



PROGRAMA

Aprendiendo juntos a salvar vidas

EL PROGRAMA PASO A PASO



Fundación MAPFRE avala que en estos materiales destinados con fines educativos se respeta el lenguaje inclusivo.

Este material ha sido realizado con la colaboración del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF).



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

Coordinación por parte de Fundación MAPFRE:

Ana M^a Gómez Gandoy

Raquel Manjón Cembellín

Coordinador científico:

Dr. Julián Gutiérrez Rodríguez. Médico Adjunto del Servicio de Medicina Intensiva del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid. Responsable del Programa de formación en RCP del Hospital Universitario 12 de Octubre.

Comité científico:

Dr. Frutos del Nogal Saez. Presidente del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Jesús López-Herce Cid. Jefe del Servicio de Cuidados Intensivos Pediátricos del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid. Profesor titular del Departamento de Salud Pública y Maternoinfantil. Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Miembro del grupo de trabajo de RCP Pediátrica del Consejo Español de Reanimación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Carlos Urkia Mieres. Médico de Cruz Roja. Secretario Ejecutivo del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Gonzalo Zeballos Sarrato. Médico Adjunto del Servicio de Neonatología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Miembro del grupo de trabajo de RCP Pediátrica del Consejo Español de Reanimación Cardiopulmonar (CERCP).

Dr. Juan Valenciano Rodríguez. Médico de emergencias. Servicio de Urgencia Médica de la Comunidad de Madrid (SUMMA 112). Coordinador de la Comisión de Parada Cardiorrespiratoria del SUMMA 112.

Dra. Carmen H. de Larramendi. Médica, Farmacéutica y Bióloga por la Universidad Complutense de Madrid. Asesora externa del Área de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE.

Dr. Dario Toral Vázquez. Médico Adjunto del Servicio de Medicina Intensiva del Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.

Dña. M^a Esther Gorjón Peramato. Vicepresidenta 3^a y Vocal Nacional de Enfermería de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES). Enfermera de Emergencias. Servicio de Urgencia Médica de la Comunidad de Madrid (SUMMA 112).

Dña. Mónica Aznar Cebamanos. Licenciada en Educación Física. Vicepresidenta del Consejo General de la Educación Física y Deportiva de España (Consejo COLEF).

Dña. Sonia Herce Azanza. Licenciada en Educación Física. Secretaria General del Consejo General de la Educación Física y Deportiva de España (Consejo COLEF).

Coordinación editorial de Creativa360: Víctor García Blasi.

Diseño, maquetación e ilustraciones: Mar Nieto .

Fotografías: Wip-studio. Stock.adobe.com.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2019

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

Aprendiendo juntos a salvar vidas. Programa educativo sobre RCP.

Depósito legal: M-33056-2019.

Impreso en la UE / Printed in EU.

Contenido

EL PROGRAMA PASO A PASO	4
SESIÓN 1	
¿Qué sabemos de la parada cardiorrespiratoria?	6
SESIÓN 2	
Practicar lo aprendido	8
SESIÓN 3	
Escape room: escenarios de emergencia	11

EL PROGRAMA PASO A PASO

Aprendiendo juntos a salvar vidas es un programa flexible que permite al profesorado adaptar las sesiones a las preferencias y necesidades de la clase. Este proyecto educativo se compone de tres sesiones:

1º SESIÓN

¿Qué sabemos de la parada cardiorrespiratoria?

Esta primera sesión sirve para que el alumnado tome conciencia sobre la importancia de actuar rápida y correctamente ante una situación de parada cardiorrespiratoria y conozca los conceptos clave y técnicas necesarias. La sesión tendrá una duración de 45 minutos y está dividida en dos bloques:

1.1 Visualización de un vídeo formativo: toda la clase visualizará un vídeo formativo donde se explica de manera clara y concisa las técnicas de RCP en adolescentes. Una vez se ha visualizado el vídeo, se pueden plantear una serie de preguntas a la clase para introducir la temática y empezar a descubrir cuáles son sus impresiones.

1.2 Actividad grupal y puesta en común: se divide a la clase en 4 grupos y se reparte a cada uno la ficha de la actividad 1 “¿Qué sabemos de la parada cardiorrespiratoria?” donde se establece un escenario diferente de emergencia sanitaria. Cada grupo deberá debatir la situación planteada y completar la ficha con las preguntas formuladas. El profesor o la profesora le explicará a toda la clase la actuación correcta ante cada situación de emergencia planteada. De este modo, se irán introduciendo los conocimientos teóricos más importantes relacionados con la parada cardiorrespiratoria.

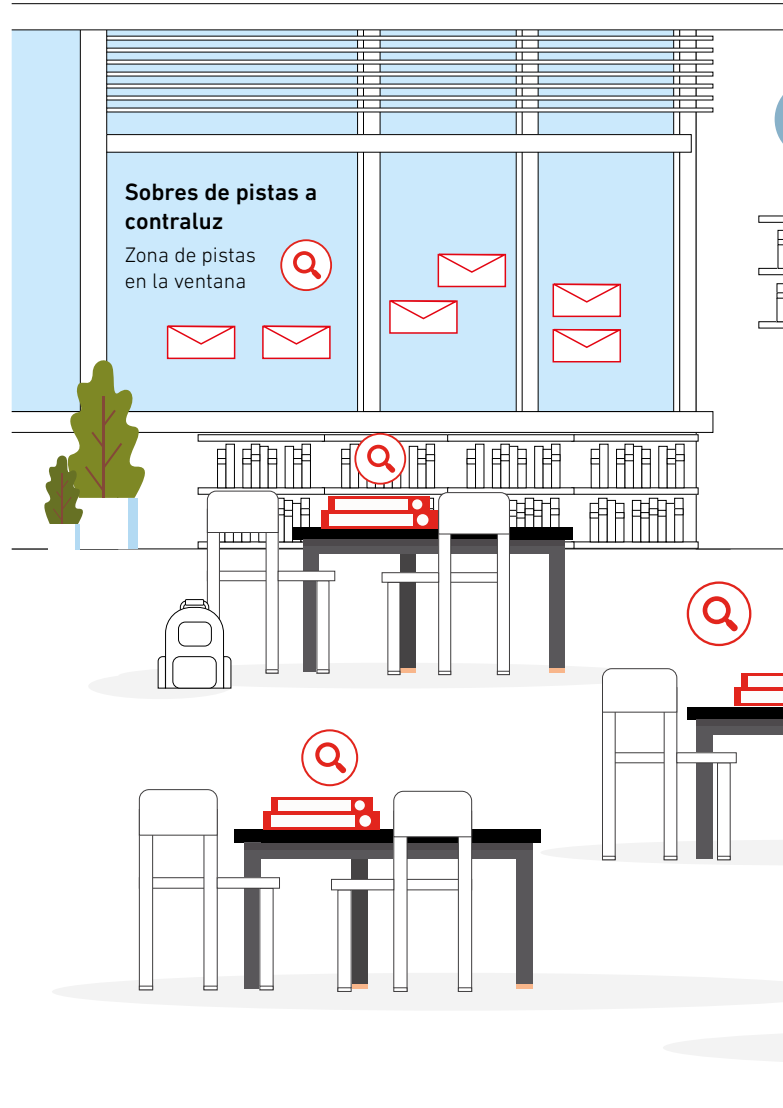
2º SESIÓN

Practicar lo aprendido

Una vez se les ha introducido los conceptos clave y han asimilado la importancia de saber actuar, se llevará a cabo una sesión práctica donde realizarán las técnicas de RCP. Esta actividad se divide en dos partes:

2.1 Visualización de un vídeo formativo: La primera parte de la sesión estará dedicada a la visualización de nuevo del vídeo formativo de RCP en adolescentes. En esta ocasión, el profesorado podrá parar el vídeo las veces que sean necesarias para que el alumnado vea detalladamente cada una de las técnicas de RCP.

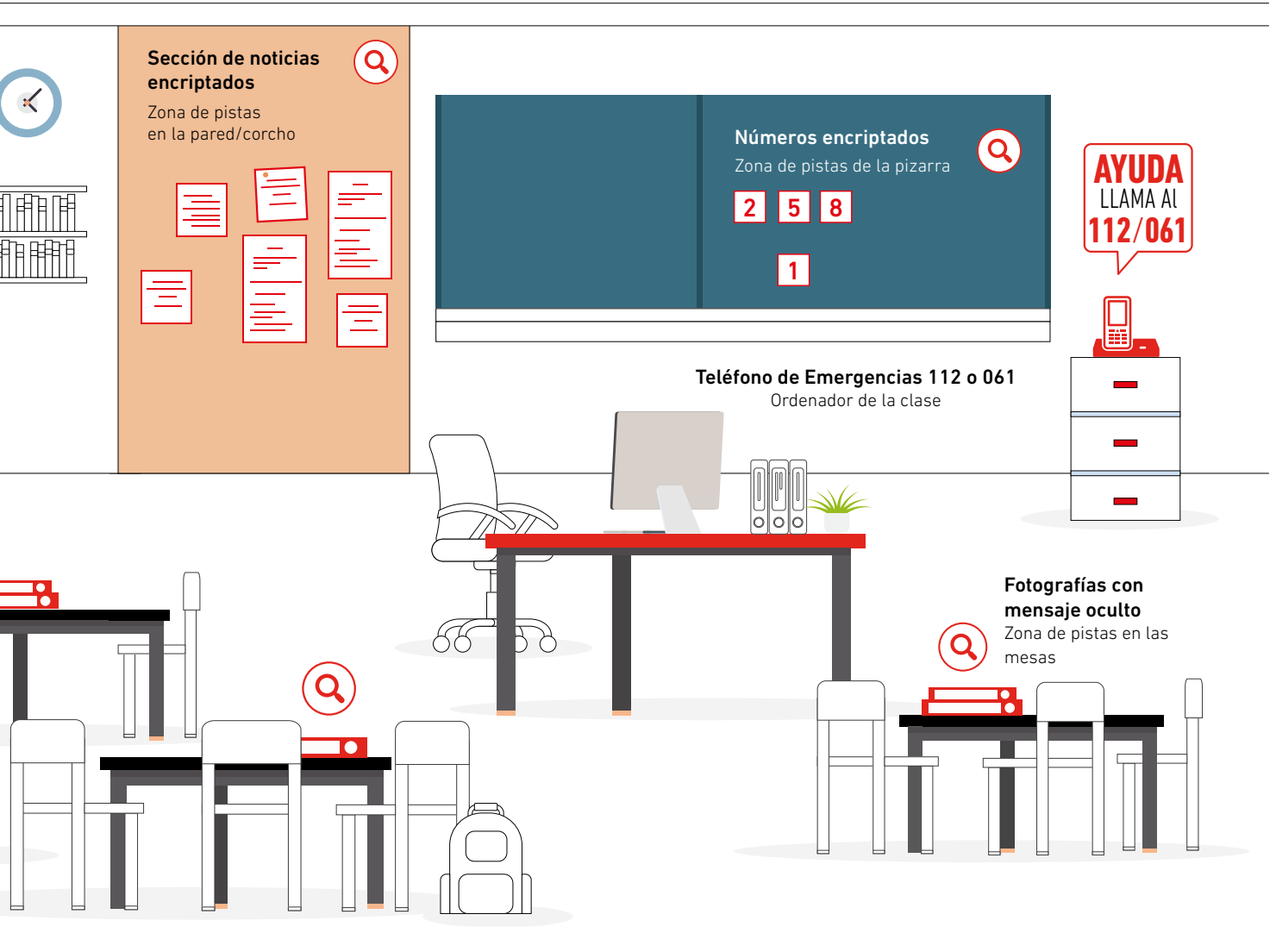
2.2 Puesta en práctica: Tras la visualización del vídeo, el profesor o la profesora realizará una primera demostración en un maniquí o derivado. Posteriormente, por grupos el alumnado deberá seguir paso a paso las técnicas de RCP al ritmo de la música. Antes de comenzar esta sesión es necesario disponer de un maniquí, para ello se presentan dos alternativas: conseguir uno prestado o construir uno propio casero.



3º SESIÓN

Escape room: Escenarios de emergencia

La última sesión, será la realización de un escape room donde se presentarán diferentes situaciones de emergencia por parada cardiorrespiratoria, y el alumnado tendrá que descubrir de manera lúdica a través de pistas y retos cuál es la actuación adecuada en cada uno de los escenarios, con el objetivo de conseguir salvar una vida.



