ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_4

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDICE DE LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO 4	Pag.
DOC1_Presentación sesión-1	3
DOC2_Cuestionario de valoración 1	7
DOC3_Presentación sesión 2	9
DOC4_Cuestionario de valoración 2	13
DOC5_Presentación sesión 3	14
DOC6_Material teórico	31
DOC7_ Cuestionario de valoración 3	35
DOC8_Presentación sesión 4	37

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL GESTIÓN DE LA CRISIS DE ESQUIZOFRENIA EN AMBIENTES DOMÉSTICOS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿QUÉ HAREMOS EN LA SESIÓN DE HOY?

- Vamos a escuchar lo que nos dicen nuestras emociones a través de situaciones:
    - Que hemos vivido y experimentado
    - Qué nos gustaría que sucedieran o no

- Es importante detectar qué elementos le hacen sentir bien y cuáles no para saber cómo actuar en situaciones de malestar.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Es importante que lea cada situación sin prisa y que lo haga siendo honesto consigo mismo. Si algo no le gusta o no le gustaría que ocurriera, debe poner un signo negativo (-).

Si, por el contrario, le gusta, le tranquiliza o sabe que le puede ayudar, utilizará un signo positivo (+).

¡Empezamos!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PREŽITIE A DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cuestionario de valoración: "Evaluando mi malestar"

Evaluaremos nuestras situaciones de malestar. Lea cada situación sin apresurarse y hágalo siendo honesto consigo mismo. Si algo no le gusta o no le gustaría que sucediera cuando está en una situación de agitación, pondrá una señal negativa (-). Si, por el contrario, le gusta, le tranquiliza o sabe que puede ayudarle, usará un signo positivo (+).

Situación	**+ Me siento mejor**	**- Me siento peor**
Si me tocan		
Si me ignoran		
Si me hablan		
Si me preguntan qué me pasa		
Si me envían a mi habitación		
Si me dan medicación		
Si me dan algo de comer o beber		
Si me gritan		
Si me ponen música		
Si se enfadan conmigo		
Si me agarran para calmarme		
Si me abrazan		
Si me piden que les diga lo que me pasa		
Si llaman al médico		
Si llaman a otra persona (familiar, amigo, pareja, etc.)		
Si se quedan a mi lado en silencio		
Si voy a dar un paseo, hacer deportes, etc.		
Observaciones:		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Proyecto Erasmus + European

Programa de formación para la gestión de la crisis de la esquizofrenia en entornos domésticos

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL GESTIÓN DE LA CRISIS DE ESQUIZOFRENIA EN AMBIENTES DOMÉSTICOS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR EN LA SESIÓN DE HOY?

- Vamos a pensar en las cosas que hacemos cuando queremos poyar a las personas que nos importan en los momentos en los que empiezan a sentir malestar.

- Es importante detectar qué hacemos, qué decimos o qué transmitimos porque solo así sabremos si realmente les estamos ayudando.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Es importante que lea cada situación sin prisa y que sea honesto consigo mismo. Si se siente identificado con alguna de las conductas que aparecen en el cuestionario, márquelo con una X. En el caso de que no lleve a cabo alguna de ellas, puede dejarlas en blanco.

¡Empezamos!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PREŽITIE A DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cuestionario de valoración: "Actuando en la situación de malestar"

Vamos a evaluar cómo actuamos en una situación de malestar de la persona que me importa. Lea cada situación sin prisas y hágalo siendo honesto consigo mismo. Marque con una "X" las acciones que tome en estas situaciones.

Cuando soy testigo de una situación de incomodidad de la persona que me importa ...	**Marca con una X"**
Normalmente hablo con él mientras lo toco para calmarlo	
Le doy tiempo y lo dejo con sus propios recursos para evitar reforzarlo, ponerlo más nervioso	
Hablo con él para tratar de hacerle entrar en razón…	
Le pregunto sobre el motivo de su malestar e insisto hasta que me diga, si no lo sé, no puedo ayudarlo	
Lo envío a otra habitación para que pueda cambiar de lugar y así conseguir que se calme	
Le doy medicación	
Le doy comida o bebida para ver si esto lo calma	
Le grito, porque sólo así es capaz de escucharme	
Le pongo música	
Me enfado para detener su comportamiento	
Lo agarro fuerte para calmarlo	
Lo abrazo y lo beso para reducir su incomodidad	
Lo ignoro para no llamar su la atención	
Aviso al médico	
Aviso a otra persona para que me ayude y le cuento lo que ha pasado	
Me quedo a su lado en silencio	
Le ofrezco actividades al aire libre, caminar, hacer deportes, etc.	
Le doy el mismo mensaje repetidamente, haciéndole ver que no me escucha y esto me enfada todavía más	
Observaciones:	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL GESTIÓN DE LA CRISIS DE ESQUIZOFRENIA EN AMBIENTES DOMÉSTICOS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DESESECALADA VERBAÑ

