

Resumen de las habilidades para la recuperación psicológica y revisión de las habilidades



| Habilidad | Metas | Razón | Medidas |
|--|--|--|--|
| Recopilar información y priorizar la asistencia | <ul style="list-style-type: none"> ■ Recopilar información para determinar si existe la necesidad de una remisión inmediata dentro de su agencia o a otros servicios ■ Entender las necesidades y preocupaciones más urgentes del sobreviviente ■ Priorizar y planificar estrategias de intervención para las Habilidades para la Recuperación Psicológica (Skills for Psychological Recovery, SPR) | <p>En el período posterior al desastre, con frecuencia, los sobrevivientes lidian con angustias constantes y puede que necesiten asistencia para sus condiciones médicas de salud mental, inmediatas o de largo plazo, enfrenten una variedad de dificultades y adversidades, tengan preocupaciones sobre la seguridad y experimenten dificultades en la interacción personal y la capacidad funcional. Recopilar información es el primer paso para ayudar a los sobrevivientes a identificar y priorizar su necesidades y preocupaciones actuales con el objeto de abordarlas.</p> | <p>Después de explicar la razón para recopilar información:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifique las necesidades y preocupaciones actuales 2. Priorice las áreas que deba abordar 3. Elabore un plan de acción |
| Crear habilidades para la resolución de problemas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Ayudar a los sobrevivientes a priorizar y solucionar dificultades o problemas | <p>Con frecuencia, los desastres crean muchas dificultades que pueden hacer que los sobrevivientes se sientan indefensos e incluso que no puedan hacer nada frente a esa cantidad de problemas. El estrés y las presiones constantes por “hacer algo” pueden dificultar apartarse y pensar efectivamente sobre la mejor forma de manejar una situación. Contar con una forma sistemática para solucionar los problemas ayuda a los sobrevivientes a abordar los problemas con más efectividad, sentir que recobran el control e incrementar su eficacia personal.</p> | <p>Después de explicar la razón para solucionar el problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Defina el problema y decida a quién le compete 2. Establezca la meta 3. Tormenta de ideas 4. Evalúe y seleccione las mejores soluciones |
| Promover actividades positivas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Ayudar a los sobrevivientes a planificar e involucrarse en actividades positivas, placenteras o significativas para mejorar su estado de ánimo y recobrar una sensación de control | <p>Con frecuencia, los desastres obstaculizan las rutinas y actividades normales que proporcionan una sensación de propósito, control y placer. Cuando los sobrevivientes identifican, programan y se involucran en actividades positivas, placenteras o significativas, les sirve de ayuda restablecer las rutinas, mejorar su estado de ánimo y recobrar una sensación de control.</p> | <p>Después de explicar la razón para involucrarse en actividades positivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifique y planifique una o más actividades 2. Programe las actividades en un calendario |

| Habilidad | Metas | Razón | Medidas |
|---|--|---|---|
| El control de las reacciones | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mejorar las habilidades para calmar las reacciones físicas y emocionales perturbadoras ■ Aprender nuevas estrategias para lidiar con las reacciones a situaciones estresantes, incluidos recordatorios ■ Describir con palabras las experiencias difíciles para comprender mejor y manejar la angustia | <p>Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar reacciones físicas y emocionales perturbadoras que, con frecuencia, surgen al afrontar experiencias relacionadas con el desastre y recordatorios del mismo, así como estrés constante cambios de vida. Estas reacciones pueden incidir en el estado de ánimo, la toma de decisiones, la vida interpersonal, el funcionamiento diario y la salud física. Aprender habilidades para abordar y manejar estas reacciones ayuda a proteger la salud física y mental, reforzar la confianza en sí mismo, realzar el funcionamiento interpersonal y de roles y reducir los intentos desadaptados al afrontar situaciones.</p> | <p>Después de explicar la razón para aprender a manejar las reacciones angustiantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifique las reacciones angustiantes y sus activadores 2. Enseñe habilidades para abordar las reacciones angustiantes 3. Elabore un plan para manejar una reacción |
| Promover el pensamiento útil | <ul style="list-style-type: none"> ■ Ayudar a los sobrevivientes a identificar lo que se dicen a sí mismos sobre la experiencia del desastre o su situación actual ■ Ayudar a los sobrevivientes a escoger formas menos angustiantes de pensar ■ NOTA: El pensamiento útil no es pensamiento positivo. ■ Los pensamientos negativos pueden ser precisos (“El gobierno nos decepcionó”), pero es probable que estos pensamientos creen impotencia y angustia frente a tener pensamientos más útiles (“La vida no es justa, pero puedo superarla con algo de ayuda”). | <p>Muchos sobrevivientes luchan con pensamientos angustiantes relacionados con el desastre a medida que se adaptan a las circunstancias. Estos pensamientos negativos contribuyen a mantener emociones negativas como temor, desesperanza, ira, ansiedad, tristeza y culpa. Identificar y practicar formas más útiles de pensar puede mejorar el estado de ánimo y reducir la intensidad de las emociones angustiantes y las reacciones físicas.</p> | <p>Después de explicar la razón para el pensamiento útil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifique los pensamientos inútiles 2. Identifique los pensamientos útiles 3. Repase los pensamientos útiles 4. Practique los pensamientos útiles |
| Crear conexiones sociales saludables | <ul style="list-style-type: none"> ■ Incrementar las conexiones con las relaciones positivas y apoyos comunitarios | <p>El apoyo social de la familia, los familiares y miembros de la comunidad mejora la recuperación después de un desastre al ayudar a los sobrevivientes a satisfacer sus necesidades emocionales y prácticas.</p> | <p>Después de explicar el motivo de las conexiones sociales saludables:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elabore un mapa de conexiones sociales 2. Revise el mapa de conexiones sociales 3. Elabore un plan de apoyo social |