

# GOAL



## ACCIÓN LIDERADA POR LA COMUNIDAD (ALC) FRENTE AL COVID-19

### MANUAL DE CAMPO PARA MOVILIZADORES COMUNITARIOS

Acción Liderada por la Comunidad (ALC) frente al COVID-19

Manual de Campo para movilizadores comunitarios

«Esta no es solo una crisis de salud pública, es una crisis que afectará a todos los sectores; por ello, todos los sectores y todas las personas deben participar en la lucha».

D. Tedros Adhanom Ghebresyesus, director general de la OMS, 11 de marzo de 2020

## Agradecimientos

El presente manual de campo ha sido escrito por Geraldine McCrossan y Katharine Owen. Se basa fundamentalmente en el Manual de Campo de Acción Liderada por la Comunidad frente al Ébola (ALCE)<sup>1</sup> desarrollado para el Consorcio de Acción para la Movilización Social (CAMS)<sup>2</sup> en 2014, que, a su vez, se inspiró en el enfoque de Saneamiento Integral Liderado por la Comunidad (SILC) y se basó en nuestra trayectoria en materia de Evaluación Rural Participativa (ERP).

---

<sup>1</sup> <https://restlessdevelopment.org/file/smac-clea-field-manual-pdf>

<sup>2</sup> El CAMS estaba integrado por BBC Media Action, FOCUS 1000, GOAL Global y Restless Development

## Contenidos

|   |    |
|---|----|
| ¿Cómo debe utilizarse este Manual de Campo? .....                                       | 6  |
| 1.    Introducción al COVID-19.....   | 7  |
| 1.1.    Síntomas .....  | 7  |
| 1.2.    Propagación .....   | 7  |
| 1.3.    Medidas preventivas .....   | 7  |
| 2.    Introducción a la Acción Liderada por la Comunidad (ALC) .....                    | 9  |
| 3.    Cómo ser un movilizador comunitario eficaz .....                                  | 11 |
| 4.    Los 5 pasos de la Acción Liderada por la Comunidad (ALC) .....                    | 12 |
| 4.1.    Implicación y mapeo de las comunidades .....                                    | 12 |
| 4.2.    Prepararse para impulsar .....  | 13 |
| 4.3.    Impulsar a las comunidades .....  | 14 |
| Instrumento 1: Ejercicio de mapeo corporal.....   | 17 |
| Instrumento 2 Ejercicio sobre la propagación de la enfermedad .....                     | 18 |
| Instrumento 3 Ejercicio de mapeo social .....   | 20 |
| 4.4.    Planes de Acción de Apoyo.....  | 23 |
| <b>4.4.1 Planes de Acción Vecinales y Campeones de la Comunidad</b> .....               | 23 |
| <b>4.4.2 Planes de Acción Comunitarios y Comités Comunitarios</b> .....                 | 27 |
| 4.5.    Realizar actividades de seguimiento .....                                       | 28 |
| 5.    Anexos.....   | 32 |
| 5.1.    Anexo 1: Agenda de formación propuesta para los supervisores y los MC de la ALC |    |



# ALC frente al COVID-19

## Acrónimos

|       |  |
|-------|--|
| ALC   | Acción Liderada por la Comunidad                         |
| ALCE  | Acción Liderada por la Comunidad frente al Ébola         |
| SILC  | Saneamiento Integral Liderado por la Comunidad           |
| ESPII | Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional |
| AAP   | Aprendizaje y Acción Participativos                      |
| EPP   | Equipos de Protección Personal                           |
| ERP   | Evaluación Rural Participativa                           |
| CAMS  | Consortio de Acción para la Movilización Social          |
| OMS   | Organización Mundial de la Salud                         |

## Acerca de este Manual de Campo

### ¿A quién se dirige este Manual de Campo?

GOAL elaboró el presente Manual de Campo para los movilizados comunitarios de GOAL, quienes implementan el enfoque de Acción Liderada por la Comunidad (ALC) para reducir la propagación del COVID-19 en sus comunidades. También puede ser utilizado por otras organizaciones que deseen aplicar dicho enfoque como parte del plan de respuesta a la pandemia de COVID-19.

### ¿Cómo debe utilizarse este Manual de Campo?

Este Manual de Campo pretende ser una guía para los movilizados comunitarios (MC) de la ALC, apoyándolos en la implementación de los cinco pasos de la ALC. Proporciona herramientas e ideas de Aprendizaje y Acción Participativos (AAP) a los MC a fin de capacitar a las comunidades para que realicen su propio análisis y tomen sus propias medidas para prevenir la propagación del COVID-19. El enfoque de la ALC reconoce que las comunidades tienen el poder y los medios para detener la propagación del COVID-19 y protegerse a sí mismas. El enfoque también reconoce que los contextos y las comunidades varían considerablemente y, por lo tanto, la orientación que se dé debe adaptarse y ajustarse a las condiciones locales.

Todo movilizador comunitario que utilice el Manual de Campo debe recibir formación integral, supervisión continua y apoyo financiero/material adecuado para que pueda realizar su trabajo de manera segura y eficaz.

Dada la naturaleza evolutiva de la pandemia del COVID-19, GOAL Global revisará, adaptará y actualizará continuamente esta herramienta en base a las respuestas de los países en los que se utiliza y a las necesidades en constante cambio.

## 1. Introducción al COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recientemente descubierto que se detectó por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019. El 30 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de COVID-19 como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII); el 11 de marzo de 2020 señaló que el brote podría calificarse de pandemia, debido a su rápida propagación en todo el mundo. A principios de abril había más de un millón de casos confirmados y más de cincuenta mil muertos, lo que afectaba a casi todos los países.

### 1.1. Síntomas

Las personas infectadas con la enfermedad resultan afectadas de diferentes maneras. Algunos no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal; la mayoría padecerá una enfermedad respiratoria leve o moderada y se recuperará sin necesidad de recibir un tratamiento especial. Asimismo, aproximadamente una de cada seis personas infectadas enferma gravemente y desarrolla dificultades respiratorias. Las personas mayores y las que presentan problemas médicos subyacentes como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer o diabetes, tienen más probabilidades de enfermar gravemente y morir a causa del COVID-19 si resultan infectadas. Para los infectados que experimentan síntomas, los más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden tener dolores, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.<sup>3</sup>

### 1.2. Propagación

Las personas infectadas con la enfermedad (aunque no presenten síntomas o estos sean muy leves) la transmiten a los demás a través de pequeñas gotas procedentes de la nariz o la boca que se propagan al toser o exhalar. Estas gotitas caen sobre objetos y superficies alrededor de la persona infectada y pasan a otras personas cuando estas tocan dichos objetos y superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, o si los inhalan.<sup>4</sup>

### 1.3. Medidas preventivas

Como puede ser difícil saber quién está infectado con COVID-19 debido al hecho de que algunos de los infectados no presentan ningún síntoma —o sus síntomas son muy leves o similares a los de otras enfermedades— todo el mundo debería adoptar medidas preventivas destinadas a evitar la propagación del COVID-19, sin saberlo o a sabiendas, así como medidas preventivas para evitar infectarse con COVID-19.

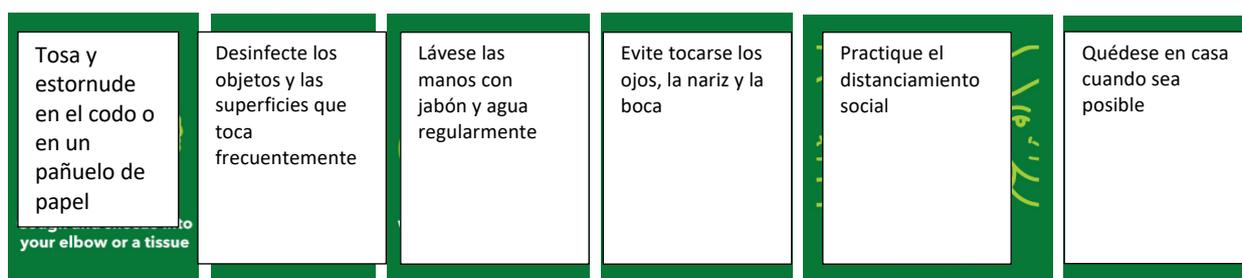
Las medidas preventivas consisten en:

---

<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

- Toser y estornudar en el codo o en un pañuelo de papel (y luego deshacerse del mismo inmediatamente) para evitar que las gotas potencialmente infectadas de la nariz o la boca caigan en los objetos y superficies alrededor o sean inhaladas por otras personas.
- Desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia para matar los virus que puedan haber en ellos.
- Lavarse las manos con agua y jabón regularmente, o limpiarlas con un desinfectante para manos a base de alcohol, para matar los virus que puedan haber en ellas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para impedir que los virus que puedan haber en las manos pasen a los ojos, la nariz o la boca, esto es, lugares por los que pueden penetrar en el cuerpo.
- Practicar el distanciamiento físico manteniendo al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre uno mismo y los demás para evitar que las gotitas potencialmente infectadas caigan sobre cualesquiera de ustedes o que se inhalen.
- Quedarse en casa cuando sea posible para reducir la posibilidad de que el virus se propague de una persona a otra.
- Evitar desplazarse a otras zonas siempre que sea posible, especialmente desde o hacia los focos de COVID-19 conocidos (ciudades o áreas locales donde el COVID-19 se está propagando de forma generalizada) para reducir la posibilidad de que el virus se propague de una persona a otra.
- Quedarse en casa si no se encuentra bien, buscar atención médica si tiene fiebre, tos y problemas para respirar, y seguir las instrucciones de su autoridad sanitaria local. Esto es para protegerle y prevenir la propagación del virus de usted a otros.
- Tomar precauciones adicionales si es una persona mayor —o una persona con un problema médico subyacente— para reducir el riesgo de infectarse y enfermarse gravemente por COVID-19.<sup>5</sup>



Es posible que para muchas personas en diversos contextos estas medidas sean difíciles de seguir. Algunas personas no tienen acceso a fuentes de agua limpia o a jabón. Practicar el distanciamiento físico es imposible a menos que todos en su vecindario lo hagan. Quedarse en casa si se tiene una granja que gestionar u otro medio de sustento del que ocuparse no suele ser una opción si uno quiere continuar alimentándose a sí mismo y a su familia. Por ello, no basta con ordenar a la gente que siga estas medidas; las personas han de tener la oportunidad de debatir en sus comunidades y planificar cómo actuar juntos. El enfoque de la ALC tiene como objetivo impulsar este tipo de acción comunitaria colectiva.

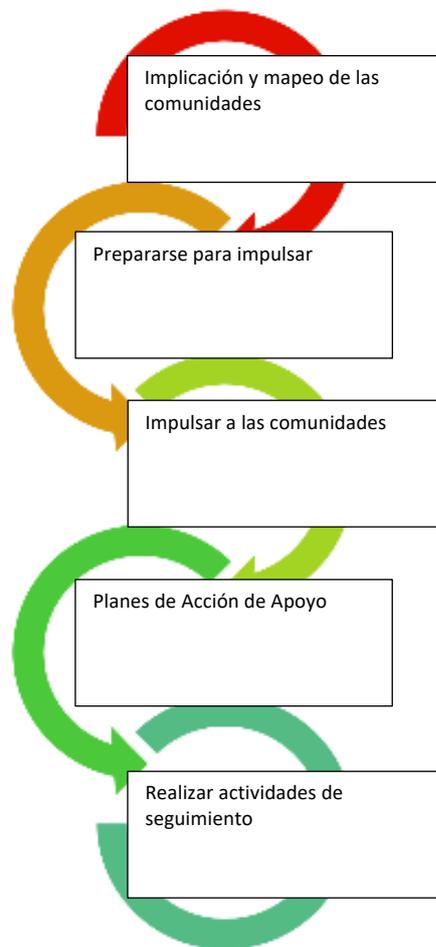
<sup>5</sup> <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

## 2. Introducción a la Acción Liderada por la Comunidad (ALC)

El enfoque de la ALC se basa en la premisa de que las comunidades tienen el poder y los medios para detener la propagación del COVID-19. Reconoce que en toda sociedad, las comunidades pueden modificar, y de hecho modifican, las normas, creencias y comportamientos para adaptarse a las condiciones que las rodean, y que sus acciones locales de carácter colectivo constituyen la esencia de una respuesta eficaz al COVID-19.

En virtud del enfoque de la ALC, los movilizados comunitarios que trabajan en parejas y dentro de sus propias comunidades, posibilitan que las pequeñas unidades vecinales realicen su propia evaluación y análisis de la pandemia del COVID-19, de sus efectos y del posible impacto posterior que pueda producirse si no se adoptan medidas a nivel local. La idea es ayudar a los residentes a comprender la urgencia y las medidas que pueden adoptar para prevenir la propagación del COVID-19, e «impulsar» un deseo colectivo de elaborar un Plan de Acción Vecinal. En el marco de este plan de acción, los propios residentes pueden decidir cómo garantizar las buenas prácticas de higiene para todos, rediseñar los centros comunitarios para facilitar el distanciamiento físico, quedarse en casa sin pasar hambre, restringir el acceso a la comunidad, procurar atención médica a los enfermos, y proteger a las personas mayores y a las que padecen problemas médicos subyacentes, etc.

Como movilizador comunitario, su labor consiste en trabajar con su compañero dentro de su comunidad, para aplicar los 5 pasos del modelo de la ALC (consulte la Ilustración 1). Esto incluye mapear su comunidad en pequeñas unidades vecinales, prepararse para realizar sesiones de impulso, realizar sesiones de impulso, apoyar planes de acción y llevar a cabo actividades de seguimiento. Recuerde que debe sentirse libre de adaptar y adecuar las directrices que reciba para adecuarlas a su contexto local y a su comunidad. En el Cuadro 1 se esbozan los 5 Pasos, que también se describen más detalladamente en los apartados que figuran a continuación.



**Ilustración 1: Los 5 pasos de la ALC**

**Cuadro 1: Los 5 pasos de la ALC**

| Duración                   | Actividades clave  |
|----------------------------|--|
| 1. 1 día                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir que los dirigentes comunitarios participen.</li> <li>• Obtener los permisos necesarios para implementar la ALC.</li> <li>• Establecer un punto de contacto comunitario</li> <li>• Dividir la comunidad en unidades de vecindario más pequeñas</li> <li>• Establecer un punto de contacto en el vecindario</li> </ul>                                    |
| 2. ½ día por unidad        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer partícipes a las unidades vecinales</li> <li>• Obtener los permisos necesarios para ejecutar las sesiones de impulso.</li> <li>• Confirmar el día, la hora, el lugar específico y los participantes de cada sesión de impulso.</li> <li>• Revisar los instrumentos de impulso y preparar los materiales.</li> </ul>   |
| 3. ½ día por unidad        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar sesiones de impulso en cada unidad vecinal</li> <li>• Cumplimentar los formularios de control de la ALC para poner en marcha el impulso.</li> </ul>  |
| 4. ½ día por unidad        | <p>En unidades vecinales «impulsadas»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la elaboración de Planes de Acción Vecinales.</li> <li>• Identificar a los Campeones de la Comunidad</li> </ul> <p>A nivel comunitario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a visitar a los dirigentes comunitarios y examinar la posibilidad de establecer un Comité Comunitario</li> </ul> |
| ½ día                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyar la elaboración del Plan de Acción Comunitario</li> </ul>   |
| 5. Actividades posteriores | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un seguimiento con todas las unidades vecinales</li> <li>• Realizar el seguimiento con los dirigentes comunitarios/Comité de la comunidad</li> <li>• Cumplimentar los formularios de control de la ALC para realizar el seguimiento</li> </ul>   |

Si la ALC funciona adecuadamente, debería:

- Estar basada en la **toma conjunta de decisiones y en las acciones colectivas**;
- Estar impulsada por un **sentimiento de logro colectivo** y motivaciones internas de las comunidades, no por presiones coactivas o pagos externos
- Hacer que las mujeres, los hombres, los jóvenes y los niños participen **en actividades específicas de duración determinada** que reduzcan la propagación y los efectos negativos del COVID-19
- Suscitar la aparición de nuevos **Campeones de la Comunidad** o a un nuevo compromiso de los líderes existentes
- Generar **acciones e iniciativas innovadoras diversas a nivel local** que apoyen los entornos saludables, la utilización de los servicios sanitarios y la asistencia social
- Basarse en las **prácticas sociales tradicionales de cooperación comunitaria** y crear ejemplos nuevos a nivel local que puedan ser compartidos con otras comunidades
- Centrarse y reconocer los **resultados en toda la comunidad** como, por ejemplo, el número de casos sospechosos de COVID-19 que se han aislado; el número de personas con enfermedades graves que han sido derivadas a un centro de salud en un plazo de 24 horas; el número de planes de acción que se han puesto en marcha

- Estar basada en un **flujo de información recíproco**, claro y preciso que genere confianza y vínculos de comunicación positivos entre las comunidades y las autoridades sanitarias.

## 3. Cómo ser un movilizador comunitario eficaz

Como movilizador comunitario, su actitud y su comportamiento son los ingredientes fundamentales para implementar de manera efectiva el enfoque de la ALC. Las comunidades experimentarán la incertidumbre y la ansiedad asociadas a la aparición de una enfermedad desconocida, altamente contagiosa y mortal, y las consiguientes restricciones de movimiento y cierres que a menudo se anuncian con poca antelación y que comportan graves consecuencias para la economía y el sustento de muchas personas.

Tiene que estar preparado para enfrentarse a las comunidades con un enfoque tranquilo, honesto y empático. Comprenderá los conocimientos y las aptitudes locales claramente y, por lo tanto, deberá abstenerse de intervenir evitar impartir lecciones o sermones destinados exclusivamente a transmitir mensajes sobre la salud; por el contrario, deberá escuchar y contribuir activamente a que los miembros de la comunidad puedan hacer frente a realidades increíblemente difíciles según sus propios términos. Usted puede crear confianza e inspirar a su comunidad a tomar medidas. Mucho más que cualquier herramienta o método, es su actitud y estilo al interactuar con las comunidades lo que determinará su éxito.

**Cuadro 2: Actitudes y comportamientos clave de los movilizadores comunitarios**

| SÍ   | NO  |
|--|---|
| Escuche atentamente; preste atención al lenguaje corporal y a lo que no se dice.                             | Interrumpa, hable todo el tiempo, imponga sus ideas.  |
| Facilite que la comunidad realice su propia evaluación y análisis.   | Dé discursos, sermones o diga a la gente lo que tiene que hacer.  |
| Impulse la automovilización; permita que la gente lleve a cabo sus propias acciones y actividades.           | Presione o exija que se actúe; indique lo que hay que hacer.  |
| Apártese, confíe las tareas a los dirigentes locales; póngase de pie o siéntese al mismo nivel que la gente. | Se ponga al mando ni domine a las personas físicamente.   |
| No se involucre, manténgase neutral, permita que se produzcan debates acalorados entre los miembros.         | Interrumpa cuando los debates se acaloren ni disuada a los miembros de la comunidad de discrepar unos con otros.          |
| Aliente a las mujeres y a los miembros vulnerables de la comunidad a participar.                             | Ignore a las mujeres, los niños y otras personas que a menudo son dejadas de lado ni permitan que una sola persona domine |
| Ofrezca información de respuesta y dé a conocer los servicios disponibles.                                   | Insista o imponga su punto de vista.  |
| Sea honesto, admítalo cuando no sepa algo, sea humilde y respetuoso.   | Se inventen respuestas, esté a la defensiva, dude de la gente.  |
| Sea creativo y flexible; improvise y adaptese.   | Sea rígido ni se ciña a un «guion».   |
| No intervenga, deje que los miembros de la comunidad lo hagan (dibujar, mapear, discutir, priorizar, etc.)   | No intente controlar el proceso o el resultado ni se decepcione cuando las cosas no vayan según su plan.                  |

## 4. Los 5 pasos de la Acción Liderada por la Comunidad (ALC)

### 4.1. Implicación y mapeo de las comunidades

El primer paso es trabajar en parejas para implicar de manera respetuosa a los dirigentes de su comunidad, de acuerdo con el protocolo local, y —con su permiso— mapear su comunidad en unidades vecinales más pequeñas y distintas, con un **máximo de 15 hogares**.

El objetivo de este paso consiste en dividir las comunidades grandes en unidades vecinales más pequeñas y diferenciadas con un fuerte sentido de la identidad y una gran cohesión social, a fin de incrementar la utilidad de la planificación conjunta de acciones y la probabilidad de que dichas acciones se tomen y se mantengan. Trabajar con unidades vecinales distintas en lugar de comunidades enteras de una sola vez permite también que las sesiones de impulso y seguimiento de la ALC no requieran que los residentes viajen a través de las comunidades o lejos de sus hogares, lo que no es aconsejable ni seguro en un contexto en el que existe un brote activo. Además, puede que esto no se permita en algunas comunidades en las que ya se hayan establecido restricciones de movimiento estrictas y encierros.

Asegúrese de hacer un mapa con las unidades vecinales que sean significativas para los residentes. Por ejemplo, si varios residentes comparten una letrina o una fuente de agua, sus hogares y estas instalaciones deben ubicarse en una unidad vecinal, no estar separados. Esto es importante para evitar trazar líneas arbitrarias, pero también para facilitar a los residentes la puesta en marcha y asunción de responsabilidades por las acciones relacionadas con estas instalaciones. De manera similar, tenga en cuenta los centros comunitarios como tiendas, mercados e iglesias y qué residentes los utilizan más, y, en la medida de lo posible, trate de mantenerlos en de la misma unidad vecinal. Una vez que haya trazado el mapa de su comunidad, asegúrese de que cada unidad de vecindario tenga un nombre. Este podría ser un nombre que los residentes ya utilicen para referirse a su zona, o un nombre o una descripción que usted y su compañero propongan para utilizarlo internamente (entre ustedes y su supervisor) a los efectos de identificar la unidad al planificar, ejecutar e informar sobre las actividades. Por último, asegúrese de establecer un punto de contacto dentro de la unidad de vecindario, alguien a quien pueda llamar para preparar la sesión de impulso.

El número de unidades vecinales por comunidad dependerá del tamaño de la comunidad y del número de hogares que la integran. De las comunidades con un mayor número de hogares surgirán más unidades vecinales que aquellas con un número menor. Ciertas comunidades urbanas densamente pobladas pueden dividirse en muchas unidades de vecindario, mientras que algunas comunidades rurales más tranquilas pueden estar integradas por tan solo 15 hogares y no es necesario dividir las en absoluto.

## 4.2. Prepararse para impulsar

El segundo paso consiste en trabajar en parejas y prepararse para realizar sesiones de impulso en cada unidad vecinal. El objetivo de este paso es garantizar que las unidades vecinales participen de manera respetuosa según el protocolo local, que se les informe de la intención de realizar una sesión de impulso y que se les pida permiso para proceder. Con esta medida también se pretende asegurar que todos los preparativos técnicos necesarios se lleven a cabo para garantizar que la sesión se desarrolle sin problemas.

Explique al punto de contacto de la unidad vecinal que desea realizar una sesión de impulso, indicando el tiempo que llevará, lo que supondrá y lo que se pretende conseguir. Obtenga las autorizaciones necesarias para proceder antes de hablar de ello y de acordar el día, la hora y el lugar concreto de la sesión. Asegúrese de que el día y la hora se ajusten correctamente a los horarios y a la disponibilidad de los residentes, y de que el espacio sea conveniente y cómodo para todo el mundo (por ejemplo, el espacio no debe ser demasiado caluroso/frío/estrecho y debe ubicarse en un lugar donde sea posible aplicar medidas de control para la prevención de la infección (CPI) – consulte el cuadro 3).

### Cuadro 3: Asegurar las medidas CPI al trabajar en la comunidad

- Establezca un puesto de lavado de manos a la entrada del lugar de la sesión de grupo y pida a la gente que se lave las manos antes de unirse al grupo.
- Cerciórese de que en la sesión de grupo no haya más de 15 participantes. Preste atención a la incorporación de nuevos participantes y personal de apoyo, y al aumento del número de personas a lo largo del día.
- Garantice que todos los participantes puedan mantener, y mantengan, una distancia de al menos 1 metro (3 pies) en todo momento. (Esto implica que nadie esté sentado a menos de un brazo de distancia, ya sea a un lado, enfrente o por detrás). Coloque las sillas y realice las actividades ateniéndose a lo anterior.
- Asegúrese de que la persona que se encuentre mal o tenga tos no asista a la sesión.
- Durante la sesión, asegúrese de que las personas no se desplacen conjuntamente, por ejemplo, procure que solo se acerquen al rotafolio de uno en uno.

También comentar y convenir quién debe ser invitado. Subraye que solo debe asistir **una persona por hogar** y que la sesión no debe superar los **15 participantes en total**. Esto es muy importante desde la perspectiva de las MCPI, y para asegurar que las sesiones de impulso no agraven la propagación del COVID-19. Si en algunos países y comunidades reunir a 15 residentes a la vez no está permitido, no es posible o no es conveniente, deberán examinarse otras formas de organizar la sesión. Trate de asegurar que los principales interesados (como jefes, consejeros, dirigentes comunitarios/religiosos/jóvenes y maestros) sean invitados a la sesión, y que entre los participantes figuren personas de diferentes sexos, edades, capacidades e ingresos..

Una vez que se haya confirmado el día, la hora, el lugar y los participantes de la sesión de impulso, examine los instrumentos de impulso y prepare los materiales que necesite. Comente la sesión con su compañero y acuerde quién dirigirá y codirigirá cada ejercicio, y cómo dividir las tareas informativas.

El día anterior a la sesión de impulso, llame a su punto de contacto para confirmar que se llevará a cabo (o si se ha producido algún cambio en el plan). Avise en caso de presentarse tarde como muestra de cortesía y respeto hacia los residentes.

Si en su área la sesión de impulso no puede realizarse en un entorno adecuado, sus supervisores de GOAL le ayudarán a encontrar la modalidad indicada para continuar con el proceso de impulso.

### 4.3. Impulsar a las comunidades

El tercer paso consiste en trabajar en parejas para realizar sesiones de impulso en cada unidad vecinal. El proceso de impulso trata de estimular el deseo colectivo de actuar frente a la pandemia del COVID-19.

Como movilizador comunitario, sus objetivos son: facilitar el diálogo, la evaluación y el análisis para que los miembros de la comunidad puedan decidir por sí mismos si COVID-19 representa una amenaza real; qué medidas pueden adoptarse para evitar la propagación del COVID-19, y si se debe actuar y cómo hacerlo.

#### Presentaciones y desarrollo de una relación de colaboración

Al comenzar una sesión de impulso, asegúrese de seguir el protocolo local, por ejemplo, si es costumbre esperar a que el jefe o el miembro más antiguo de la comunidad presente le invite a hablar antes de comenzar, entonces hágalo. Preséntese y explique por qué está allí. Relájese y no se apesquere; trate de contribuir a que los participantes se sientan cómodos. Deje muy claro que está allí para aprender y comprender más sobre lo que está sucediendo en la comunidad y NO para imponer o aplicar ningún comportamiento o práctica. Si le solicitan fondos o recursos materiales, deje claro que no dispone de ellos.



Participantes realizando un ejercicio de impulso en Sierra Leona (no en el contexto de un brote y, por lo tanto, sin medidas de distanciamiento físico)

Inicie un debate de apertura sobre el COVID-19. Este será un tema prioritario para los participantes y algo que probablemente ya esté afectando a su vida cotidiana de un modo u otro. Puede comenzar preguntando a grandes rasgos acerca de las últimas noticias que puedan haber escuchado, o preguntando acerca de sus experiencias en el vecindario en general.

**Utilice herramientas de aprendizaje y de acción participativos**

Utilice las 3 herramientas de impulso que se describen a continuación para facilitar el diálogo comunitario, la evaluación y el análisis de la situación. No se preocupe en exceso de seguir las orientaciones al pie de la letra, su actitud, su comportamiento y sus aptitudes de facilitación (consulte el Cuadro 4) son mucho más importantes; el debate espontáneo entre los participantes es positivo y debe fomentarse cuando se produzca. Recuerde que el objetivo consiste en ayudar a los participantes a crear su propia conciencia de lo que está sucediendo y de las medidas que podrían adoptar y en tomar una decisión colectiva para actuar. Ello puede ocurrir con gran rapidez en algunas unidades vecinales, o no ocurrir en absoluto en otras.

## Cuadro 4: Técnicas de facilitación eficaces para impulsar

- **Facilite en el idioma local en todo momento:** utilice las palabras locales, especialmente cualquier palabra local para los términos COVID-19 y enfermedad y dolencia. Es muy probable que ya existan palabras para enfermedades "contagiosas" o "aislamiento". No use términos médicos que puedan ser ambiguos o difíciles de entender.
- **No se centren exclusivamente en implementar los instrumentos «a la perfección»:** Su actitud, su comportamiento y sus habilidades de facilitación son mucho más importantes que los instrumentos o ejercicios que trata, o incluso que la forma en que los trata. Recuerde que el debate espontáneo entre los participantes es bueno y debe fomentarse puesto que puede aportar una perspectiva de gran utilidad.
- **Sea flexible:** Cada comunidad es diferente y, si las comunidades son las auténticas protagonistas del proceso, pueden impulsar los asuntos en todo tipo de direcciones.
- **Renuncie a controlar:** No es el dueño de este proceso. Evite dominar al controlar quién habla o a quién se le dan rotuladores para dibujar. Coloque todo en su lugar y permita que los participantes realicen todos los dibujos, mapeos y registros por sí mismos.
- **Mantenga los ojos y los oídos abiertos:** Escuche lo que los participantes tienen que decir, incluso cuando no esté realizando un ejercicio como tal. Preste atención al lenguaje corporal.
- **Preste atención a su lenguaje corporal:** Asegúrese de que su lenguaje corporal no revele si está de acuerdo/aprueba o no está de acuerdo/desaprueba lo que los participantes están diciendo. No juzgue. Nunca responda con asombro, impaciencia o con críticas. Recuerde que su trabajo no es convencer a los participantes de los hechos biomédicos o decirles lo que cree que deben hacer.
- **Tenga en cuenta los objetivos de impulso:** Haga preguntas indagatorias durante y después de completar la actividad. Recuerde que hacer un ejercicio como, por ejemplo, un mapa, es solamente el primer paso. El debate posterior es la oportunidad clave para aprender.
- **Sea consciente de los niveles de participación:** Tenga presente a las personas que dominan el debate y a las que rehúyen de participar en él. Trate de incorporar al debate a las personas calladas o tímidas, pero procure evitar que alguien se sienta incómodo o presionado para hablar de algo si no quiere hacerlo.
- **Prepárese para manejar el conflicto:** Recuerde que el COVID-19 puede ser un tema muy delicado; en un ambiente de grupo pueden surgir emociones, tensiones y conflictos. Esto es normal y es de esperar, así que prepárense para gestionarlo adecuadamente. Su función consiste en ayudar a la gente a encontrar un terreno común cuando surjan conflictos y reconocer cuándo hay que acceder a estar en desacuerdo. No se tome las críticas o las reticencias como algo personal.
- **Permita que se produzcan silencios:** La persona que estaba hablando puede proseguir, o puede que otra persona decida hablar.
- **No se precipite y responda a las preguntas usted mismo:** Permita que los participantes formulen cualquier pregunta que tengan, pero no las responda inmediatamente usted mismo; láncelas/comparta con el grupo en general para comprobar qué tienen que decir los demás.
- **Permita que la gente exprese sus frustraciones:** Permita que la gente exprese sus inquietudes sobre los servicios de salud que han recibido o que podrían necesitar. No es necesario defender a las autoridades sanitarias.
- **No se centre en recoger datos durante las sesiones de impulso:** Si está facilitando, no intente rellenar los formularios de control al mismo tiempo. La persona que facilita con usted puede encargarse de anotar discretamente la información relevante que surja de los análisis participativos y asegurarse de que esas notas y resultados se resumen en el instrumento de vigilancia, de modo que usted pueda centrarse en la puesta en marcha de la acción colectiva.

## Instrumento 1: Ejercicio de mapeo corporal

| MAPEO CORPORAL    |  |
|-------------------|--|
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los síntomas más comunes del COVID-19, a qué partes del cuerpo afecta, y en qué se diferencia de otras enfermedades.</li> <li>• Explorar las diferentes concepciones sobre las vías de transmisión en el cuerpo</li> <li>• Explorar la comprensión de las diversas formas en que el COVID-19 afecta a las personas (por ejemplo, asintomático, síntomas leves, síntomas graves) y quiénes serían más vulnerables frente a los síntomas graves (por ejemplo, las personas mayores y las que padecen problemas de salud subyacentes)</li> </ul> |
| <b>Materiales</b> | Papel para rotafolio y rotuladores O una superficie lisa en el suelo para dibujar y un palo.<br>Tarjetas y rotuladores.  |
| <b>Duración</b>   | 30 minutos aprox.  |

### Proceso

- Comience pidiendo a un voluntario que dibuje una silueta en el papel o en el suelo.
- Coloque varias tarjetas y rotuladores cerca del mapa del cuerpo.
- Pida a los participantes que piensen en algunos síntomas generales del COVID-19 y que los escriban o dibujen en las tarjetas en blanco usando los rotuladores que usted ha colocado.
- Pídales que ubiquen los síntomas en/cerca de la parte del cuerpo a la que afecten.
- Comente los síntomas y qué tipo de enfermedad es el COVID-19. ¿Es fácil o difícil saber si alguien tiene el COVID-19 u otra enfermedad? ¿Todos los que contraen el COVID-19 experimentan los mismos síntomas? ¿Es más probable que algunas personas enfermen gravemente que otras como consecuencia del COVID-19? ¿Los síntomas varían con el tiempo? ¿Cómo? ¿Es una enfermedad «fácil» o «difícil de entender»?
- A continuación, pregunte de qué modo afecta la enfermedad al cuerpo. Pida a los participantes que usen las tarjetas para escribir o dibujar vías o agentes de infección (por ejemplo, los participantes podrían decir que la picadura de un mosquito, una gota, la sangre, las heces, una superficie contaminada, el viento, etc.).
- Posteriormente, pida a los participantes que dibujen líneas en las tarjetas a fin de indicar la forma en que entra en el cuerpo (por ejemplo, a través de los ojos, la piel, el cabello, etc.).

### Observaciones para el facilitador

- Evite sugerir síntomas o responder a las preguntas usted mismo. Deje a las personas debatir, identificar, dibujar y escribir.
- Si surgen malentendidos o mitos, intente obtener opiniones alternativas de los demás miembros de la comunidad a través de las indagaciones y las preguntas estratégicas. No le diga a un participante que está equivocado.

- Si alguien expone alguno de los puntos clave (consúltelos a continuación), invítelo a pasar al frente para decírselo a todos. Cuando uno de los participantes haya proporcionado esta información, usted puede repetirla según proceda. No facilite esta información antes que ellos, debe ser algo que se plantee como resultado del propio análisis de los participantes, no de lo que usted les haya dicho.

## Recordatorio de los puntos clave para el facilitador

- Los síntomas más comunes del COVID-19 son la fiebre, el cansancio y la tos seca.
- Sin realizar un *test* puede ser difícil saber si alguien está infectado con COVID-19, puesto que algunos de los síntomas de este último son los mismos que los de otras enfermedades (por ejemplo, un resfriado común, la gripe, la malaria, la fiebre tifoidea, etc.).
- Algunas personas infectadas con COVID-19 no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, la mayoría experimentará síntomas leves o moderados, y algunas padecerán síntomas graves.
- La mayoría de las personas infectadas con COVID-19 se recuperarán sin necesidad de un tratamiento especial, pero algunas se enfermarán gravemente y desarrollarán dificultad para respirar.
- Las personas mayores y las que padecen problemas médicos subyacentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer o diabetes, corren más riesgo de enfermar gravemente y morir en caso de resultar infectadas con COVID-19.
- El COVID-19 es una enfermedad nueva sobre la que todavía se está estudiando y aprendiendo.
- EL COVID-19 se propaga a través de gotitas contaminadas de una persona infectada con la enfermedad (incluso si no presenta síntomas o solo tiene síntomas muy leves) a otras a través de pequeñas gotitas de la nariz o la boca que se propagan al toser o exhalar.
- Las gotitas contaminadas de una persona infectada con COVID-19 se transmiten a otras personas si estas tocan objetos o superficies donde dichas gotas han caído y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, o si las inhalan.

## Instrumento 2 Ejercicio sobre la propagación de la enfermedad

| PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD |  |
|------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir una conciencia colectiva de cómo el COVID-19 puede propagarse rápidamente</li> <li>• Explorar ideas sobre las diferentes formas en las que la rápida difusión de COVID-19 puede afectar a las personas, los barrios y los centros de salud</li> </ul> |
| <b>Materiales</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel para rotafolio y rotuladores O una superficie lisa en el suelo para dibujar y un palo</li> <li>• Tarjetas en blanco y rotuladores</li> </ul>  |
| <b>Duración</b>              | 30 minutos aprox.  |

## Proceso:

- Empiece pidiendo a un voluntario que dibuje el contorno de una casa en el papel o en el suelo.
- Coloque varias tarjetas y marcadores cerca del dibujo de la casa.
- Pida a un voluntario que sugiera quiénes viven allí y qué trabajo realizan (por ejemplo, un cuidador, un granjero, un vendedor del mercado, un trabajador sanitario de la comunidad, un profesor, etc.).
- Indique que esta persona se encuentra bien y que, por lo tanto, realiza sus actividades diarias. Pida a los participantes que sugieran algunos lugares que esta persona podría visitar durante el día y escríbalos o dibújelos en las tarjetas en blanco utilizando los marcadores que ha colocado (por ejemplo, la iglesia, la escuela, el huerto comunitario, la tienda, etc.).
- Pídale que coloquen tales lugares alrededor de la casa y que dibujen líneas de desplazamiento de la casa a los otros lugares, a fin de indicar la ruta que han seguido.
- A continuación, pregunte a los participantes acerca de las personas que podría haberse encontrado mientras se desplazaba y escríbalas o dibújelas en más tarjetas en blanco (por ejemplo, un sacerdote, un grupo de escolares, un vecino, un comerciante, etc.).
- Pídale que coloquen a las personas en el lugar en el que se las habría encontrado en el mapa.
- Analicen la forma en que dicha persona puede haber saludado a estas otras (por ejemplo, saludando desde lejos o a través de una ventana, estrechando la mano, abrazándose, compartiendo una comida, etc.).
- Explique que más tarde esa noche, la persona presentó fiebre, cansancio y tos seca en su casa, y debata lo que esto podría significar. ¿Es posible que tenga el COVID-19? En caso afirmativo, ¿podría haber transmitido la enfermedad a otros? ¿A quiénes?
- Deje que los participantes discutan y debatan sobre este tema y que rodeen en el mapa a las personas que, a su juicio, podrían estar potencialmente infectadas con la enfermedad.
- A continuación, pida a los participantes que discutan las consecuencias que esto podría acarrear para las personas que potencialmente infectadas con COVID-19 y para la comunidad en general. ¿Tendrían que aislarse? ¿Cómo les afectaría esto? ¿Desarrollarían síntomas? ¿Algunas personas podrían enfermarse gravemente? ¿Quiénes tendrían más probabilidades de enfermarse gravemente? ¿Cómo afectaría esto al centro de salud? ¿Cómo afectaría esto a otras personas que intentan acceder a los servicios de atención médica habituales y a otros servicios de emergencia?
- Finalmente, pregunte a los participantes si existe la posibilidad de que las personas infectadas puedan contagiar a otras también, ¿cómo?

## Recordatorio de los puntos clave para el facilitador:

- Algunas personas pueden encontrarse bien a pesar de tener el COVID-19. Esto puede deberse a que no presentan ningún síntoma, a que sus síntomas son tan leves que apenas los reconocen o a que sus síntomas aún no se han desarrollado.
- Los síntomas más comunes del COVID-19 son la fiebre, el cansancio y la tos seca; sin embargo, estos síntomas pueden estar causados por otras enfermedades (por

ejemplo, un resfriado común, la gripe, la malaria, la fiebre tifoidea, etc.). Sin realizar un *test* saber la causa puede resultar difícil.

- EL COVID-19 se propaga a través de gotitas contaminadas de una persona infectada con la enfermedad (incluso si no presenta síntomas o solo tiene síntomas muy leves) a otras a través de pequeñas gotitas de la nariz o la boca que se propagan al toser o exhalar.
- Las gotitas contaminadas de una persona infectada con COVID-19 se transmiten a otras personas si estas tocan objetos o superficies donde dichas gotas han caído y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, o si las inhalan.
- Si dichas personas se consideran contactos directos de alguien con COVID-19, tendrán que aislarse durante dos semanas (a veces con su familia y a veces sin ella). Esto supone que no puedan salir de la casa o del centro donde estén aislados y, por ende, en muchos casos no podrán trabajar ni ganar dinero, ni comprar agua, alimentos, etc.
- Los contactos directos de alguien con COVID-19 pueden comenzar a desarrollar síntomas que pueden ir de leves a moderados o severos.
- Las personas mayores y las que padecen problemas médicos subyacentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer o diabetes, corren más riesgo de enfermarse gravemente y morir en caso de resultar infectadas con COVID-19.
- Si el COVID-19 se expande rápidamente, los centros de salud se saturarán (no hay camas suficientes, no hay personal suficiente, no hay suficientes trabajadores de la salud para mantener el ritmo). Esto afectará a todos los que deseen acudir al centro de salud para recibir asistencia regular o de emergencia.
- Los infectados con COVID-19 pueden continuar contagiando la enfermedad a otras personas, por lo que el número de personas infectadas seguirá creciendo a menos que se tomen medidas de prevención para detener la propagación.

## Instrumento 3 Ejercicio de mapeo social

| MAPEO SOCIAL      |   |
|-------------------|---|
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trace un mapa de las casas y los principales lugares del vecindario e identifique los lugares donde los residentes están más seguros/menos expuestos a contraer la enfermedad y donde lo están más.</li> <li>• Debatir los desafíos que supone reducir el riesgo sin detener la continuidad de las actividades esenciales</li> </ul> |
| <b>Materiales</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel para rotafolio y rotuladores O una superficie lisa en el suelo para dibujar y un palo</li> <li>• Bolsa con piedras/semillas grandes</li> <li>• Tarjetas en blanco y rotuladores</li> </ul>   |
| <b>Duración</b>   | 30 minutos aprox.   |

### Proceso:

- Coloque la bolsa de piedras/semillas cerca del rotafolio o de la zona del suelo donde dibujará.

- Pida a los participantes que tracen un mapa de su unidad vecinal, que utilicen las piedras/semillas para representar cada una de sus casas y que escriban o dibujen los lugares que les resulten importantes en las tarjetas en blanco (o que utilicen otra cosa para simbolizarlos: palos, hojas, flores, etc.).
- Anime a los participantes a que identifiquen los lugares de importancia para su salud (abrevadero, letrina, centro de salud); sustento (tienda, granja, guardería); fe (mezquita, iglesia, cementerio); bienestar y relajación (campo de fútbol, centros de reunión de la comunidad, cafetería, bar), etc.
- A continuación, pida a los participantes que imaginen que el virus COVID-19 está en su vecindario, y que piensen en los lugares donde ellos y su familia están más seguros/menos expuestos a contraer el virus (por ejemplo, en casa, en un espacio abierto, etc.) y en los lugares donde lo están más (por ejemplo, en un punto de abastecimiento de agua repleto de gente, durante las oraciones del viernes o la misa del domingo, en una reunión comunitaria concurrida, cuando los niños están jugando con otros niños y no mantienen una distancia física).
- A medida que los participantes respondan, pídale que piensen en las horas del día de mayor riesgo (por ejemplo, «¿el punto de abastecimiento de agua está más/menos concurrido a ciertas horas del día?», etc.) y en las rutas de propagación y transmisión de enfermedades [por ejemplo, «¿por qué se corre riesgo en la misa del domingo?»] - «porque hay mucha gente, hay muchas personas que no son del vecindario, y todos bebemos de la misma copa», etc.).
- Debata el problema. ¿Todos los residentes del vecindario pueden quedarse en casa en todo momento? ¿Por qué no? (No, porque necesitan ganar dinero/sustentarse, recoger agua, comprar comida, etc.). ¿Los residentes pueden quedarse en casa más tiempo con algún tipo de apoyo? (Sí, si los vecinos se turnan para gestionar las granjas/medios de sustento, recoger agua, comprar alimentos, etc.). ¿Los residentes pueden dejar de asistir al centro de salud? ¿Por qué no? (Porque los niños todavía necesitan vacunarse, las mujeres embarazadas todavía necesitan dar a luz de forma segura, es necesario tratar la malaria etc.). ¿Basta con que las personas que sospechen que tienen el COVID-19 se queden en casa? (Sí, pero solo si han informado a los equipos de respuesta del COVID-19 y cuentan con el apoyo de sus vecinos para disponer de todo lo imprescindible y pueden ser derivados a un centro sanitario en caso de enfermar gravemente).
- ¿Es posible impedir que personas ajenas entren en el vecindario? (Sí)
- Guíe a los participantes para que empiecen a pensar qué pueden hacer para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 y, al mismo tiempo, asegurar que los residentes puedan acceder a elementos indispensables como el agua y los alimentos y minimizar el impacto económico adverso. Si parece que empiezan a alcanzar «el momento del impulso», continúen directamente con la planificación de la acción (consulte el paso 4 a continuación), de lo contrario, finalicen el ejercicio.

Durante cada sesión de impulso, cumplimente un Formulario de Control de la ALC de Impulso y entrégueselo a su supervisor.

## El momento del impulso

Esté muy atento al instante en el que se produce el impulso, al podría llegarse en cualquier momento durante la sesión de impulso. Es el momento en el que se toma conciencia colectiva de que la comunidad corre un grave riesgo debido al COVID-19. Cuando dicha toma de conciencia se produce, se puede observar que la energía en el grupo se encuentra en su punto álgido, los residentes podrían debatir y discutir sobre cómo proteger el barrio. Llegados a este punto no es necesario continuar con otros ejercicios. No interrumpa o aconseje. Escuche el debate en silencio.

En cualquier momento (antes, durante y después de la sesión de impulso) la disposición de los residentes para pasar a la acción puede ser descrita de una de las siguientes maneras: «Caja de cerillas en una gasolinera – Listos para pasar a la acción»; «Llamas prometedoras – Casi listos»; «Chispas dispersas – No están listos del todo»; «Caja de cerillas húmeda – No están listos» (consulte el Cuadro 5).

**Cuadro 5: Disposición para pasar a la acción – 4 etapas**

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>Caja de cerillas en una gasolinera – Listos para pasar a la acción:</b> Cuando todo el grupo está completamente impulsado y todos están preparados para poner en marcha la acción local para prevenir el COVID-19 de manera inmediata. En este caso, puede facilitar la planificación de la acción (con actividades claras, personas responsables y fechas), identificar un Campeón Comunitario y fijar una fecha para el seguimiento.</p>   |
|  | <p><b>Llamas prometedoras – Casi listos:</b> Cuando la mayoría de los residentes están de acuerdo, pero algunos continúan sin estar convencidos o indecisos. Agradézcales el análisis exhaustivo que han realizado. Pídales que levanten la mano si quieren que su vecindario no se vea afectado por el COVID-19. Pídales que levanten la mano de nuevo si están dispuestos a tomar medidas a nivel local. Si alguien del grupo acepta emprender una acción local, sáquelo al frente y anímelo a que comparta sus ideas. En caso de que haya suficientes personas interesadas, faciliten la planificación de la acción, identifiquen un Campeón de la Comunidad y fijen una fecha para el seguimiento.</p> |
|  | <p><b>Chispas dispersas – No están listos del todo:</b> Cuando la mayoría de los residentes no se han decidido a emprender la acción colectiva, muchos de ellos todavía no están seguros, y solo unos pocos se han empezado a plantear la posibilidad de seguir adelante. Dígales que son libres de mantenerse al margen y continuar con sus prácticas. Si una o dos personas del grupo están listas para actuar, llámelas al frente, felicítelas y fije una fecha para el seguimiento.</p>  |



**Caja de cerillas húmeda – No están listos:** Cuando el conjunto del grupo no está para nada interesado en poner en marcha sus propias acciones para detener la propagación del COVID-19. En este caso, no los presione. Dígales que le sorprende saber que están dispuestos a sentarse y esperar mientras esta pandemia continúa. Recuérdeles que usted se encuentra cerca y pregúnteles si les interesaría que usted les volviera a visitar en breve.

## 4.4. Planes de Acción de Apoyo

El cuarto paso consiste en trabajar en parejas para apoyar el desarrollo de los Planes de Acción Vecinales y Comunitarios.

### 4.4.1 Planes de Acción Vecinales y Campeones de la Comunidad

#### Planes de Acción Vecinales

Si durante o después del impulso el vecindario está «listo para pasar a la acción» o «casi listo» (consulte el Cuadro 5), pero un número suficiente de residentes están interesados en proceder, mantenga dicho impulso y empiece a facilitar la elaboración de un plan de acción inmediatamente.



Distanciamiento físico en marcha en el exterior de un centro de salud en Freetown, Sierra Leona (fotografía: Sandra Lako)

En esta etapa es muy importante que no asuma el control ni que intervenga. No sucumba a la tentación de empezar a imponer lo que debe incluirse en el plan de acción o a dar sugerencias. Anime al grupo a nombrar a una persona que tome notas y debatan las acciones específicas en las que quieren trabajar de forma conjunta. Fomente la participación de todo el mundo y asegúrese de que nadie (incluidos los dirigentes de la comunidad) domine el debate.

Aliente a los residentes a reflexionar sobre los ejercicios de impulso anteriores y recuerde si durante estos debates ya se mencionaron acciones o soluciones. Si el grupo tiene problemas, vuelva a examinar lo que debatieron (mirando de nuevo los mapas y los dibujos creados) y ayude a extraer algunos puntos clave que se hayan planteado a fin de que el grupo pueda sugerir posibles acciones. Promueva la elaboración de planes de acción que especifiquen quién va a dirigir cada acción y cuándo se llevará a cabo.

Cuadro 6: Unidades vecinales – Posibles acciones indicativas

| Posibles áreas de atención   | Acciones indicativas  |
|--|---|
| <b>Control de la prevención de infecciones</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garantizar que se realicen labores de limpieza/desinfección periódicas en los hogares y vecindarios (incluidos los pequeños negocios y espacios públicos como mezquitas, iglesias, centros comunitarios, etc.), y acordar quién será responsable al respecto, y cómo se comprobará y garantizará.</li> <li>- Establecer puestos de lavado de manos en cada hogar/punto clave del vecindario, y acordar quién será responsable de abastecerlos y asegurar su uso.</li> <li>- Decisiones sobre cómo modificar la comunión de los domingos para que la gente no comparta la misma copa y sobre quién será responsable de llevar esto a cabo.</li> <li>- Decisiones sobre cómo fomentar un buen CPI a nivel individual (cómo hacer que los niños pequeños se cubran la boca al toser, cómo hacer que los adultos dejen de escupir en el suelo, etc.).</li> </ul>   |
| <b>Distanciamiento físico y permanecer en casa</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuerdos sobre cómo reducir las multitudes en el vecindario, quién será responsable, y cómo se hará cumplir, por ejemplo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer una lista de vecinos para que se turnen en la gestión de las granjas/medios de vida, la recogida de agua, la compra de alimentos, etc., de manera que ninguno de ellos realice estas actividades al mismo tiempo y que más personas puedan quedarse en casa;</li> <li>- Fijar horarios para que la gente utilice el punto de agua o vaya al mercado;</li> <li>- Colocar marcadores físicos para separar a las personas que hacen cola para obtener bebidas o crédito telefónico.</li> <li>- Establecer toques de queda o prohibiciones temporales para visitar espacios del vecindario que normalmente están llenos de gente y que no se consideran indispensables.</li> </ul> </li> </ul>   |
| <b>Restricción de los desplazamientos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decisiones sobre cómo reducir la frecuencia/evitar que las personas que no sean residentes (o las que no sean residentes y que provengan de zonas donde se sabe que existe un brote de COVID-19) visiten el vecindario.</li> <li>- Decisiones acerca de si se debe prohibir a los residentes que salgan del vecindario (o que salgan del vecindario a zonas donde se sabe que existe un brote de COVID-19) para luego regresar al mismo.</li> <li>- Establecimiento de un sistema de vigilancia en el vecindario y de puntos de control (termómetro para comprobar la temperatura, puesto de lavado de manos, etc.) para los visitantes y los residentes que regresan; y acuerdo sobre quién proporcionará el equipo necesario para ello, lo gestionará y cuál será el proceso en caso de que se detecte que alguien presenta síntomas asociados al COVID-19.</li> <li>- Acordar si los visitantes y residentes que viajan al vecindario necesitan autoaislarse y dónde deben hacerlo, cómo recibirán el agua y los alimentos, quién se encargará de controlarlos, etc.</li> </ul> |
| <b>Protección de las personas mayores y a las que padecen problemas de salud subyacentes</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decisiones sobre las medidas que deben adoptarse para identificar conscientemente a las personas mayores y a las que padecen problemas de salud subyacentes tales como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer o diabetes, y ayudarlas a protegerse frente al riesgo de contraer el COVID-19 y otras enfermedades graves, por ejemplo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer una lista de vecinos que recojan agua, compren comida, etc. para estas personas, de manera que puedan evitar las multitudes y permanecer más tiempo en sus casas;</li> </ul> </li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poner en marcha un sistema para que estos individuos comulguen el domingo o recen en casa para que puedan evitar las iglesias y mezquitas potencialmente abarrotadas;</li> <li>- Designar a una o varias personas como responsables de controlar a estas personas diaria o semanalmente de modo que puedan recibir atención médica rápidamente en caso de que tengan síntomas de COVID-19.</li> </ul>  |
| <b>Dar respuesta a los enfermos</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decisiones sobre las medidas para informar y aislar nuevos casos sospechosos de COVID-19, lo que incluye determinar el primer punto de contacto a quien informar, dónde serán aislados, quién les traerá agua y alimentos, quién se ocupará de su granja/medios de sustento/otros negocios, quién los controlará diariamente, etc.</li> <li>- Establecer un sistema para determinar casos sospechosos de COVID-19 a fin de empezar a registrar las personas con las que han estado en contacto y, así, poderlas localizar rápidamente si se confirma que han dado positivo.</li> <li>- Decisiones sobre los pasos a seguir para derivar a las personas con enfermedades graves en un plazo de 24 horas, lo que incluye determinar quien será el responsable, cómo se efectuará, etc.</li> <li>- Acuerdos en materia de sanciones comunitarias para quienes no sigan los procedimientos acordados.</li> </ul> |
| <b>Reacción ante las muertes</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decisiones sobre los pasos a seguir para informar de las muertes en la comunidad.</li> <li>- Acuerdos sobre cómo asegurar que el proceso de entierro sea seguro desde la perspectiva de la propagación de la enfermedad y en consonancia con la política de respuesta al COVID-19.</li> </ul>  |
| <b>Protección de los profesionales sanitarios y sus familias</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuerdos en torno a la prohibición a los residentes de solicitar atención médica personalmente a los profesionales sanitarios cuando no se encuentren en el centro médico y no dispongan de equipo de protección personal (EPP).</li> <li>- Decisiones sobre si los trabajadores de la salud podrían trasladarse lejos de sus familias provisionalmente para reducir el riesgo de contagiarlos con el COVID-19.</li> <li>- Acuerdos sobre cómo mejorar la seguridad en la zona exterior del centro de salud, por ejemplo, colocando marcadores físicos para separar físicamente a las personas que hacen cola en dicha zona.</li> <li>- Decisiones sobre el modo de reconocer y rendir homenaje a los profesionales sanitarios del vecindario.</li> </ul>  |
| <b>Planificación de los encierros</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuerdos sobre la manera en que los barrios se prepararán colectivamente para afrontar los encierros, lo que incluye garantizar el suministro de agua y alimentos, velar por los más vulnerables, mantener el espíritu del vecindario y obtener información y actualizaciones.</li> </ul>  |

## Campeones del Vecindario

A la vez que se apoya el desarrollo inicial de un Plan de Acción Vecinal, es esencial que, además, se identifique un Campeón del Vecindario en cada unidad vecinal que se encargue de garantizar el seguimiento de los planes de acción. Los Campeones del Vecindario se comprometerán y dedicarán su energía a dar seguimiento a sus vecinos y a fomentar los cambios en los comportamientos y prácticas de la comunidad, la adhesión al plan de acción acordado y las modificaciones del plan de acción a medida que la situación evolucione.

Sentirán el plan como algo propio y pasarán a ser un contacto clave para ustedes, de modo que puedan continuar con el seguimiento por teléfono o con visitas para comprobar el estado del plan de acción, los progresos realizados y el apoyo adicional necesario. Reconocer y alentar a estos Campeones del Vecindario constituirá una parte importante de su trabajo durante las actividades de seguimiento.

Permita que los Campeones del Vecindario surjan de manera natural durante la sesión de impulso, en lugar de tratar de nombrarlos. Podrá identificarlos debido a su energía, entusiasmo e interacciones positivas con los demás. Pueden ser mujeres, hombres, jóvenes, escolares, ancianos o personas con funciones especiales como profesionales sanitarios de la comunidad, líderes religiosos y dirigentes. Puede haber más de uno (de ser así, anímelos y apóyelos a todos).

Al identificar a los Campeones del Vecindario, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Apoye a las campeonas:** Aunque las mujeres desempeñan funciones clave en el cuidado de los enfermos y en el acondicionamiento de los cuerpos de los muertos, su papel y su voz al responder localmente ante el COVID-19 pueden verse eclipsados por los de sus homólogos masculinos. Busque y apoye activamente a mujeres campeonas y estudie la posibilidad de acercarse a los grupos de mujeres como un subconjunto específico de posibles campeonas y líderes de la acción comunitaria.
- **Reconozca el papel de los líderes religiosos:** Los líderes religiosos son dirigentes sumamente influyentes sobre el terreno. Ayúdenlos a utilizar sus sermones, juthas y oraciones para transmitir mensajes religiosos adaptados a las audiencias religiosas, y a acelerar y ensalzar la acción comunitaria local.
- **Rinda homenaje a los profesionales sanitarios y a los supervivientes del COVID-19:** Estos miembros de la comunidad pueden promover y proporcionar ejemplos significativos respecto a la adquisición de hábitos sanitarios adecuados y a la capacidad de las personas para superar el COVID-19 si buscan tratamiento a tiempo.
- **Tenga en cuenta el papel de los jóvenes y los niños:** Los jóvenes pueden desempeñar un papel importante ayudando a modificar las normas familiares y comunitarias. Aliéntelos a participar en las actividades de impulso, planificación de medidas y seguimiento, y respalde a la comunidad para que examine funciones específicas destinadas a ellos, por ejemplo, respecto a la vigilancia de la comunidad.

Una vez que haya identificado a los Campeones del Vecindario, estudie cómo reconocerlos, alentarlos e incentivarlos. Aunque los Campeones del Vecindario no reciben ningún incentivo financiero oficial (excepto en los casos en que necesiten viajar) pueden ser apoyados con recursos (por ejemplo, crédito telefónico, papelería). Los campeonas suelen sentirse muy orgullosos y motivados por este tipo de reconocimiento más formal.

Asimismo, asegúrese de obtener el número de teléfono del Campeón de la Comunidad para poder llamarle y obtener información actualizada como parte del seguimiento continuo.

## 4.4.2 Planes de Acción Comunitarios y Comités Comunitarios

Una vez que haya impulsado a todas sus unidades vecinales, haya apoyado la elaboración de los Planes de Acción Vecinales y haya identificado a los Campeones del Vecindario (en los vecindarios que estaban listos), tendrá que volver a visitar a los dirigentes de la comunidad. Durante esta visita podrá ponerlos al día sobre los progresos realizados, el número de Planes de Acción Vecinales en marcha, el tipo de acciones que se están llevando a cabo y los Campeones del Vecindario que supervisan estos procesos. Quizá quiera invitar a participar en esta reunión a los Campeones del Vecindario para que informen directamente.

Durante la reunión, analice la posibilidad de establecer un Comité Comunitario que pueda supervisar el trabajo en curso a nivel de la comunidad. Este comité puede incluir a los dirigentes de la comunidad, los Campeones de las Áreas Vecinales, los Movilizadores Comunitarios y usted, además de otros representantes de la comunidad (aunque el número no debe exceder de 15, lo cual es muy importante desde la perspectiva del CPI, y para asegurar que las sesiones de activación no agraven la propagación del COVID-19).

Además de supervisar el trabajo en curso en la comunidad, el Comité Comunitario puede desarrollar y mantener un Plan de Acción Comunitario que recoja las acciones que se están llevando a cabo en las unidades vecinales y que promueva una acción global que se adopte en toda la comunidad. Las medidas generales pueden contemplar el CPI de la comunidad, el modo de comunicarse con las administraciones gubernamentales y la salvaguardia de los hogares en situación vulnerable. El Comité Comunitario puede decidir la frecuencia con la que desea reunirse y quién quiere dirigir determinadas actividades. Apóyeles para desarrollar un plan práctico y realista al que los miembros del comité se comprometan a dedicarle una cantidad de tiempo razonable.

### Cuadro 7: Comunidad – Acciones indicativas

|  |   |
|--|---|
| <b>CPI en la comunidad</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuerdo que proteja a las personas mientras recogen agua/ que determine la forma de mantener la distancia física.</li> <li>- Establecer un sistema de referencia comunitario para casos graves.</li> <li>- Establecer un sistema para aislar a las personas que no disponen de suficiente espacio en sus casas.</li> <li>- Establecer un sistema para que las personas empiecen a registrar con quién han estado en contacto a efectos de rastrear a dichas personas.</li> <li>- Acordar un sistema de vigilancia comunitaria, que incluya una lista de miembros de la comunidad que puedan examinar a los extraños que entren en la misma o en las unidades vecinales.</li> <li>- Sistema para que las personas continúen haciendo negocios en coordinación regular con otro tipo de entes comerciales, como los proveedores.</li> <li>- Cómo celebrar los logros de la planificación de acciones en las diferentes áreas vecinales o de los resultados obtenidos.</li> </ul> |
| <b>Vigilancia y salvaguardia de ancianos y niños vulnerables</b> | <p>Acuerdo sobre un sistema de vigilancia comunitaria que incluya una lista de miembros de la comunidad que puedan controlar a los extraños que entren en la misma.</p> <p>Identificar a las personas encargadas de controlar a las personas que han viajado recientemente a los epicentros o a las zonas de alto riesgo..</p>  |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>Acuerdo sobre las medidas para identificar y derivar a los ancianos en situación vulnerable.</p> <p>Identificar a los ancianos, discapacitados, enfermos crónicos y niños en situación vulnerable y determinar qué apoyo necesitan, por ejemplo, apoyo psicosocial y de subsistencia.</p> <p>¿Con qué servicios se pueden vincular?</p> |
| <b>Psicosocial</b> | <p>Decisiones sobre el modo en que la comunidad rendirá homenaje a los supervivientes cuando vuelvan a casa y a los profesionales sanitarios de la comunidad.</p>  |

## 4.5. Realizar actividades de seguimiento

El quinto paso consiste en trabajar en parejas para llevar a cabo un seguimiento continuo en la unidad vecinal y en toda la comunidad. El seguimiento de todas las unidades de vecindario y del Comité de Liderazgo Comunitario/Comité Comunitario es esencial, independientemente de si ha desarrollado un Plan de Acción Vecinal/Plan de Acción Comunitario, o no.

Su supervisor le informará de la frecuencia de los seguimientos, y si estos deben efectuarse mediante una visita en persona o una llamada telefónica. La frecuencia y el método del seguimiento dependerán de:

- Lo que es aconsejable, seguro y permitido teniendo en cuenta el contexto del brote, las restricciones de movimiento y los encierros;
- La situación y las necesidades en cualquier comunidad o unidad de vecinal;
- El número de unidades vecinales que abarca;
- Su disponibilidad y horarios;
- Con qué recursos cuenta;
- Cuán receptiva es la comunidad/unidad vecinal.

Las visitas personales y las llamadas telefónicas deben realizarse con los Campeones del Vecindario (o con el punto de contacto del vecindario si no se ha identificado al Campeón todavía) en la unidad de vecindario, y con el punto de contacto del liderazgo comunitario/Comité Comunitario en la comunidad.

### **Durante los seguimientos puede:**

- Obtener una actualización del progreso del Plan de Acción Vecinal/Plan de Acción Comunitario: qué actividades se están llevando a cabo, quiénes participan, cómo se están supervisando, los retos y las cuestiones clave, etc.
- Alentar y motivar a las unidades vecinales y a las comunidades que están aplicando los planes de acción para que mantengan el ritmo.
- Conocer las prácticas y las conductas de riesgo emergentes y los últimos rumores/teorías conspirativas relacionadas con el COVID-19.
- Recopilar datos e información sobre los presuntos casos de COVID-19 y las medidas comunitarias adoptadas de conformidad con las directrices nacionales; las

enfermedades graves causadas por el COVID-19 y las medidas comunitarias adoptadas de conformidad con las directrices nacionales; los fallecimientos en los vecindarios y el tipo de entierros que se han llevado a cabo.

- Comprender las interacciones entre la comunidad y los servicios sanitarios (tanto los servicios relacionados con el COVID-19 como los equipos de localización de contactos, los equipos a cargo de las ambulancias y de los entierros; y los servicios de salud rutinarios como las vacunas infantiles y la atención prenatal) y si dichos servicios cumplen con las expectativas.
- Comprender la interacción entre la comunidad y los servicios de carácter no sanitario que presta la autoridad local (incluidos el agua, la electricidad, los servicios de atención social y los servicios de apoyo adicionales que pueden ofrecerse durante el aislamiento, la cuarentena o el encierro, como el suministro de alimentos) y si dichos servicios cumplen con las expectativas.
- Comprender desafíos tales como la escasez de alimentos y establecer vínculos entre los hogares, las unidades vecinales o las comunidades con el apoyo necesario.
- Proporcionar actualizaciones periódicas a la comunidad sobre las últimas novedades de respuesta al COVID-19, incluidas las actualizaciones de los equipos de salud distritales y nacionales, las modificaciones de los servicios (como la apertura de nuevos puntos para realizar *tests*), las nuevas normas de distanciamiento social o las restricciones de desplazamiento, las novedades en cuanto a la coordinación de la ayuda alimentaria y otra información pertinente. El intercambio de datos oportunos y fidedignos a este respecto ayudará a fomentar la confianza y mantendrá a la comunidad informada de los cambios significativos que se produzcan en relación con el brote y en las medidas de respuesta.
- Fomentar el uso continuado de las instalaciones sanitarias de atención primaria en relación con los servicios médicos habituales, como la vacunación infantil, la atención prenatal, el tratamiento de la malaria, etc.

No será posible, o apropiado, llevar a cabo todas estas acciones en las unidades vecinales y en las comunidades que aún no hayan elaborado planes de acción; sin embargo, incluso en las unidades vecinales que no deseen adoptar medidas tras el impulso, se deberían realizar llamadas telefónicas de seguimiento para comprobar cómo van las cosas y ofrecer actualizaciones en relación con la respuesta recibida. Estas llamadas también ofrecen la oportunidad de comprobar si se ha producido algún cambio de opinión en la unidad vecinal y, en caso afirmativo, si sería apropiado repetir la sesión de impulso, o únicamente determinados ejercicios.

Al margen de los seguimientos que realice, es muy probable que los miembros de la comunidad empiecen a llamarle si se plantean determinadas situaciones. Usted constituye un recurso para su comunidad; puede convertirse en su primer punto de contacto y se le puede pedir que proporcione apoyo en tiempo real. Es posible que tenga que derivar o enlazar a las comunidades con los servicios pertinentes, apoyar la resolución de conflictos y hacer un seguimiento para asegurarse de que se han adoptado medidas. Tendrá que tratar

cada situación individualmente, seguir los protocolos y mantenerse regularmente en contacto con su supervisor.

### **Intercambio entre compañeros y visitas recíprocas**

Compartir las lecciones y la experiencia práctica de una comunidad a otra es una de las mejores maneras de difundir buenas ideas, fomentar el orgullo de la comunidad y generar dinamismo.

Aproveche las reuniones periódicas del grupo de trabajo en los niveles administrativos más bajos (por ejemplo, zona, parroquia, distrito) a fin de rendir homenaje a los dirigentes de la comunidad y a los campeones locales que pongan en práctica ideas creativas, o que sean especialmente firmes a la hora de ejecutar sus planes de acción. Reconozca a estos líderes la labor que realizan para mantener a sus comunidades a salvo del COVID-19. Utilice estas reuniones como una oportunidad para ponerse al día sobre los progresos y debatir los desafíos. Ello también contribuirá a animar a los dirigentes que se resisten, valiéndose de la presión positiva de sus compañeros.

Si las restricciones nacionales lo permiten, invite a altos funcionarios, líderes religiosos, políticos, periodistas y otras personas que trabajen en el ámbito de la preparación/respuesta nacional a visitar comunidades consolidadas y conocer ejemplos positivos de acción comunitaria. Aliéntelos a hacer declaraciones públicas sobre los progresos y los planes de la comunidad. Esto creará un sentimiento de orgullo entre los miembros de la comunidad y también ayudará a que las ideas se difundan en otras partes del país.

Si las restricciones nacionales lo permiten, disponga que los promotores hablen y presenten sus logros a nivel local en eventos de preparación en los distritos o a escala nacional, siempre que sea posible. Apoye a los altos funcionarios para que reconozcan y rindan homenaje a estos líderes de la comunidad local.

Recurra a radionovelas y a anuncios de interés público para dar a conocer las medidas específicas que pueden adoptar las comunidades, así como ejemplos de comunidades que han implementado la ALC satisfactoriamente.

Comparta con otras comunidades fotos, historias y experiencias de comunidades que estén teniendo éxito, para ayudar a inspirarlas y difundir la innovación.

Promueva el intercambio de llamadas telefónicas entre los Campeones de las diversas zonas para que puedan compartir información e ideas.

### **Servicios de apoyo y enlaces**

Proporcionará apoyo adicional realizando derivaciones y seguimientos comunitarios para asegurar que otros pilares del ámbito de la preparación/respuesta (investigadores de los casos, responsables de la seguridad y personas encargadas de localizar a los contactos)

satisfagan las necesidades y expectativas de la comunidad. Cuando los hechos no coincidan con lo expresado, por ejemplo, cuando las ambulancias no lleguen o cuando los investigadores de los casos traten a las personas irrespetuosamente, la confianza de la comunidad en los mensajes y servicios de la preparación disminuirá y será menos probable que intenten utilizar estos servicios de salud en el futuro. Como trabajadores en primera línea, los primeros afectados por la prestación deficiente de sus servicios serán ustedes mismos. Su labor destinada a impulsar la acción y los buenos comportamientos se verá gravemente socavada si la demanda de la comunidad no se satisface con servicios aceptables y de calidad. Gracias al papel de GOAL en los grupos de trabajo a nivel nacional y distrital, las preocupaciones específicas de la comunidad pueden ser compartidas con los equipos médicos y las autoridades sanitarias. Su trabajo será escuchar a los miembros de la comunidad y compartir sus ideas sobre cómo funcionan los servicios, y cómo podrían mejorar, sobre el terreno.

Fomentar el orgullo y compartir buenas prácticas.

### **Aprender haciendo**

Es de esperar que el presente Manual de Campo le proporcione inspiración e ideas para implementar un enfoque liderado por la comunidad para prevenir la propagación de COVID-19. Como movilizador comunitario, su trabajo consiste en conocer y apoyar a las unidades vecinales de su comunidad. Desarrollará fuertes relaciones dentro de estos vecindarios, lo que le ayudará a adaptar sus enfoques y a fortalecer sus habilidades de movilización conforme pase el tiempo. Usted y su compañero compartirán experiencias, debatirán sobre los desafíos y se apoyarán mutuamente para aprender y mejorar. Sus experiencias y contribuciones al programa de la ALC ayudarán a construir unas buenas prácticas y a asegurar la mejora continua. ¡Enhorabuena por ser los primeros en utilizar el enfoque de la ALC para proteger a las comunidades de todo el mundo del COVID-19!

## 5. Anexos

### 5.1. Anexo 1: Agenda de formación propuesta para los supervisores y los MC de la ALC

Cada país decidirá si esta formación debe impartirse en persona o a través de plataformas en línea. Se proporcionará un manual de formación como guía de la misma.

| Duración indicativa                       | Sesión  |
|---|---|
| <b>Sesión 1: Sesión de apertura</b>       |   |
| 30 minutos                                | Introducción: Objetivos y expectativas          |
| 30 minutos                                | Introducción al COVID-19                        |
| 45 minutos                                | Lo que el COVID-19 representa para la comunidad |
| <b>Sesión 2: Qué significa ser un MC</b>  |   |
| 30 minutos                                | Introducción al proceso de la ALC               |
| 30 minutos                                | El papel del MC                                 |
| 60 minutos                                | Habilidades de facilitación participativa       |
| <b>Sesión 3: El proceso de la ALC</b>     |   |
| 60 minutos                                | Implicación y mapeo de las comunidades          |
| 30 minutos                                | Prepararse para impulsar                        |
| 180 minutos                               | Impulsar a las comunidades                      |
| 60 minutos                                | Planes de Acción de Apoyo                       |
| 60 minutos                                | Realizar un seguimiento                         |
| <b>Sesión 4: Salvaguardia y seguridad</b> |   |
| 30 minutos                                | Su seguridad y protección                       |
| 30 minutos                                | Salvaguardia                                    |
| <b>Sesión 5: Planificación</b>            |   |
| 60 minutos                                | Planificación posterior                         |

\* Formación de 12 horas y 25 minutos