- PROYECTO BETA (Buenas prácticas para la evaluación y el tratamiento de la agitación conductual) - USA

- Desescalada verbal: estrategia de acercamiento a la persona agitada mediante la cual se busca reducir progresivamente el nivel de activación

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

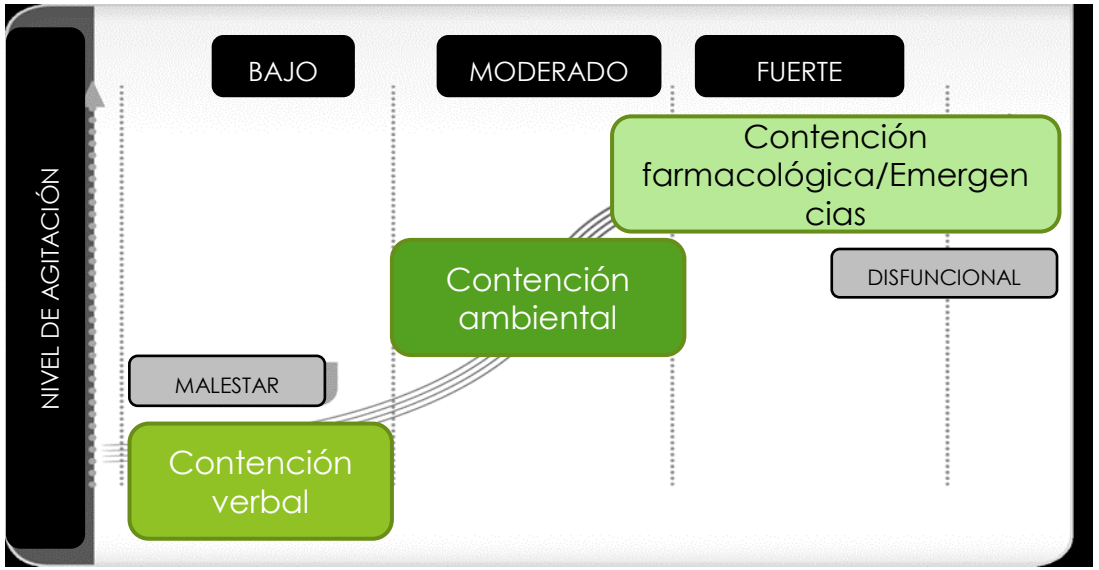
- MODIFICA TU ACTITUD SEGÚN LO QUE SUCEDE:

Ejemplo:

Yo pienso	Creo que estoy viviendo una situación injusta
Yo siento	Me siento enfadado/a, decepcionado/a
Yo hago	Chillo, hablo muy rápido…

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- DESESCALADA VERBAL



ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

La contención verbal es la primera forma de actuar siempre que sea posible, y para evitar la escalada de la agitación-agresividad-violencia.

1. Usar un tono suave y tranquilo

2. Crear una conversación en la que la persona pueda expresar sus demandas y necesidades.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

Se han de tener en cuesta, varios factores que veremos a continuación.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

1.- Respetar el espacio personal

- Invaden mi espacio personal → me siento amenazado/a.
- Siempre ha de haber un espacio suficiente entre ambas personas

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

2.- No provocar a la persona cuando está nerviosa.

- Evitar respuestas confrontativas desafiantes o provocadoras.
- Hay que mostrar actitud de escucha, tranmitir calma y tranquilidad a través de nuestro lenguaje corporal.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

3.-Establecer contacto verbal:

- El contacto tendrá lugar en un espacio tranquilo, apartado, sin interrumpiones…
- Si esto no funciona, o la figura de apoyo no consigue calmarle, será sustituida por otra persona, si es possible.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

4.- Ser concise/a:

- La persona agitada puede presentar fluctuaciones en la atención y puede tener dificultades para asimilar los conceptos que le está transmitiendo la figura de apoyo, por lo tanto, trate de utilizar un vocabulario sencillo, deje que procese y repita el patrón con paciencia las veces que sea necesario. Trate de no mostrarle su malestar si repite en exceso.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

5.- Identificar las demandas y escuchar cuidadosamente:

- El sentirse escuchado y poder transmitir sus demandas hace que la persona se sienta atendida y segura.
- Hay que escuchar activamente y respeta los turnos y silencios del habla.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

6.- Ofrecer alternativas positivas:

- Ofrezca una alternativa asertiva que permita diferentes opciones para reducir su nivel de activación.