La estructura del escape room será la siguiente:

3.1 Preparación previa: antes de que el alumnado inicie esta sesión, el profesorado correspondiente habrá preparado el aula con los materiales necesarios (las pistas para cada grupo y la infografía del aula).

3.2 Creación de Grupos: el desarrollo de esta sesión se llevará a cabo en grupos de 4 – 5 estudiantes a los que se les asignará un color.

3.3 Asignar escenarios: a cada grupo le corresponde una situación de parada cardiorrespiratoria distinta.

Para hacer frente a esta situación tendrán que resolver un conjunto ordenado de pistas, siguiendo la Cadena de supervivencia correspondiente a cada situación.

3.4 Desarrollo de la sesión: cada grupo tendrá que resolver sus propias pistas para encontrar la cadena de supervivencia correspondiente a cada escenario.

El profesorado, con su total libertad, podrá también hacer entrega de los cuestionarios finales para repasar lo aprendido, ya sea como tarea en casa o como actividad en clase.

1^o

SESIÓN

¿QUÉ SABEMOS DE LA PARADA CARDIORRESPIRATORIA?

La importancia de concienciar de la parada cardiorrespiratoria y de cómo afrontarla

Una sociedad preparada para afrontar situaciones donde hay que aplicar técnicas de reanimación cardiopulmonar o atragantamiento es esencial para reducir los riesgos de la parada cardiorrespiratoria. Conocer los aspectos más destacados de la parada a edades tempranas es el primer paso para sensibilizar, formar y preparar a los futuros adultos y a las futuras adultas. Además, es la mejor manera de ampliar el porcentaje de población que conoce las técnicas a realizar ante una situación de emergencia y así, poder aumentar la tasa de supervivencia.

Para ello, te proponemos poner delante de un espejo al alumnado para que tome conciencia sobre la importancia de actuar rápidamente ante una parada cardiorrespiratoria y si lo que sabe sobre las técnicas a realizar es la manera correcta de actuar o se trata de falsas ideas adquiridas.

OBJETIVOS

Concienciar sobre la importancia de formarse en técnicas de RCP y atragantamiento para actuar ante una situación de emergencia sanitaria como es la parada cardiorrespiratoria.

Determinar el nivel de conocimientos previos de la materia.

Despertar el interés del alumnado a través de la participación.

TIEMPO

45 minutos.

NIVEL

De 10 a 17 años.

Cada docente puede adaptar la sesión a cada grupo de edad.

MATERIALES

- Vídeo formativo RCP adolescentes
- Fichas Actividad 1 alumnado
- Fichas Actividad 1 profesorado soluciones

La actividad

Los y las jóvenes estudiantes de educación secundaria y bachillerato pasean por las calles, hacen deporte en polideportivos, etc. En cualquier sitio son susceptibles de encontrarse una situación donde haya una persona en parada cardiorrespiratoria, ¿sabrían cómo actuar ante una situación de emergencia de estas características? Planteando esta y otras preguntas, se podrá evaluar el nivel de conocimiento del procedimiento de reanimación cardiopulmonar y mostrar las falsas creencias de cómo actuar, evidenciando que en muchas ocasiones lo que creemos correcto puede resultar equivocado.

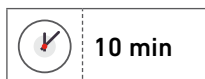
Por otro lado, es esencial que se familiaricen con los conceptos generales que les permitan reflexionar y visualizar situaciones que se pueden encontrar en el futuro, para que tomen conciencia y puedan evaluar qué medidas creen que pueden llevar a cabo para afrontar dicha problemática.

¿Cómo lo haremos?

En primer lugar, visualizaremos un vídeo formativo de RCP en adolescentes para concienciar al alumnado sobre la importancia de actuar rápidamente. A continuación, formaremos 4 grupos, y a cada uno, se le asignará un escenario de emergencia diferente. Cada grupo deberá debatir y responder algunas preguntas sobre el escenario asignado y deberán decidir el procedimiento a seguir en cada uno de ellos. Finalmente, se hará una puesta en común, donde el docente explicará a toda la clase las actuaciones correctas en cada una de las situaciones planteadas

LA ACTIVIDAD PASO A PASO

1. Visualización de vídeo formativo



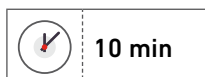
En primer lugar, para concienciar al alumnado sobre la importancia de saber actuar, toda la clase visualizará el vídeo formativo de RCP diseñado por y para adolescentes donde se explica de manera clara y concisa el procedimiento a seguir en caso de parada cardiorrespiratoria.



<https://youtu.be/vkV9hegwjYQ>

Una vez se ha visualizado el vídeo, se pueden plantear una serie de preguntas a la clase para introducir la temática y empezar a descubrir cuáles son sus impresiones: ¿Sabíais qué es una parada cardiorrespiratoria? ¿Creéis que es una causa de mortalidad grave en España? ¿Alguien ha presenciado alguna vez una situación similar? ¿Creéis que las maniobras que vemos habitualmente en la televisión o en películas en situaciones de parada son las maniobras acordes con la realidad?

2. Actividad grupal



A continuación, divide la clase en 4 grupos y reparte a cada uno la ficha de la actividad 1 "¿Qué sabemos de la parada cardiorrespiratoria?" donde se establece un escenario diferente de emergencia sanitaria. Cada grupo deberá debatir la situación planteada y completar la ficha con las preguntas formuladas.



Necesitas imprimir

Ficha para el alumnado

Actividad 1. ¿Qué sabemos de la parada cardiorrespiratoria?

Ficha para el profesorado

Actividad 1. Soluciones de los escenarios de emergencia sanitaria.

3. Puesta en común y acercamiento de conceptos



Se elige un/a representante de cada grupo que presentará al resto de la clase la situación de emergencia que les ha sido asignada y expondrá cómo habrían actuado.

El profesor o la profesora les explicará a toda la clase, la actuación correcta ante cada situación de emergencia planteada. De este modo, se irán introduciendo los conocimientos teóricos más importantes relacionados con la RCP. Para ello, el profesorado dispondrá de las mismas fichas que los alumnos pero en la cara trasera tendrá la solución de actuación completa, estas soluciones puede proyectarlas en el aula para que todo el alumnado pueda ver la actuación adecuada. Asimismo, el profesor o la profesora dispone de diferentes infografías que puede colocar en el aula para que los alumnos vean los pasos a seguir.

ALGUNOS DATOS

Te proporcionamos algunos datos interesantes que te pueden resultar útiles para realizar esta sesión con tus alumnos y alumnas.

- La parada cardiorrespiratoria es la pérdida súbita e inesperada, potencialmente reversible, de las funciones del corazón y los pulmones, y con ello de la consciencia.
- En Europa, la parada cardiorrespiratoria es una de las principales causas de mortalidad, y solamente en España se producen unos 30.000 casos al año.
- Según el INE, en 2017 más de 2.300 personas fallecieron por atragantamiento en España, situándose como la tercera causa de muerte no natural.
- Actuar inmediatamente es vital ante una situación de emergencia tiempo - dependiente. Por cada minuto de demora disminuye un 10% la posibilidad de supervivencia.
- La probabilidad de sobrevivir de una persona en parada cardiorrespiratoria aumenta un 70% si se actúa en los primeros 4 minutos, antes que lleguen los servicios de emergencias.
- Según el estudio "Conocimiento de la sociedad española en maniobras de soporte vital y actitud ante las emergencias" (2018) realizado por la Fundación MAPFRE y SEMES, solamente cuatro de cada diez españoles se siente capacitado para actuar ante una parada cardiorrespiratoria.

2º SESIÓN

PRACTICAR LO APRENDIDO

La importancia de aplicar correctamente las técnicas

Hasta ahora nos hemos centrado en conseguir que los y las adolescentes tomen conciencia y se involucren en el aprendizaje de los conceptos claves relacionados con la RCP. Ahora es el momento de practicar todo aquello aprendido y cerrar el círculo de aprendizaje.

OBJETIVOS

Llevar a la práctica los conocimientos aprendidos sobre la cadena de supervivencia.

Aplicar correctamente las técnicas de RCP aprendidas en un maniquí.

TIEMPO

60 min.

NIVEL

De 10 a 17 años.

Cada docente puede adaptar la sesión a cada grupo de edad.

MATERIALES

- Vídeo formativo RCP adolescentes
- Maniquí RCP: podemos construir un maniquí manualmente o bien solicitarlo prestado a las diferentes instituciones y los organismos correspondientes.
- Listado de canciones Spotify: para realizar la práctica de la RCP puedes consultar un listado de canciones en Spotify para seguir el ritmo de las compresiones.

La actividad

Una vez adquiridos los conocimientos teóricos necesarios sobre la RCP, vamos a poner en práctica todo lo aprendido.

Para ello, vamos a plantear al alumnado una situación de parada cardiorrespiratoria (por ejemplo, un compañero/a adolescente inconsciente que no respira), donde deberán aplicar la cadena de supervivencia, demostrando los distintos conocimientos y habilidades aprendidos hasta ahora.

Por otro lado, llevando a cabo la práctica, el alumnado aprenderá la técnica de la RCP y podrá reflexionar sobre la importancia de poder afrontar situaciones de emergencia.

¿Cómo lo haremos?

El aprendizaje se interioriza con mucha más profundidad cuánto más real es, de modo que consideramos necesario disponer de un maniquí de RCP o derivado para llevar a cabo esta sesión práctica. Para ello, proponemos realizar una **sesión previa**:

Debido al coste económico de estos maniqués, que no los hace accesible a muchos centros educativos, ofrecemos dos alternativas para conseguir uno:

- El alumnado y profesorado se pueden poner en contacto con centros, organismos e instituciones que puedan prestarles un maniquí de manera gratuita:
 - a. Centros del profesorado.
 - b. Federaciones de Salvamento y Socorrismo de cada Comunidad Autónoma.
 - c. Cruz Roja.
 - d. Protección Civil de cada Comunidad Autónoma, consultando la web oficial de Protección Civil y Emergencias.
- El alumnado y profesorado pueden elaborar su propio maniquí siguiendo diferentes modelos de construcción casera en YouTube, como este realizado por Pablo Ortega Cañavate, profesor del IES Los Molinos de Cartagena (Murcia):

www.youtube.com/watch?v=aiWFcf_rxDA&t=1s

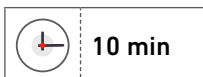


La construcción del maniquí puede ser una sesión opcional para integrar habilidades de plástica por si cada grupo quiere hacer uno.

Una vez dispongamos del maniquí RCP, podremos poner en práctica las técnicas de RCP en esta segunda sesión.

LA ACTIVIDAD PASO A PASO

1. Visualización de vídeo formativo

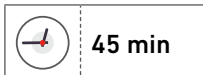


En primer lugar, toda la clase visualizará el vídeo formativo donde se explica de manera clara y concisa el procedimiento a seguir en caso de alguna emergencia en la que sea necesario practicar la RCP. El profesor o la profesora podrá parar el vídeo las veces que sea necesario para explicar cada una de las fases de la RCP y para que el alumnado pueda ver cada paso más detalladamente.



<https://youtu.be/vkV9hegwjYQ>

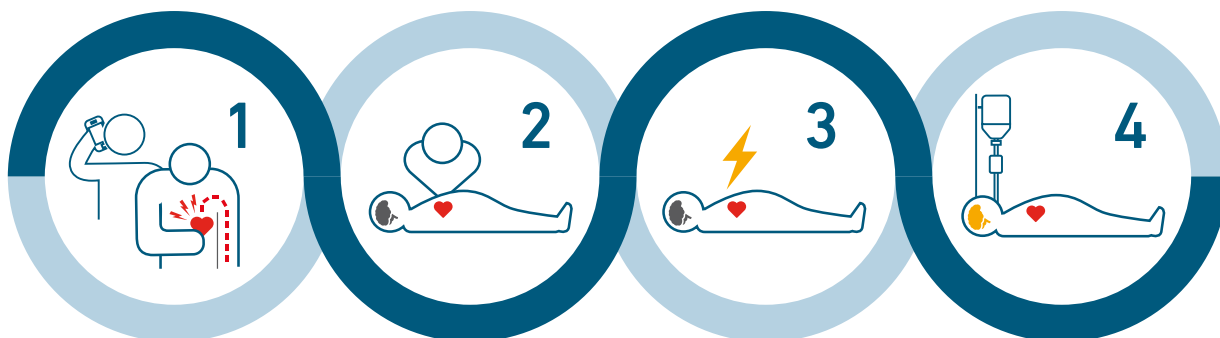
2. Puesta en práctica de la RCP



Una vez visualizado el vídeo, se pondrá en práctica todo aquello aprendido de la RCP. En primer lugar, el profesor o profesora realizará una demostración en el maniquí que previamente habremos conseguido. Posteriormente, se formarán varios grupos de 4-5 alumnos y alumnas, y por turnos, cada uno, deberá seguir paso a paso la cadena de supervivencia estudiada en la primera sesión y aplicar correctamente las compresiones torácicas tal y como se explica en el vídeo.

Cadena de supervivencia

Conjunto de medidas regladas y secuenciales dirigidas a restituir las funciones vitales perdidas durante la parada cardiorrespiratoria. Se compone de 4 eslabones:



Detectar la situación de emergencia y **solicitar ayuda** a los servicios de emergencia.

Iniciar la RCP Básica realizando compresiones torácicas y respiraciones.

Si se dispone **usar el DEA** y seguir las instrucciones.

Llegada de los servicios de emergencia y continuación de la RCP utilizando el soporte vital avanzado y los cuidados postresuscitación.

Cómo verás en el vídeo, existen diferentes canciones que nos ayudan a realizar mejor la maniobra de la RCP. Estas canciones tienen un ritmo que permite aproximadamente unas 100 compresiones por minuto, la cadencia adecuada para esta reanimación cardiopulmonar. De modo que, cualquier canción que esté alrededor de los 100 – 105 beats podría servirnos para realizar las compresiones. A continuación, te proponemos un listado de quince canciones que puedes utilizar durante esta sesión para así interiorizar el ritmo adecuado:



La Macarena. Los del Río	100 bpm
Stayin' alive. Bee-Gees	104 bpm
Happier. Marshmello feat Bastille	100 bpm
Finesse. Bruno Mars feat Cardi B	105 bpm
Goodbye. Jason Derulo & David Guetta (feat Nicki Minar & Willy William)	103 bpm
Chantaje. Shakira (feat Maluma)	102 bpm
24 k Magic. Bruno Mars	107 bpm
Nothin' on you. B.O.B feat Bruno Mars	104 bpm
Something just like this. The Chainsmokers & Coldplay	103 bpm
Usted. Juan Magán feat Mala Rodríguez	105 bpm
Se vive mejor. Juan Magán & Antonio José	105 bpm
Mi princesa. David Bisbal	103 bpm
I don't care. Ed Sheeran (with Justin Bieber)	102 bpm
Love yourself. Justin Bieber	103 bpm
Popcorn. Aitana	104 bpm



Igualmente, hemos elaborado un listado en Spotify con más canciones adecuadas para realizar la RCP al ritmo de la música.

Si quieres utilizar otras canciones para realizar las compresiones, te recomendamos que compruebes los beats en diferentes páginas web gratuitas sin necesidad de usar metrónomos especializados.

3. Reflexión grupal



Para finalizar esta sesión, podemos dedicar los últimos 5 minutos a hacer una reflexión grupal sobre lo aprendido hasta ahora incidiendo en los aspectos clave de las técnicas de la reanimación cardiopulmonar.

3º SESIÓN

ESCAPE ROOM: ESCENARIOS DE EMERGENCIA

Aprender a saber actuar ante una parada cardiorrespiratoria

Una vez hemos concienciado a los alumnos de la importancia de saber afrontar distintas situaciones de emergencia relacionadas con la parada cardiorrespiratoria, y han adquirido los conocimientos necesarios sobre esta temática, te proponemos realizar una sesión gamificada para que el alumnado fortalezca todo lo aprendido en las dos sesiones anteriores a través del juego.

Para ello, hemos diseñado un escape room sobre los diferentes escenarios de emergencia donde el alumnado deberá encontrar las soluciones a los retos planteados para poder completarlo exitosamente. Para lograrlo, es importante tener los conocimientos necesarios y saber gestionar la calma, tomar decisiones y reflexionar sobre la solución para poder salvar vidas.

¿Qué es un escape room?

La mayoría de vosotros y vosotras ya lo sabréis: un escape room es un juego físico y mental en el que se encierra a un grupo de personas en una habitación, donde deberán solucionar retos con tal de poder escapar antes de que finalice el límite de tiempo.

¿Cuál es el objetivo de este escape room?

El objetivo de escape room es salvar la vida de una persona en situación de emergencia.

Para ello, por grupos, se plantearán unos escenarios determinados, y cada grupo deberá resolver diferentes retos de manera correcta para conseguir el objetivo inicial: salvar una vida.

Cada reto está asociado a una de las actitudes básicas que se debe adoptar ante una situación de emergencia.

¿Qué tenéis que saber antes de empezar?

El alumnado deberá resolver 4 retos que los vincularemos a una actitud específica.

ACTITUD	RETO	ICONO
CONOCIMIENTO	Un reto narrativo sobre conocimientos	
CALMA	Un reto donde se debe gestionar la información manteniendo la calma	
DECISIÓN	Un reto donde se debe actuar con decisión	
REFLEXIÓN	Un reto en el que es necesario reflexionar detenidamente para hallar la solución	

Cada vez que resolváis un reto conseguiréis un número, si el código que habéis obtenido es correcto, pasaréis al siguiente. Así es como iréis avanzando hasta llegar al último reto.

Eso sí, para poder resolver algunos de los retos tu alumnado va a necesitar consultar algunas informaciones que previamente colocaremos por la clase:

- Una zona de **información con noticias** e informaciones sobre cómo se actúa en distintos casos de parada cardiorrespiratoria.
- Una zona de **información con palabras y códigos** que tendrán que resolver para saltar al siguiente reto.

¿Cómo lo haremos?

1. Formación de cuatro grupos

Para llevar a cabo el escape room se va a dividir la clase en cuatro grupos. Cada grupo partirá de una historia principal con una situación de emergencia distinta:

1. Un adulto con parada cardiorrespiratoria inconsciente.
2. Un niño con parada cardiorrespiratoria inconsciente.
3. Un adulto sin parada cardiorrespiratoria inconsciente.
4. Un adulto consciente.

Cada grupo tendrá 40 min para ir resolviendo los 4 retos planteados y salvar a la víctima de la historia planteada.




La experiencia está diseñada para poder ser vivida a la vez por los cuatro grupos, por ello y para controlar los movimientos de los alumnos y conseguir que la movilidad sea fluida, cada grupo comenzará en un reto distinto y tendrá una secuencia distinta, para que así no coincidan dos grupos en un mismo reto.

Grupo 1	CONOCIMIENTO	CALMA	REFLEXIÓN	DECISIÓN
Grupo 2	CALMA	REFLEXIÓN	DECISIÓN	CONOCIMIENTO
Grupo 3	REFLEXIÓN	DECISIÓN	CONOCIMIENTO	CALMA
Grupo 4	DECISIÓN	CONOCIMIENTO	CALMA	REFLEXIÓN

Una vez completados los retos, la experiencia se dará por finalizada.

2. División del aula en 3 zonas

Además de distribuir la clase en cuatro grupos, se dividirá el aula en 3 zonas: la zona de información, la zona de desarrollo y la zona de avance.

ZONA DE DESARROLLO	ZONA DE INFORMACIÓN	ZONA DE AVANCE
Es la zona que tendrá cada grupo para poder trabajar y resolver los retos de forma colectiva.	Espacio donde los alumnos encontrarán pistas y toda la información necesaria para descifrar los retos. Previamente al inicio de la sesión el profesor o la profesora deberá colocar los carteles y las noticias propuestas (ver materiales para el escape room) en un espacio de su aula.	Es la zona donde se ubicará el profesor o la profesora para validar las respuestas de los grupos para cada reto y donde colocaremos todos los sobres de cada grupo. Cuando cada grupo encuentra la respuesta a uno de los retos, acude a la zona de avance para ver si su respuesta es correcta, y en caso positivo el profesor o profesora le entrega un nuevo sobre con el siguiente reto. En caso contrario, el grupo debe volver a su zona de desarrollo y encontrar la respuesta correcta.
		

¿Preparados y preparadas? ¡Estamos a punto de empezar!

En cuanto el profesor o la profesora den la señal para comenzar, cada grupo irá a buscar su primer sobre.

Grupo 1 - **Reto 00001**

Grupo 2 - **Reto 00002**

Grupo 3 - **Reto 00003**

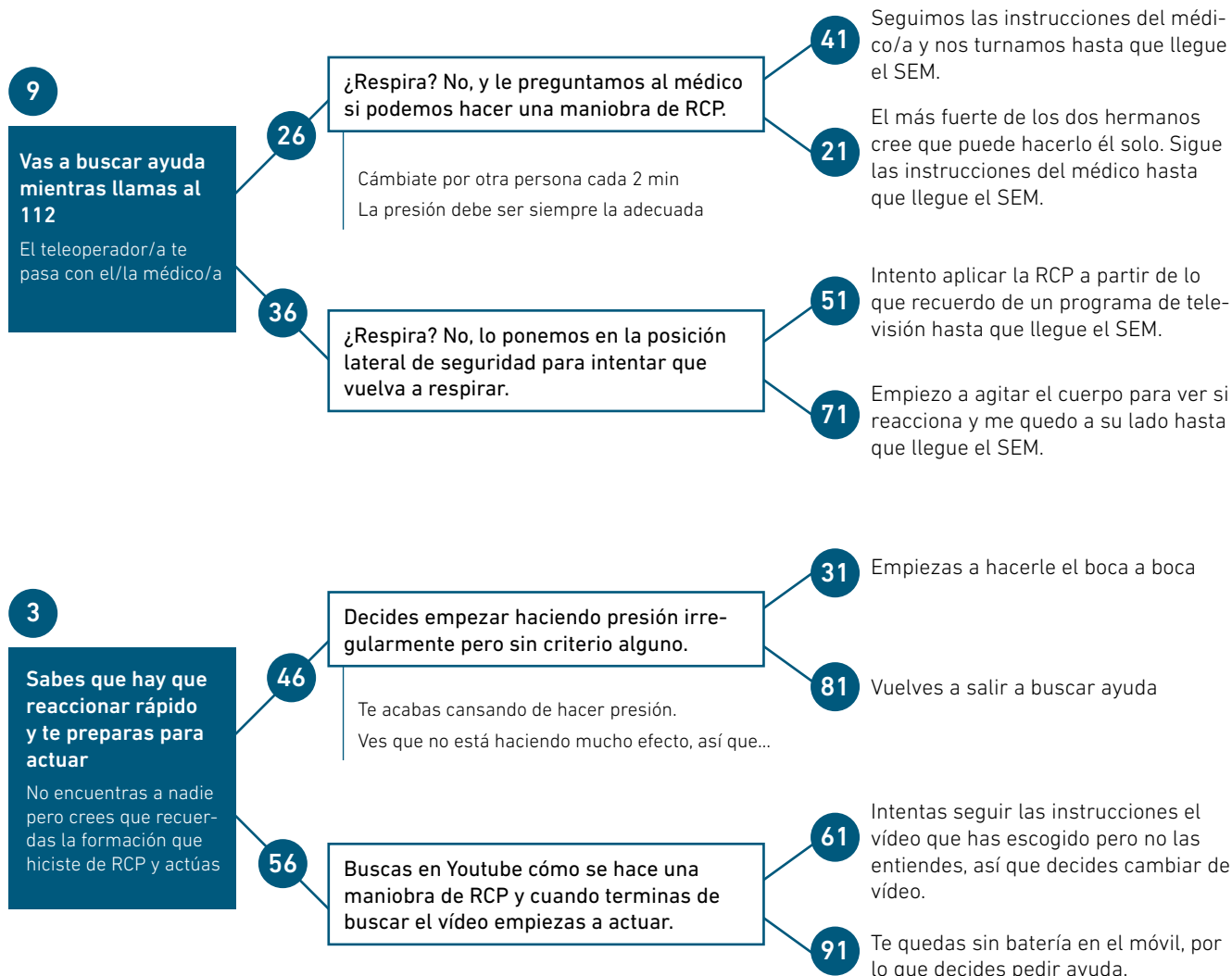
Grupo 4 - **Reto 00004**



En su interior encontrarán una historia relacionada con una situación de parada cardiorrespiratoria y un primer reto que deberán resolver colectivamente. Como hemos mencionado anteriormente, cada uno de los cuatro grupos empezará con una historia y un reto diferente.

Cada reto está enfocado en diferentes aspectos acerca de cómo se debe actuar frente a una situación de parada cardiorrespiratoria. Para resolverlos, el alumnado deberá hacer uso de lo aprendido hasta el momento, resolver el problema de forma colectiva y acceder a la zona de información para recoger la información necesaria para superar el reto en cuestión.

La resolución de cada uno de estos retos se basa en encontrar primero la respuesta adecuada a cómo actuar frente a las situaciones de paradas cardiorrespiratorias, y posteriormente, a partir de la respuesta correcta, cada grupo deberá encontrar un código numérico de 5 cifras. Por ejemplo, si unimos de forma correcta los números del árbol de decisión del Reto Decisión, encontramos un código numérico.



Los códigos numéricos sirven para validar si la respuesta es correcta y si el grupo puede acceder al siguiente reto. Para ello, cuando un grupo cree haber resuelto un reto, debe acudir a la zona de avance y decirle al profesor o profesora la respuesta y el código obtenido.

- Si lo han hecho correctamente, el profesor les entregará el siguiente sobre.
- Si no es la respuesta o el número correcto, deberán volver a su zona de desarrollo para revisarlo.

		Inicial	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4
Número para acceder al siguiente sobre	Grupo 1	00001	10245	95636	11123	13785
	Grupo 2	00002	23567	92641	11225	24693
	Grupo 3	00003	37892	07128	22127	34781
	Grupo 4	00004	43901	78747	22229	29069

¿Cómo validar?

Para asegurarse de que los alumnos y las alumnas cogen los sobres correctos y de que las interacciones se llevan a cabo de una forma natural, la experiencia va a conducirse de tal forma:

- Cada uno de los grupos va a tener 15 fichas que le servirán para cambiarlas por sobres en la zona de avance. En la mayoría de los casos, un sobre se cambiará por una ficha, aunque en algunos casos se podrá cambiar por más fichas.
- Cada vez que se acude a la zona de avance, se debe entregar una o varias fichas para poder dar la respuesta al profesor o profesora.
 - Si responden correctamente, el profesor o profesora se queda con la ficha y les entrega el siguiente sobre.
 - Si responde de forma errónea, pierden la ficha y deben volver a revisar su respuesta. Y cuando vuelvan una segunda vez a decir de nuevo su respuesta revisada, deberán entregar de nuevo una ficha.
- En la zona de avance estará el profesor o la profesora haciendo las transacciones.

¿Cómo se va a desarrollar el escape room?

Como ya hemos comentado, para ir aprendiendo cómo aplicar una RCP los alumnos y las alumnas deben ir resolviendo diferentes retos. A continuación, vamos a ver en qué consiste cada uno de ellos y cómo se desarrolla la experiencia.

Reto

CONOCIMIENTOS

Al grupo se le asigna un caso determinado y deberá resolverlo escogiendo entre cuatro posibles respuestas (A, B, C o D). Para poder encontrar la solución, una persona del grupo deberá dirigirse a la zona de información donde encontrará distintas noticias de diario ficticias y deberá interpretar cuál de ellas es similar a su caso. Una vez esté en la "zona de información" y tenga claro cuáles son las noticias que más se parecen a su caso, el objetivo es encontrar cuál es la mejor respuesta a su caso descubriendo los pasos que se deben seguir para solucionar cada una de las situaciones.

Cada noticia tendrá un número asociado. Los miembros del grupo deberán entonces coger las noticias seleccionadas y llevarlas a su zona de desarrollo para resolver colectivamente el reto y encontrar el código numérico que les permitirá acceder al siguiente.



Materiales a imprimir

Los 4 casos

Un caso por grupo, con su introducción y 4 posibles respuestas.



Validación de la respuesta

Los grupos, una vez tengan su caso resuelto, deberán ir a la zona de avance para coger el siguiente sobre. Para hacerlo, van a tener que dar 1 ficha al profesor/a y comunicarle su respuesta.

Si es correcta, se les entregará el siguiente sobre.

Si no es correcta, deberán volver a resolver el caso y deberán pagar otra ficha para volver a intentarlo.

→ Solución

Los números para acceder al siguiente sobre son;

Grupo 1: **10245**
Grupo 2: **23567**
Grupo 3: **37892**
Grupo 4: **43901**

Reto

GESTIONAR LA CALMA

Cada grupo recibe una hoja con 5 combinaciones de iconos y operaciones matemáticas.

Uno de los miembros del grupo deberá ir a la zona de información, y en un máximo de 25 segundos encontrar los iconos que necesita y memorizar el número que le corresponde. Tras este breve tiempo, vuelve con el resto del grupo y les dice la equivalencia que ha encontrado.

Pero cuidado, si no se ha logrado memorizar todo correctamente, la persona que ha acudido a la zona de información no podrá volver. Deberá ser otro compañero o compañera que coja su relevo y volver a la zona de información a buscar los iconos y memorizar su equivalencia numérica. Se continúa de la misma forma hasta que se han conseguido todos los iconos y sus equivalencias numéricas.

El objetivo es mantener la calma en un espacio de tiempo muy limitado para memorizar los números que hagan referencia a los iconos que le pertenecen. Cuando se tienen todos los resultados, se pueden hacer las operaciones matemáticas necesarias para obtener el número que se busca. Entonces podrán ir a la zona de avance, pagar una ficha y cambiarla por el contenido del sobre que buscan.



Materiales a imprimir

Las 4 hojas con iconos

Una por grupo, incluyendo la explicación de la actividad y los iconos.

Hoja de números - iconos

Para que los alumnos y las alumnas puedan ir a consultar los números que hacen referencia a sus iconos, en la zona de información se va a colocar una hoja con iconos y sus números pertinentes.



Validación de la respuesta

Los grupos, una vez tengan el número final, van a acceder a la zona de avance para coger el siguiente sobre. Para hacerlo, van a tener que dar 1 ficha al profesor o profesora y comunicarle su respuesta.

Si es correcta, se les entregará el siguiente sobre. Si no es correcta, deberán volver a resolver el caso y deberán pagar otra ficha para volver.

→ Solución

Los números para acceder al siguiente sobre son;

Grupo 1: **95636**
Grupo 2: **92641**
Grupo 3: **07128**
Grupo 4: **78747**

Reto LAS DECISIONES

Cada grupo recibe una historia de un caso de emergencia con o sin parada cardiorrespiratoria con un árbol de decisiones representado con diferentes iconos. El objetivo es encontrar el camino correcto y para ello deberán revisar todas las hojas con las acciones que contienen y decidir cuáles son las correctas. Deberán utilizar todo el conocimiento aprendido hasta ahora y ver si alguna de las noticias de la zona de información les puede ayudar.

Cuando hayan encontrado el camino correcto, cada icono de decisión tiene un número de una o dos cifras. Al unir estas cifras siguiendo el camino correcto, encontrarán el código numérico que les permite acceder al siguiente reto.



Materiales a imprimir

Las 4 hojas con el árbol de decisiones

Una por grupo, con la explicación de la actividad y los árboles. El árbol y el conflicto va a ser el mismo para cada uno de los grupos. Lo único que cambia son los números, así que cada grupo dispondrá de un código numérico diferente para acceder al siguiente reto.



Validación de la respuesta

Una vez tengan el número de cinco cifras, los grupos accederán a la zona de avance y pagar 1 ficha al profesor/a y comunicarle su respuesta.

Si es correcta, se les entregará el siguiente sobre.

Si no es correcta, deberán volver a resolver el caso y deberán pagar otra ficha para volver.

→ Solución

Los números para acceder al siguiente sobre son:

- Grupo 1: **11123**
- Grupo 2: **11225**
- Grupo 3: **22127**
- Grupo 4: **22229**

Reto LA REFLEXIÓN

Cada grupo recibe un sobre con un caso concreto y una respuesta desordenada de cómo actuar frente a este caso. El alumnado deberá entender cuál es su caso y deberá ser capaz de montar el caso correctamente junto con su solución, ordenando correctamente los distintos pasos a seguir.

En cada paso a seguir hay un número, y el orden correcto de estos pasos dará un número de cinco cifras que corresponde al código numérico que permite avanzar al siguiente reto.



Materiales a imprimir

Cuatro sobres con sus casos correspondientes y sus soluciones segmentadas en 5 partes cada una (cada uno en un sobre).



Validación de la respuesta

Una vez resuelvan el reto, cada grupo va a acceder a la zona de avance para coger el siguiente sobre. Para hacerlo, van a tener que dar 1 ficha al profesor/a y comunicarle su respuesta.

Si es correcta, se les entregará el siguiente sobre.

Si no es correcta, deberán volver a resolver el caso y deberán pagar otra ficha para volver.

→ Solución

Los números para acceder al siguiente sobre son;

- Grupo 1: **13785**
- Grupo 2: **24693**
- Grupo 3: **34781**
- Grupo 4: **29069**

Te recordamos el orden a seguir por cada grupo, y sus códigos numéricos para acceder a los siguientes retos.

Grupo 1	CONOCIMIENTO	CALMA	REFLEXIÓN	DECISIÓN
Grupo 2	CALMA	REFLEXIÓN	DECISIÓN	CONOCIMIENTO
Grupo 3	REFLEXIÓN	DECISIÓN	CONOCIMIENTO	CALMA
Grupo 4	DECISIÓN	CONOCIMIENTO	CALMA	REFLEXIÓN

		Inicial	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4
Número para acceder al siguiente sobre	Grupo 1	00001	10245	95636	11123	13785
	Grupo 2	00002	23567	92641	11225	24693
	Grupo 3	00003	37892	07128	22127	34781
	Grupo 4	00004	43901	78747	22229	29069

LA ACTIVIDAD PASO A PASO

Escape room: escenarios de emergencia

OBJETIVOS

Favorecer el aprendizaje de la RCP a partir del juego.

Reflexionar sobre distintas situaciones de parada cardiorrespiratoria y las decisiones tomadas.

Concienciar sobre una actitud correcta puede salvar vidas.

TIEMPO

60 min.

NIVEL

De 12 a 17 años.

Cada docente puede adaptar la sesión a cada grupo de edad.

MATERIALES

20 sobres de zona avance con la resolución y validación de las respuestas a los puzles, tablero con toda información (se necesita una pared de visibilidad alta), hojas de actividad (viñetas), conjunto de puzles para los cuatro grupos y 60 fichas a modo de moneda (15 fichas por grupo).

Cuestionario de evaluación del alumnado, cuestionario final solución profesorado.



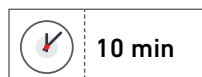
Materiales a imprimir

- **Ficha alumnado:** Cuestionario final de evaluación
- **Ficha profesorado:** Soluciones cuestionario final de evaluación

Antes de empezar

Antes de empezar la dinámica es necesario adecuar el espacio y tener todo el material preparado para la actividad. Es importante delimitar cada una de las zonas: avance, desarrollo y información.

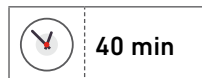
1. Introducción



Una vez distribuidas las zonas y el material, será necesario explicar brevemente a los alumnos en qué consistirá la actividad así como el tiempo del que disponen para completar todos los retos (40 minutos).

A continuación, se crearán los cuatro grupos, se les asignará una zona de desarrollo distinta a cada uno de ellos y se les repartirá el primer caso.

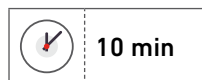
2. El escape room



Para empezar la actividad se colocará un cronómetro o reloj en una zona visible del aula y se dará inicio al escape room, dejando que los alumnos resuelvan cada uno de los cuatro retos.

El profesor deberá gestionar las fichas y monedas de cada grupo en la zona de avance. Por otro lado, también deberá acompañar a los alumnos con los posibles problemas de comprensión que puedan surgir.

3. Puesta en común y evaluación final



Agotado el tiempo del escape room, se recogerá el aula y se hará una puesta en común de todo aquello aprendido sobre la RCP. Se dejará espacio para reflexionar sobre la experiencia y las dificultades encontradas. El profesor/a también hará entrega al alumnado del cuestionario de evaluación final, y es quien decide si se establece como tarea a realizar en casa o como actividad en la clase.

Fundación **MAPFRE**



Con la colaboración de:



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA