ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_5

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 5	Pag.
DOC1_Material teórico	3
DOC3_Instrucciones	6
DOC4_Presentación de la sesión	8
DOC6_Tarea	21

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

REVISÁNDOME A MÍ MISMO/A: DEBRIEFING EN CASA

Después de la crisis

Como ya descubrimos en anteriores DETAs, la mejor manera de gestionar una crisis es prevenirla en primer lugar.
Aprendimos que esto incluye monitorear sus síntomas, diseñar un plan de tratamiento, adoptar nuevas habilidades y mantener un estilo de vida saludable, así como otras soluciones. Pero tengamos en cuenta que toda esta preparación no puede garantizar que siempre una persona se sienta bien.

Es por esto que cada persona debería disponer de un plan de acción que le permitirá tomar el control de una crisis. Ejemplo (DOC5):

https://www.mhanational.org/sites/default/files/Crisis%20Planning%20Worksheet_0.pdf

Con autoconocimiento y con apoyo de los/las demás se puede tener éxito.

Es posible que en ocasiones se sienta decepcionado/a, cansado/a o simplemente mal, pero recuerde, que cualquier crisis también es una oportunidad para aprender. Tras lo experimentado se puede tener en cuenta qué cosas ocurrieron durante la situación de crisis y si los métodos utilizados podrían haber sido mejorados.

¿Cómo se hace eso?

SEGUIMIENTO

Después de la crisis, los/las profesionales de la salud mental realizarán una evaluación, que incluirá:

- Su condición física (p. ej., dormir, nutrición, higiene).
- El dominio cognitivo del evento precipitante (¿tiene la persona una mejor comprensión de lo que sucedió y por qué sucedió?).
- Una evaluación del funcionamiento general, incluyendo, social, espiritual, empleo y académico.
- Satisfacción y progreso con el tratamiento en curso (por ejemplo, asesoramiento financiero).

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

- Cualquier factor de estrés actual y cómo se están manejando.
- Necesidad de posibles referencias (por ejemplo, legal, de vivienda y médica).

Los/las profesionales de la salud mental también pueden hacer sesiones adicionales y asegurarse de que la persona que experimentó la crisis es atendida lo suficiente y de la manera más eficiente posible. Esto es, hasta cierto punto, un reflejo de cómo debería ser su propio informe personal. Por lo tanto, echemos un vistazo a su revisión personal.

REFLEXIÓN

Después de haber experimentado una crisis o una emergencia, eche otro vistazo a todo lo que había preparado para hacer frente a una crisis. ¿Había algo que podría haber hecho de otra manera? ¿Hubo nuevos desencadenantes o señales de advertencia? ¿Qué le funcionó? ¿Qué no lo hizo?

Estas son las preguntas básicas que le ayudarán a reflexionar sobre lo que sucedió. En este DETA, nos aseguraremos de darle las herramientas para evaluar todo sobre su plan de acción.

AUTOCUIDADO

Su reflexión personal también puede revelar una variedad de síntomas físicos, diferentes comportamientos y otras respuestas al estrés. Estos son normales, pero están fuera del alcance de nuestra reflexión. Si empezamos a notar:

- Aumento de la presión arterial.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la sudoración.
- Reducción de la actividad estomacal (pérdida de apetito).

Estos son síntomas esperados, después de una crisis. Pero, si empezamos a sentirnos culpables, conmocionados o extremadamente tristes, necesitamos buscar inmediatamente ayuda, ya que el período posterior a la crisis puede ser difícil de tratar. Este DETA también revisará brevemente los aspectos más importantes del cuidado de sí mismo/a. Es importante que si no estamos preparados para reflexionar en profundidad sobre la crisis pasada nos frustremos y, esto, podría llevarnos a otra crisis. La literatura recomienda, que después de una crisis uno debe asegurarse de:

- Nutrir su vida social.
- Pruebe el soporte de iguales.

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

- Dedicar tiempo a actividades terapéuticas.
- Cuidar su salud física.
- Póngase en contacto con una organización especializada.

Vamos a profundizar en cómo reflexionar y mejorar nuestros planes después de que haya ocurrido una crisis.

RECURSOS

Bonkiewicz, Luke y Green, Alan y Moyer, Kasey y Wright, Joseph. (2014). Se queda solo/a cuando la policía se marcha: evaluando un programa de asistencia después de una crisis de salud mental. Vigilancia: Revista internacional de estrategias y gestión policial. 37. 762-778. 10.1108 / PIJPSM-04-2014-0035.

Impacto de los eventos traumáticos en la salud mental:

https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the-impact-of-traumatic-events-on-mental-health.pdf

Autogestión apoyada por iguales para personas dadas de alta de un equipo de crisis de salud mental: un ensayo controlado aleatorio, The Lancet, Volumen 392, Número 10145, 2018, Páginas 409-418

Autocuidado después de una crisis:

https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/self-care/#collapseeefc1

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

Instrucciones para los/las entrenadores/as

1. Antes de comenzar la sesión, tenga un momento para planificar, no solo para revisar el contenido y otros materiales, sino también para ver el espacio donde se llevará a cabo la formación. Responda a las preguntas siguientes:

a) ¿El espacio es accesible? Si no es así, ¿cómo hacerlo accesible?
b) ¿Es fácil de encontrar? ¿Necesita dar instrucciones o indicaciones sencillas de leer que conduzcan al lugar de la formación?
c) ¿Está disponible el proyector, la pizarra y otras cosas que necesite?
d) ¿Hay suficiente espacio para realizar actividades en grupo?
e) ¿Hay suficiente espacio para seguir el distanciamiento social y otras medidas necesarias debido a Covid-19 u otros problemas de salud pública?
f) ¿Hay dificultades con el lenguaje / comunicación?
g) ¿Hay dificultades con el material escrito?

2. Para tener una formación productiva hay que crear un clima de confianza. Para que los/las participantes se sientan seguros de compartir sus experiencias o expresar sus pensamientos. Identificar juntos las reglas del grupo es un comienzo que nos ayudará a crear ese clima. Pero es muy importante que los/las propios formadores/as no muestren prejuicios hacia los/las participantes. Al contrario, debe manifestar pleno respeto a sus opiniones, aunque sean distintas al material presentado. Usted, como capacitador/a, está aquí para compartir ideas colectivas, para discutirlas, pero no para predicar la verdad. Utilice técnicas de escucha activa. Ayudar a los/las participantes a sentirse respetados/as es uno de los objetivos de la capacitación: empoderar a las personas con experiencias vividas de crisis de esquizofrenia.

3. ¡No se apresure! Al utilizar cualquier presentación o ejercicio, dé suficiente tiempo para las preguntas y reflexiones de los/las participantes. Una vez que les recuerde a los/las presentes que pueden hacer preguntas, dé tiempo para que las personas formulen esas preguntas. El tiempo dedicado a la discusión es más importante que cubrir todas las diapositivas de la presentación a tiempo. Adapte siempre su velocidad de dar información a los/las participantes que necesitan más tiempo para comprender el material. Por otro lado, respetar siempre el tiempo de pausas y terminar la sesión a tiempo.

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

4. Tres grupos destinatarios diferentes pueden participar en la formación: personas con experiencia vivida de crisis de esquizofrenia, sus familiares o figuras de apoyo y especialistas, o incluso personas con experiencia de otras enfermedades mentales. Si se trata de un grupo mixto, tiene muchos beneficios: la discusión puede ser más interesante y fructífera. Pero al mismo tiempo puede surgir un desequilibrio de poder: los familiares y especialistas pueden hablar mejor y ser más activos durante el entrenamiento. Su papel es moderar la discusión de manera que dé espacio para que se escuche la voz de todos y exprese claramente que la experiencia de todos estos grupos es igualmente valiosa.

5. Todas las personas que capacitan, facilitan y participan de la formación deben respetar la confidencialidad de los/las demás. Cualquier información o artículo de naturaleza confidencial que se comparta no debe ser revelado a nadie más que a otros miembros de la capacitación. Debe tratar toda la información que reciba como confidencial a menos que exista una razón clara para compartirla más ampliamente. No debe compartir información sobre quienes asisten o brindan la capacitación. Si alguien experimenta algo que le preocupa, por ejemplo, si sospecha de fraude o actividad delictiva, debe aprovechar el procedimiento de denuncia.

6. Control de calidad. Proponemos dos tipos distintos de evaluación tras la formación: una encuesta donde expresar disconformidad en el caso de haberla que se realizará de forma anónima y una hoja de valoración de calidad que se utilizará al final de cada sesión. Esto permite a los/las participantes corregir o abordar cualquiera de los problemas que perciben sin tener que generar conflictos directamente en las sesiones en el caso que haya mal comportamiento o problemas en la sesión de formación. Ambos documentos propuestos se adjuntan al DETA.

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 5_ Revisándome a mí mismo. Debriefing en casa

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 ocurre tras la crisis?

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Las crisis ocurren

- **¿Qué debemos hacer?**
- **Deberíamos hacer algunas preguntas:**
  - ¿Podías haberlo hecho de otra manera?
  - ¿Hubo nuevos desencadenantes o señales de advertencia?
  - ¿Qué me funcionó?
  - ¿Que no lo hizo?

- **¡Hacemos esto con la ayuda de nuestro plan de acción!**

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Nuestro plan de acción!

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Ejercicio: ¡Arreglarlo!

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

SIGNOS DE CRISIS

- Dormí bien durante una semana seguida.
- Bebí alcohol todos los días.
- Hablé con mis amigos todos los días

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DESENCADENANTES DE LA CRISIS

- Me peleé con un amigo.
- Un pariente se enfermó.
- Estaba de muy buen humor.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

PREVENCIÓN DE HOSPITALIZACIÓN

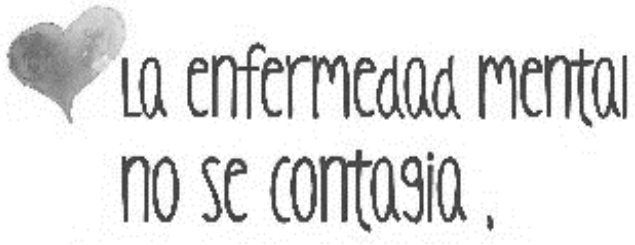
- Apoyo de mis familiares.
- Control de medicación.
- Beber una botella entera de vino.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

CONTACTOS DE EMERGENCIA

- Madre
- Vecinos
- Cartero local

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL



- Ningún plan es perfecto
- Se necesita colaboración

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Autoanálisis

- Puede ser difícil, especialmente después de una crisis.
- Tenemos que colaborar y confiar en que otros/as lo hagan bien.
- Los/las profesionales de salud mental pueden asegurarse de que la persona que experimentó la crisis sea atendida tanto como sea posible, de la manera más eficiente posible
- Primero, tenemos que asegurarnos de que no nos hacemos daño a nosotros/as mismos/as

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Próxima reunión y tarea

- Nos veremos online (estimar la fecha)
- Echemos un vistazo a la tarea de hoy

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

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE CRISIS

SIGNOS DE CRISIS. Piense en la última vez que supo que estaba en crisis, ¿cuáles fueron los signos o síntomas que le indicaban que algo estaba mal o que las cosas estaban empeorando? (por ejemplo: no dormir durante 4 días, beber más alcohol de lo habitual) Trate de ser lo más específico posible.

_____
_____
_____
_____
_____

DESENCADENANTES DE UNA CRISIS. ¿Qué tipo de desencadenantes o situaciones pueden hacer que experimente una crisis de salud mental? ¿Piense en la última vez que estuvo en crisis, ¿qué eventos llevaron a ella?

_____
_____
_____
_____
_____

PREVENCIÓN DE HOSPITALIZACIONES. ¿Qué puede ayudarle a prevenir una crisis de salud mental? Considere lo que usted u otras personas pueden hacer para ayudarle a evitar una hospitalización no deseada. (por ejemplo: apoyo social de aquellos que pueden estar cuidándole)

_____
_____
_____
_____

CONTACTOS DE EMERGENCIA. ¿A quién quiere que se contacte durante una emergencia? Haga una lista de cualquier familia, amigo o persona de su equipo de atención, como su terapeuta.

Nombre: _____

Parentesco: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____ _____

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

Nombre: _____

Parentesco: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Nombre: _____

Parentesco: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

LECCIONES DE EXPERIENCIAS PASADAS. Si ha estado en el hospital antes, comparta maneras específicas en las que reaccionó. ¿Hubo algún aspecto que le incomodó? (por ejemplo: No quiero estar solo cuando veo a »esta figura sanitaria«, no quiero estudiantes en prácticas en la habitación...).

_____
_____
_____
_____

PERMISO DE VISITAS. Si está en el hospital, ¿quién puede venir a visitarle? Recuerde agregarlos a las listas de autorización.

_____
_____
_____
_____

PREFERENCIAS DE INSTALACIONES. Si necesita asistir a un hospital, ¿tiene una preferencia con respecto a qué hospital va? Explicar brevemente por qué o por qué no.

a. Preferiría asistir a los siguientes hospitales en el futuro:

_____
_____

b. No me gustaría asistir a los siguientes hospitales en el futuro:

_____
_____

c. Otra información/solicitudes relativas a la hospitalización

_____
_____

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

PREFERENCIAS PARA LAS INTERACCIONES DEL PERSONAL. ¿Hay cosas específicas que el personal puede hacer que le hagan sentir más cómodo o relajado? (por ejemplo: Me gustaría ser advertido antes de que el personal me toque). Proporcione cualquier información sobre usted que pueda ser útil para ayudar al personal a tratarlo en caso de una crisis.

_____
_____
_____
_____

PREFERENCIAS DE MEDICAMENTOS. ¿Hay algún medicamento psiquiátrico que prefiera o no desee que se le administre en una crisis? Explique brevemente por qué o por qué no (por ejemplo, efectos secundarios negativos).

a. Me gustaría que me dieran el siguiente medicamento:

_____

b. No me gustaría que me dieran los medicamentos:

_____

c. Otra información (alergias, efectos secundarios):

_____

TRATAMIENTOS QUE NO ACEPTO. ¿Hay algún tratamiento que no desee recibir? (por ejemplo: terapia electroconvulsiva (TEC))

_____
_____
_____
_____

OTRAS INSTRUCCIONES. ¿Qué otras cosas puede necesitar si está en el hospital? ¿Necesita ayuda para cuidar mascotas, pagar facturas, regar plantas, etc.? Enumere cualquier otra necesidad que puedas tener o cualquier otra condición médica que los médicos deban conocer.

_____
_____
_____

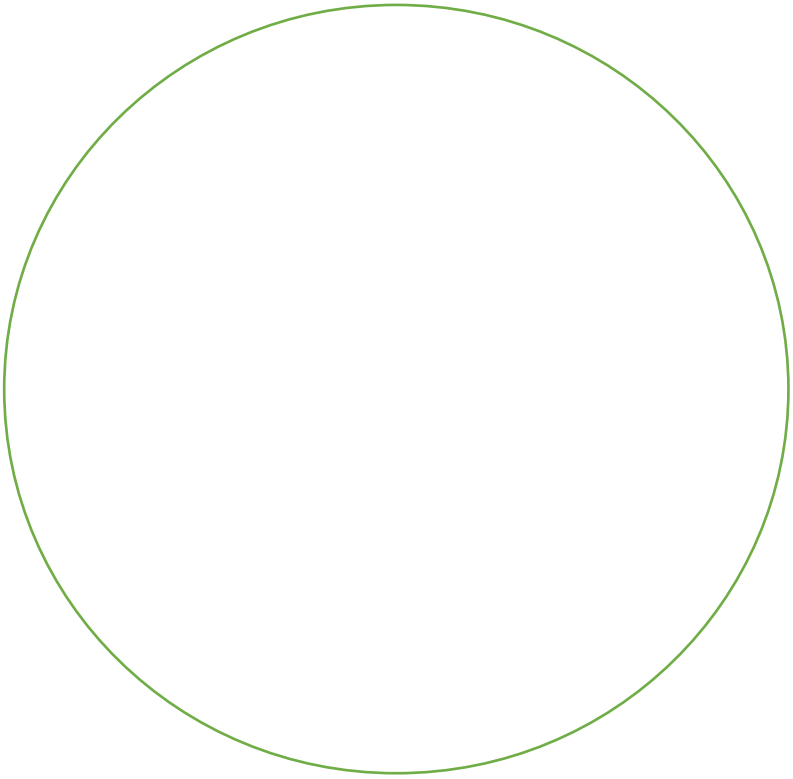
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

TAREA PARA CASA

Evaluación del plan de acción

1. Haga una lista de las habilidades, técnicas y todo lo demás que pueda recordar de los DETAS anteriores sobre ¿Que utiliza para controlar sus síntomas?
2. ¿Son saludables?
3. ¿Cuáles no lo son?
4. ¿Sientes que podrás usarlos de manera efectiva?

Mueva los que crea que son saludables y efectivos en el medio del diagrama a continuación. Cuanto menos confíe en la habilidad o si cree que no es eficaz para usted, muévala más hacia un lado e incluso póngala fuera del círculo si así lo considera.



¡Buen trabajo en tu autoanálisis!

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