- Alternativas:
  a. Realistas
  b. Deben hacerse de manera sincera. Nunca se ofrecerá una alternativa que posteriormente no se pueda cumplir.

- Por ejemplo: "¿Qué te parece si hablamos de lo que necesitas, para poder encontrar una solución juntos?". Y damos alternativas a sus demandas.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

- Recomendaciones:

1.- **Evitar medidas coercitivas** en este momentoi, que puedan incrementar el nivel de agitación de la persona. Si hubiera que poner medidas será en otro momento en el que se encuentre más tranquilo.

2.- **Se reducirán los tiempos de espera.** Se intentará atender a la persona sin hacerle esperar demasiado y siempre que sea posible.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN VERBAL

Recomendaciones:

3,- El **acercamiento** a la persona se hará de manera tranquila y respetuosa, transmitiendo un sentimiento de **calma y serenidad** y favoreciendo un ambiente de interés mutuo..

4,- Evite juzgar a la persona, para que se sientan comprendidos y desarrollen una relación de confianza.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN AMBIENTAL

Si todo lo anterior no funciona, se le preguntará si desea cambiar el espacio a otro más tranquilo para ver si puede relajarse.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- CONTENCIÓN FARMACOLÓGICA

Como última alternativa, y en caso de que las otras dos intervenciones no funcionen, podemos ofrecerle medicación para que consiga rebajar su malestar.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

DESESCALADA VERBAL

- ¿Qué es la desescalada verbal?

La desescalada verbal proviene del Proyecto BETA que se creó en los Estados Unidos. "Buenas prácticas para la evaluación y el tratamiento de la agitación."

Se trata de una medida terapéutica destinada a hacer frente a una situación de crisis. Una estrategia de acercamiento a la persona agitada a través de la cual se busca reducir progresivamente el nivel de activación.

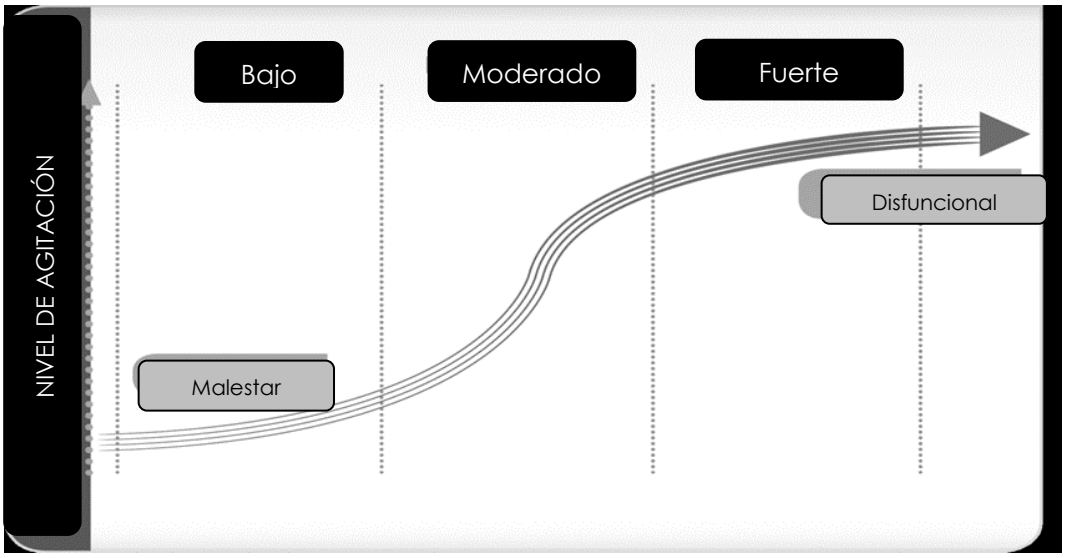
En la vida diaria de las personas, dependiendo de cómo se interpreten las situaciones, aparecerán unas emociones u otras y harán que el comportamiento sea diferente.

Por ejemplo: si creo que me están presionando con algo, me sentiré herido y enojado y por lo tanto me alteraré a nivel conductual.

También se puede extender esto a la interacción de la figura de apoyo. A veces se actúa de manera coercitiva por cómo se interpreta la situación y esto debe trabajarse muy bien.

