda estar disponible para acceder a aquellos que tienen el poder de hacerlo fomenta sentimientos de miedo y paranoia en nuestras mentes, impidiéndonos expresarnos libremente, sintiéndonos seguros y dueños de nuestros espacios privados. Para abordar estos temores, es importante comprender cómo funcionan los teléfonos móviles y cómo podemos minimizar el acceso a nuestros datos que viajan a través de la infraestructura móvil sin nuestro consentimiento.</p> <p>Ofrecer a los participantes consejos sobre el mantenimiento físico y la protección de los teléfonos inteligentes para mantener su rendimiento y longevidad, por ejemplo, utilizando protectores de pantalla y estuches, manteniendo los dispositivos alejados del calor o la humedad excesivos, etc.</p>	<p>4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas.</p> <p>5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.</p>	
2	<p>Dividir el teléfono móvil en sus funciones principales, como enviar y recibir información, permitiéndonos hablar y escuchar. La tecnología que permite esto es simple y similar a la de una radio que permite la comunicación bidireccional simultánea. Al igual que con la mayoría de las tecnologías de comunicación masiva, el enfoque inherente se centra en la comunicación, en lugar de la seguridad. Por lo tanto, algunas medidas adicionales y cambios en los hábitos pueden contribuir en gran medida a aumentar la seguridad en la agenda.</p>	<p>1. Describir el proceso técnico a través del cual una persona puede comunicarse a través de una llamada telefónica o un SMS a otra persona usando un teléfono móvil.</p>	
3	<p>Visualizar cómo funcionan los teléfonos móviles dibujando una red muy limitada de teléfonos móviles<sup>39</sup>, o realizando un juego de roles que le asigne a cada participante el rol de nodo de comunicación, por ejemplo, teléfono inteligente, estación base, etc. Añadir las diferencias entre un teléfono con funciones básicas y un teléfono inteligente en el juego.<sup>40</sup></p>	<p>2. Comparar las diferencias entre un teléfono con funciones y un teléfono inteligente y ejecutar diferentes estrategias que podrían ser adecuadas antes de decidir utilizar cualquiera de los dos.</p>	

<sup>39</sup> MOHANKUMAR, N.D.

<sup>41</sup> ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), 2018

<sup>43</sup> SILENCE, N.D.

<sup>40</sup> SINGH, 2012

<sup>42</sup> OPEN WHISPER SYSTEMS, N.D.

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	<p>Preguntar a los participantes sobre las aplicaciones y los métodos que utilizan actualmente para comunicarse con otras personas que usan sus teléfonos inteligentes. Ayúdelos a ser más conscientes de las aplicaciones como WhatsApp, Viber y Telegram en lo que respecta a su conveniencia, interfaz fácil de usar y su naturaleza patentada de fuente cerrada.<sup>41</sup></p> <p>Abstenerse de ser prescriptivo o de inducir paranoia; sin embargo, introducir aplicaciones de comunicación cifrada y más segura, como Signal<sup>42</sup> y Silence<sup>43</sup>, dejando la toma de decisiones a los participantes.</p> <p>Asegurarse de que los participantes hayan tenido una experiencia práctica de descarga, configuración y uso de aplicaciones alternativas seguras, como Signal y Silence.</p>	<p>3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y encriptada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada).</p>	
5	<p>Cerrar la sesión animando a los participantes (si se sienten cómodos entre sí) a formar un grupo de Signal y mover sus discusiones de coordinación de capacitación allí para familiarizarse más con la aplicación.</p>	<p>3. Demostrar la capacidad de descargar, configurar y usar una aplicación de mensajería segura y encriptada (como Signal Private Messenger (Mensajería de Señalización Privada).</p> <p>4. Comprender cómo los participantes usan sus teléfonos móviles en su vida personal o profesional para poder ofrecer recomendaciones de seguridad personalizadas.</p> <p>5. Reducir el estado de miedo y la paranoia sobre los teléfonos inteligentes.</p>	<p><i>Solicitar a los participantes que piensen en situaciones en las que se vean a sí mismos utilizando aplicaciones de mensajes seguros y de código abierto para teléfonos inteligentes a fin de tener una idea de si se sienten más empoderados con más opciones para asegurarse.</i></p> <p><i>Cerrar la sesión recopilando comentarios de los participantes con una encuesta informal de inicio-detención-mantenimiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Una cosa nueva que planeas comenzar a hacer de hoy en adelante?</li> <li>• ¿Una cosa que has estado haciendo pero que se detendrá de hoy en adelante?</li> <li>• ¿Una cosa que sientes que estabas haciendo bien y quieres seguir haciendo?</li> </ul>

## BIBLIOGRAFÍA

**AdBlock Plus, 2017. *AdBlock Plus*. [En línea]**

[www.adblockplus.org](http://www.adblockplus.org) | [Accesado 2018]

**Beal, V., 2008. *What are Cookies and What Do Cookies Do?*. [En línea]**

[www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all\\_about\\_cookies.asp](http://www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp) | [Accesado 2018]

**Beal, V., 2008. *What Is a Temporary Internet File?*. [En línea]**

[www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary\\_Internet\\_Files.asp](http://www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp) | [Accesado 2018].

**Bisson, D., 2015. *5 Social Engineering Attacks to Watch Out For*. [En línea]**

[www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for](http://www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for) | [Accesado Enero 2018].

**BleachBit, 2016. *Clean Your System and Free Diskspace*. [En línea]**

[www.bleachbit.org](http://www.bleachbit.org) | [Accesado 2018].

**Bonneau, J., 2016. *Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases*. [En línea]**

[www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases](http://www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases) | [Accesado Enero 2018].

**Chatten, T. V., 2010. *Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions*. [En línea]**

[www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx](http://www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx) | [Accesado 2018].

**Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. *Secure Messaging Scorecard*. [En línea]**

[www.eff.org/secure-messaging-scorecard](http://www.eff.org/secure-messaging-scorecard) | [Accesado 2018].

**Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. *HTTPS Everywhere*. [En línea]**

[www.eff.org/https-everywhere](http://www.eff.org/https-everywhere) | [Accesado 2018].

**Encyclopedia Britannica, 2018. *Trojan Horse*. [En línea]**

[www.britannica.com/topic/Trojan-horse](http://www.britannica.com/topic/Trojan-horse) | [Accesado Enero 2018].

**Fistonich, C., 2017. *Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security*. [En línea]**

[www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security](http://www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security) | [Accesado Enero 2018].

**Gill, P., 2017. *What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?* [En línea]**

[www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418](http://www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418) | [Accesado Enero 2018].

**Higson-Smith, C. et al., 2016. *Holistic Security Trainers' Manual*. [En línea]**

[www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor\\_assets/attachments/60/holisticsecurity\\_trainersmanual.pdf](http://www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf) | [Accesado Enero 2018].

**Hiner, J., 2002. *Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks*. [En línea]**

[www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks](http://www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks) | [Accesado Enero 2018].

**Hoffman, C., 2016. *Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained*. [En línea]**

[www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained](http://www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained) | [Accesado Enero 2018].



**LevelUP, 2016. *Golden Rules of Effective Training*. [En línea]**

[www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1](http://www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1) | [Accesado 05 Enero 2018].

**LevelUP, 2016. *How-To: Preparing Sessions Using ADIDS*. [En línea]**

[www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids](http://www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids) | [Accesado 05 Enero 2018].

**Liffreing, I., 2015. *How to Change Your Password in Windows 10*. [En línea]**

[www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10](http://www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10) | [Accesado 2018].

**Lord, N., 2017. *Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack*. [En línea]**

[www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack](http://www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack) | [Accesado 05 Enero 2018].

**Megan, 2018. *Download a File*. [En línea]**

[www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en](http://www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en) | [Accesado 2018].

**Mohankumar, D., n.d. *Mobile Phone Communication. How it Works?* [En línea]**

[www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works](http://www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works) | [Accesado 2018].

**Open Whisper Systems, n.d. [En línea]**

[www.signal.org](http://www.signal.org) | [Accesado 2018].

**Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English*. [En línea]**

[www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical](http://www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical) | [Accesado 05 Enero 2018].

**Oxford University Press, 2018. *Definition of Physical in English*. [En línea]**

[www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital](http://www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital) | [Accesado 05 Enero 2018].

**Paul, I., 2015. *How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10*. [En línea]**

[www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html](http://www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html) | [Accesado 2018].

**Perrin, C., 2009. *Hacker vs. Cracker*. [En línea]**

[www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker](http://www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker) | [Accesado Enero 2018].

**Security In a Box, n.d. *Protect Your Information from Physical Threats*. [En línea]**

[www.securityinabox.org/en/guide/physical](http://www.securityinabox.org/en/guide/physical) | [Accesado 2018].

**Silence, n.d. [En línea]**

[www.silence.im](http://www.silence.im) | [Accesado 2018].

**Singh, S., 2012. *Difference Between Smartphones And Feature Phones*. [En línea]**

[www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones](http://www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones) | [Accesado 2018].

**Summerson, C., 2016. *How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern*. [En línea]**

[www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern](http://www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern) | [Accesado 2018].

**Tactical Technology Collective; *Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords*. [En línea]**

[www.securityinabox.org/en/guide/passwords](http://www.securityinabox.org/en/guide/passwords) | [Accesado Enero 2018].

**Tactical Technology Collective, 2016. *How to Control your Data on Chrome*. [En línea]**

[www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome](http://www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome) | [Accesado 2018].

**Tactical Technology Collective, 2017. *How to Control your Data on Firefox*. [En línea]**

[www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox](http://www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox) | [Accesado 2018].

**Titus, A., 2009. *How the Internet Works in 5 Minutos*. [En línea]**

[www.youtube.com/watch?v=7\\_LPdttKXPc](http://www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc) | [Accesado 2018].

**University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. *How to Remove Saved Passwords from a Web Browser*. [En línea]**

[www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser](http://www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser) | [Accesado 2018].



# 1

## Evaluación de Riesgos: Autoconciencia

Esta es la primera sesión contemplada bajo el dominio psicosocial. El propósito de esta sesión es permitir que los participantes tomen conciencia y estén conscientes de los entornos sociales en los que trabajan y cómo estos entornos tienen el potencial de afectar su bienestar físico, psicosocial y digital. Los participantes reciben una hoja de papel con cuatro u ocho preguntas descriptivas (¿quién es usted?, ¿qué está tratando de hacer?, ¿qué está tratando de proteger? y ¿quién está tratando de quitarle el poder?). La actividad requiere que piensen en estas preguntas desde una perspectiva personal y laboral para elaborar sus posibles vulnerabilidades en todos los dominios y evaluar cómo están tratando de gestionaras. El ejercicio es exclusivamente para el consumo individual y los participantes tienen el mandato de no compartir sus respuestas escritas con el facilitador, manteniéndose en línea con los principios de confidencialidad y privacidad.

A CONTINUACIÓN SE ENCUENTRAN LAS LECCIONES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO MAESTRO DE ENTRENAMIENTO BÁSICO PSICOSOCIAL DE SAFE ASÍ COMO UNA DESCRIPCIÓN DE CADA SECCIÓN DE LECCIÓN.


✓ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

**RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN**

- Capacidad para esquematizar los diversos roles que un individuo juega en la vida personal y la sociedad.
- Esquematizar los elementos que intentan quitarle poder al individuo u organización desde la realización de sus operaciones.
- Capacidad para identificar los factores intangibles y tangibles que el individuo está tratando de proteger.

✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La sesión se facilita con un estilo interactivo, donde el facilitador debe intentar permitir que los participantes tengan un enfoque centrado en el individuo. Para hacer esto, el facilitador utiliza un cuestionario de papel y lápiz con cuatro preguntas para permitir a los participantes reflexionar individualmente y desarrollar una idea de su vida personal y laboral.
- Aspectos importantes de este ejercicio para recordar son respetar la privacidad de los participantes y proporcionar un entorno seguro para quienes estén dispuestos a abrirse. Enfatizar que este es un ambiente para que los participantes mantengan la confidencialidad de las divulgaciones.
- También es importante que el facilitador modere un entorno sin prejuicios para quienes estén dispuestos a compartir.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con el dominio específico y otros entrenadores para la moderación de la lección.

LECCIÓN 1	AUTOCONCIENCIA  60 MINUTOS	
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales).</li> <li>2. Identificación de factores intangibles y tangibles que pueden restar poder y potenciar el bienestar de un individuo/equipo.</li> </ol>	<b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Utilizar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y holístico.</li> <li>4. Comprender los puntos de vista y los comentarios de los participantes individuales sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros sobre ellos.</li> </ol>
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcadores, bolígrafos y papel</li> <li>2. Arreglo semicircular con los participantes</li> </ol>	
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los de Defensores de Derechos Humanos o antecedentes periodísticos, permitiéndoles ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. El resultado deseado debería resultar en la construcción de una fuerte dinámica de grupo entre los participantes.</li> <li>• Utilizar la experiencia personal de los participantes de una manera ética al observar el principio “No Hacer Daño” para facilitar la oportunidad de la conciencia sensorial sin comprometer a los participantes ni al bienestar emocional de los miembros del grupo.</li> <li>• Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Posteriormente, utilizar esa comprensión para construir sobre el contenido de las lecciones futuras.</li> </ul>	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El facilitador comienza la lección primero explicando los objetivos del ejercicio. Después, cada participante recibe un cuestionario con las cuatro preguntas (perfil personal).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién es usted?</li> <li>2. ¿Qué está tratando de hacer?</li> <li>3. ¿Qué está tratando de proteger?</li> <li>4. ¿Quién está tratando de quitarle el poder?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Identificación de factores intangibles y tangibles que pueden restar poder y potenciar el bienestar de un individuo/equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico.</li> <li>4. Comprender los puntos de vista y los comentarios de los participantes individuales sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros sobre ellos.</li> </ol>	
2	<p>Luego, el facilitador le pide a una persona de entre los participantes que lea la primera pregunta en voz alta, es decir, "¿Quién es usted?". Explica el facilitador a los participantes a pesar de una simple pregunta, la pregunta requiere que los participantes piensen en los diferentes roles que están jugando en su comunidad y sociedad, y cómo estos roles se influyen entre sí. Luego, el facilitador les pregunta a los participantes si necesitan mayor elaboración sobre la pregunta. Si es así, el facilitador lo explicará más detalladamente, de lo contrario, el facilitador pasará a la siguiente pregunta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales).</li> <li>2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo/equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico.</li> </ol>	<i>¿Quién es usted?</i>
3	<p>Luego, el facilitador le pide a otro participante que lea la siguiente pregunta, "¿Qué está tratando de hacer?". El facilitador trata de conectar esta pregunta con la pregunta anterior y hacer que los participantes piensen qué es lo que están tratando de lograr y afectan en la sociedad, a quiénes afectan sus acciones, incluidos aquellos que son adversos a su trabajo a nivel micro y macro, ¿Qué redes o contactos tienen, y cómo son los contactos que los habilitan o los afectan o a su trabajo? El facilitador proporciona una mayor elaboración si es necesario o lo solicitan los participantes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico.</li> </ol>	<i>¿Qué está tratando de hacer?</i>



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	El facilitador nuevamente le pide a otro participante que lea la tercera pregunta “¿Qué está tratando de proteger?” El facilitador explica que se les exige que piensen de acuerdo con sus valores personales u organizacionales a los que se comprometen y desean proteger, y comprender qué otras cosas tangibles e intangibles, como los valores, las personas (del trabajo, la familia o las comunidades), y los datos específicos de su trabajo y vida personal están tratando de proteger. La pregunta está destinada a identificar todos los factores que pueden estar en riesgo o ser vulnerables y que requieren planificación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con la del equipo (para entrenamientos organizacionales) bienestar general.</li> <li>2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo/ equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual.</li> </ol>	<i>¿Qué está tratando de proteger?</i>
5	A otro participante se le pide que lea la cuarta pregunta, “¿Quién está tratando de quitarle el poder?”. El facilitador explica que los participantes deben elaborar e identificar los elementos (enemigos o adversarios) que quieren impedirles o imposibilitar el trabajo que están intentando hacer. Luego, el facilitador resume brevemente las cuatro preguntas y brinda cualquier explicación a los participantes si es necesario. El facilitador ahora da 10 minutos a los participantes para que escriban las respuestas a las preguntas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales).</li> <li>2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico.</li> </ol>	<i>¿Quién está tratando de quitarle el poder?</i>
6	Después de que los participantes hayan terminado de escribir las respuestas, el facilitador les pregunta a los participantes qué y cómo se sintieron tratando de responder estas preguntas. Esto será importante cuando intente comprender y reanudar la capacitación y el debate sobre la seguridad integral y el bienestar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales).</li> <li>2. Identificar los factores intangibles y tangibles que pueden desempoderar y potenciar el bienestar de un individuo / equipo.</li> <li>3. Usar las cuatro preguntas de la autoconciencia para desarrollar una comprensión inicial sobre el bienestar individual y el bienestar holístico.</li> <li>4. Entender las ideas y los comentarios de los participantes sobre la autoconciencia para incorporar cambios a otras lecciones o instrucciones, e informar a otros compañeros de entrenamiento sobre ellos.</li> </ol>	<i>¿Qué sintió de forma diferente al hacer este ejercicio?</i> <i>o ¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?</i>





## 2

# Identificación de Riesgos: Vidas Emocionales de los Periodistas

El propósito de esta sesión es permitirles a los participantes obtener una idea de su trabajo, así como también la carga emocional que tienen para ellos y para sus vidas sociales. El objetivo es permitir a los participantes utilizar la sesión como una oportunidad para reflexionar y comprender el impacto emocional de su trabajo, y reflexionar sobre su repertorio para mitigar los diferentes factores estresantes emocionales y sus causas. La sesión alienta la participación centrada en los participantes e individuos a nivel personal para reflexionar sobre sus vidas laborales y sus recursos disponibles actuales para mitigar dichos desafíos.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN


#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes adquieren conciencia de los desafíos emocionales de los periodistas.
- Desestigmatizar el apoyo a la salud mental mediante la normalización de los desafíos.
- Los participantes desarrollan la capacidad de mitigar los desafíos.



## ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación; del mismo modo, los alumnos no solo son percibidos sino que se les aborda como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- El papel del facilitador es permitir que los participantes adquieran una idea sobre la comprensión de la relación de su trabajo con su bienestar emocional.
- Facilitar el aprendizaje a través de las ideas individuales de los participantes para construir sobre los temas más amplios de los objetos de la lección.
- El facilitador trata de empoderar a las personas alentando medidas de mitigación en lugar de sugerirles algo. El facilitador también debe comprender el significado emocional de tales divulgaciones y crear un ambiente seguro para que los participantes se relajen.

LECCIÓN 2	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS: VIDAS EMOCIONALES DE LOS PERIODISTAS		 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p><b>Para los Participantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentar las bases de la integración psicosocial con la seguridad física y digital.</li> <li>2. Ofrecer a los participantes una oportunidad de aprendizaje experiencial expresando sus propios desafíos.</li> <li>3. Usar las experiencias de los participantes para empoderarlos haciendo que elaboren factores de mitigación.</li> <li>4. Al reconocer sus experiencias y su plan de mitigación, use el conocimiento para construir sobre el bienestar emocional como una medida de seguridad para los participantes.</li> </ol> <p><b>Para Entrenadores</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual se integra con el bienestar general del equipo (para entrenamientos organizacionales).</li> <li>6. Crear conciencia de las dimensiones psicosociales en la vida de los periodistas y cómo están interrelacionados con la seguridad de los periodistas.</li> </ol>		
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcadores, bolígrafos y papel</li> <li>2. Arreglo semicircular con los participantes</li> </ol>		
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los de Defensores de Derechos Humanos o antecedentes Periodísticos, permitiéndoles ejercer su creatividad para una actividad orientada a objetivos. El resultado deseado debería resultar en la construcción de una fuerte dinámica de grupo entre los participantes.</li> <li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética al observar el principio “No Hacer Daño” para facilitar la oportunidad de la conciencia sensorial sin comprometer a los participantes ni al bienestar emocional de los miembros del grupo.</li> <li>• Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre los contenidos de la lección futura.</li> </ul>		

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	El facilitador comienza la lección explicando primero los objetivos del ejercicio. Después, cada participante recibe una nota autoadhesiva para escribir las cosas más desafiantes en su lugar de trabajo.	2. Ofrecer a los participantes la oportunidad del aprendizaje experimental expresando sus propios desafíos.	
2	El facilitador luego hace que los participantes publiquen sus notas sin sus nombres en la pared. Los temas se crean a partir de las notas.  En grupos, los participantes discuten los planes de mitigación.  Dado que el ejercicio puede ser abrumador, se realiza un ejercicio de relajación para darles a los participantes un descanso.	1. Sentar las bases de la integración psicosocial con la seguridad física y digital. 2. Ofrecer a los participantes la oportunidad del aprendizaje experimental expresando sus propios desafíos. 3. Usar las experiencias de los participantes para empoderarlos haciendo que elaboren factores de mitigación. 4. Al reconocer sus experiencias y planes de mitigación, usar el conocimiento para construir sobre el bienestar emocional como una medida de seguridad para los participantes. 5. Desarrollar un entendimiento de que la percepción del bienestar individual está integrada con el bienestar general del equipo.	<i>¿Aprecio los desafíos de ser periodista?</i>  <i>No soy el único que enfrenta desafíos</i>  <i>Ya tengo algunos recursos internos que me ayudan a sobrevivir</i>
3	El facilitador luego pasa por una lección de enseñanza de la vida emocional de los periodistas con ejemplos del trabajo en grupo. Elaboración si es necesario o solicitado por los participantes.	6. Crear conciencia de las dimensiones psicosociales en la vida de los periodistas y cómo están interrelacionados con la seguridad de los periodistas.	<i>¿Cómo me siento después de los ejercicios?</i>  <i>¿Qué se puede hacer mejor para fomentar mi seguridad?</i>  <i>¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?</i>



## 3

## Comprender y Controlar el Estrés

Esta sesión sigue a la lección de Autoconciencia. Bajo la Administración del Estrés, el entrenador psicosocial ayuda a facilitar la toma de conciencia de los participantes sobre el “Estrés”, cómo contribuye positivamente y ahoga negativamente la capacidad de un individuo para desempeñarse en el trabajo o administrar su bienestar. La sesión tiene como objetivo fomentar una actitud y un comportamiento de apropiación del bienestar psicosocial, mediante la comprensión de las diferentes causas y signos del estrés y los recursos personales y sociales que uno tiene a su disposición para mejorar su bienestar.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

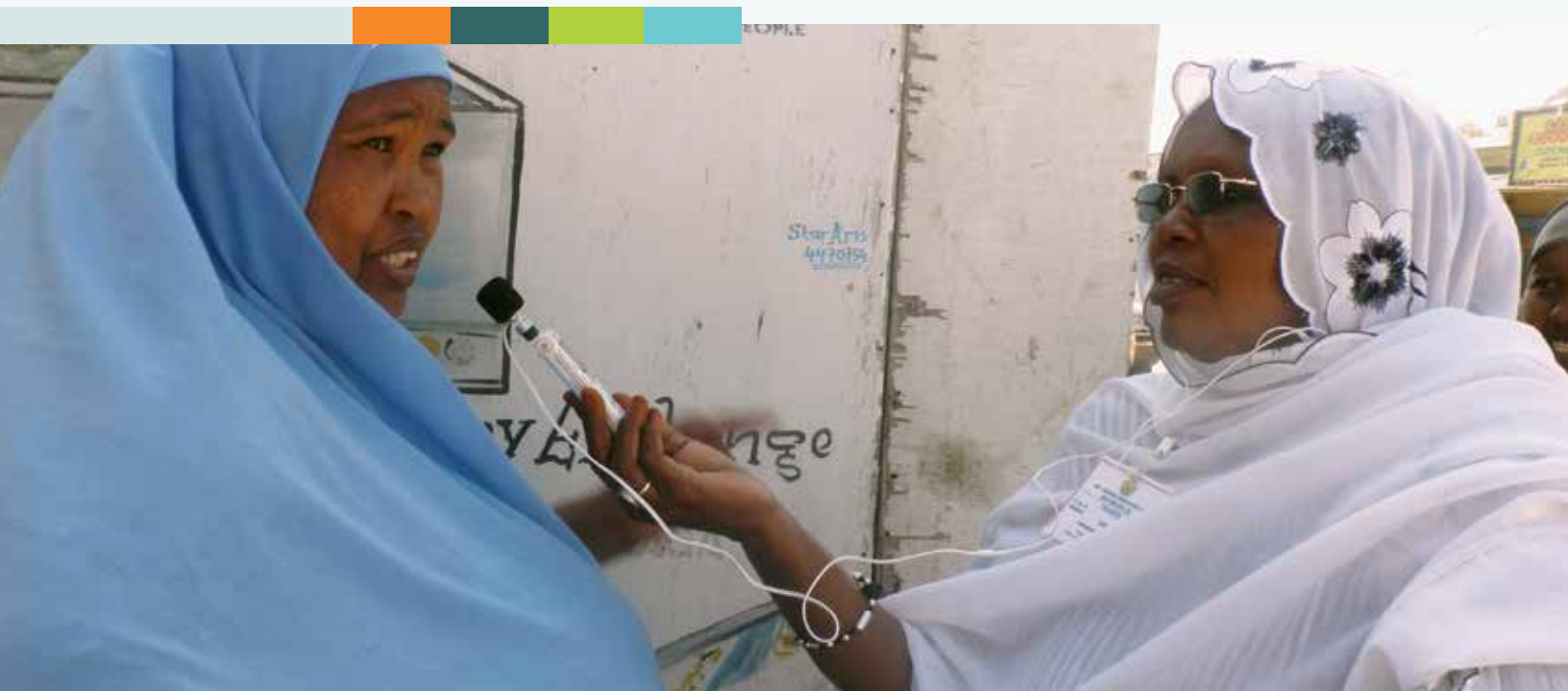
#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes aprenden a confiar en sus colegas en un entorno que fomenta el respeto por la privacidad, la confidencialidad y las emociones de los demás participantes y miembros del equipo.
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos que tienen después de las lecciones para manejar el estrés y el trauma.
- Los participantes administran el autocuidado y ayudan a sus colegas en el futuro con herramientas aprendidas de forma similar.
- Los participantes aumentan la autoconciencia para ver los vínculos integrados entre el estrés y las vulnerabilidades de seguridad física y digital.

#### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación. Del mismo modo, los participantes deben ser percibidos y abordados como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Hacer que el aprendizaje sea un proceso interactivo en el que se anime a los participantes a dar su aporte activo y que resulte en el logro de los respectivos objetivos de aprendizaje y metas de aprendizaje del módulo integrado.
- Facilitar el aprendizaje a través de ideas compartidas y colectivas de los participantes para construir sobre los temas más amplios de los objetivos de la lección.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con los entrenadores específicos del dominio y otros.

LECCIÓN 3	GESTIÓN DEL ESTRÉS	🕒 90 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div> <div> <b>Para los Participantes</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad.</li> <li>2. Explorar recursos personales para enfrentar el estrés.</li> <li>3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés.</li> <li>4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del auto cuidado y la construcción de la comunidad.</li> </ol> </div> <div> <b>Para Entrenadores</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajuste y enmarque el contenido de la lección y la discusión en consecuencia.</li> <li>6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> <li>7. Promover un ambiente y respeto donde se entiende que el estrés y el estrés traumático son respuestas normales.</li> </ol> </div> </div>	
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas.</li> <li>2. Proyecto y Diapositivas de Power Point.</li> <li>3. Arreglo en semicírculo con los participantes y el facilitador sentado en el piso.</li> <li>4. Representación visual de respuestas a situaciones amenazantes.</li> </ol>	
MÉTODOS DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, permitiéndoles relacionarse emocionalmente, asegurándose de que la naturaleza de los factores estresantes y traumas enumerados (observar el enfoque “No Hacer Daño”) sea relevante para la audiencia.</li> <li>• La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir sus ideas relevantes para la lección en discusión, y utilizando esta información para comprender las actitudes de los participantes hacia el estrés. La lección debe basarse en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio integrando las respuestas hacia el estrés de los participantes específicos para enfatizar el tema holístico de la capacitación general.</li> <li>• Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre el estrés y el trauma como puntos de vista colectivos para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean el panorama completo.</li> <li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes de manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre el estrés entre los participantes y cómo los afecta.</li> <li>• Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras.</li> </ul>	







#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>Los participantes primero aprenden los objetivos y el proceso de la sesión de la lección. La primera parte de la lección consistirá en una discusión sobre el manejo del estrés y la segunda mitad consistirá en una discusión sobre el estrés.</p> <p>La lección comienza con el Ejercicio de la Mano. El ejercicio requiere que las personas pongan sus manos sobre el papel y las dibujen con la ayuda de un bolígrafo o un lápiz. Los participantes deben escribir dentro del espacio de la palma y los dedos sobre lo que los mantiene en calma (que está escrito dentro del espacio del pulgar), lo que les da esperanza (dentro del espacio del índice), lo que los hace felices (dentro el espacio del dedo medio), ¿en quién confían (dentro de su espacio anular) y qué los motiva (dentro del espacio del dedo meñique). Después de que los participantes hayan completado este ejercicio, se les preguntará qué piensan, en qué áreas necesitan trabajar y qué hacen bien en él. También se les puede pedir a los participantes que compartan dos cosas del ejercicio con el que se sienten cómodos. Sin embargo, tienen el derecho de omitir esta pregunta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explorar recursos personales para enfrentar el estrés.</li> <li>Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad.</li> <li>Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	<p><i>¿Cómo fue el ejercicio para ellos, en qué necesitan trabajar más y para qué son buenos? O...</i></p> <p><i>¿Hay dos cosas que se sienta cómodo compartiendo con todos aquí?</i></p>
2	<p>Luego, el facilitador enfatiza que son los recursos personales que los participantes tienen a su disposición los que contribuyen a su funcionamiento en buen estado. También se anima a los participantes a mantenerse en contacto con el tipo de recursos que los han mantenido funcionando en diferentes niveles de factores estresantes en diferentes condiciones (como en el trabajo y en los niveles social y personal).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explorar recursos personales para enfrentar el estrés.</li> <li>Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad.</li> <li>Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	
3	<p>Luego, se les presenta a los participantes otra actividad. Esta vez, a los participantes se les muestra un papelógrafo con cuatro recuadros. El primer recuadro tiene el encabezado "Autoestima". A los participantes se les explica brevemente el término y se les pide que escriban lo que contribuye a su alta "autoestima". El siguiente encabezado contiene "Confianza en sí Mismos". Se les pregunta a los participantes cuáles son algunas de las habilidades que aumentan su autoconfianza, estas habilidades pueden ser habilidades sociales y profesionales. El siguiente recuadro en la parte inferior izquierda tiene el encabezado "Coraje". Se les pide a los participantes que enumeren los elementos que les dan valor para continuar cuando se sienten desafiados o estresados. El recuadro adyacente tiene el título "Fortaleza" en el que se solicita a los participantes que escriban sus puntos fuertes personales, incluidos los que los ayudaron o pueden ayudarlos en situaciones difíciles. Para esta actividad, a los participantes se les da diez minutos y después del ejercicio, se les pide a los participantes que compartan dos elementos de la lista completa, que les resulte cómodo compartir con otros participantes. Al igual que en el ejercicio manual, los participantes pueden optar por omitir la parte de divulgación. Una vez completada esta actividad, se concluye la primera mitad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad.</li> <li>Explorar recursos personales para enfrentar el estrés.</li> <li>Comprender los puntos de vista y reacciones individuales y grupales sobre los temas de estrés y trauma. Ajustar y enmarcar el contenido de la lección y la discusión en consecuencia.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> <li>Fomentar un ambiente y respeto donde el estrés y el estrés traumático se entiendan como respuestas normales.</li> </ol>	<p><i>Se les pide a los participantes que sugieran un síntoma de estrés y que recomienden una solución para mitigarlo</i></p> <p><i>¿Cuándo (el estrés) 'no' funcionó para usted y cuándo <u>funcionó</u> para usted?</i></p> <p><i>¿Escribir un signo que experimentemos mientras experimentamos estrés?</i></p> <p><i>Y ¿Usted qué haría para controlar estos signos de estrés?</i></p>

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
4	El facilitador comienza la segunda mitad explicando brevemente qué es el estrés y cómo el estrés puede ser productivo y traumático. Para profundizar en esto, el facilitador informa a los participantes que el estrés es cualquier evento o situación que abruma fisiológica y psicológicamente la capacidad de una persona para enfrentar el estrés. Aunque 'eustrés' es un tipo de estrés que nos hace estar ansiosos por prepararnos para una tarea, 'angustia' es el tipo de estrés que resulta en abrumar nuestros recursos para enfrentar el estrés. Además, un estrés traumático es un tipo de estrés que interfiere crónicamente con nuestra capacidad para hacer frente a un factor estresante particular. Para fomentar el aprendizaje interactivo, el facilitador solicita algunos ejemplos sobre los factores estresantes generales (productivos o no) de los participantes al darles notas adhesivas. Después de escribir en las notas adhesivas, los participantes se presentan y los publican en un papelógrafo en el caballete. Luego, el facilitador llama a todos los participantes para una breve discusión sobre los "factores estresantes" y resume el tema.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad.</li> <li>3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre una persona durante el estrés.</li> </ol>	
5	Se les pide a los participantes que regresen a sus asientos y esta vez se les entregarán dos notas adhesivas. En una nota adhesiva, se les pide que escriban un síntoma (como dolor de cabeza, irritación, presión arterial alta, etc.) experimentado durante el estrés y, por otro, que escriban cómo se puede manejar un estresor que ellos identificaron o mitigado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Desarrollar un entendimiento de que el estrés es una fuerza productiva o contraproducente dependiendo de su nivel de intensidad.</li> <li>3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés.</li> </ol>	
6	Luego, el facilitador les pide a los participantes que publiquen las notas adhesivas en el papelógrafo nuevamente. El facilitador resume el tema y la lección al subrayar la importancia de conectarse con nuestros recursos personales (enfocados en mejorar nuestra atención personal y participar en la construcción de la comunidad) para la mitigación y el manejo de los factores estresantes en nuestras vidas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Explorar recursos personales para enfrentar el estrés.</li> <li>3. Crear conciencia sobre las respuestas fisiológicas y psicológicas que sufre un individuo durante el estrés.</li> </ol>	
7	El facilitador intenta resaltar los efectos del estrés compartiendo el "ejercicio de taza". Una taza llena de agua con un platillo se lleva ante los participantes. La tasa representa el yo de las personas, el platillo como las relaciones sociales de uno y el agua como el espíritu o alma de la persona. Y cómo el estrés (la piedra) afecta nuestro espíritu personal y nuestro bienestar personal, y cuando el estrés aumenta, tiene un efecto indirecto y también afecta nuestras relaciones sociales. El punto aquí es comprender cómo el estrés, al igual que la piedra, nos afecta a nosotros mismos, y a las personas que nos rodean, es decir, a nuestras relaciones sociales.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad.</li> </ol>	



## 4

## Autocuidado: Desarrollar la Resiliencia y la Solidaridad

Esta sesión viene después de la Gestión del Estrés. El propósito de la sesión es reforzar la actitud recién adquirida de la propiedad proactiva del bienestar psicosocial de uno. Esta sesión amplía esta lección al permitir que las personas desarrollen una actitud sin prejuicios, pero con una actitud de valor hacia los mecanismos de afrontamiento. Hay ciertos comportamientos como ejercitarse, pasar tiempo de calidad con amigos y familiares, meditar, participar en trabajos creativos, salir a caminar o simplemente escuchar música, lo que puede tener un impacto deseable en el bienestar psicosocial de uno mismo. Por otro lado, ciertos actos como el abuso de sustancias, las horas de trabajo prolongadas, el poco tiempo para dormir o descansar o el recurso a la abnegación de la propia vulnerabilidad pueden tener un impacto adverso en el bienestar general de un individuo. La sesión tiene como objetivo permitir a los participantes comprender estas diferencias y tomar decisiones informadas sobre los comportamientos que pueden utilizarse para mejorar su bienestar psicosocial.




### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes adquieren una comprensión de la resiliencia y exploran los recursos internos de autocuidado
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos de los que se vuelven conscientes después de sus lecciones.
- Los participantes obtienen una mejor comprensión de la planificación de su seguridad física y digital como resultado de la resiliencia positiva.
- Los participantes obtienen la capacidad de explorar recursos personales más adecuados para una verdadera capacidad de recuperación.
- Los participantes aprenden cómo administrar el autocuidado y ayudar a los compañeros en el futuro con herramientas aprendidas de manera similar.
- Los participantes aumentan la autoconciencia del bienestar de forma integrada.

## ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- La función principal del entrenador es facilitar el proceso de capacitación. Del mismo modo, los participantes deben ser percibidos y abordados como miembros capaces, activos e interactivos que contribuyen al proceso de aprendizaje.
- Hacer que el aprendizaje sea un proceso interactivo en el que se aliente a los participantes a dar su contribución activa al proceso de aprendizaje, lo que debería resultar en el logro de los respectivos objetivos de aprendizaje y los objetivos de aprendizaje de la capacidad de recuperación emocional.
- Facilitar el aprendizaje a través de las ideas compartidas y colectivas de los participantes sobre la capacidad de recuperación emocional para desarrollar los temas más amplios de los objetivos de la lección.
- Identificar los indicadores de las respuestas de los participantes al contenido de la enseñanza a lo largo de la lección para compartir con los entrenadores específicos del dominio y otros.
- Adaptar las lecciones para corresponder con los participantes y sus realidades. Lo que puede ser correcto para un participante puede no serlo para otro. Facilitar el proceso de aprendizaje para ayudarlos en sus propias circunstancias cambiantes de la vida y en el futuro.

LECCIÓN 4	AUTOCUIDADO, DESARROLLAR RESILIENCIA Y SOLIDARIDAD			 60 MINUTOS
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<div><div><b>Para los Participantes</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprender la resiliencia y los diferentes estilos de resiliencia.</li><li>2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo.</li><li>3. Crear entendimiento sobre la productividad de los estilos de resiliencia sanos y positivos y por qué es importante.</li><li>4. Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad.</li><li>5. Comprender el vínculo entre la seguridad física y digital para desarrollar la capacidad de recuperación.</li></ol></div><div><b>Para Entrenadores</b><ol style="list-style-type: none"><li>6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño.</li><li>7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección.</li><li>8. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan su experiencia sin temor o presunción de ser juzgados.</li></ol></div></div>			
RECURSOS NECESARIOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas.</li><li>2. Proyecto y Diapositivas de Power Point.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Arreglo en semicírculo con los participantes y el facilitador sentado en el piso.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Representación visual de respuestas a situaciones amenazantes.</li></ol>	

**MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

- Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los Defensores de Derechos Humanos o antecedentes Periodísticos, permitiéndoles relacionarse emocionalmente asegurando los estilos de resiliencia (al observar el enfoque “No Hacer Daño”) sean relevantes para la audiencia.
- La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir su visión relevante para la lección en discusión, y utilizando esta información para comprender las actitudes de los participantes hacia la resiliencia en general y los estilos de resiliencia. La lección debe basarse en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio y la lección sobre estrés y trauma al integrar el tema de la resiliencia para enfatizar el tema holístico de la capacitación general.
- Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre el estrés y el trauma como puntos de vista colectivos para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean el panorama completo.
- Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre la resiliencia entre los participantes y cómo los afecta.
- Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Use este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras.

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El entrenador presentará inicialmente la lección y compartirá los objetivos de la lección con los participantes de manera significativa, lo que permitirá a los participantes comprender el objetivo de la sesión y su importancia.</p> <p>El facilitador comenzará la discusión revisando brevemente el concepto de respuestas a situaciones amenazantes y cómo tratamos de mitigar los efectos a largo plazo de los eventos estresantes. El objetivo es construir la discusión y vincular esto con el mecanismo de adaptación (resiliencia).</p>	1. Comprender la resiliencia y los diferentes estilos de resiliencia.	
2	<p>Presentar a los participantes diferentes comportamientos que contribuyan a las maneras funcionales de la resiliencia. El facilitador puede usar ayudas visuales dibujadas para ilustrar el concepto de Resiliencia. Un ejemplo podría ser la primavera misma (lo que podría significar nuestra capacidad para sobrellevar el estrés en sí mismo, es decir, la resiliencia). A continuación, para ampliarlo, el entrenador puede usar otra imagen dibujada de una camioneta deportiva con personas dentro de ella, que está conduciendo en una carretera con baches. El facilitador puede recordar a los participantes que si los amortiguadores (dispositivos parecidos a resortes colocados en un automóvil para absorber impactos en una superficie plana) se rompen, eso afectaría el rendimiento del automóvil y no solo dañaría la estructura del automóvil, sino también impactaría a las personas que van dentro. Lo mismo es cierto para la capacidad (resiliencia) para lidiar con el estrés. Cuando luchamos contra eso, no solo nos afecta, sino que también afecta a las personas significativas en nuestras vidas. Construyendo sobre la base de la resiliencia aquí, el facilitador puede ahora querer continuar la discusión.</p>	<p>2. Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo.</p> <p>3. Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante.</p> <p>6. Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño.</p> <p>7. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional, para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección.</p>	



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	<p>Discutir las formas de “Reacción” (en lugar de usar el término ‘Negativo’) al desarrollar la resiliencia. Cómo una consecuencia de estrés prolongado puede llevar a las personas a responder con ciertos tipos de comportamientos que afectan los aspectos psicosociales de su vida personal y laboral. Proporcionar algunos ejemplos de Resistencia Reactiva (usando esto como un término alternativo a la Resiliencia Negativa), y luego pedir a los participantes que den su opinión verbal al reflexionar sobre qué otros comportamientos y emociones creen que caen en la resiliencia ‘reacción’.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo.</li> <li>Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante.</li> <li>Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño.</li> <li>Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección</li> </ol>	<p><i>¿Qué comportamientos cree que podrían obstaculizar la capacidad de un individuo para mitigar el estrés de manera efectiva?</i></p>
4	<p>El facilitador avanza la discusión a la resiliencia “Positiva”. Luego se les pide a los participantes que hagan una lista personal de al menos diez herramientas que pueden servirles como métodos productivos y más saludables de resiliencia. Después de esto, se les pedirá a los participantes que den su opinión sobre qué consecuencias podrían provenir de su grupo de recursos o herramientas de resiliencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar un entendimiento de que la resiliencia es una respuesta normal al estrés dependiendo de qué estilo (y hábitos de) resiliencia responde un individuo.</li> <li>Crear comprensión sobre la productividad del estilo de resiliencia saludable y positivo y por qué es importante.</li> <li>Proporcionar un entorno tranquilizador a los participantes para que hablen sobre su experiencia sin sentirse abrumados por la experiencia mientras la revisan, es decir, No Hacer Daño.</li> <li>Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes con respecto a los diferentes estilos de resiliencia emocional para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	<p><i>¿Qué herramientas de resiliencia positiva funcionaron para usted en el pasado? O cuáles son algunos hábitos que ayudan a aliviar el estrés sin afectar nuestro bienestar físico y social.</i></p> <p><i>(Para la lista) ¿Qué otras herramientas o recursos adicionales puede utilizar para mejorar su mecanismo de resiliencia? Haga su propia lista de resiliencia.</i></p>
5	<p>Después de la discusión, la sesión concluye con una sesión informativa para que los participantes compartan sus puntos de vista para asegurarse de que se vayan con un sentido de auto-empoderamiento. Esto puede lograrse revisando brevemente cómo los recursos de autocuidado y de desarrollo de la comunidad pueden ser utilizados para construir resiliencia. Además, como facilitador antes de concluir, es importante vincular cómo el bienestar emocional de un individuo les proporciona la capacidad de vincular su bienestar digital, físico y emocional, ya que los otros dos componentes son elementos igualmente importantes del bienestar holístico</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Crear empoderamiento a través de la comprensión de la práctica del autocuidado y la construcción de la comunidad.</li> <li>Comprender el vínculo entre la seguridad física y digital para crear resiliencia.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	<p><i>¿Cómo se siente?</i></p> <p><i>¿Qué le pareció más útil en la sesión y qué ha ganado a través de ella?</i></p> <p><i>¿Qué podemos hacer mejor para mejorar su práctica de cuidado personal?</i></p> <p><i>Sugerencias: puede alentar a los participantes a comenzar un cuidado diario personal.</i></p>



## 5

## Primeros Auxilios Psicosociales

El concepto de primeros auxilios psicosociales en la práctica no es nuevo; sin embargo, puede venir como un nuevo concepto para los participantes y el facilitador de la sesión. Los primeros auxilios psicosociales son el alivio que cualquier persona (sin ningún entrenamiento psicológico o clínico) puede ofrecer a las víctimas de un trauma inmediato. Esta sesión generalmente se programa después de la sesión de primeros auxilios físicos.

Los primeros auxilios psicosociales no solo son un medio de intervención, sino una sesión que desarrolla la comprensión sobre las respuestas humanas en situaciones traumáticas. Teniendo en cuenta estas respuestas, la sesión propone intervenciones deseadas e indeseables para ayudar a calmar y consolar a la víctima después de una experiencia traumática.



### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

#### RESULTADOS DESEADOS DE LA LECCIÓN

- Los participantes aprenden a confiar en sus colegas en un entorno que fomenta un ambiente de respeto por la privacidad, la confidencialidad y los sentimientos y emociones de los compañeros participantes y los miembros del equipo.
- Los participantes obtienen la capacidad de integrar prácticas entre dominios de seguridad física y dominio psicosocial.
- Los participantes se sienten más empoderados con los recursos de los que se vuelven conscientes después de sus lecciones.
- Los participantes aprenden cómo administrar el autocuidado y ayudar a los compañeros (desarrollo de la comunidad) en el futuro con herramientas aprendidas de manera similar.
- Los participantes obtienen la capacidad de tener precaución con los demás al proporcionar primeros auxilios médicos junto con primeros auxilios psicosociales.

## ✓ PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- El facilitador utiliza diferentes enfoques, como discusiones interactivas y una lista simple de actos que se deben hacer y evitar mientras se administran los primeros auxilios psicosociales.
- Crear una comprensión entre los participantes sobre la eficacia y las limitaciones de los primeros auxilios psicosociales. Es importante recordar que los primeros auxilios psicosociales no son iguales al asesoramiento psicosocial.
- Utilizar, cuando sea necesario, una intervención del entrenador físico para ayudar a vincular los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.

LECCIÓN 5	PRIMEROS AUXILIOS PSICOSOCIALES  40 MINUTOS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<div> <div><b>Para los Participantes</b></div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender el concepto de primeros auxilios psicosociales.</li> <li>2. Crear una comprensión sobre qué conductas son inútiles al ayudar a otros después de un evento traumático.</li> <li>3. Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos.</li> <li>4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.</li> </ol> </div> <div> <div><b>Para Entrenadores</b></div> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes sobre el concepto y la práctica de los primeros auxilios psicosociales.</li> <li>6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan su experiencia sin temor o presunción de ser juzgados.</li> <li>7. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como con las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás.</li> </ol> </div>
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcadores, bolígrafos, papeles y notas adhesivas.</li> <li>2. Proyecto y Diapositivas de Power Point</li> <li>3. Arreglo semicircular con los participantes.</li> <li>4. Representación visual del comportamiento útil neutral (no gráfico) o símbolos de primeros auxilios.</li> </ol>
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que el tema de la lección sea relevante para los participantes, como los Defensores de los Derechos Humanos o los antecedentes Periodísticos, haciendo los primeros auxilios psicosociales (observando el enfoque “No Hacer Daño”) junto con la práctica de primeros auxilios médicos relevantes para el público.</li> <li>• La lección se llevará a cabo con un enfoque participativo e interactivo, alentando a los participantes a compartir sus ideas relevantes para la lección en discusión, y utilizando esta información para entender las actitudes de los participantes hacia los primeros auxilios psicosociales como un comportamiento altruista. La lección también se basará en las sesiones anteriores de otros entrenadores de dominio y la lección anterior sobre primeros auxilios médicos integrando el tema de los primeros auxilios psicosociales para subrayar el tema holístico de la capacitación general.</li> <li>• Utilizar los puntos de vista respectivos de los participantes sobre los primeros auxilios psicosociales como ideas colectivas para que otros miembros participantes se beneficien, permitiendo así que todos los participantes vean la imagen más grande.</li> <li>• Utilizar las experiencias personales de los participantes de una manera ética con el principio de “No Hacer Daño” para facilitar una idea sobre la práctica de los primeros auxilios psicosociales entre los participantes y cómo los afecta.</li> <li>• Informar a los participantes y evaluar su comprensión de la lección y cómo han respondido a la enseñanza general. Usar este conocimiento para construir sobre el contenido de las lecciones futuras.</li> </ul>



#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
1	<p>El entrenador presentará inicialmente la lección y compartirá los objetivos de la lección con los participantes de una manera significativa (es decir, relacionando su importancia con los primeros auxilios médicos), lo que permitirá a los participantes comprender el objetivo de la sesión y su importancia.</p> <p>La discusión avanza a cómo el instinto de supervivencia ha evolucionado con la evolución del cerebro humano a lo largo del tiempo. Específicamente, cómo los humanos han mejorado sus habilidades de supervivencia al adaptarse a casi todos los ambientes y modificar sus comportamientos de supervivencia en consecuencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender el concepto de primeros auxilios psicosociales.</li> <li>3. Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos.</li> <li>4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.</li> <li>6. Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	
2	<p>A continuación, se les enseña a los participantes cómo funcionan sus trayectorias de miedo y la respuesta a la adrenalina, con respecto a cómo esta función y respuesta contribuyen a nuestro comportamiento de supervivencia y qué consecuencias ocurren debido a ello.</p> <p>El facilitador luego avanza la discusión sobre “Respuestas al Peligro”. Las respuestas se discuten y se examina la relevancia de las respuestas a situaciones de emergencia, particularmente relatando ejemplos de primeros auxilios médicos, como ejemplos de la respuesta “cuidar y hacerse amigo”, en la que participan las personas, cuando se preparan para ayudar a los demás.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.</li> <li>7. Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás.</li> </ol>	

#	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	PUNTOS DE CONTROL
3	El facilitador luego trata de construir la mentalidad en la que uno debe estar antes de ayudar a los demás. Esto se puede hacer haciendo referencias fácilmente al componente “Peligro” de las lecciones (médicas) de primeros auxilios en las que se requiere que una persona se calme primero y evalúe la situación antes de brindar primeros auxilios médicos. Esto se puede hacer reforzándolo con los pasos para calmarse antes de ayudar a alguien después de un evento traumático, es decir, detener, respirar, pensar y actuar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Comprender las reacciones individuales y grupales al tema de los primeros auxilios psicosociales para ajustar y enmarcar el contenido y la discusión de la lección, particularmente con las lecciones o el contenido de la lección de primeros auxilios médicos.</li> <li>Reforzar y complementar el contenido de la lección de primeros auxilios médicos y cómo los participantes pueden relacionar el uso de los primeros auxilios psicosociales con los primeros auxilios médicos.</li> </ol>	
4	El facilitador luego avanza la discusión sobre qué conductas pueden ser útiles para marcar la diferencia en la condición de un individuo. Esta discusión vuelve a subrayar la relación directa entre los primeros auxilios emocionales o psicosociales y los primeros auxilios médicos. Los comportamientos de ayuda que caen dentro de la categoría de primeros auxilios psicosociales son casi como los ejercidos mientras se administran los primeros auxilios médicos. Habiendo dicho esto, el facilitador también debe profundizar sobre la relevancia de los primeros auxilios psicosociales en situaciones como la post-fase de un desastre natural o las personas desplazadas en las áreas afectadas por el conflicto.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Crear una comprensión sobre qué comportamientos son inútiles al proporcionar ayuda a otros después de un evento traumático.</li> <li>Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás.</li> <li>Crear un espacio inclusivo para que los participantes compartan sus experiencias sin temor o presunción de ser juzgados.</li> </ol>	<i>Preguntar a los participantes después de la discusión, por qué no se debe cometer cierto comportamiento dañino al proporcionar primeros auxilios psicológicos.</i>
5	Para el beneficio de los participantes y cualquier otra persona para quien se ejerzan o administren los primeros auxilios psicosociales, es necesario que cualquiera que lo lleve a cabo, comprenda que hay ciertos comportamientos que deben evitarse para mantener el bienestar físico y psicosocial. Después de la discusión, la sesión concluye con una sesión informativa para que los participantes compartan sus puntos de vista. El objetivo es que los participantes se vayan con un sentido de objetivos de autoaprendizaje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Comprender las ideas individuales compartidas por los participantes sobre el concepto y la práctica de los primeros auxilios psicosociales.</li> <li>Fomentar un ambiente de comodidad para que los participantes se familiaricen con la comprensión de los pasos, así como las conductas útiles e inútiles al proporcionar primeros auxilios médicos y primeros auxilios psicosociales a los demás.</li> </ol>	<i>¿Cómo se siente y qué le pareció más útil en la sesión y qué ganó a través de ella?</i>

Esta lección se puede facilitar conjuntamente con la lección física sobre primeros auxilios. La clase de primeros auxilios se puede facilitar mientras el capacitador psicosocial incorpora y refuerza los elementos psicosociales de los primeros auxilios.





## IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 • WASHINGTON, DC 20005  
© 2017 IREX. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

IREX fomenta el uso y la distribución del Programa de Estudio y su contenido por parte de otros con fines educativos, siempre que se proporcione la atribución adecuada a IREX y que sus contenidos no se utilicen para crear trabajos poco originales.



MÁS INFORMACIÓN > [IREX.org](https://www.irex.org)

1275 K Street NW, Suite 600, Washington, DC 20005  
+1 (202) 628 8188 • [irex@irex.org](mailto:irex@irex.org) • [www.irex.org](https://www.irex.org)