

Adolescentes

- Situarse de manera que no demos la espalda a ningún integrante del grupo evitando ser intrusivos y respetando su espacio.
- Preguntar por las necesidades de los adolescentes y actuar en función de estas.
- Proporcionar las explicaciones solicitadas y que puedan ser respondidas.
- Dar consejos sobre autocuidado.
- Utilizar los recursos disponibles para el adolescente, evitando imponer los propios.
- Facilitar el proceso de toma de decisiones.
- No dar explicaciones con un lenguaje técnico y adulto que los adolescentes no puedan entender, así como no dar más explicaciones de las que puedan asumir en ese momento.
- No impartir lecciones de vida únicamente por ser jóvenes y no comprender aún ciertas cosas.
- Promover estrategias de afrontamiento, como trabajar la autoestima, resiliencia, contar con amigos de confianza, recurrir a profesionales y realizar actividades físicas y relajantes.
- Respetar el espacio de los adolescentes, evitando agobiarlos o hacerlos sentir encerrados.
- Usar técnicas de relajación, como la respiración, u otras de fácil y rápida aplicación.
- Informar a los adolescentes sobre lo que está ocurriendo y lo que deben hacer.
- Ayudar a los adolescentes a recuperar progresivamente el control de la situación.

Niños

- Saludar tanto a los progenitores o cuidadores principales de los niños, como a los niños.
- Utilizar comunicación al nivel de la etapa de desarrollo del niño, utilizando un lenguaje sencillo y comprensible.
- Permitir que el niño exprese sus emociones de forma segura.
- Es importante entrevistarse con los padres y, según el desarrollo del niño, explicar de la manera más clara la situación sin ocultar lo sucedido.
- Invitar a los niños (en el caso de que sean muy pequeños a uno de los padres) a jugar solos.
- Implicar a los progenitores o cuidadores principales de los niños dándoles pautas y consignas.
- Estar presente cuando los padres hablen con los niños, manteniéndose en segundo plano y matizando los mensajes si fuera necesario.
- Tratar de ubicarse ante la familia respetando su espacio y sin ser intrusivos. Finalmente, se debe informar sobre los recursos básicos disponibles y dejar un número de contacto en caso de emergencia o crisis.



Para mayor información puede contactarse a:

La Unidad de Tratamiento, Investigación Social en Drogodependencia y Discapacidad (UTRAID) del SEDES La Paz – Área de Salud Mental

Dirección: Calle Muñoz Cornejo 2702, esquina Méndez Arcos. A media cuadra de la estación del teleférico amarillo (Plaza España)

Teléfono: 22 412391



PAUTAS GENERALES



de apoyo psicológico en situaciones de crisis

Con el apoyo de:



Bélgica
socio para el desarrollo



En el marco del convenio interinstitucional entre el Servicio Departamental de Salud de La Paz (SEDES LA PAZ), a través de la Unidad de Tratamiento e Investigación Social en Drogodependencia y Discapacidad (UTRAID) y Humanity & Inclusion, se ha desarrollado este material dirigido a profesionales de la salud y rehabilitación. Su objetivo es proporcionar herramientas para mejorar la identificación de personas que requieran apoyo psicológico y para brindar asistencia a la población en situaciones de crisis.

¿Para qué sirve esta herramienta?

Estas herramientas tienen como objetivo proporcionar apoyo a los usuarios que atraviesan situaciones críticas, con el fin de estabilizar su estado emocional después de eventos o circunstancias personales que hayan tenido un impacto significativo. Sus principales funciones son:

- Reducir los niveles de ansiedad, miedo, ira o tristeza.
- Brindar contención emocional a las personas en períodos críticos.
- Ayudar a comprender lo que está sucediendo y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Identificar riesgos de comportamientos autodestructivos.



¿Quiénes pueden aplicar estas herramientas?

La intervención en crisis puede ser realizada por diferentes profesionales, no sólo de salud mental (psiquiatras o psicólogos), por el contrario, pueden ser aplicadas por trabajadores sociales, enfermeros, médicos u otros profesionales en el campo de la salud.

Definiciones importantes

1. Crisis

Se refiere a cualquier suceso inesperado que produzca sensación de malestar, pérdida de control, incertidumbre y miedo, sin que necesariamente se registren pérdidas de vidas humanas y/o materiales directos.

3. Comportamientos o pensamientos autodestructivos

Son acciones que causan daño físico o mental a uno mismo, ya sean conscientes o inconscientes, como cortarse, quemarse, golpearse o consumir drogas.

2. Duelo

Es un proceso emocional normal que sigue a pérdidas significativas que sufren las personas y las familias y cuyo sentido es tratar de asimilar la realidad de esa pérdida y poder afrontar la vida posterior a esa experiencia, incluyendo situaciones definitivas como despidos, divorcios o abandonos.



¿Cómo actuar ante una situación de crisis?

1. Presentarse de manera no invasiva.
2. Explicar el motivo del acercamiento y procurar un espacio de confidencialidad para generar confianza.
3. Indagar sobre cuáles son las necesidades inmediatas de la persona y ayudar a priorizar las más importantes.
4. Realizar acciones de escucha activa sin prejuicios desde el primer contacto.
5. Orientar sobre posibles reacciones o respuestas físicas y emocionales que podría experimentar la persona como parte de una respuesta frecuente ante situaciones de crisis.
6. Brindar estrategias de autocuidado y de afrontamiento.



¿Cómo actuar con diferentes poblaciones?

Adultos

- Asegurar la confidencialidad.
- Escuchar activamente y sin prejuicios.
- Mantenerse visible y cercano, aunque sin resultar invasivo.
- Dar respuestas saludables: actuar con calma, amabilidad, de forma organizada y respetuosa para generar confianza.
- Ayudar a la persona a comprender la situación de crisis y lo que está sucediendo.
- Referir a las personas que necesiten otro servicio y/o profesionales adicionales, si fuese necesario.
- No exceder sus competencias, por difícil que sea la situación.



- No olvidar su propio autocuidado y estar atento a sus propias necesidades físicas y emocionales.
- Movilizar los recursos que tenga la persona para afrontar esa situación crítica.
- Identificar riesgos de comportamientos autodestructivos.