Por ejemplo: mi familiar con esquizofrenia me está diciendo que hoy no va a hacer las tareas de limpieza, creo que me está desafiando, me siento enfadada y la obligo a hacerlo (sin preguntarle previamente por qué, qué está pasando, negociación, etc.)

La curva de la agitación es la siguiente: (por supuesto, la longitud de cada parte dependerá de la persona).



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Normalmente, cuando se experimenta una sensación de malestar por cualquier razón, la incomodidad de la persona aumenta progresivamente a medida que se mantienen las condiciones.

En estas circunstancias, la persona puede mostrar inquietud psicomotora: se le puede ver caminando más nerviosa de lo habitual, la mirada, la forma de comunicarse tanto verbal como no verbalmente… En el momento en que apreciamos que alguien está un poco más nervioso de lo habitual, entonces se aplicaría la desescalada verbal, siendo este el primer paso en la prevención de un estado de agitación.

- Contención verbal

La restricción verbal es la primera guía de acción siempre que sea posible (es decir, siempre que la persona que está siendo tratada se encuentra en una situación de agitación leve).

Siempre será con un tono tranquilo y suave y, se tratará de crear una conversación en la que la persona pueda expresar sus demandas y peticiones.

Directrices para la desescalada verbal de acuerdo con el proyecto BETA:

- Respetar el espacio personal

La invasión del espacio personal de una persona con agitación psicomotora puede ser vista como una amenaza y desencadenar una reacción negativa.

Se debe respetar un espacio mínimo de dos brazos entre ambas personas, pudiéndose ampliar si se considera necesario.

- No provocar a la persona atendida.

No confrontar ni devolver una respuesta provocadora o desafiante. Cualquier confrontación tendrá lugar al día siguiente o en otro momento en que la persona esté completamente tranquila.

Trate de evitar el contacto excesivo con los ojos (se puede considerar amenazante), también el contacto visual esquivo (transmitir inseguridad), tratar de mantener una expresión facial tranquila.

En esos momentos, es importante mantener una actitud de escucha y transmitiendo un sentimiento de calma.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Establecer contacto verbal.

Para establecer un buen contacto verbal, la intervención debe ser realizada por una única persona (o dos si fuera necesario) y sin interrupciones. Si esto no funciona, la persona puede ser relevada por otra por la que se tenga mayor afinidad o vínculo.

Evite (algo que por lo general sucede mucho) dramatizar la situación y llamar la atención del resto de personas que se encuentren en el lugar.

- Ser conciso

La persona agitada puede presentar fluctuaciones en la atención y puede tener dificultades para asimilar los conceptos que la figura de apoyo le está transmitiendo, por lo tanto, se utilizará un vocabulario simple, se dejará tiempo para que la persona procese toda la información y se repetirá el mismo patrón las veces que haga falta, sin mostrar rechazo por tener que repetirlo en varias ocasiones.

- Identificar las demandas y escuche atentamente.

La persona de apoyo le preguntará por sus necesidades y tratará de atenderla. De esta manera, la persona que se encuentra mal se sentirá escuchada y esto le dará seguridad.

Es importante realizar escucha activa, respetar los turnos de oratoria, los silencios, empatizar…

- Ofrecer alternativas optimistas

Una vez que hayamos logrado saber cuál es su necesidad o demanda, ofreceremos una alternativa asertiva que permita diferentes opciones para reducir su nivel de activación. Debemos dar alternativas:

1. Ser realistas
2. Se harán de manera honesta. Nunca se ofrecerá una alternativa que posteriormente no se pueda cumplir.

Recomendaciones para una buena desescalada verbal:

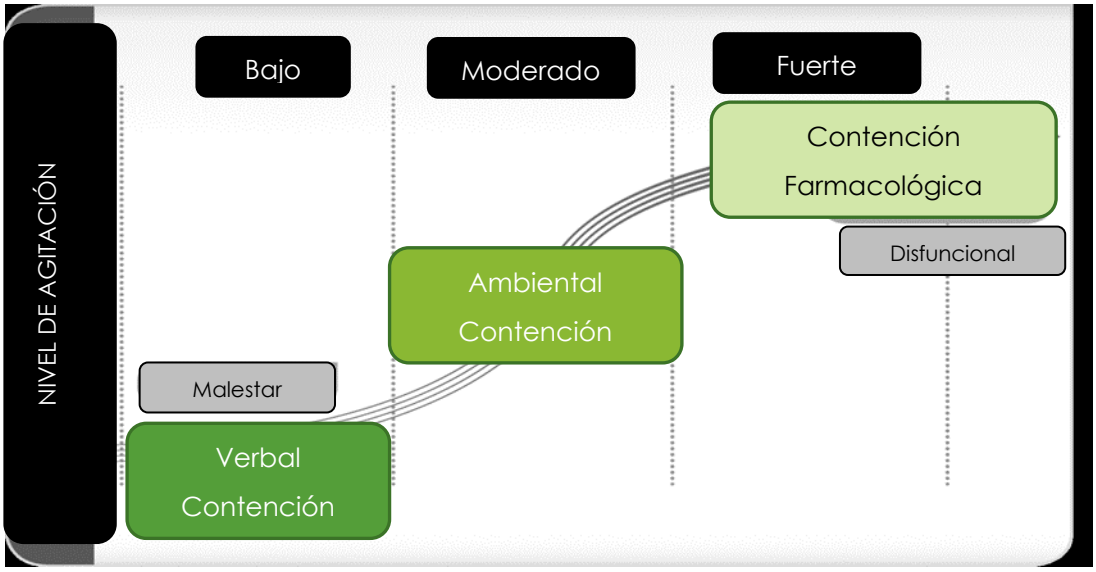
- Evitar medidas coercitivas en estos momentos que puedan aumentar el nivel de agitación de la persona que.
- Reducir los tiempos de espera.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Atender a la persona a través de un acercamiento tranquilo y respetuoso, transmitiendo calma, serenidad y favoreciendo un ambiente de interés mutuo.
- No juzgar a la persona, para que se sienta comprendida y desarrolle una relación de confianza.

Si esto no funciona, el siguiente paso será la contención ambiental (es decir, acompañar a la persona a un lugar donde se sienta tranquila, no tenga ruido, ni haya nadie mirándola…).

Si aun así persiste, se recurriría a la contención farmacológica (esta como última opción y si el nivel de escalada ya es alto) y si no es posible porque está muy agitado y se niega a tomar ninguna medicación que le ayude a disminuir su malestar y comienza a ser una amenaza para él/ella mismo/a o para los/las demás, se llamaría a los servicios de emergencia.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Marín Rodríguez Javier; Román Rodríguez de Tudanca Nerea; García Sastre Montserrat; González Alegre Patricia. *Prevención de la Contención Mecánica: Desescalada verbal desde la perspectiva enfermera.*

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Responda a estas preguntas marcando un SÍ o NO en función de la veracidad o no de las afirmaciones. Si la pregunta no está clara o desea agregar información, puede hacerlo en el apartado de observaciones. Esto no es un examen, es una evaluación de los conceptos que se han ido trabajando en las sesiones para revisar aquellos que no se hayan quedado claros.

En una situación de crisis tengo que:

1. Empezar a realizar desescalada verbal cuando la persona está muy nerviosa.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

2. Tener en cuenta cuál es la razón de mi enfado, por qué me siento mal.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

3. Acercarme a la persona agitada y cogerla del brazo para calmarla.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

4. Pedir ayuda a otros miembros de la familia o profesionales cuando la persona se ponga nerviosa.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

5. Siempre le he dicho cuál es mi opinión sin mostrar ninguna alternativa.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6. Contestarle de manera desafiante y/o provocadora.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

7. Preocuparme por lo que ha pasado y darle la importancia que tiene. Tengo que enfadarme y así se lo mostraré.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

8. Ofrecerle alternativas a lo que está sucediendo.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

9. Darle medicación que sé que le calmará, sin necesidad de hacer la desescalada verbal.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

10. Ofrecerle que cambie de lugar, si se encuentra ubicado en un contexto donde refiere malestar.

SÍ, ☐ NO ☐

Observaciones:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL GESTIÓN DE LA CRISIS DE ESQUIZOFRENIA EN AMBIENTES DOMÉSTICOS

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿Qué vamos a trabajar en la sesión de hoy?

Vamos a trabajar en cómo gestionar situaciones de crisis según lo aprendido sobre la técnica de “desescalada verbal” y según los resultados obtenidos en los cuestionarios que se cumplimentaron en las sesiones 1 y 2.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- 1. Figuras de apoyo o profesionales leen las respuestas a sus cuestionarios.
- 2. La persona con esquizofrenia dirá cuál de estas respuestas le causa malestar en sus momentos de crisis.
- 3. Figura de apoyo o profesional toma nota de esto.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Después de esto, la persona con esquizofrenia leerá las respuestas a su cuestionario.
- La figura de apoyo/ profesional tomará nota de las respuestas.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Resumen de la dinámica.
- Cosas a mejorar/cosas a seguir fomentando.
- Conclusiones

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE ZA DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups