



ENFRENTAR PROBLEMAS PLUS, VERSIÓN GRUPAL (EP+ GRUPAL)

Ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad

Versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0, 2020
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad - 4

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OPCINA REGIONAL PARA LAS Américas

ENFRENTAR PROBLEMAS PLUS, VERSIÓN GRUPAL (EP+ GRUPAL)

Ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad

Versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0, 2020
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad - 4

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Versión oficial en español de la obra original en inglés

Group Problem Management Plus (Group PM+): group psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (generic field-trial version 1.0)

© World Health Organization, 2020

ISBN 978-92-4-000810-6 (electronic version)

Enfrentar problemas plus (EP+ grupal): ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad (versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0)

© Organización Panamericana de la Salud, 2021

ISBN: 978-92-75-32433-2 (impreso)

ISBN: 978-92-75-32434-9 (pdf)

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).



Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

Adaptaciones: si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: “Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS”.

Traducciones: si se hace una traducción de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: “La presente traducción no es obra de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La OPS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción”.

Forma de cita propuesta: *Enfrentar problemas plus (EP+ grupal): ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad (versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0)*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324349>.

Datos de catalogación: pueden consultarse en <http://iris.paho.org>.

Ventas, derechos y licencias: para adquirir publicaciones de la OPS, escribir a sales@paho.org. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase www.paho.org/permissions.

Materiales de terceros: si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, como cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

Notas de descargo generales: las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OPS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OPS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Índice

PREFACIO	v
RECONOCIMIENTOS.....	vi
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES	1
CAPÍTULO 2: LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL	20
CAPÍTULO 3: HABILIDADES BÁSICAS DE AYUDA.....	22
CAPÍTULO 4: EVALUACIONES DE EP+ GRUPAL.....	34
CAPÍTULO 5: ENTENDER LA INTERVENCIÓN EP+ Y ABORDAR EL ESTRÉS (PRIMERA SESIÓN)	42
CAPÍTULO 6: AFRONTAR LOS PROBLEMAS (SEGUNDA SESIÓN)	63
CAPÍTULO 7: PONERSE EN MARCHA, SEGUIR HACIENDO (TERCERA SESIÓN)	73
CAPÍTULO 8: FORTALECER EL APOYO SOCIAL (CUARTA SESIÓN)	88
CAPÍTULO 9: SEGUIR BIEN Y MIRAR HACIA ADELANTE (QUINTA SESIÓN)	107
CAPÍTULO 10: EVALUACIÓN POSTERIOR A LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL	117
APÉNDICE A: EVALUACIÓN PREVIA A LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL	122
APÉNDICE B: EVALUACIÓN DURANTE LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL.....	135
APÉNDICE C: EVALUACIÓN POSTERIOR A LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL	139
APÉNDICE D: EVALUACIÓN Y RESPUESTA A PENSAMIENTOS DE SUICIDIO EN LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL	144
APÉNDICE E: CONSEJOS ÚTILES Y NOTAS PARA LOS FACILITADORES.....	146
APÉNDICE F: CARTELES DE EP+ GRUPAL	160
APÉNDICE G: FICHAS PARA LOS PARTICIPANTES	174
APÉNDICE H: AYUDAR A OTROS: EJEMPLOS DE CASOS	181
APÉNDICE I: FOLLETO SOBRE EL CASO DE UNA MUJER	187
APÉNDICE J: FOLLETO SOBRE EL CASO DE UN HOMBRE	221

Prefacio

Con el aumento sin precedentes de las emergencias humanitarias en los últimos años, un número cada vez mayor de personas están enfrentando condiciones de vida adversas y corren el riesgo de presentar problemas de salud mental. En su reciente publicación titulada *Enfrentando problemas plus (EP+): Ayuda psicológica individual para adultos con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad*, la OMS ha procurado responder a las necesidades de las personas con problemas de angustia y trastornos mentales. Una de las características principales de ese manual, pensado para brindar ayuda a una persona por vez, es que fue diseñado para brindar apoyo a las personas adultas afectadas por angustia, independientemente del problema de salud mental específico que estén teniendo. Esto significa que se puede ayudar a más personas con una sola intervención psicosocial breve. En segundo lugar, comprende estrategias basadas en la evidencia, adaptadas para que puedan ser aplicadas por personal no especializado supervisado tras una breve capacitación. Esto es fundamental si queremos cerrar la brecha existente entre los problemas de salud mental y el acceso a una atención eficaz. En muchos entornos donde la adversidad genera numerosas dificultades mentales hay una falta de apoyo psicosocial, incluso de profesionales de salud mental.

Desde la publicación de ese manual, el programa EP+ se ha implementado en muchos países. La respuesta ha sido en general positiva y se ha solicitado una versión grupal. Como resultado de ello, la OMS ha preparado este nuevo manual. La aplicación de EP+ grupal permite aumentar el alcance y la aceptabilidad en muchos entornos comunitarios. La intervención de manera grupal también fomenta la participación y el apoyo social, que es un factor fundamental para preservar la salud mental y el bienestar. Se prevé que EP+ grupal permitirá a más personas recibir una atención de calidad.

EP+ grupal está pensado para personas adultas afectadas por problemas de angustia y lo pueden aplicar, tras una breve capacitación, profesionales no especializados bajo una supervisión continua. Se basa en las mismas estrategias terapéuticas que la versión individual y abarca cinco sesiones de dos horas cada una. EP+ grupal ha mostrado su eficacia y viabilidad en pruebas aleatorias controladas realizadas en Pakistán y Nepal.

Con este manual, acompañado de un proceso de adaptación cultural, los gobiernos y la sociedad civil estarán mejor equipados para abordar y responder a los problemas de salud mental frecuentes en las personas adultas afectadas por la adversidad.

Dévora Kestel

Directora

Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicotrópicas

OMS, Ginebra

Reconocimientos

Coordinación del proyecto

El proyecto de EP+ ha sido coordinado por Mark van Ommeren (Director de la Unidad de Salud Mental en el Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicotrópicas) bajo la dirección de Shekhar Saxena (hasta el 2018) y de Dévora Kestel (desde el 2019) como parte de la serie de la OMS sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad.

Redacción

Este manual ha sido escrito por Katie Dawson (Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW)).

Revisión

(afiliación vigente en el momento de la revisión)

Ceren Acarturk (Universidad Sehir de Estambul), Aemel Akhtar (UNSW), Parveen Akhtar (Fundación de investigaciones sobre desarrollo humano), Richard Bryant (UNSW), Ken Carswell (OMS), Anna Chiumento (Universidad de Liverpool), Rachel Cohen (Common Threads), Chris Dorwick (Universidad de Liverpool), Julian Eaton (CBM Internacional), Renasha Ghimire (Organización Psicosocial Transcultural (TPO) Nepal), Elise Griede (Niños de la Guerra, Holanda), Pernille Hansen (Duduza), Mahmoud Hemmo (Universidad de Zurich), Mark Jordans (Niños de la Guerra, Holanda), Amy Joscleynne (Universidad de Nueva York), Dévora Kestel (OMS), Naseem Khan (Universidad Médica Khyber), Berit Kieselbach (OMS), Daniel Lawrence (Universidad de Liverpool), Yoo Ree Lee (Northwestern University), Aiysha Malik (Universidad de Oxford), Aqsa Masood (Fundación de Investigación en Desarrollo Humano), Hadeel Naser (Cuerpo Médico Internacional), Huma Nazir (Fundación de investigaciones sobre desarrollo humano), Lincoln Ndogoni (World Vision Kenia), Brian Ogallo (OMS), Bhava Poudyal (Comité Internacional de la Cruz Roja, Azerbaiyán), Atif Rahman (Universidad de Liverpool), Sabine Rakotomala (UNICEF), Rebecca Rawlinson (Universidad de Liverpool), Manaswi Sangraula (TPO Nepal), Alison Schafer (OMS), Pragya Shrestha (TPO Nepal), Marit Sijbrandij (Vrije Universiteit (VU) Amsterdam), Carmen Valle (CBM Internacional), Edith van't Hof (OMS), Sarah Watts (Universidad de Sydney), Inka Weissbecker (Cuerpo Médico Internacional), Mike Wessells (Universidad de Columbia) y Ross White (Universidad de Glasgow).

Pruebas de campo

Los siguientes organismos colaboraron con la prueba de EP+ grupal mediante un estudio de factibilidad y un ensayo aleatorio controlado definitivo en Swat (Pakistán): Fundación de investigaciones sobre desarrollo humano, Islamabad (Pakistán); Departamento de salud distrital, Swat, Khyber Pakhtunkhwa (KPK) (Pakistán); Hospital Docente Saidu, Saidu Sharif, Swat (KPK, Pakistán); Khyber Medical University, Peshawar (Pakistán); Universidad de Nueva Gales del Sur; Universidad VU de Amsterdam; y el Instituto de Psiquiatría, Centro Colaborador de la OMS para Investigaciones y Capacitación en Salud Mental, Rawalpindi Medical College, Rawalpindi (Pakistán).

Los siguientes organismos colaboraron en la prueba de EP+ grupal mediante un estudio de factibilidad y un ensayo aleatorio controlado definitivo en Sindhuli y Morang (Nepal): TPO Nepal, Katmandú (Nepal); Universidad George Washington, Washington, D.C. (Estados Unidos); King's College London, Londres (Reino Unido); Universidad de Nueva Gales del Sur, Sydney (Australia); Universidad de Duke, Durham (Estados Unidos); Oficina de la OMS en Nepal.

Los reconocimientos de las contribuciones de los colegas involucrados en las pruebas de EP+ grupal se incluirán en los artículos que describan su evaluación.

Financiamiento

El desarrollo y las pruebas de EP+ grupal están financiados por la oficina de asistencia internacional en casos de desastre (OFDA) de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Producción del documento

Agradecemos a David Wilson la revisión del texto y a Julie Smith las ilustraciones.

Apoyo administrativo

Evelyn Finger y Ophel Riano (OMS).

Revisión técnica del documento en español

Leticia Silvela Coloma, Consultora de Salud Mental (OPS)

Nota sobre la traducción de esta guía

Para evitar la duplicación de las traducciones, sírvase comunicarse con la OMS en <http://www.who.int/about/licensing> y por favor subrayar antes de comenzar una traducción.

Capítulo 1

ANTECEDENTES

Enfrentando problemas plus (EP+) se desarrolló en el 2013 como una intervención individual en cinco sesiones para personas adultas afectadas por la adversidad (por ejemplo, pobreza, desastres naturales, guerra, etc.). Si bien la angustia prolongada incapacitante se observa de manera generalizada, no hay muchas intervenciones psicológicas escalables y basadas en la evidencia. EP+ es una intervención psicológica escalable aplicable por profesionales de salud mental no capacitados anteriormente en estas técnicas, así como por una amplia variedad de personas sin capacitación profesional sobre atención de salud mental (desde personas con una licenciatura en psicología, pero sin capacitación formal ni supervisión en counseling, hasta trabajadores de la comunidad y otros ayudantes legos).

¿Para quién es EP+?

EP+ ayuda a las personas a que aborden mejor sus problemas prácticos (por ejemplo, empleo, conflictos, vivienda, etc.) y sus problemas emocionales (por ejemplo, sentimientos de estrés, desesperanza, tristeza intensa, etc.).

Aunque EP+ se ha elaborado para su aplicación a personas afectadas por la adversidad, se ha desarrollado de tal manera que puede ayudar a personas con depresión, ansiedad y estrés, independientemente de que la causa de esos problemas sea o no la adversidad. Puede aplicarse para mejorar problemas de salud mental muy frecuentes.

EP+ no se ha elaborado para ser aplicado en el caso de los siguientes problemas:

1. un plan para terminar con la propia vida en un futuro próximo;
2. una deficiencia grave relacionada con un trastorno mental, neurológico o debido al consumo de sustancias psicotrópicas (por ejemplo, psicosis, dependencia del consumo de alcohol o drogas, discapacidad intelectual grave, demencia).

En caso de que algún participante presente necesidades acuciantes de protección o riesgos asociados (por ejemplo, una mujer joven en peligro inminente de sufrir una agresión), se recomienda responder inicialmente con primeros auxilios psicológicos¹ y remitir a la persona a un organismo confiable de protección². Una vez que se haya respondido adecuadamente a esos riesgos y que la persona pueda comprometerse con la intervención, se le podrá aplicar también EP+.

¹ El facilitador tendrá que saber cómo ofrecer primeros auxilios psicológicos, que lleva un día aprender. Vea: Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2011). *Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=61D44B784F1E7ADD23913C3A49E05F1F?sequence=1. Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2013). *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*. OMS: Ginebra. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380>.

² Véase también: *Cómo apoyar a las sobrevivientes de la violencia por razones de género cuando no hay un agente de VRG disponible en su zona: Una guía de bolsillo por etapas para los profesionales de la ayuda humanitaria* (2018). https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2019/05/GBV_Background_Note021718_ES.pdf.

Formato grupal

Este manual es una adaptación de la intervención original EP+ para hacerla aplicable a grupos de personas adultas. Una versión grupal de EP+ probablemente ofrezca una opción más apropiada en muchos contextos.

¿Quién puede usar este manual?

Este manual está dirigido a: a) profesionales que no se hayan capacitado antes en estas técnicas; b) una amplia gama de personas sin capacitación profesional en atención de salud mental (desde personas con un título de grado en psicología, pero sin capacitación formal ni supervisión en materia de *counseling*, hasta trabajadores de la comunidad y otros facilitadores legos); y c) los instructores y supervisores de quienes aplican EP+ grupal.

Este manual de EP+ grupal puede ser apropiado para quien:

- trabaja en una organización que ofrece ayuda a personas afectadas por la adversidad;
- está auténticamente motivado para ayudar a otros y trabaja en un entorno que le permite pasar tiempo suficiente con los participantes;
- preferentemente tiene al menos estudios secundarios completos;
- ha completado la capacitación sobre el uso de EP+ grupal;
- trabaja en equipo con otros; y
- recibe apoyo y supervisión continuos de un supervisor capacitado. En condiciones ideales este debe ser un profesional de salud mental formado en terapia cognitivo-conductual. Si esto no fuera posible, debe ser alguien con capacitación y práctica adicionales tanto en los métodos utilizados en el manual como en supervisión.

Capacitación

La capacitación de los facilitadores que no sean profesionales de salud mental debe realizarse en el aula y sobre el terreno. La primera debe abarcar al menos 96 horas (12 días completos). La debe conducir un profesional de la salud mental competente y experimentado en todas las estrategias de EP+ grupal (es decir, terapia de solución de problemas, manejo del estrés, activación conductual y fortalecimiento del apoyo social).

La capacitación en el aula abarca lo siguiente:

- información acerca de los problemas de salud mental más comunes (es decir, depresión, ansiedad, estrés);
- explicación de cada estrategia de EP+ grupal y de su aplicación;
- habilidades básicas de ayuda;
- habilidades para dirigir y facilitar un grupo;
- juegos de roles o representaciones (con demostraciones del instructor y participación de los estudiantes) sobre la aplicación de las estrategias y las habilidades básicas de ayuda; hacia el final de la capacitación, se dedicará un día completo a esto;
- autocuidado de la persona que brinda la ayuda.

Se requiere capacitación sobre el terreno. El conocimiento de la teoría de EP+ grupal no capacita para su aplicación. La práctica supervisada fortalece el conocimiento y las habilidades de los facilitadores en materia de EP+ grupal y es esencial para crear la confianza necesaria. Después de la capacitación en el aula, se deben conducir al menos dos grupos de cinco sesiones cada uno (es decir, 20 horas) de práctica supervisada de EP+ grupal. Las cinco sesiones pueden realizarse en un período de dos semanas (como mínimo). Las sesiones de práctica sobre el terreno deben realizarse con participantes que presenten problemas menos graves (por ejemplo, que no tengan depresión grave) y con estrecha supervisión (1 o 2 sesiones de supervisión por semana). Después de la capacitación, la intervención EP+ grupal se debe implementar con supervisión regular. La frecuencia de la supervisión (por ejemplo, semanal o quincenal) depende de las habilidades del facilitador, que pueden cambiar con el tiempo.

Los profesionales de salud mental sin capacitación clínica formal en terapia cognitivo-conductual (TCC) también pueden querer aprender las estrategias de EP+ grupal. Su capacitación durará 40 horas (en cinco días), seguidas de dos grupos de práctica estrechamente supervisada. Después de la capacitación el facilitador deberá ser supervisado (semanal o quincenalmente, según sus habilidades).

Supervisión

La supervisión es esencial. Una supervisión grupal de 2 o 3 horas por semana es un buen modelo. Conviene limitar los grupos de supervisión a seis facilitadores por grupo. Los supervisores deben tener experiencia de atención en salud mental. Deben haber completado la capacitación en EP+ grupal además de dos días de capacitación en supervisión. Todos los supervisores deben tener o adquirir experiencia en la aplicación de EP+ grupal.

Puede ser útil agregar supervisión entre pares y supervisión individual (por ejemplo, en respuesta a un problema o crisis urgente de un participante) al modelo de supervisión grupal.

La supervisión abarca lo siguiente:

- hablar del progreso de los participantes;
- hablar de las dificultades encontradas con los participantes o al aplicar las estrategias;
- hablar de las dificultades encontradas en el manejo de la dinámica del grupo;
- hablar de las experiencias positivas con los participantes o con la intervención;
- juegos de roles o representaciones sobre cómo abordar las dificultades o poner en práctica habilidades (a fin de mejorar la habilidad de los facilitadores en materia de EP+ grupal y la habilidad para el manejo de grupos);
- autocuidado de los facilitadores.

Si se desea más información sobre la capacitación y la supervisión se puede consultar la publicación titulada *Group EP+ Facilitators' Training Guide* (versión preliminar disponible a petición).

¿Cómo están estructuradas las sesiones de EP+ grupal?

Las sesiones de EP+ grupal están estructuradas de la siguiente manera:

- evaluaciones: previa a la intervención, durante la intervención³ y después de la intervención;
- sesión de compromiso con la familia (optativa);
- cinco sesiones grupales;
- las sesiones se celebran una vez por semana;
- cada sesión dura aproximadamente dos horas, lo que incluye la llegada, la enseñanza y las actividades, con una pausa optativa⁴.

Cada sesión incluye lo siguiente:

1. Enseñanza grupal y actividades

- Introducción de la intervención EP+, a saber:
 - explicación de la estrategia;
 - discusión sobre la importancia de cada estrategia;
 - actividades (por ejemplo, juegos de roles o representaciones, ensayos, ejercicios con un compañero y en grupo) y conversaciones para ayudar a aplicar cada estrategia en la propia vida;
 - indicación de los pasos que comprende cada estrategia.
- Folleto con ejemplos de casos (apéndices I y J)
 - Muestra cómo aplicar cada estrategia de EP+ en la propia vida.
 - Se utiliza el mismo caso a lo largo de toda la intervención.
 - Se ofrecen sendas versiones separadas para hombres y para mujeres.
 - Se recomienda imprimir por separado los ejemplos de casos y utilizarlos como un folleto aparte.
 - Hay otra versión del folleto que presenta las imágenes y el texto en páginas diferentes (para utilizar como una libreta), y está a disposición de los interesados que lo soliciten a psych_interventions@who.int.

³ Esta evaluación es optativa. Se recomienda que el facilitador prevea la manera de conducir las evaluaciones durante la intervención con participantes individuales en privado para que las sesiones de intervención no se prolonguen. Algunos sitios donde se llevó a cabo la investigación decidieron no administrar estas evaluaciones porque no estaban en condiciones de mantener la confidencialidad o de contar con el tiempo suficiente para completarlas (por ejemplo, sesiones de tres horas de duración).

⁴ Es importante que antes de comenzar un grupo el facilitador prevea la forma de administrar las pausas. No se permitirá que los participantes salgan del edificio donde se está reuniendo el grupo (por ejemplo, para ir a su hogar). Para facilitar el cumplimiento de esto se pueden organizar actividades grupales, proseguir actividades y discusiones para completar las estrategias EP+ y hablar con participantes individuales para apoyarlos.

2. Discusiones grupales

- Intercambio de historias y experiencias personales sobre el uso de cada estrategia.
- Discusión sobre los problemas comunes encontrados con la estrategia y cómo superarlos.

3. Discusiones individuales con los facilitadores

- Los participantes tendrán la oportunidad para hablar con los facilitadores del grupo acerca de cómo aplicar una estrategia de EP+ en su vida personal.
- Esto se hará cuando los facilitadores estén comprobando los planes de los participantes para su práctica en casa.
- Es posible que los facilitadores tengan que contar con tiempo después de la sesión si los participantes necesitan más apoyo.

4. Rituales y actividades grupales

- Durante las sesiones de enseñanza y las pausas se incluirán rituales y actividades grupales
- El objetivo es apoyar a los participantes en el aprendizaje de las estrategias de EP+ y su aplicación para abordar mejor los propios problemas emocionales y prácticos.

Más abajo se presenta una panorámica de cada sesión.

Evaluaciones de la intervención EP+

Habrán tres evaluaciones. Todas ellas se realizarán individualmente y cara a cara con cada participante.

1. Antes de formar el grupo de EP+

- Esta se denomina *evaluación previa a la intervención*.
- Se realiza antes de comenzar las reuniones grupales.
- El objetivo es determinar si el enfoque de EP+ grupal es apropiado para la persona y, en ese caso, recopilar información acerca de sus principales necesidades e inquietudes.

2. Durante la intervención EP+ grupal (optativa)

- Esta es una evaluación breve o informal para determinar cómo les va a los participantes, y se hace durante las sesiones de EP+ grupal.
- El facilitador que decida realizar esta evaluación deberá hacerla:
 - con cada participante del grupo;
 - individualmente (asegúrese de encontrar una zona tranquila para mantener la confidencialidad);
 - en cada sesión.

3. Después de finalizada la intervención EP+ grupal

- Se denomina *evaluación posterior a la intervención*.
- Se hace después de que un participante haya completado la intervención EP+ grupal o después de que un participante haya abandonado el grupo (es decir, puede no haber finalizado las cinco sesiones).
- El objetivo es determinar si el participante ha mejorado después de las cinco sesiones y, de lo contrario, tratar de ayudarlo a mejorar de otras maneras su estado de ánimo y su bienestar.

En el capítulo 4 se presenta más información sobre las evaluaciones.

Los facilitadores de EP+ grupal

Para llevar adelante eficazmente un grupo conviene que el facilitador no tenga más de seis participantes a la vez. Si un grupo tiene más de seis participantes, conviene incorporar a más facilitadores.

1. Función de los facilitadores del grupo

- Conducir el grupo durante la intervención EP+ grupal.
- Apoyar a cada participante mientras aprende a poner en práctica las estrategias de EP+.

Cuando hay dos facilitadores, uno se encarga de conducir la sesión mientras el otro controla los tiempos y ayuda a los participantes que lo necesiten individualmente.

2. Cualidades de los facilitadores de grupo

Un buen facilitador de EP+ grupal suele tener las siguientes cualidades:

- le apasiona ayudar a personas afectadas por la adversidad;
- conoce bien la intervención EP+ (es decir, ha completado la capacitación en la materia);
- es capaz de comunicar la información de manera sencilla, interesante y creativa;
- se siente cómodo utilizando las habilidades básicas de ayuda (véase el capítulo 3);
- comprende y respeta la diversidad cultural y las creencias de los participantes;
- tiene mucha energía para dirigir grupos de personas.

Cómo se utiliza este manual

Este manual sirve para guiar a los facilitadores a lo largo de cada sesión. Los facilitadores deben estar familiarizados con lo que ocurrirá en cada sesión antes de dirigirla. También puede tener el manual consigo durante las sesiones para recordarle lo que debe hacer o para leer las preguntas, mensajes o guiones sugeridos (que se muestran *en cursiva*).

Antes de dirigir un grupo, el facilitador tiene que familiarizarse con el ejemplo de caso y verificar que sea apropiado para los participantes en ese grupo particular.

Quien desee comprender mejor la teoría en que se basa cada estrategia de EP+ y las razones de su elaboración puede consultar el manual titulado *Enfrentando problemas plus (EP+). Ayuda psicológica individual para adultos con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259696>

Este manual ayuda a los facilitadores a:

- *describir las estrategias*: indica puntos clave para comunicar a los participantes y sugiere guiones para seguir;
- *describir la forma de aplicar cada estrategia*: da ejemplos de casos que muestran una manera de aplicar la estrategia en la vida de una persona para ayudarla a abordar sus problemas;
- *promover la discusión en grupo*: sugiere preguntas e indicaciones;
- *facilitar un aprendizaje activo*: muestra maneras de coordinar actividades grupales;
- *administrar el tiempo*: da plazos estimados para cada sesión.

Los facilitadores deben tratar de adherirse lo máximo posible a lo descrito en este manual. Los puntos clave, los guiones sugeridos (presentados *en cursiva*) y las actividades se han incluido aquí porque suministran toda la información necesaria para ayudar a los participantes a entender la intervención EP+ grupal. Quien incorpore algo demasiado diferente de lo que está en este manual o pase por alto algunas partes, podría estar haciendo algo que no sea EP+.

Es importante que el facilitador sea *flexible* cuando:

- haya una *manera* más sensible de presentar al grupo un tema o estrategia que la indicada en este manual (por ejemplo, mediante metáforas);
- se hayan modificado algunas secciones del manual para adaptarlas culturalmente (véase más abajo);
- la *dinámica del grupo o las relaciones entre los participantes* no permitan presentar una parte de EP+ grupal de la manera descrita en este manual (por ejemplo, si en el grupo se siente mucha angustia, el facilitador puede adelantar el abordaje del estrés).

Adaptaciones contextuales y culturales, y traducciones

Este manual genérico está escrito de una manera que pretende ser adecuada para todas las culturas y contextos. Sin embargo, algunas partes, en particular los ejemplos de casos, pueden requerir alguna adaptación al contexto en que se esté aplicando el programa. Cualquier adaptación debe considerarse cuidadosamente y examinarse durante la capacitación y antes de aplicar el programa con participantes.

En general, solo se necesitarían cambios pequeños en los ejemplos de casos. Por ejemplo, se podría hacer cualquiera de los siguientes cambios:

- Incluir referencias a la religión (en el ejemplo de caso la persona podría elegir entre la oración o la meditación como actividad agradable en “ponerse en marcha, seguir haciendo”).
- Elegir problemas más familiares al presentar cómo afrontar los problemas, o actividades más pertinentes para “ponerse en marcha, seguir haciendo”.
- Elegir un ejemplo más apropiado para la búsqueda de apoyo social.
- Elegir soluciones más apropiadas para afrontar los problemas (por ejemplo, según los recursos al alcance de los participantes).

No se prevé que todos los participantes tengan los mismos problemas descritos en los ejemplos de casos. Se les debe decir que las historias muestran formas posibles de aplicar estrategias de EP+ para afrontar los problemas. Los problemas de los ejemplos pueden ser semejantes a los problemas que estén teniendo los participantes u otros miembros de su comunidad, pero también pueden ser diferentes.

Como parte de la fase de adaptación se puede optar por encargar dibujos nuevos, por ejemplo de personas con ropa más apropiada u hogares u otros entornos más apropiados. Sin embargo, no se deben introducir modificaciones importantes en los ejemplos de casos ni en las imágenes porque se han validado en pruebas aleatorias controladas. Los dibujos incorporados en este manual se prepararon para los siguientes contextos donde se puso a prueba la intervención EP+ grupal: Pakistán (solo mujeres), Nepal (hombres y mujeres), y refugiados sirios (hombres y mujeres) que viven en diferentes países. Se puede optar por estas mismas imágenes o pedir a un artista local que las utilice como guía para hacer dibujos nuevos.

El proceso de adaptación también incluye la traducción correcta y comprensible al idioma local. El manual de intervención debe traducirse a un idioma que puedan leer quienes prestarán la intervención. Los textos del manual que se deban comunicar directamente a las personas (por ejemplo, fichas o burbujas de diálogo del manual) deben traducirse en un lenguaje informal y cotidiano. Quien desee más información sobre la adaptación y la traducción la puede encontrar en *Psychological interventions operational manual* (versión preliminar disponible a petición).

Estructura de este manual

Este manual está dividido en diez capítulos, cada uno de los cuales aborda las distintas etapas del proceso de EP+ grupal, además de un capítulo por separado para cada una de las cinco sesiones de EP+ grupal (véase más abajo un panorama de cada sesión). Al comienzo del capítulo se presenta una lista de verificación de los materiales necesarios para la sesión correspondiente.

Cada sesión incluye toda la información necesaria para coordinar un grupo. El manual indica al facilitador cuándo leer el ejemplo de caso, cuándo empezar las discusiones grupales y cuándo comenzar una actividad. Hay pasos para presentar cada estrategia de EP+, incluidos algunos puntos clave que se deben cubrir. En *cursiva* hay preguntas o guiones sugeridos para comenzar una discusión o para explicar una estrategia cuando el facilitador se atasque.

Apéndices: Al final del manual hay varios apéndices con información importante. El facilitador debe estar familiarizado con estas secciones antes de conducir un grupo.

Apéndice	Lo que incluye
A: Evaluación previa a la intervención EP+	El protocolo de evaluación previa a la intervención. Se puede imprimir para llevarlo a la evaluación.
B: Evaluación durante la intervención EP+ grupal	El protocolo de evaluación durante la intervención. Se puede imprimir para llevarlo a las sesiones.
C: Evaluación posterior a la intervención EP+ en grupo	El protocolo de evaluación posterior a la intervención. Se puede imprimir para llevarlo a la evaluación.
D: Evaluación y respuesta a pensamientos suicidas en EP+ grupal	Un formulario que puede llevarse a las sesiones de evaluación e intervención para orientarse sobre cómo evaluar y responder a los participantes que tienen pensamientos suicidas.
E: Consejos útiles y notas para los facilitadores	Cada estrategia tiene consejos útiles o notas para los facilitadores. Estos describen dificultades comunes que pueden encontrar los participantes con cada estrategia. También dan sugerencias al facilitador sobre la mejor manera de abordar esas dificultades.
F: Carteles de EP+ grupal	Carteles que se pueden mostrar en diferentes sesiones a fin de ayudar a que los participantes comprendan conceptos específicos.
G: Fichas para los participantes	Se entregan fichas con imágenes para que los participantes recuerden las estrategias de EP+ en grupo. Al final de cada sesión se pueden distribuir las fichas pertinentes a los participantes.
H: Ayudar a otros. Ejemplos de casos	Describe ejemplos de casos de ayuda a otros que se utilizarán en la quinta sesión.
I: Ejemplo del caso de una mujer	Folleto sobre el caso de una mujer.
J: Ejemplo del caso de un hombre	Folleto sobre el caso de un hombre.

Panorama de las sesiones

Sesión	Contenido	Duración	Actividades/materiales
Evaluación previa a la intervención	Se realiza con cada participante individualmente antes de dar comienzo a la intervención EP+ grupal	60 minutos	Protocolo de evaluación previa a la intervención
Sesión de compromiso con la familia (optativa)	Si el participante lo considera útil, el facilitador se reúne con miembros de la familia y les proporciona información acerca de la intervención EP+ grupal	45 minutos	
1 Entender EP+ y abordar el estrés	Llegar y acomodarse en el grupo	20 minutos	Refrescos
	Bienvenida y presentaciones	10 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
	Orientación para el grupo	10 minutos	Hoja grande de papel y marcadores
	¿Qué es EP+?	25 minutos	Cartel: ¿Qué es EP+? Ficha: Razones y dificultades para incorporarse a un grupo de EP+ (optativa) Ovillo de lana
	Pausa		
	¿Qué es la adversidad?	20 minutos	Cartel: ¿Qué es la adversidad?
	Abordar el estrés	25 minutos	Hoja grande de papel y marcadores
	Concluir la sesión	10 minutos	Ovillo de lana, globos
2 Afrontar los problemas	Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
	Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
	Revisión del abordaje del estrés	10 minutos	
	Afrontar los problemas: instrucción y ejemplo	30 minutos	Cartel: Afrontar los problemas Folleto del ejemplo de caso
	Pausa		
	Afrontar los problemas: problemas de los participantes	35 minutos	Ficha y cartel: Afrontar los problemas (optativos)
	Abordar el estrés	10 minutos	
	Concluir la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha: Afrontar los problemas

3 Ponerse en marcha y seguir haciendo	Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
	Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
	Revisión del abordaje del estrés	10 minutos	
	Revisión de la manera de afrontar los problemas (seguir con el mismo problema o con uno nuevo)	30 minutos	Cartel: Afrontar los problemas
	Ponerse en marcha y seguir haciendo: instrucción y ejemplo	25 minutos	Folleto del ejemplo de caso Cartel: El ciclo de la inactividad
	Pausa		
	Ponerse en marcha, seguir haciendo: actividad de los participantes	35 minutos	
	Abordaje del estrés	5 minutos	
	Concluir la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha: Ponerse en marcha y seguir haciendo
4 Fortalecer de apoyo social	Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
	Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
	Revisión del abordaje del estrés	10 minutos	
	Revisión de la manera de afrontar los problemas (seguir con el mismo problema o con uno nuevo)	20 minutos	Cartel: Afrontar los problemas
	Revisión de “ponerse en marcha, seguir haciendo” (y seguir con la misma actividad o pasar a una nueva)	20 minutos	
	Pausa		
	Fortalecer el apoyo social: instrucción y ejemplo	20 minutos	Folleto del ejemplo de caso
	Fortalecer el apoyo social: Apoyo de los participantes	25 minutos	
	Abordaje del estrés	5 minutos	
	Concluir la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha: Fortalecer el apoyo social

<p>5</p> <p>Mantenerse bien y mirar hacia adelante</p>	Llegar y acomodarse en el grupo	15 minutos	Refrescos
	Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
	Revisión: abordar el estrés; afrontar los problemas; ponerse en marcha, seguir haciendo; práctica en el hogar de fortalecimiento del apoyo social (y ayuda para seguir aplicando las estrategias)	25 minutos	Cartel: Afrontar los problemas
	Revisión de EP+	15 minutos	Ejemplos de casos de ayuda a otros Cartel: Estrategias para EP+
	Pausa		
	Mantenerse bien	20 minutos	
	Mirar hacia adelante	20 minutos	Material para tarjetas recordatorias (optativo) o fichas sobre todas las estrategias
	Ceremonia de clausura	15 minutos	Comida (optativo)
<p>Evaluación posterior a la intervención</p> <p>Realizar individualmente con los participantes después de haber completado la intervención EP+ grupal</p>		40 minutos	Protocolo de evaluación posterior a la intervención (Apéndice C)

Lo que necesita saber el facilitador acerca del trabajo con grupos

La conducción de grupos en una intervención psicológica es muy diferente del trabajo con personas individuales. Antes de trabajar con un grupo se debe reflexionar sobre varias cosas.

Cuestiones prácticas a considerar

1. Número de participantes

- Lo ideal es contar con dos facilitadores. Esto permite que uno de ellos conduzca la sesión mientras el otro puede permanecer atento a los tiempos previstos, seguir de cerca las relaciones en el grupo y detectar a quienes puedan estar teniendo dificultades para comprender la información o sintiéndose especialmente angustiados.
- Se recomienda que haya un facilitador cada seis participantes.
- El número máximo recomendado de participantes en un grupo es de doce.

2. Género

- En lo posible, se recomiendan grupos de personas del mismo género.

3. Edad

- La intervención EP+ grupal sólo se ha probado con personas adultas (es decir, mayores de 18 años). Por consiguiente, no sabemos si sería eficaz para menores de 18 años.
- Es posible que la intervención EP+ grupal resulte eficaz para adolescentes mayores de 16 años. Si algunos facilitadores deciden incorporar a adolescentes de esa edad, deben introducir en el manual adaptaciones apropiadas (relacionadas con la edad) (por ejemplo, simplificar el lenguaje, adaptar los ejemplos de casos, etc.).

4. Cuestiones culturales y políticas

- En lo posible, conviene que los participantes tengan el mismo bagaje cultural, religioso y político.
- Cuando esto no sea posible será necesario tener presentes esas diferencias en el grupo y considerar cómo pueden interferir en la dinámica del grupo. Por ejemplo, el facilitador puede necesitar abordarlas abiertamente en la primera sesión grupal al examinar las reglas del grupo. En otros momentos, tal vez tenga que asegurarse de que los participantes con el mismo bagaje no siempre se sienten juntos. Por último, en las discusiones grupales quizá tenga que asegurarse de que los participantes respeten a quienes tengan bagajes o creencias diferentes.

Cómo dirigir un grupo

La conducción de un grupo es un tema importante en la capacitación sobre EP+ grupal. Las siguientes son habilidades necesarias con las que el facilitador debe sentirse seguro. Es muy importante que utilice las propias aptitudes básicas de ayuda al dirigir un grupo. Por favor, lea primero lo que dice el capítulo 3 sobre estas habilidades.

1. Respetar los tiempos sin interrumpir discusiones grupales valiosas

- Conviene recordar a los participantes los cronogramas previstos para toda la intervención.
- Las discusiones grupales que el facilitador haya tenido que interrumpir se pueden retomar en las pausas.
- A veces, si considera muy importante continuar con una discusión grupal, el facilitador puede acortar otra sección de la sesión (véase el ejemplo que figura más abajo). Si decide hacer eso, necesita encontrar tiempo para abordar el tema omitido (por ejemplo, puede pedir al grupo que se quede hasta más tarde, que llegue más temprano la próxima vez o que las pausas sean más breves, etc.). Siempre tiene que consultar con su supervisor acerca de estas decisiones para asegurarse de no haber omitido información importante.
 - Por ejemplo, una discusión sobre la aplicación de una estrategia por un participante se prolonga más de lo previsto. El facilitador decide seguir con la discusión porque puede ver que otros participantes también están aprendiendo acerca de la estrategia y la manera de aplicarla en la propia vida.

2. Manejar a los participantes que dominan las sesiones

- Un participante “dominante” puede ser alguien que habla mucho durante las discusiones, no deja que otros relaten sus experiencias, habla por encima de otros o rechaza opiniones de otros participantes. También puede tratar de obligar al grupo a que lo ayude a abordar sus propios problemas personales.
- El facilitador tiene que recurrir siempre a sus habilidades básicas de ayuda a la hora de ocuparse de participantes dominantes.
- Si un participante se comporta de manera dominante, el facilitador utilizará sus habilidades para ocuparse de él durante la sesión grupal y también en privado.
- Durante la sesión grupal, el facilitador puede agradecer a la persona su contribución y luego invitar a otros a que tomen la palabra.
 - Por ejemplo: *“Gracias (nombre del participante). Lo que está diciendo es muy interesante, pero también me gustaría escuchar a otros miembros del grupo. ¿Alguien más tuvo una experiencia similar o distinta?”*
- Si un participante está causando problemas en el grupo y no responde a la conducción del facilitador, este debería hablarle en privado durante una pausa o al final de una sesión. Le explicará que es importante que todos tengan la posibilidad de hablar o abordar sus problemas en el grupo. Necesitará ser cuidadoso y no comenzar diciendo algo negativo que podría llevar a que la persona no escuche la sugerencia.
 - Por ejemplo: *“Usted ha estado muy comprometido con el programa, y esto es bueno. Sin embargo, es muy importante que todos los integrantes del grupo tengan la oportunidad de hablar. Y he notado que eso no está sucediendo. Entonces, ¿podría usted tratar de respetar a todos en el grupo y no hablar*

por encima de otros para dar a los demás la oportunidad de intervenir? Esto quizá signifique esperar y dejar hablar primero a otra persona en una discusión. ¿Le parece bien?"

- Puede haber razones por las cuales una persona actúa de manera dominante en el grupo (por ejemplo, no le gustan los participantes de contextos diferentes, cree ser quien más ayuda necesita en el grupo, él u otros participantes creen que deben ser dominantes o hablar por otros debido a su posición en la comunidad o a su edad). Sería útil comprender cuáles son las razones y ayudar al participante y al grupo a abordar la cuestión.
- Considere la posibilidad de preguntar esto en privado a la persona: *"¿Está teniendo usted problemas en el grupo que lo llevan a hablar por encima de otros participantes? Quisiera ayudarlo en esto si fuera posible."*

3. Ayudar a las personas angustiadas

- La mejor primera respuesta consiste en comunicar interés y validar la angustia del participante (en el capítulo 3 se presentan sugerencias sobre cómo hacerlo). En caso de que algún participante presente necesidades agudas o riesgos de protección (por ejemplo, una mujer joven que corra un riesgo inminente de agresión), se recomienda responder inicialmente con primeros auxilios psicológicos. También se puede remitir a la persona a otro servicio que le pueda brindar una asistencia más apropiada.
- También es importante dar tiempo al participante para que se tranquilice. No decir nada y no avanzar en la discusión o pasar a otro tema sería una manera de hacerlo. A menudo, otros participantes ayudarán a la persona angustiada (por ejemplo, rodearla con un brazo reconociendo su angustia).
- Si el participante está teniendo dificultades para calmarse por sí mismo, una buena idea es practicar como grupo el abordaje del estrés.
 - Por ejemplo: *"¿Les parece útil que practiquemos como grupo el abordaje del estrés?"*
- Si un participante está sumamente angustiado y esto está interfiriendo con el grupo, si hay un segundo facilitador, pida a esta persona que saque al participante del grupo y aborden juntos su angustia. Así podrá continuar la sesión de grupo. Si hay un solo facilitador, este invita al grupo a hacer una pausa de 10 minutos y se sienta a solas con el participante angustiado. Al cabo de 10 minutos el participante quizá decida reincorporarse al grupo o tomarse un tiempo a solas fuera del grupo para tranquilizarse. En este último caso el facilitador lo alienta a regresar al grupo y, si al cabo de 10 minutos no han regresado, se le aproxima para comprobar cómo está.

4. Alentar la discusión en un grupo callado

- Los ejemplos de casos son útiles para fomentar la discusión en grupo. El facilitador puede invitar al grupo a hablar del ejemplo de caso si los participantes no están hablando de sus problemas personales.
- La mención de otros casos que conozca el facilitador (por ejemplo, de la comunidad, de grupos anteriores que haya conducido) puede ayudar a los participantes a sentirse más cómodos y así unirse a las discusiones. Al presentar ejemplos, no se deben dar nombres ni relatar historias de una manera que permita identificar a los protagonistas (esto violaría la confidencialidad; véase el capítulo 3).

- Puede ser útil hablar individualmente con los participantes para ayudarlos a participar en el grupo.
 - Por ejemplo: *“He notado que está muy callado en el grupo. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo a participar más en las discusiones?”*

5. Manejar las discusiones grupales que se alejen del tema o que introduzcan estrategias poco útiles o ajenas a EP+

- El facilitador tendrá que ser firme al reorientar las discusiones grupales. También tendrá que recurrir a sus habilidades básicas de ayuda.
 - Por ejemplo: *“Esta discusión es muy interesante, pero nos hemos alejado del tema central de la sesión. Volvamos ahora a ese tema, y durante la pausa podremos retomar la discusión.”*
 - Por ejemplo: *“Esta estrategia parece haberle sido útil, pero no forma parte de EP+ y por esa razón no hablaremos de ella en la presente sesión. Lo invito a hablar de eso conmigo fuera de la sesión.”*

6. Manejar las situaciones en que los participantes revelan demasiada información

- A veces, algunos participantes dan información muy personal. Esto puede incomodar a otros participantes. Corresponde al facilitador decidir si esa información es o no apropiada o demasiado personal para el grupo.
- Si el facilitador decide que un participante está dando demasiada información o esta es muy personal, puede optar por algo de lo siguiente o por todo ello:
 - Pedir al participante que evalúe cuánta información está dando y que procure decir menos por sí mismo.
 - Acordar el facilitador con el participante una señal secreta (por ejemplo, levantar la mano) para comunicarle a este que está dando demasiada información, a fin de que pueda detenerse.
 - Acordar el facilitador con el participante que lo interrumpirá amablemente cuando dé demasiada información (por ejemplo, *“Agradezco su aporte. Parece que ha sido muy difícil para usted. ¿Quisieran otros comentar sus experiencias?”*)
 - Pedir al participante que, en lugar de compartir demasiado en el grupo, durante la pausa o al final de la sesión, le diga personalmente lo que quisiera expresar.

7. Qué hacer si un participante abandona el grupo o llega tarde o asiste de manera irregular, etc.

- El facilitador tiene que intentar, de la mejor manera posible, prevenir que alguien abandone el grupo (sin forzar a nadie a permanecer contra su voluntad).
- El facilitador tiene que hablar con quienes no parezcan comprometidos con la intervención porque frecuentemente llegan tarde o se van antes, o pierden sesiones.
- Averiguar las razones de esa falta de compromiso.

- El facilitador puede repasar la discusión sobre las razones y dificultades para incorporarse al grupo y los objetivos individuales de los participantes. Esto puede motivarlos a comprometerse más con el grupo o ayudarlos a decidir abandonarlo.
- Si un participante deja el grupo, está bien. La intervención EP+ grupal no es apropiada para todos y no se debe forzar a ningún participante a permanecer si no lo desea. El facilitador escribirá en sus notas las razones del abandono y procurará organizar cuanto antes la evaluación posterior a la intervención.
- El facilitador no debe pedir a ningún participante que deje el grupo. Si considera que alguno perturba al grupo, necesita hablar de ello con su supervisor.

8. Ayudar a participantes que estén sufriendo violencia continua

- El facilitador podría descubrir que un participante está sufriendo daños físicos (por ejemplo, por violencia de género perpetrada por una pareja). Un participante podría decirlo durante el grupo, u otro participante podría comunicar al facilitador lo que está sucediendo a algún integrante del grupo.
- Es importante que, si se entera por otros que un participante está sufriendo violencia, el facilitador pregunte al participante si eso es cierto.
- El facilitador recurrirá a sus habilidades básicas de ayuda al hablar con participantes que hayan sufrido o estén sufriendo violencia.
- Si el participante está dispuesto a contarle más cosas sobre lo que está pasando, pregúntele con qué frecuencia le hacen daño, quién le hace daño y qué tipo de violencia está sufriendo, y si teme por su seguridad o por la de otros en su casa (por ejemplo, los niños).
- Si el participante teme por su propia seguridad o la de otra persona, el facilitador se comunicará inmediatamente con su supervisor para pasar a adoptar las medidas apropiadas. Estas dependerán del entorno y de la legislación nacional, pero podrían consistir en notificar a la policía, a un organismo específico de protección, a una red informal o a las autoridades locales. Es importante que el facilitador informe al participante de las medidas que tomará para protegerlo.
- Si algún participante está sufriendo violencia o la ha sufrido en el pasado, el facilitador hablará con su supervisor para que lo ayude a decidir las medidas que sería necesario adoptar.
- A los participantes que no estén sufriendo violencia o no teman por su seguridad, es importante decirles a quién pueden contactar si pasaran a temer por su seguridad (por ejemplo, autoridades u organismos, un organismo específico de protección o una red informal, el facilitador mismo o su supervisor).

Capítulo 2

LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL

El programa EP+ se elaboró originariamente como una intervención individual. En este manual se describe una versión grupal de esa misma intervención. EP+ es un programa de intervención psicológica escalable que incluye la conocida estrategia de afrontamiento de problemas (o *counseling* orientado a la solución de problemas) y otras estrategias conductuales seleccionadas. El programa combina estas estrategias para abordar tanto problemas psicológicos (por ejemplo, estrés, temor, sentimientos de impotencia) como también, en lo posible, problemas prácticos (por ejemplo, referentes a los medios de vida, conflictos familiares, etc.).

EP+ tiene por objeto reducir los problemas que los participantes presenten y les preocupen. Dada su brevedad, el programa no aborda toda la amplia variedad de dificultades posibles asociadas a la adversidad⁵. Por consiguiente, lo ideal sería complementar la intervención EP+ con otros servicios, apoyo o programas comunitarios apropiados. En la *Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes* (IASC, 2007) se describen otras formas de apoyo y servicios pertinentes aplicables en situaciones de emergencia. No obstante, este programa puede aplicarse incluso si esos otros servicios no están disponibles. El programa no incluye el diagnóstico de trastornos mentales, pero probablemente ayude a personas con una variedad de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, incluido el trastorno por estrés postraumático y el trastorno de ajuste o de adaptación. Por estas razones, EP+ es útil para una variedad de problemas de salud mental.

A continuación, se describen brevemente cada una de las estrategias de EP+ grupal y sus fundamentos. Todas ellas se presentan a todo el grupo en diferentes sesiones.

1. Abordar el estrés

El aprendizaje de una estrategia breve de abordaje del estrés ayudará a los participantes a afrontar mejor los problemas relacionados con la ansiedad y el estrés. Puede prevenir estados de estrés extremo si se la practica diariamente. Puede ayudar a una persona a tranquilizarse en momentos de estrés. La estrategia incluye la respiración lenta. Aunque prevemos que la respiración lenta será apropiada en la mayoría de los entornos, también pueden utilizarse métodos locales eficaces de relajación (por ejemplo, técnicas basadas en el yoga o la meditación)⁶. La estrategia de abordaje del estrés se introduce al principio de la intervención EP+ grupal (en la primera sesión) y se debe practicar al final de cada sesión.

⁵ En las comunidades con muchos problemas por consumo de sustancias psicoactivas, el facilitador puede tener que complementar el programa con intervenciones breves para abordar esos problemas.

⁶ Esto se considerará al adaptar el manual de EP+ grupal al contexto sociocultural local.

2. Afrontar los problemas

Esta es una estrategia aplicable en situaciones en las cuales un participante está teniendo problemas prácticos (por ejemplo, desempleo, conflictos de familia, etc.). La llamamos estrategia de afrontamiento de problemas. Se introduce en la segunda sesión. El facilitador y los participantes buscarán juntos posibles soluciones al problema que les esté causando la mayor preocupación. Juntos podrán elegir las soluciones más útiles para abordar el problema y planificarán luego una estrategia para aplicarlas.

3. Ponerse en marcha y seguir haciendo

Esta estrategia apunta a la depresión y la inactividad. La depresión puede parecer diferente en distintas personas, pero suele abarcar el sentirse fácilmente cansado, con falta de energía y de motivación, desanimado, con pérdida de la capacidad de disfrutar de actividades de las que antes se disfrutaba, y con sentimientos de desesperanza o de inutilidad. A menudo las personas también pueden tener diferentes dolencias físicas (por ejemplo, dolores de cabeza o de espalda). Las personas con depresión suelen dejar de hacer cosas que antes hacían. La estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo tiene por objeto aumentar el nivel de actividad de los participantes (por ejemplo, en forma de actividades sociales o realización de tareas o trabajos necesarios), porque esto tiene repercusiones directas sobre su estado de ánimo. Esta estrategia se presenta en la tercera sesión.

4. Fortalecer el apoyo social

Las personas con problemas emocionales pueden aislarse de personas y organizaciones de apoyo. El fortalecimiento del apoyo social (por ejemplo, de parte de amistades de confianza, familiares, compañeros de trabajo u organizaciones comunitarias) promueve el bienestar de los participantes. Esta estrategia se presenta en la cuarta sesión. Si un participante parece tener un buen apoyo social y lo recibe regularmente, el facilitador puede alentarlos a que siga así. Sin embargo, en el caso de otros participantes, será necesario dedicar tiempo a examinar maneras de fortalecer su apoyo social y ayudarlos a elaborar un plan práctico para recibir mayor apoyo social.

Capítulo 3

HABILIDADES BÁSICAS DE AYUDA

Antes de abordar específicamente las estrategias de EP+ grupal, en este capítulo se examinan las habilidades básicas de ayuda centradas en la comunicación durante las sesiones y en el fortalecimiento de las relaciones entre los participantes. El establecimiento de una relación basada en la confianza y el respeto es esencial para toda forma de apoyo psicológico. De hecho, estas habilidades básicas de ayuda son la base de la intervención EP+ grupal, y las estrategias formales de EP+ grupal difícilmente den buenos resultados si no se recurre continuamente a ellas.

Respeto a los participantes

El facilitador tiene que desear verdaderamente ayudar a cada participante, permanecer abierto a ideas nuevas y estar interesado en escuchar a otras personas. En general, la ayuda se debe prestar siempre de una manera que respete la dignidad de la persona, sea culturalmente sensible y apropiada y esté exenta de “discriminación” por motivos de raza, color de piel, género, edad, idioma, religión, opinión política o de otro tipo, origen nacional, étnico, indígena o social, propiedad, orientación sexual, nacimiento u otra condición. Esto es importante para entablar relaciones con los participantes. Sin una buena relación, la intervención tiene poca probabilidad de beneficiarlos.

Comprensión cultural, de género y lingüística

Antes de conducir la intervención grupal, el facilitador necesita entender la cultura local en la cual estará trabajando. Esto no suele ser un gran problema si procede de la misma comunidad o tiene un bagaje cultural similar. Sin embargo, puede haber grandes diferencias dentro de un mismo país, región o comunidad. Las sociedades son complejas, tienen muchos grupos e influencias culturales, y uno no siempre puede estar familiarizado con cada cultura. Esto incluye los roles y expectativas de género, así como diversas creencias y prácticas religiosas de los participantes. A veces, el facilitador quizás tenga que aprender más acerca del sistema de creencias culturales de una persona, y puede preguntar a los participantes por sus creencias y las costumbres de su grupo, religión o cultura. Al formular esas preguntas, manifiesta respeto hacia las posibles diferencias y contribuye a reducir las posibilidades de ofender a algún participante o de pasar por alto información importante.

Otras veces el facilitador podría decidir (con supervisión) que es importante desafiar ciertas creencias o prácticas culturales que son claramente perjudiciales (por ejemplo, “la violación es culpa de la víctima” o “la única manera de curar las enfermedades mentales es doblegar el espíritu”). Tiene que hacer esto con suma delicadeza para que el participante siga dispuesto a continuar con la intervención.

Algunos participantes podrían sentirse más cómodos en un grupo cuyos facilitadores y los demás participantes sean de su mismo género. Donde sea posible, los grupos se organizarán de esa manera. También se puede considerar el idioma o el dialecto preferido de los participantes, en cuyo caso los grupos se organizarán en lo posible de manera que participantes y facilitadores hablen el mismo idioma o dialecto.

Habilidades básicas de ayuda

Para promover una relación sana con sus participantes, el facilitador necesita adoptar y practicar regularmente varias cualidades y habilidades psicológicas. Al leer la descripción de cada una, le conviene tratar de recordar un momento en que un amigo íntimo o un familiar suyo se sintió agradecido tras haber hablado con él de un problema que tenía. Es probable que haya recurrido a muchas de esas habilidades al escucharlo. Estas habilidades pueden ser muy naturales y muestran a los participantes que los está escuchando y que está dispuesto a ayudarlos.

1. Mantener la confidencialidad

La confianza y la confidencialidad son importantes en la relación del facilitador con todos los participantes. Los participantes tienen que saber que, cuando hablan abiertamente de cosas personales, la información se mantendrá confidencial o privada. Esto es especialmente importante en los casos de sobrevivientes de experiencias íntimas traumáticas, y más aún si hay estigmatización (por ejemplo, en caso de agresión sexual). Sin embargo, también es muy importante que los participantes conozcan los límites legales de esa confidencialidad. Por ejemplo, según sean las leyes del país y los sistemas de protección y de servicios sociales establecidos, el facilitador puede tener que romper la confidencialidad e informar al organismo apropiado o a la autoridad pertinente si algún participante parece correr riesgo de terminar con su vida o de dañar a otra persona, o si se revela algún tipo de maltrato infantil⁷. Si un participante le dice que está sufriendo violencia (por ejemplo, de género), debe hablarlo con su supervisor para que puedan tomarse medidas adecuadas. Estas dependerán de la gravedad de la violencia, la voluntad del participante de aceptar esas medidas y los servicios disponibles para apoyar a la persona en el entorno local.

La supervisión continua es otro límite a la confidencialidad. Durante la supervisión de toda la intervención, el facilitador examina los problemas y el progreso de los participantes con su supervisor y, posiblemente, con un equipo de facilitadores (si recibe supervisión grupal). La supervisión potencia los efectos positivos de la intervención y el facilitador debe comunicar a los participantes este límite de la confidencialidad.

Como parte de la confidencialidad, es importante que toda la información sobre los participantes (por ejemplo, resultados de la evaluación, datos personales y otros) se mantenga en un lugar seguro y bajo llave (por ejemplo, un archivador)⁸.

⁷ Esto se considerará al adaptar el manual al contexto local.

⁸ Una forma de lograr la confidencialidad de la información consiste en no registrar los datos personales (el nombre del participante y sus información de contacto) en los formularios de evaluación. En su lugar, se puede utilizar un código para identificar a cada participante en estos formularios. Todos los datos personales de los participantes y su código específico se debe guardar en un documento aparte, que se debe mantener separado de la información de la evaluación y la intervención en otro lugar (diferente) que también deberá estar bajo llave.

2. Demostrar interés

Una habilidad importante es demostrar a los participantes que siente interés. El facilitador debe tratar de comprender lo mejor posible la situación de cada uno de los participantes, incluidas las emociones que estén sintiendo. También es importante que no se involucre demasiado en los sentimientos de los participantes ni los adopte como propios. De lo contrario, se puede sentir estresado y abrumado por el trabajo.

Las siguientes afirmaciones ejemplifican la comunicación de interés:

- *Parece que eso le resultó difícil/perturbador/aterrador (etc.).*
- *Puedo ver en su cara lo doloroso que esto fue para usted.*
- *Usted ha atravesado muchas dificultades.*
- *Usted pasó por mucho.*
- *Puedo oír lo triste/espantoso que esto fue para usted.*

3. Habilidades para la comunicación no verbal

El facilitador también puede utilizar la comunicación no verbal para indicar a los participantes que los está escuchando y mostrar interés. La comunicación no verbal puede consistir en mantener un contacto visual culturalmente apropiado, asentir con la cabeza de manera culturalmente apropiada y, en la mayoría de las culturas, mantener una postura abierta (por ejemplo, evitar cruzarse de brazos y sentarse en una posición rígida o apartarse del participante). A veces, al manifestar emociones similares a las de los participantes el facilitador puede mostrar que está escuchando lo que ellos dicen. Esto puede consistir en expresar tristeza con la cara cuando los participantes manifiesten tristeza (porque tienen lágrimas en los ojos). El facilitador también puede utilizar indicaciones verbales breves de que está escuchando, como “ajá”, “bien”, “veo” y “mmm”. Es importante recordar que puede haber amplias variaciones culturales de todo lo anterior.

4. Elogiar la franqueza

Para ayudar a un participante a sentirse cómodo al hablar de temas personales, difíciles o embarazosos, el facilitador tratará de agradecerle o incluso elogiarlo genuinamente por ser tan abierto. A lo largo de la intervención, también puede elogiar el esfuerzo realizado por un participante para comprometerse con las estrategias de EP+ grupal y conseguir mejorar.

Abajo se sugieren algunos ejemplos:

- *Gracias por decírmelo.*
- *Usted fue muy valiente al contarme esos sentimientos íntimos.*
- *Aunque posiblemente haya sido difícil hablar de eso conmigo, creo que será muy útil para su recuperación.*
- *Veo que usted está tratando realmente de practicar con regularidad el abordaje del estrés.*
- *Se pueden utilizar proverbios o dichos locales: Por ejemplo, “los amigos duplican las alegrías y dividen las penas”.*

5. Validación

A muchos participantes les dará vergüenza hablar de sus problemas con desconocidos. Quizá piensen que nadie más se siente de la misma manera. También pueden pensar que hablar de sus emociones o problemas personales indica que están enfermándose o volviéndose locos, o que son débiles. Algunos participantes podrían incluso sentir culpa por lo que sienten. Es importante que en toda la intervención el facilitador ayude a los participantes a disipar estos mitos. Puede hacerlo al normalizar sus problemas y ayudarlos a entender que muchas otras personas tienen las mismas reacciones y dificultades. Esto podría ocurrir naturalmente en el grupo si otros participantes comparten dificultades similares. En esto consiste la “validación” de los problemas de los participantes, lo cual significa dejarles saber que sus reacciones son comprensibles. Esta también es una manera muy buena de mostrar interés. Sin embargo, recomendamos que el facilitador no diga a los participantes que sabe por lo que están pasando. Aunque quizá esté tratando de validar así sus experiencias, puede tener en ellos el efecto opuesto ya que pueden no creerle.

A continuación se muestran algunos ejemplos de validación:

- *Usted ha atravesado una experiencia muy difícil y no es sorprendente que se sienta estresado.*
- *Lo que acaba de describir es una reacción frecuente en quienes están en situaciones similares a la suya.*
- *Muchas personas con las que he trabajado también han dicho que se sentían de esa manera.*
- *Las reacciones que usted ha descrito son muy comunes.*
- *No me sorprende que se sienta tan asustado.*
- *Pregunte al grupo si alguien ha pasado por algo similar.*

6. Poner a un lado sus valores personales

Para demostrar estas habilidades básicas de ayuda, el facilitador tendrá que respetar en todo momento los valores y creencias personales de los participantes. Esto puede ser un desafío, especialmente si él no está de acuerdo con esos valores o creencias. No debe juzgar a los participantes, independientemente de lo que le digan. Esto significa no permitir que las propias creencias o valores personales influyan en la forma de responderles. Es posible que algunos participantes nunca hayan tenido alguien que los escuche sin juzgarlos, y esa escucha puede ayudarlos enormemente a confiar en su facilitador.

7. Consejos

En general el facilitador no debe dar consejos a los participantes. Aconsejar es diferente de proporcionar a los participantes información importante o útil (por ejemplo, acerca de servicios jurídicos o de otras organizaciones comunitarias que les puedan ser útiles). Aconsejar significa decir a un participante qué hacer o no hacer (por ejemplo, “no hable de esto con su esposo”).

Todos los facilitadores sentirán a veces la tentación de dar algún consejo. Eso es muy normal. Por ejemplo, si un participante se siente muy desesperanzado y muestra signos de depresión, la estrategia de afrontamiento de problemas le podría resultar difícil, especialmente la búsqueda de posibles soluciones para sus problemas. Resultaría muy tentador aconsejar al participante qué soluciones sería bueno probar. Sin embargo, no debe dar consejos directos. Si el participante ha estado dependiendo de los consejos del facilitador, probablemente no podrá afrontar él mismo sus problemas en el futuro cuando haya terminado la intervención EP+ grupal. Otros participantes pueden darse consejos unos a otros durante la intervención, y eso está bien. El facilitador no necesita decir a los participantes que no se den consejos.

Una estrategia que puede ser útil en situaciones en que el facilitador se siente tentado de dar consejos consiste en preguntar a los participantes lo que sugerirían o dirían a un amigo íntimo o un familiar que estuviera en una situación similar. Por ejemplo, un participante que está muy retraído y deprimido quizá no busque apoyo social porque no quiere ser una carga para otros. En lugar de aconsejarle que pida ayuda y decirle que sus pensamientos son demasiado negativos, podría preguntarle *“¿Qué diría a un amigo o un familiar que estuviera pensando lo mismo? ¿Desearía que estuviera solo con sus problemas o que le pidiera ayuda? ¿Y lo sentiría como una carga?”* Este tipo de preguntas puede ayudar al participante a pensar en sus preocupaciones y comportamientos desde un punto de vista diferente, sin que el facilitador le diga directamente que haga algo diferente.

Hay dos excepciones a esta regla acerca de los consejos.

1. Cuando enseña EP+ grupal, el facilitador aconseja a los participantes que sean más activos, busquen apoyo social y practiquen el abordaje del estrés porque estas estrategias forman parte de la intervención EP+ en grupal.

2. Cuando enseña la estrategia de afrontamiento de problemas, el objetivo del facilitador es ayudar a los participantes a decidir sobre la utilidad de las posibles soluciones para enfrentar el problema. En esta etapa, los participantes pueden pensar en soluciones que obviamente no son útiles (por ejemplo, soluciones que causan problemas para su salud emocional o física, actos nocivos o ilegales, etc.). El facilitador tendrá que ayudar a los participantes a considerar si las soluciones son útiles o no. Para desalentarlos de centrarse en una solución que no sea útil, puede preguntar lo que habrían aconsejado hacer a un amigo o un familiar que tuviera ese problema (por ejemplo, “¿Le aconsejaría usted esa solución?”). Si un participante sigue centrado en una solución que obviamente no es útil (por ejemplo, aislarse de otros, romper cosas, golpear a sus hijos, emborracharse, hacer algo ilegal), el facilitador puede señalar directamente que esas soluciones no son útiles. Será importante que dé buenas razones por las cuales una solución no se considera útil (en otras palabras, señalar las consecuencias problemáticas o perjudiciales), pero esto no debe relacionarse con los propios valores.

La relación entre el participante y el facilitador

1. La función del facilitador

Algunos participantes pueden preocuparse de que otros consideren la asistencia a un grupo como signo de debilidad. Por esta razón, pueden tener dificultades para involucrarse en la intervención en su conjunto o en partes de ella. Otros pueden ver al facilitador como alguien similar a un médico o un curandero y esperar que “lo cure” o “lo sane”. Es importante que durante toda la intervención EP+ grupal el facilitador normalice los sentimientos de los participantes además de explicarles su propia función.

En la intervención EP+ grupal alentamos a los facilitadores a comparar su función con la de un docente (véanse al final de esta sección algunas metáforas alternativas).



Los docentes suministran información a los estudiantes y los ayudan a aprender. Sin embargo, el docente no puede hacer un examen en lugar del estudiante ni decirle qué escribir. Solo puede ayudarlo a prepararse lo mejor posible para el examen. Corresponde al estudiante prestar atención en clase y estudiar para responder bien en el examen. El estudiante es en definitiva el responsable. Aunque usted sea adulto, nuestra relación es la misma. Voy a enseñarle algunas estrategias importantes y útiles, pero en definitiva usted es el responsable de aplicarlas. No puedo hacerlo por usted. Se podría comparar su vida diaria con el examen de un estudiante. Usted será el responsable de aplicar bien las estrategias en su vida cotidiana. No obstante, lo apoyaré y lo ayudaré a prepararse para que lo haga lo mejor que pueda.

Asimismo, el facilitador dirá a los participantes que todos son “expertos”. Quizá quiera utilizar un ejemplo localmente adaptado. En su función de facilitación, el facilitador es el experto en las emociones y en la manera de detectar y reducir el malestar emocional. Los participantes son los expertos en sus propias vidas, sobre las que el facilitador sabrá muy poco. Los participantes también son expertos en su tipo particular de problema y en la manera en que este afecta a sus vidas. El objetivo es reunir los dos tipos de conocimientos. Esto es importante para promover la confianza de los participantes y disipar cualquier mito acerca de que la tarea del facilitador consiste en “arreglar” sus problemas.

Metáforas alternativas para explicar la relación entre el participante y el facilitador

- **Metáfora de la educación de personas adultas:** La intervención EP+ grupal es como enseñar a una persona adulta una nueva habilidad, por ejemplo, enseñarle a usar una nueva herramienta o técnica agrícola. El maestro suministrará toda la información para que el aprendiz pueda usar la nueva herramienta o estrategia. Sin embargo, es el aprendiz quien tendrá que utilizar la nueva herramienta o estrategia en su propia tierra, sin el maestro a su lado.
- **Metáfora médica:** Aunque el médico ayuda mucho a curar una enfermedad física al dar recomendaciones al paciente, es este el responsable de su propia recuperación. Tiene que seguir las recomendaciones médicas, que pueden consistir en abstenerse de ingerir determinados tipos de alimentos, o tomar medicamentos o aplicarse diversos ungüentos. El médico no hace esas cosas por el paciente, sino que le explica la mejor manera de seguir sus indicaciones y apoya al paciente. Sucede lo mismo con un facilitador de EP+. El facilitador podría explicar: *“Les daré algunas recomendaciones para que mejoren su bienestar emocional y su situación de vida, y los entrenaré y apoyaré para que puedan aplicar estas estrategias, pero son ustedes los responsables de llevarlas a la práctica y aplicarlas en su vida diaria.”*
- **Metáfora del entrenador deportivo:** El papel del entrenador es enseñar al atleta y apoyar su programa de ejercicios. Sin embargo, el entrenador no corre la carrera por el atleta. El atleta es responsable de seguir las instrucciones y los consejos del entrenador sobre su entrenamiento. La misma relación se aplica entre usted y las personas participantes. Su papel es enseñarles las estrategias y adiestrarlas mientras practican las estrategias en la vida real. Sin embargo, son ellas las que deben, en definitiva, usarlas en su vida diaria. El facilitador no puede hacerlo por ellas.

2. El participante reticente

Al principio, algunos participantes tendrán dudas acerca de hablar en el grupo. Esto puede ser por una variedad de razones, por ejemplo:

- falta de confianza en el facilitador o en otros integrantes del grupo;
- tabúes sobre los problemas de salud mental;
- desconocimiento del *counseling* psicológico en la cultura local;
- falta de conocimiento o ideas erróneas acerca de lo que es en realidad EP+ grupal;
- falta de conocimiento sobre la función del facilitador;
- haber sido forzado por un familiar a asistir a las sesiones de EP+ grupal;
- sentir vergüenza por las experiencias a las que ha estado expuesto;
- sentir vergüenza por cómo les está haciendo frente ahora;
- cuestiones de género, como dificultad para hablar de cosas personales con alguien del otro sexo;
- tabúes sobre temas sexuales.

El facilitador puede observar que, con el tiempo y un uso continuo de las habilidades de ayuda descritas aquí, muchos participantes comenzarán a relajarse y abrirse. Sin embargo, algunos podrían permanecer sumamente reticentes o retraídos. Es importante que el facilitador analice esto con su supervisor. Debe respetar que un participante quizá no esté preparado para abrirse completamente en una intervención EP+ grupal. Puede haber razones desconocidas que contribuyan a esto, y es posible que el facilitador nunca llegue a conocerlas. Trabajar con estos participantes puede ser un reto, ya que es posible que no le den mucha información. Si bien se puede alentar con delicadeza y respeto a los participantes a que hablen, nunca se los debe presionar. Esto se aplica especialmente a participantes con presuntos antecedentes de haber sufrido agresión sexual o tortura. Es importante que el facilitador muestre su disponibilidad y apertura a la escucha si quieren contar información privada acerca de sus experiencias dolorosas, pero la decisión depende totalmente de ellos. Si un participante se niega a seguir hablando de un tema, para preservar su relación con él es importante que el facilitador respete esta decisión.

Por ejemplo, puede decirle: *“Veo que le está causando malestar hablar de esto, y quiero respetarlo. Sin embargo, me gustaría que sepa que estoy dispuesto a escucharlo en cualquier momento si quiere volver a hablar de este tema”*. Si fuera posible, puede ofrecerle la oportunidad de hablar privadamente al comienzo o al final de una sesión grupal.

El facilitador también puede observar que un participante parece afectado cuando habla de un tema en particular, pero no ha dicho que no quiere seguir hablando de ello. En este tipo de situaciones el facilitador podría decirle que, si lo prefiere, puede elegir no seguir hablando de ese tema. Algunos participantes pueden creer que hay una expectativa de que deben hacer todo lo que sugiere el facilitador, inclusive hablar de temas delicados y personales.

Por ejemplo, podría decir: *“Usted parece muy afectado al hablar de este tema. Estoy muy dispuesto a escucharlo y ayudarlo a seguir hablando de ello, pero también quiero que sepa que puede decidir sobre qué vamos a hablar y que si en algún momento no quiere seguir hablando o no quiere hablar de algún aspecto en particular de su historia, está bien.”*

3. Contacto físico

En algunas culturas el contacto físico, como colocar una mano en el brazo de un amigo como expresión de apoyo, es muy aceptable. En otras culturas el contacto físico no es apropiado. El facilitador debe ser consciente de estas diferencias culturales y tratar de respetarlas. En general, lo alentamos a no usar contacto físico ni tocar a los participantes para expresarles apoyo e interés. Así evitará problemas con quienes pudieran malinterpretar el significado de ese contacto o se sientan incómodos con el gesto. Es posible que algunos participantes en el grupo quizás usen contacto físico. Eso está bien si los demás participantes se sienten cómodos con ello. En la primera sesión, al abordar las reglas del grupo, el facilitador puede invitar a los participantes a hablar de cómo decir unos a otros si se sienten incómodos con el contacto físico.

4. El entorno

Se debe tratar de encontrar un entorno privado y cómodo en el cual llevar a cabo las sesiones del grupo. Se puede dar a los participantes la oportunidad de sugerir sitios en los cuales reunirse. Por ejemplo, se podría preguntar acerca de esto durante la sesión de evaluación previa o de compromiso familiar antes del comienzo del grupo. El entorno elegido debe ser cómodo para todos los participantes.

5. Manejo de la propia angustia

La escucha y el trabajo con personas que hayan sufrido mucha adversidad pueden ser agotadores e incluso angustiantes para algunas personas. No es extraño que los facilitadores se sientan afectados o abrumados al escuchar reiteradamente acerca de la adversidad. Para prevenir que se sientan abrumados o excesivamente angustiados (por ejemplo, por estrés, estado de ánimo bajo, ansiedad, ira, desesperanza, etc.), el facilitador debería considerar lo siguiente:

- Hablar regularmente con sus colegas y su supervisor.
- Programar intervalos adecuados entre los grupos (durante esas pausas pueden hablar con sus colegas, recurrir a la respiración lenta o a una estrategia similar para controlar el estrés, o hacer una actividad agradable).
- No conducir demasiados grupos al mismo tiempo.
- Pedir ayuda (por ejemplo, hablar con su supervisor) si está teniendo dificultades o si su trabajo está interfiriendo en otras tareas (por ejemplo, si tiene pensamientos repetitivos acerca de un participante en particular cuando trata de dormir).

Presentaciones o contextos complejos

Agresión sexual y otras formas de experiencias íntimas traumáticas

La ayuda a sobrevivientes de violencia sexual u otras “experiencias íntimas traumáticas” (por ejemplo, violencia sexual, tortura o violencia doméstica grave) requiere gran sensibilidad, por cuatro razones:

- La persona sobreviviente podría no estar completamente a salvo y las experiencias podrían ocurrir nuevamente.
- La experiencia psicológica de esos eventos suele ser extremadamente amenazante o terrorífica. La persona sobreviviente puede presentar estrés traumático y no querer recordar el evento.
- Esos eventos suelen ser privados y culturalmente tabú, lo que dificulta que las personas sobrevivientes hablen de ello con otros y reciban apoyo.
- Las personas sobrevivientes pueden sufrir estigma y rechazo de la propia familia o la comunidad si se llegara a saber lo que les ha sucedido.

Cuando las personas sobrevivientes de otras formas de adversidad hablan de sus experiencias con el facilitador, se suelen sentir “validadas” (este mostrará que comprende que ha habido una experiencia traumática). Sin embargo, a los sobrevivientes de experiencias íntimas traumáticas se les suele negar esa validación, no hablan de ello porque son presionados para permanecer en silencio o sencillamente no se les cree. Peor aún, se menoscaba su sentido de dignidad si se bromea sobre lo sucedido o se los culpa de ello. Cualquier rechazo de la familia o de miembros de la comunidad probablemente cause más sufrimiento (por ejemplo, pobreza, aislamiento, etc.). En muchas sociedades, la situación puede empeorar si los participantes hablan abiertamente de violencia sexual. Así pues, si un participante habla al facilitador de su experiencia íntima traumática, está mostrando gran valentía. La respuesta del facilitador tiene que ser muy sensible. La confidencialidad es esencial.

Las personas sobrevivientes de violencia sexual tendrán muchas necesidades. Probablemente tendrán también problemas sociales, legales y de salud física. El facilitador debe informarlos de otros servicios y del apoyo disponible para esas otras necesidades ⁹.

En este manual no se presentan estrategias psicoterapéuticas específicas centradas en traumas. Se presentan, en cambio, algunas estrategias generales útiles que los facilitadores pueden enseñar sin riesgos tras una breve capacitación. En muchos casos, estas estrategias psicológicas generales deberían ayudar mucho a los participantes. En otros casos, quienes estén teniendo estos problemas necesitarán tratamientos especializados que están fuera del alcance de este manual. Muchas de esas personas no le revelarán estos eventos por su naturaleza personal y el estigma que posiblemente los acompañan.

⁹ Ver IASC (2015). Directrices aplicables a las intervenciones contra la violencia por razón de género en situaciones humanitarias del Comité Permanente entre Organismos (Directrices sobre VRG). Ginebra: IASC.

Cuando un participante decida darle información acerca de experiencias íntimas traumáticas, es muy importante mostrarle disposición y apertura para escucharlo. Esto es porque, como se menciona más arriba, a menudo se les niega la posibilidad de que se escuche y valide su historia. En muchas comunidades se los culpará falsamente de lo que han sufrido o se pensará negativamente sobre ellos como resultado.

Cuando un participante habla de experiencias íntimas traumáticas, es esencial mostrarle interés genuino y aplicar todas las estrategias básicas de ayuda. Sin embargo, no hay que apresurarse a ofrecerle inmediatamente las estrategias de intervención. El participante podría no sentir esto como validación. Las estrategias descritas en este manual no dejan de ser aplicables, pero es importante mostrarle respeto, escucharlo y elogiarlo por la valentía demostrada al revelar sus experiencias. Una manera de hacerlo es avanzar a un ritmo más lento mientras se escuchan esas revelaciones, recurriendo a todas las habilidades básicas de ayuda descritas anteriormente. Una vez que haya escuchado al participante con respeto y dignidad, el facilitador podrá ir pasando lentamente a la función de ayuda más activa y aplicar las estrategias apropiadas sugeridas en el manual (por ejemplo, abordaje del estrés, etc.).

¿Qué debe hacer el facilitador si piensa que un participante podría haber sufrido agresión sexual?

A veces puede tener información (por ejemplo, rumores que corren en la comunidad) según la cual un participante podría haber sufrido agresión sexual, pero no es este quien le ha dado esa información. Esto plantea un dilema muy difícil. Es muy importante que el facilitador no suponga de inmediato que se haya cometido agresión sexual. Si se encuentra en esta situación debe acudir a su supervisor.

Cuando crea que pueda haber habido una agresión sexual reciente y esté preocupado por la seguridad del participante, el facilitador puede considerar preferible preguntárselo directamente. Si decide hacer esto, es muy importante que proceda con delicadeza y respeto. Por ejemplo, puede decir: "Quisiera hablar con usted acerca de algo. No quiero ponerlo en absoluto en una situación incómoda o embarazosa. Sin embargo, me preocupa su seguridad y quiero asegurarme de que esté bien. Si desea hablar o no conmigo acerca de ello es una decisión exclusivamente suya, ¿de acuerdo? Mi intención no es presionarlo para que hable de algo que lo incomode. Me preocupa que recientemente le hayan hecho algo contra su voluntad y que corra todavía el riesgo de que se repita. Esto le sucede a muchas mujeres y hombres, y no es su culpa. No voy a juzgarlo si le ha sucedido. Recuerde que tampoco se lo diré a otros. Sin embargo, si le ha sucedido y siente que puede hablarlo conmigo, lo animo a que lo haga. Esto quizá me permita hacer algo para ayudarlo a proteger su seguridad o a afrontar el haber atravesado algo tan horroroso."

Si considera que la agresión sexual no es reciente (en otras palabras, si sucedió años atrás), probablemente sea innecesario plantearse al participante. Sin embargo, puede ser útil hacerle saber que no le incomoda hablar confidencialmente de estos temas y que no lo juzgará.

Si le parece apropiado, al describir un problema común quizá quiera dar ejemplos (como en la primera sesión, sobre la comprensión de la adversidad) a fin de ilustrar la utilidad de una estrategia en particular (por ejemplo, para la ansiedad la de abordaje del estrés). Al dar ejemplos, el facilitador puede tratar de escogerlos pertinentes a la agresión sexual. Esto puede indicar a los participantes que no le incomoda hablar de un tema tan difícil y tabú. Esto quizá ayude al participante a abrirse después al facilitador en caso de agresión sexual.

Sin embargo, en todos los casos se debe respetar la decisión del participante de no dar información sobre la agresión sexual si no desea darla.

Entornos en conflicto

En comunidades afectadas por conflictos, muchas personas pueden sentir temor de las fuerzas de seguridad, de los grupos de oposición armados, de las autoridades, y a veces incluso de otros miembros de la comunidad. En algunos casos, usted podría darse cuenta de que los participantes tienen dificultad en confiar en usted. Pueden sentir que contestar preguntas en la evaluación es muy estresante. El facilitador debe respetar en todo momento la decisión de cualquier participante de no estar dispuesto a darle datos personales. También debe esperar que su historia cambie con el tiempo. Esto no significa que los participantes le estén mintiendo.

El cultivo de la confianza y el uso de habilidades básicas de ayuda serán muy importante en los entornos en conflicto. La supervisión le será especialmente útil si trabaja en esas situaciones. En particular, puede ser necesario examinar la manera de presentar EP+ en la comunidad y a los participantes.

Capítulo 4

EVALUACIONES DE EP+ GRUPAL

Resumen de la evaluación previa a la intervención EP+

- Esta evaluación ayuda a decidir si la intervención EP+ grupal es apropiada para una persona.
- Se hace antes de comenzar la intervención EP+ grupal.
- Se hace de manera individual y en persona.
- Dura aproximadamente una hora.

Lista de verificación de los materiales

- Protocolos de evaluación previa a la intervención EP+ y de evaluación durante la intervención (apéndices A y B)¹⁰
- Directrices para la evaluación de riesgos de suicidio (apéndice D)
- Información de contacto para comunicarse con el supervisor, con los principales servicios de referencia, etc.

¿Por qué se hace una evaluación?

Es muy importante hacer una evaluación previa a la intervención EP+. Sirve para decidir si la intervención es apropiada para un participante y si este está preparado para recibirla; también sirve para recopilar información específica sobre los problemas prácticos y emocionales que enfrenta la persona. Es también un buen momento para conocer a los participantes y escucharlos.

El uso de comprobaciones informales para evaluar el estado de los participantes durante EP+ es útil para comprobar su progreso de los participantes y apoyar mejor su recuperación emocional. Las evaluaciones efectuadas durante las sesiones EP+ ayudarán al facilitador y a su supervisor a decidir cómo mejorar la atención ofrecida.

¹⁰ Se recomienda utilizar soportes visuales (o tarjetas) con escalas de puntuación visuales al hacer una evaluación, que se preparan en la fase de adaptación cultural.

¿Cuándo se completan las evaluaciones?

Todas las evaluaciones se realizan con los participantes de manera individual. Hay tres tipos de evaluación:

1. Evaluación previa a la intervención EP+: se realiza antes de comenzar la intervención EP+.
2. Evaluación durante la intervención EP+: esta es una evaluación breve cuyo objetivo es seguir de cerca el progreso de cada participante.
3. Evaluación posterior a la intervención EP+: se efectúa unas pocas semanas después de que los participantes hayan completado su participación en la intervención EP+.

El facilitador también puede acordar hacer un seguimiento de los participantes varios meses después de que hayan completado la intervención EP+ grupal. Esta sería una buena oportunidad para verificar su progreso. El facilitador puede utilizar las mismas preguntas de evaluación que figuran en el apéndice C para orientarse en este seguimiento, o bien optar por una verificación menos formal.

Cómo hacer una evaluación

Los buenos evaluadores siempre utilizarán sus habilidades básicas de ayuda. Asegúrese de que sabe cómo utilizar las habilidades descritas en el capítulo 3 cuando realice una evaluación. Entre los aspectos importantes que debe tener en cuenta se encuentran los siguientes:

- Use un lenguaje sencillo y claro.
- Hable de forma apropiada acorde a la edad, el sexo, la cultura y las diferencias de lenguaje del participante.
- Sea amistoso y respetuoso en todo momento, y no emita juicios de valor.
- Responda con sensibilidad a la información privada y angustiosa (por ejemplo, acerca de una agresión sexual o una autoagresión).

Pasos a seguir para completar la evaluación previa a la intervención

1. Preséntese.

2. Diga a la persona cuál es la finalidad de la evaluación y lo que sucederá en ella

- Comuníquese lo siguiente:
 - El objetivo de la evaluación es determinar si la intervención EP+ grupal podría ser de ayuda para los tipos de problemas que está teniendo.
 - Se le pedirá que hable de algunas de sus dificultades.
 - Se le formularán preguntas específicas acerca de sus problemas y sentimientos.
 - Duraría solo una hora.

- Diga a los participantes que no se deben sentir forzados a dar información personal si los hace sentir incómodos.
 - Por ejemplo: “Le haré muchas preguntas. Espero que se sienta libre de responder. Si le incomoda alguna pregunta, por favor, dígamelo. Responda solo aquello con lo que se sienta cómodo. Reconozco que puede ser difícil hablar de sus problemas y experiencias con una persona nueva.”

3. Confidencialidad

- Asegúrese de que los participantes entiendan que la información será confidencial y quién podrá acceder a ella.
 - Toda la información será confidencial a menos que el participante dé permiso para compartirla con otra persona.
 - Durante las sesiones del grupo se dirá a los participantes que la información que se revele sobre otros se debe mantener confidencial dentro del grupo.
 - El facilitador compartirá toda la información con su supervisor para velar por que los participantes estén bien cuidados y reciban la mejor atención.
 - Durante la evaluación o la intervención, si se cree que un participante corre el riesgo de poner fin a su vida o de dañar a otra persona, o si habla de maltrato infantil (por ejemplo, maltrato físico o sexual, o negligencia), el facilitador deberá informarlo a alguien¹¹, aunque la persona no lo consienta.



Antes de que empecemos hoy, quiero que sepa que todo lo que se hable en las sesiones del grupo se mantendrá confidencial. Sin su permiso no podré hablar con ningún familiar suyo ni con otros sobre usted o sobre lo que sucede en las sesiones del grupo. Una de las reglas del grupo, que todos los participantes deben seguir, es que fuera del grupo no se habla de lo que sucede en el programa, ni se revela información sobre otros miembros del grupo.

Sin embargo, esta privacidad tiene algunos límites que quiero que entienda. Si me preocupa que usted esté pensando en acabar con su vida en un futuro próximo, si me dice que se propone causar daño a otra persona o me habla de algún tipo de maltrato infantil actual, hablaré con usted acerca de cómo podemos armar un plan para preservar su propia seguridad y la de los demás¹². Esto significa generalmente que tendré hablar con mi supervisor y tratar de conseguirle la mejor ayuda posible. (El facilitador adaptará esto según las leyes del país.) La razón es que mi trabajo consiste en ocuparme de su bienestar y seguridad.

También hablaré regularmente con mi supervisor acerca de su progreso. Mi supervisor ha recibido capacitación especializada sobre la ayuda a los participantes con problemas emocionales y se asegurará de que yo le proporcione la mejor atención.

¿Entiende todo esto? ¿Quiere hacerme alguna pregunta sobre su privacidad?

¹¹ La respuesta apropiada a pensamientos, planes o intentos de suicidio dependerá de la legislación nacional y los recursos locales, y el facilitador tendrá en cuenta esto durante la fase de adaptación. En todos los casos, debe comunicarse de inmediato con el supervisor.

¹² Los límites a la confidencialidad se revisarán y adaptarán en función de las leyes y regulaciones locales.

4. Proporcione una breve información acerca de la intervención EP+ grupal

- Diga a los participantes que esta:
 - puede ayudar a personas adultas a abordar problemas prácticos y emocionales;
 - es un programa grupal (donde habrá hombres o mujeres con problemas similares);
 - tiene lugar una vez por semana durante cinco semanas (cada sesión dura dos horas).
- Asegúrese de que el participante sepa lo que no es la intervención EP+ grupal:
 - Los participantes no recibirán ningún incentivo material, dinero o medicación.
- Explique con mucha sinceridad qué recibirán y qué no recibirán los participantes en la intervención EP+ grupal.

5. Pida permiso para realizar la evaluación

- Después de dar al participante la información sobre la intervención EP+ grupal y la evaluación, pregúntele si está dispuesto a seguir con la evaluación.
- Los participantes no deben sentirse presionados para completar la evaluación.

6. Empiece la evaluación

- Haga todas las preguntas según el protocolo de evaluación previa a la intervención EP+ grupal (apéndice A).

Evaluación durante la intervención EP+

En cada sesión EP+ grupal, el facilitador completará con cada participante la versión de la evaluación PSYCHLOPS (apéndice B) durante la intervención. Se trata de una entrevista breve (de 5 a 10 minutos) y da una idea de cómo están progresando los participantes.

Al completar esta evaluación, el facilitador velará por la confidencialidad. Esto significa encontrar un área apartada de otros para que no oigan las respuestas del participante. El facilitador explicará a los participantes por qué les pide que respondan a las mismas preguntas en cada sesión.



Es importante que veamos cómo le está yendo durante toda la intervención EP+ grupal. Para ayudarnos a comprender mejor esto, haremos la misma evaluación con cada uno de ustedes en cada sesión. Por favor, responda a estas preguntas con sinceridad, incluso si cree que no está mejorando. Sus respuestas a estas preguntas no cambiarán de ninguna manera la atención que le brindaremos.

Seguimiento de los planes de suicidio

En la evaluación PSYCHLOPS durante la intervención, también se hace el seguimiento de los pensamientos de suicidio de algunos participantes:

- los participantes que en la evaluación previa a la intervención EP+ hayan dicho tener pensamientos suicidas;
- los participantes cuyo estado de ánimo sea muy depresivo (que hayan obtenido una puntuación de 4 o 5 en la pregunta 4a de la versión de la evaluación PSYCHLOPS durante la intervención).

Al hacer el seguimiento de los pensamientos de suicidio de los participantes, el facilitador podrá ayudarlos a recibir el tipo de atención que necesiten. Por ejemplo, una persona que tenga un plan para terminar con su vida en un futuro próximo necesita atención urgente para mantenerla a salvo, y la intervención EP+ grupal no sería apropiada para ella en ese momento. Tampoco será suficiente para una persona que haya tenido un intento de suicidio durante la intervención porque necesitará ayuda más especializada. Los participantes que tengan pensamientos suicidas pero no se propongan llevarlos a cabo pueden ser ayudados a través de la intervención EP+ grupal.

Evaluación de pensamientos suicidas¹³

En las evaluaciones y en la intervención el facilitador hará preguntas directas a los participantes acerca del suicidio. Deberá formular las preguntas de evaluación tal como están redactadas. Tendrá que determinar si el participante tiene un plan para terminar con su vida en un futuro próximo, y responder apropiadamente.

En las evaluaciones que haga durante la intervención el facilitador tendrá que hacer el seguimiento de los pensamientos suicidas de los participantes y responder apropiadamente para mantenerlos seguros.

Muchos evitan hacer preguntas directas sobre el suicidio aunque sospechen que una persona tiene esos pensamientos perturbadores. Esto suele suceder porque temen que hablar del suicidio pueda poner ideas en la cabeza de la persona y que, si no había considerado el suicidio previamente, podría hacerlo ahora. Aunque muy común, esta es una *creencia incorrecta*. Y, lamentablemente, una de las consecuencias preocupantes de guardar silencio acerca del suicidio es que la persona que sufre de estos pensamientos permanecerá sola y sin apoyo. Así pues, es importante que el facilitador se anime a hablar abiertamente del suicidio y a mostrar a sus participantes que no se escandalizará de lo que puedan decir. Por último, como el suicidio puede ser un tema tan sensible, es importante que el facilitador deje de lado cualquier creencia personal que tenga al respecto y comunique muy claramente que no juzga a un participante por sus pensamientos, planes o cualquier intento anterior de terminar con su vida. ¡Esto puede ser difícil!

¹³ En el apéndice D se presenta esta misma información en formato imprimible. Se recomienda a los facilitadores que lleven fotocopias a las sesiones para sentirse seguros sobre la manera de responder apropiadamente a los participantes con pensamientos o planes de suicidio.

Orientación para evaluar pensamientos suicidas

Haga preguntas directas y claras:

- Haga las preguntas tal como figuran en las indicaciones correspondientes a la evaluación que se esté haciendo (previa a la intervención, durante la intervención o posterior a la intervención).
- Al hacer preguntas acerca del suicidio, evite usar palabras poco directas que puedan entenderse mal.
- Las preguntas directas ayudan a los participantes a sentir que no se los está juzgando por tener pensamientos o planes suicidas o por haber intentado suicidarse en el pasado.
- Algunas personas quizá se sientan incómodas al hablar de suicidio con usted, pero puede decirles que es muy importante para usted comprender claramente el grado de seguridad de la persona.
- Hacer preguntas acerca del suicidio no pondrá en la cabeza de una persona ideas suicidas si esta nunca había pensado antes en poner fin a su vida.

Cómo responder a un participante que tenga un plan para terminar con su vida en un futuro próximo:

- Siempre comuníquese con su supervisor.
- Cree un entorno seguro y comprensivo.
- Retire del entorno los medios de autoagresión, si fuera posible.
- No deje sola a la persona. Encargue a cuidadores o a otro personal que permanezcan con la persona *en todo momento*.
- En lo posible, ofrézcale una sala aparte y tranquila donde pueda esperar.
- Preste atención al estado mental y la angustia emocional de la persona con sus habilidades básicas de ayuda.

Desafíos durante evaluación

Los siguientes guiones pueden ayudar al facilitador en caso de que alguien necesite atención adicional durante la evaluación.

1. Cuando un participante es tímido o reticente a dar información

Es importante respetar al participante en todo momento y posibilitar que este sienta que controla la evaluación. Por consiguiente, al comienzo de la evaluación se le debe decir que no está obligado a responder a ninguna pregunta ni suministrar información personal si no desea hacerlo.



Si no se siente cómodo contestando alguna de mis preguntas, no es necesario que lo haga. Puede contarme solo lo que se sienta cómodo de hablar.

2. Cuando el facilitador necesita pedir a un participante que deje de hablar

A veces el facilitador necesitará redireccionar a un participante que esté hablando demasiado de un tema no pertinente para la evaluación, o conseguir alguna información específica que no tenga. Es importante que al hacer esto demuestre calidez al participante.

A continuación se sugiere una manera de cambiar de tema con sensibilidad:



Parece que está atravesando muchas dificultades. Sin embargo, en este momento me interesa mucho que me diga... (pase a la pregunta siguiente)

A veces el facilitador necesitará ser un poco más directo con un participante, especialmente si ya están cortos de tiempo. Al hacer esto también es importante comunicarle interés y calidez. Por ejemplo:



Me interesa mucho escucharlo hablar de esto, pero no quiero que nos quedemos sin tiempo. Todavía tengo que hacerle varias preguntas. ¿Le parece bien que ahora nos ocupemos de ellas y con el tiempo que nos quede hablemos de estas otras inquietudes suyas?

Compromiso familiar

En algunos entornos podría ser conveniente que el facilitador hable con los familiares acerca de la intervención EP+ grupal. Algunos participantes quizás pidan el acuerdo de sus padres, cónyuges u otros familiares (por ejemplo, un hermano) para asistir al grupo. En este caso es importante que los facilitadores se reúnan con el participante y sus familiares antes del comienzo de las sesiones de grupo. Lo podrían hacer en la misma sesión de evaluación previa a la intervención EP+ o en una segunda visita después de que el participante haya tenido tiempo de considerar si desea asistir al programa.

El facilitador tendrá que hablar con los familiares de lo siguiente:

- los problemas que se abordan en la intervención EP+ grupal;
- los beneficios que se prevé que reciba el participante;

- lo que el participante y su familia no recibirán de la intervención EP+ grupal: ni incentivos materiales, ni dinero ni medicación;
- lo que se requiere del participante: asistir a cinco sesiones semanales de aproximadamente dos horas cada una, practicar las estrategias durante los intervalos entre las sesiones;
- la intervención EP+ grupal es voluntaria;
- responder a cualquier pregunta que tengan acerca del programa.

El siguiente diálogo es una sugerencia de cómo se podría involucrar a los miembros de la familia de una participante mujer en una sociedad conservadora en la que las mujeres pueden tener dificultades para conseguir permiso para salir de casa por su propio bienestar (nota: esto debe ajustarse si el diálogo se refiere a un participante varón).



Las mujeres desempeñan un papel importante en la vida familiar. Cumplen con muchas responsabilidades importantes con los niños, los hermanos y los familiares de edad avanzada. Su salud personal es vital para el pleno funcionamiento de su familia. Su salud se puede ver afectada por problemas emocionales y prácticos de la vida cotidiana, especialmente si su entorno está expuesto a adversidades tales como inseguridad, ataques, violencia, muerte de seres queridos o desempleo (se mencionarán solo los pertinentes para el entorno correspondiente).

La intervención EP+ grupal es un programa que ayuda a los participantes a abordar mejor esos problemas emocionales y prácticos. Si una mujer está en mejores condiciones de abordar esos problemas, podrá dedicar más tiempo a su familia y contribuir más a la comunidad o a su trabajo. Una vez aprendidas las maneras de abordar sus problemas, podrá aplicarlas en su vida cotidiana, inclusive después de haber finalizado el programa. También podrá hablar de estas estrategias a otros de su entorno y mejorar así la vida de toda la familia.

Su cooperación a este respecto es muy importante. Ella (usar el nombre de la mujer) participará en las sesiones del grupo una vez por semana durante las próximas cinco semanas. Cada sesión durará aproximadamente dos horas. Al comienzo, algún familiar quizá considere que las responsabilidades familiares de la mujer se están viendo afectadas, pero confiamos en que notarán un cambio positivo en el estado de ánimo y funcionamiento de ella después de la participación en este programa.

En el capítulo 10 se brinda más información sobre la evaluación posterior a la intervención EP+ en grupo.

Capítulo 5

ENTENDER LA INTERVENCIÓN EP+ Y ABORDAR EL ESTRÉS (PRIMERA SESIÓN)

Contenido	Duración	Materiales
Llegar y acomodarse en el grupo	20 minutos	Refrescos
Bienvenida y presentaciones	15 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
Reglas del grupo	10 minutos	Hoja grande de papel y marcadores Cartel con las reglas del grupo (optativo)
¿En qué consiste la intervención EP+?	15 minutos	¿En qué consiste la intervención EP+? Carteles sobre las cuatro estrategias Ovillo de lana Ficha sobre razones y dificultades (optativa)
Objetivos individuales	10 minutos	Folleto del ejemplo de caso
Pausa		
¿Qué es la adversidad?	20 minutos	Carteles: ¿Qué es la adversidad?
Abordaje del estrés	25 minutos	Hoja grande de papel y marcadores Ovillo de lana, globos
Conclusión de la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha sobre el abordaje del estrés
Evaluación durante la intervención	10 minutos (a realizar en cualquier momento de la sesión)	Medición para verificar con los participantes durante la sesión (por ejemplo, PSYCHLOPS durante la intervención)

Preparación para la primera sesión

- Asegúrese de que el ejemplo de caso sea apropiado para el grupo que está dirigiendo y haga cualquier cambio necesario.
- Decida cuál será la actividad de introducción que hará.
- Tenga a mano las tarjetas de identificación de los participantes, si las hubiere o fuera apropiado.
- Asegúrese de tener lo siguiente:
 - el cartel sobre las reglas del grupo (apéndice F),
 - los carteles sobre lo que es la intervención EP+ grupal y sobre las cuatro estrategias (apéndice F),
 - dos ovillos de lana para ilustrar las razones y los desafíos del abordaje del estrés,
 - carteles sobre qué es la adversidad (apéndice F),
 - papel y bolígrafos para los participantes que deseen anotar sus objetivos relacionados con las intervenciones,
 - hoja grande de papel, marcadores y un cronómetro (o reloj) para el abordaje del estrés,
 - uno o varios globos para el abordaje del estrés.
- Lea los consejos útiles sobre el abordaje del estrés (apéndice E).

Bienvenida y presentaciones 15 minutos

1. Dé la bienvenida a los integrantes del grupo

2. Los facilitadores del grupo se presentan

- Digan algo acerca de ustedes mismos que deseen compartir con el grupo.

3. Pida a cada participante del grupo que se presente

- Sugiera que digan su nombre y cuenten algo acerca de sí mismos.
- Los participantes solo deben dar información que no les incomode compartir.

Actividades optativas de presentación

- Invite a los participantes a que se presenten primero en parejas. Dé a las parejas tres minutos para que hablen de sí mismos entre sí (por ejemplo, nombre, familia, de dónde viene, etc.). Luego, en el grupo más amplio, cada uno presentará al grupo a su compañero diciendo su nombre y una cosa que haya aprendido sobre él.
- Juego: “Si pudiera ser...” Antes de la actividad, los facilitadores elegirán una categoría (por ejemplo, animales, colores, celebridades, personajes de historietas o de dibujos animados) y luego invitan a los participantes a que digan su nombre y añadan, por ejemplo, “Si pudiera ser un animal, sería un....” También se puede alentar a los participantes a contar las razones por las que han elegido ese animal en particular, ese color, etc.
- Invite a los participantes a formar dos filas. Dígales que tienen un minuto para presentarse entre sí. Al cabo de un minuto sonará una campana que indica “cambio”, y cada fila se desplazará un lugar. Quien se encuentre en un extremo de la fila pasará al extremo opuesto. Los participantes tendrán un minuto para presentarse a su nuevo compañero. Se sigue haciendo esto hasta que todos se hayan presentado a todos los demás.
- Actividad cultural o ceremonia apropiada (por ejemplo, una canción o un rezo) preparada con antelación.

4. Proporcione las tarjetas de identificación si esto es apropiado y están disponibles

5. Proporcione información sobre los aspectos logísticos

- Indicaciones sobre dónde se encuentran los baños.
- Las pausas que habrá y lo que sucederá en ellas (por ejemplo, los participantes no saldrán de la sala, no se irán a su casa, etc.).
- Los alimentos o bebidas que se ofrecerán.
- Se responderá a cualquier problema que los participantes hayan tenido para asistir a una sesión.

6. Proporcione información sobre el desarrollo de las sesiones

- Los días y los horarios en que se celebrarán.
- En cada sesión se prevén de 10 a 15 minutos para dar tiempo a que lleguen todos y comiencen las actividades.
- Las sesiones se repartirían en dos mitades de aproximadamente 45 a 50 minutos cada una (con una pausa optativa entre ellas para tomar refrescos). Una pausa de 10 minutos permitiría que las sesiones duraran menos de dos horas. Sin embargo, el facilitador podría omitir la pausa si todos los participantes estuvieran de acuerdo.
- Recuerde a los participantes la evaluación que se hará en cada sesión durante el curso de la intervención EP+.



Es importante que veamos cómo le está yendo durante toda la intervención EP+ grupal. Para ayudarnos a comprender mejor esto, haremos la misma evaluación con cada uno de ustedes en cada sesión. Por favor, responda a estas preguntas con sinceridad, incluso si cree que no está mejorando. Su respuesta a estas preguntas no cambiará de ninguna manera la atención que le brindaremos.

7. Proporcione información breve acerca de la función del facilitador

- Apoyar al grupo para que todos aprendan cómo las habilidades EP+ pueden ser útiles para ellos.
- Como facilitador, usted tiene experiencia de ayuda a las personas con dificultades emocionales y prácticas.

8. Describa el plan de la sesión de cada día

- *Para dar a conocer el programa y su utilidad para todos los presentes.*
- *Presente la primera estrategia, que ayuda a abordar el estrés.*

Reglas del grupo 10 minutos

1. Haga una breve introducción sobre discusiones grupales

- Todos tendrán la oportunidad de hablar de sus dificultades prácticas y emocionales y de aprender algunas estrategias nuevas para afrontarlas.
- Es útil que los miembros del grupo se apoyen recíprocamente a medida que abordan cosas nuevas y aprenden unos de otros.
- Algunas discusiones quizá no se centren en problemas que todos estén pasando, pero aun así es importante seguir participando.
- Es importante decidir sobre las reglas del grupo para que todos se sientan cómodos con su participación en las discusiones grupales.

2. Promueva un debate abierto sobre las reglas y expectativas del grupo

- Toda información personal acerca de los participantes debe permanecer confidencial dentro del grupo.
- Indique a los participantes los tres límites de la confidencialidad:
 - Si se cree que la vida de alguien corre peligro, por ejemplo, si un participante tiene planes para terminar con su vida en un futuro próximo, si hay casos de **maltrato infantil** o si un participante es víctima de daños graves de parte de otra persona.
 - El equipo encargado de la intervención, incluido el supervisor, recibirá información acerca de los participantes y lo que sucede en el grupo. El supervisor es un profesional capacitado y su función es velar por que los participantes reciban la mejor atención.
 - Todo el grupo (incluidos el facilitador y los participantes) es responsable de preservar la confidencialidad (por ejemplo, los participantes no deben hablar entre ellos de otros participantes fuera del grupo, ni deben hablar de participantes del grupo con familiares ni amigos).
- Pida a los participantes que sugieran reglas:
 - “¿Qué otras reglas les parecen importantes para sentirse cómodos como participantes en el grupo?”

3. Muestre las reglas en una hoja grande de papel (por ejemplo, pegue símbolos, dibuje o escriba)

- Muestre ese cartel en cada sesión para que pueda recordar las reglas en cualquier momento (por ejemplo, cuando se considere que se está rompiendo una).
 - El cartel con las reglas del grupo (apéndice F) puede incluir muchas reglas que sean pertinentes para el grupo en cuestión.
- Asegúrese de que se incluyan las siguientes reglas:
 - Apoyar y respetar las diferentes experiencias de cada uno ante la adversidad.
 - Está bien sentirse molesto o disgustado en el grupo.
 - Escuchar e intervenir son igualmente importantes.
 - Asistir puntualmente a las sesiones (o hacer saber a los facilitadores si uno no podrá asistir o llegará tarde).
 - Practicar las estrategias de EP+ grupal en los intervalos entre las sesiones.
- Hable de lo que deben hacer los participantes si se ven fuera del grupo.
 - *Aliente a los participantes a que decidan lo que a todos los hace sentir cómodos.*

¿En qué consiste la intervención EP+? 15 minutos



Materiales

- Carteles optativos: ¿En qué consiste la intervención EP+? y carteles sobre las cuatro estrategias (apéndice F)
- Fichas optativas: Razones y dificultades para participar en la intervención EP+ grupal (apéndice G)



Finalidad de explicar en qué consiste la intervención EP+

- Ayudar a los participantes a comprender cabalmente el programa.
- Transmitir a los participantes la esperanza de que hay buenas estrategias para ayudarlos con sus problemas.

Pasos para presentar la intervención EP+

1. Ofrezca un panorama de EP+

- Optativo: Al describir estos puntos utilizar los carteles sobre en qué consiste la intervención EP+ y sobre las cuatro estrategias (apéndice F).

Puntos clave que se deben incluir

- Las estrategias de EP+ ayudan a las personas a abordar problemas tanto prácticos (por ejemplo, de desempleo, vivienda, conflictos familiares) como emocionales (por ejemplo, sentimientos de tristeza, desesperanza, preocupación, estrés, etc.).
 - El facilitador dará ejemplos de problemas que sabe que están experimentando muchos participantes (por la información recabada de la evaluación previa a la intervención EP+).
- Las cuatro estrategias que se enseñan en las sesiones 1 a 4.
- Se lee un ejemplo de caso para describir cada estrategia y la manera en que puede ayudar a alguien en su vida cotidiana.
- La intervención EP+ resulta más eficaz si los participantes asisten a cada sesión.
- Para obtener el mayor provecho de la intervención EP+ los participantes tienen que practicar las estrategias durante los intervalos entre las sesiones.
- Si un participante no puede asistir, debería advertirlo con antelación.

2. Presente a los participantes el ejemplo de caso leyendo el siguiente guion

- Aliente a los participantes a que modifiquen cualquier detalle sobre el bagaje o contexto del hombre o de la mujer del ejemplo de caso para ayudarlos a identificarse con él o con ella:
 - Por ejemplo, que elijan de dónde viene, su bagaje cultural, los nombres de sus hijos, etc.
 - los participantes pueden cambiar el nombre del personaje si así lo desean.



Como he mencionado antes, en cada sesión vamos a analizar el caso de algún hombre o mujer que haya tendido muchas de las dificultades que ustedes probablemente estén teniendo. Cada vez que introduzcamos una nueva estrategia, vamos a ver primero cómo este hombre o esta mujer ha aplicado esa estrategia. Esto los ayudará a ver cómo se puede utilizar cada estrategia para afrontar sus propios problemas. Antes de empezar, tenemos que hacer que se adapte a nuestro grupo. En esta historia se llama Andrés o Claudia. ¿Están de acuerdo con este nombre o alguien quiere sugerir un nombre distinto? Bien, estupendo. Decidamos otras cosas sobre él (o ella). ¿De dónde viene? ¿Y cuál será su origen étnico? ¿Hay algún otro detalle que les gustaría incluir para pueda formar parte de nuestro grupo?

Déjeme contarles un poco sobre él (o ella) ahora.

- El facilitador se remitirá a las imágenes 1, 2, 3 y 4 del ejemplo de caso y al texto acompañante (véase el apéndice I/J).

3. Examine las razones por las cuales los participantes han acudido a EP+ grupal

- Desaliente que los participantes revelen demasiada información de carácter personal en esta actividad, que es solo breve e introductoria.
- Aliente a los participantes a que hablen solo de lo que no les incomode. Está bien si un participante no quiere decir nada.
- Esté preparado para el hecho de que algunos participantes pueden manifestar cierta angustia durante esta actividad.

Guion sugerido:



Todos estamos aquí porque estamos enfrentando muchas dificultades en nuestra vida que nos están haciendo sentir estresados, infelices o quizás desesperanzados. Estas reacciones son comprensibles y no tienen por qué sentirse avergonzados aquí. Hablemos ahora un poco de algunos de los motivos por los cuales nos hemos unido al grupo. En esta actividad intercambiaremos solo información general, nada demasiado específico acerca de nuestros problemas.

- **Instrucciones:** Con un ovillo de lana en la mano, el facilitador comienza por dar su nombre y presenta un ejemplo de un motivo para asistir al grupo de EP+. (“Uno de ustedes podría decir, por ejemplo, estoy aquí para reducir mi estrés y mejorar mi relación con mi familia”). El facilitador sostiene el fin al del ovillo, luego pronuncia el nombre de alguien y le tira el ovillo, sin soltar su extremo. Se establece así una conexión física entre el participante y el facilitador. La nueva persona repite luego su nombre y da una razón por la cual ha acudido al grupo de EP+. Luego llaman a una tercera persona y le tiran el ovillo, sin soltar la hebra. Se repite hasta que les haya tocado a todos, y ahora hay una trama de lana entre los miembros del grupo.
- Dé una conclusión clara y breve sobre la actividad.

Guion sugerido:



Si bien todos los participantes en el grupo son diferentes y tienen personalidades y experiencias únicas, estamos todos conectados por las dificultades que hemos enfrentado en esta vida y por nuestros deseos de mejorar nuestro bienestar puesto que hemos venido a este grupo.

4. Examine las razones para incorporarse al grupo de EP+ y los desafíos (véase a continuación el cuadro de razones y dificultades)

Hablar de las razones de los participantes para unirse al Grupo EP+ es útil por varias razones:

- El facilitador puede utilizar esas razones para aumentar la motivación de los participantes y su compromiso con el programa.
 - Por ejemplo, si un participante no se esfuerza lo suficiente en la práctica de EP+, puede recordarle las razones por las cuales se incorporó al grupo en un principio.
- El facilitador puede corregir cualquier expectativa equivocada que quizá tenga un participante acerca del programa (por ejemplo, que EP+ resolverá todos sus problemas, que EP+ le conseguirá un trabajo, etc.).

Hablar de las dificultades para acudir al Grupo EP+ también es útil por lo siguiente:

- Quizá se puedan resolver esas dificultades.
 - Por ejemplo, alguien con problemas de transporte podría viajar con otro participante; el grupo podría pensar en soluciones a la necesidad de un participante de no dejar solos a sus hijos.
- Es útil que el facilitador conozca esas dificultades en caso de que afecten a la motivación de algunos participantes.
- Ayuda a establecer una buena relación con los participantes si ven que usted intenta comprender a qué tienen que renunciar para venir al grupo.

Remítase a la imagen 5 del ejemplo de caso y al texto que la acompaña.

- Haga esto antes de pedir a los participantes que expongan sus razones y dificultades.

Guion sugerido para comenzar la discusión:



Podemos tener diferentes motivos y dificultades para asistir al grupo de EP+. Es importante que los examinemos juntos y procuremos encontrar soluciones posibles a esos desafíos. Consideremos primero algunas de las razones y dificultades de (nombre del ejemplo de caso) para asistir.

- Decida si la discusión siguiente se hará en el grupo grande o en grupos más pequeños (por ejemplo, con 2 a 3 participantes cada uno).
 - Elija la opción de los grupos pequeños si muchos participantes parecen tímidos (hablan poco).
- Pregunte al grupo qué razones tienen para incorporarse al grupo de EP+ y qué desafíos enfrentan.
- Consulte el cuadro sobre los motivos y las dificultades que figura a continuación para obtener ideas sobre las preguntas que pueden fomentar el debate.

Nota: El facilitador solo tiene que elegir 1 o 2 preguntas del cuadro. A continuación se sugiere un ejemplo de cómo utilizar las preguntas para promover el debate:



Muchas personas se han beneficiado de este programa. ¿Para qué cree usted que le servirá en su caso?

También entiendo que puede ser difícil para algunas personas incorporarse a un programa como este. ¿Cuáles son algunos de los problemas que han tenido para incorporarse al programa?

Razones y dificultades para incorporarse al grupo de EP+

Razones para incorporarse al grupo de EP+ (ventajas)	Desafíos para incorporarse al grupo de EP+ (desventajas)
<p><i>“Muchas personas se han beneficiado de este programa.”</i></p>	<p><i>“También entiendo que puede ser difícil para algunas personas incorporarse a un programa como este.”</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué cree que le servirá en su caso este programa? • ¿Cree que quizá mejore su vida si participa en el grupo de EP+? • ¿Qué piensa usted que podría hacer, pero que ahora no puede? <ul style="list-style-type: none"> – tareas domésticas (por ejemplo, limpiar, cocinar, hacer trabajos pequeños de reparación en la casa) – autocuidado (por ejemplo, levantarse de la cama, atender a su higiene personal y su aspecto) – actividades agradables (por ejemplo, pasar tiempo en la naturaleza, relajarse y disfrutar momentos de tranquilidad o silencio) – actividades sociales (por ejemplo, pasar tiempo con amigos, ir a picnics y parques con la familia) • Si disminuyen sus problemas emocionales, ¿sería esto bueno para otras áreas de su vida? <ul style="list-style-type: none"> – Por ejemplo, sus relaciones, su trabajo, sus otras responsabilidades • ¿Cómo podría ser su vida diaria si mejorara su bienestar emocional? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son algunos de los problemas que ha enfrentado para incorporarse al programa? • ¿Qué tendrá que dejar o perder si se incorpora al grupo de EP+? • ¿Reducirá la asistencia al grupo de EP+ su tiempo con la familia? • ¿Lo alejará la intervención de otras responsabilidades importantes? <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menos tiempo para tareas domésticas. • Necesidad de organizar el cuidado de los hijos. • Podría estar haciendo trabajos ocasionales. • Renuncia a tiempo personal. • Necesidad de viajar cierta distancia para llegar a las sesiones de EP+.

- Si los participantes no se atreven a responder, usted quizás tenga que:
 - invitarlos a trabajar en parejas;
 - referirse al ejemplo de caso y preguntarles si para incorporarse al grupo de EP+ tienen algún motivo o desafío similar a los de la persona de la historia.
- Actividades optativas:
 - Si los participantes están alfabetizados: invitarlos a pensar en una razón y una dificultad para asistir y a anotarlas en la ficha (apéndice G).
 - Si los participantes son analfabetos: invitarlos a pensar en una razón y una dificultad para asistir y a compartirlas con el grupo si eso no los incomoda.
- Resuma las respuestas del grupo y haga más hincapié en las razones para asistir al grupo de EP+ que en las dificultades.

Guion sugerido:



Así pues, puede haber algunas dificultades para asistir al grupo de EP+, por ejemplo... (insertar los desafíos comunes para incorporarse al grupo de EP+ mencionados con frecuencia). Sin embargo, muchos de ustedes piensan que venir al grupo de EP+ es bueno porque... (insertar las ventajas comunes). Estas razones son muy importantes. Confío en que estas buenas razones los motivarán a seguir asistiendo al grupo aunque les resulte difícil hacerlo.

Objetivos individuales 10 minutos



Finalidad de los objetivos individuales

- Ayudar a los facilitadores de EP+ a comprender lo que desean conseguir los participantes en el programa.
- Ayudar a los participantes a que se comprometan con el grupo de EP+.
- Promover las relaciones de grupo entre facilitadores y participantes.

Pasos para alcanzar los objetivos individuales

- **Nota:** Los objetivos de los participantes pueden desprenderse de las razones para incorporarse al grupo de EP+ que indicaron en la discusión anterior.

1. Introduzca la discusión sobre los objetivos individuales

- Defina los objetivos: son cosas que los participantes querrían cambiar (es decir, cosas buenas que quieren mejorar o problemas que quieren reducir) al final del programa.
- Explique a los participantes que alcanzar sus objetivos puede ser una razón para incorporarse al grupo de EP+.
- La definición de los objetivos es útil para que los participantes puedan observar cómo están mejorando a lo largo del programa.
- El grupo examinará esos objetivos en la última sesión para ver si se han logrado.



2. Remítase a la imagen 6 del ejemplo de caso y al texto acompañante

3. Invite a los participantes a que decidan sobre sus objetivos personales en relación con el grupo

- Esta actividad puede realizarse como discusión en grupo.
- Limitela a cinco objetivos por participante (está bien si algunos participantes tienen menos de cinco objetivos).
- Usted puede optar por escribir los objetivos de los participantes en una hoja grande de papel si todos se sienten cómodos con eso.
- Los objetivos deben relacionarse con las dificultades emocionales y prácticas de los participantes.
- Los objetivos deben ser específicos.
- Los objetivos no deben ser muy ambiciosos para que los participantes puedan alcanzarlos en cinco semanas.

Ejemplos de objetivos demasiado generales o demasiado amplios:

- Volver a ponerme en pie.
- Sentirme mejor; no sentirme triste.

Ejemplos de objetivos más específicos:

- Encontrar tiempo para relajarme.
- Volver a acompañar cada día a mis hijos a la escuela.
- Comenzar a sentirme más relajado.
- Dormirme más rápidamente.
- No preocuparme tanto acerca de las cosas.

Preguntas para ayudar a los participantes a establecer objetivos más específicos:



¿Qué sería diferente en su vida diaria si alcanzara este objetivo? ¿Habrían cambiado sus sentimientos? ¿Actuaría de otro modo? ¿Haría más cosas en la casa o actividades más agradables?

NOTA PARA LOS FACILITADORES SOBRE OBJETIVOS POCO REALISTAS



Asegurarse de corregir los objetivos y las expectativas poco realistas (por ejemplo, no volver a sentirme nunca más ansioso ni deprimido, resolver todos mis problemas prácticos, no vivir nunca más en la pobreza). El facilitador podría decir al participante: *“Todos tenemos cosas que quisiéramos cambiar en nuestras vidas. Sin embargo, la intervención EP+ grupal quizás no pueda cambiarlo todo. Recuerden que es un programa para ayudarlos a afrontar problemas prácticos y emocionales. No creo que EP+ pueda cambiar este problema.”*

Si un participante ha sugerido un objetivo poco realista, el facilitador podría identificar algún objetivo relacionado que lo ayude a avanzar hacia ese objetivo poco realista (actualmente). Por ejemplo, no vivir nunca más en la pobreza es un objetivo poco realista. Sin embargo, aprender a manejar los problemas financieros o laborales y mejorar el propio bienestar emocional podrían ayudar al participante a trabajar para dejar de vivir en la pobreza en el futuro. No obstante, la intervención EP+ grupal no modificará directamente la situación de vivir en la pobreza.

4. Resuma los objetivos comunes

- Diga a los participantes que la intervención EP+ grupal está diseñada para ayudarlos a alcanzar sus objetivos.
- Los participantes quizás no logren completamente esos objetivos hasta después de que el grupo haya finalizado.
 - La razón de esto es que el programa es muy breve.
 - El programa está diseñado para ofrecerles estrategias a fin de que puedan alcanzar sus objetivos aun cuando haya terminado el grupo.

PAUSA

Antes de comenzar a abordar qué es la adversidad, presente un breve resumen de la sesión hasta el momento.

Los participantes han hecho lo siguiente:

- examinar en qué consiste la intervención EP+ grupal,
- determinar razones y dificultades personales para incorporarse al grupo de EP+,
- escoger objetivos personales, lo que cada uno quisiera cambiar en su vida al finalizar el programa.

¿Qué es la adversidad? 20 minutos



Materiales

- Cuatro carteles optativos: ¿Qué es la adversidad? (apéndice F)



Finalidad de examinar lo que es la adversidad

- Ayudar a los participantes a comprender las reacciones comunes a la adversidad.
- Ayudar a los participantes a darse cuenta de que sus reacciones son comprensibles y no son un signo de que estén locos o enfermos.
- Infundir a los participantes confianza en que esas reacciones no son permanentes (es decir, pueden influir en ellas mediante el uso de las estrategias de EP+).
- Fortalecer las relaciones del grupo al compartirse entre los miembros experiencias semejantes.

Pasos para examinar lo que es la adversidad

1. Definir la “adversidad”

- Adversidad = cualquier suceso vital muy difícil, estresante o negativo
- Ejemplos:
 - Muerte de un ser querido
 - Pobreza
 - Desempleo
 - Dificultades en las relaciones interpersonales, por ejemplo, con la pareja, familiares, amigos, personas de la comunidad
 - Inseguridad/ataques/violencia

- Problemas físicos, por ejemplo, un nacimiento traumático, enfermedades, traumatismos y discapacidades
 - Cuidar a un familiar con alguna discapacidad física o mental.
- Decir a los participantes que las personas pueden tener muchas reacciones diferentes ante la adversidad.

Actividad optativa

- Cuelgue en las paredes de la sala los cuatro carteles sobre lo que es adversidad (apéndice F).
- Cada cartel muestra la imagen de una persona que experimenta un problema práctico o emocional.
- Pida a los participantes que se pongan en grupos de a dos y que cada grupo se dirija a uno de los carteles.
- Invite a los grupos a crear una historia acerca de lo que piensan que está sucediendo en la imagen. Deles las siguientes preguntas para que respondan:
 1. *¿Qué problema enfrenta la persona en la imagen? ¿Es un problema práctico o emocional?*
 2. *¿Qué puede haber causado ese problema?*
 3. *¿Cómo pudo ese problema causar otros problemas en su vida, por ejemplo, sentimientos negativos, incapacidad para llevar a cabo determinadas tareas, problemas con diferentes relaciones interpersonales?*
 4. *¿Muestra esta historia algo que han enfrentado personas de su familia o de la comunidad? Si quieren hablar de ello, ¿es algo que hayan enfrentado antes o que estén enfrentando ahora?*
- Dé a los grupos cinco minutos para armar una historia.
- Una persona de cada grupo dispondrá de un minuto para contar al resto del grupo la historia que han creado (respondiendo a las cuatro preguntas que figuran más arriba).

2. Discusión grupal sobre reacciones comunes ante la adversidad

- Prosiga la discusión (de la actividad anterior) sobre las reacciones comunes ante la adversidad.
- Refiérase al ejemplo de caso, a las historias que hayan creado los dúos y a más historias personales.

Preguntas sugeridas:



¿Cuáles fueron algunos de los problemas que tuvo (nombre del ejemplo de caso) como resultado de la adversidad?

Muchos de ustedes han dicho que quieren abordar problemas relacionados con la depresión y participar más en actividades con sus familias y con la comunidad. ¿Piensan que la depresión y la inactividad son problemas que tienen muchas personas en su comunidad?

¿Cómo parece que estos problemas (identificados por los participantes) afectan a personas de la comunidad (por ejemplo, personas que no participan en eventos de la comunidad, tasas de desempleo altas, personas que se aíslan ellas mismas o no cuidan de sí mismas, aumento de la violencia en la comunidad, etc.)?

¿Afectan estos problemas (identificados por los participantes) a todos los miembros de la comunidad o a determinados grupos de personas (por ejemplo, hombres, mujeres, personas mayores, jóvenes, etc.)?

3. Resume la información sobre las reacciones comunes ante la adversidad

- Ofrezca a los participantes la oportunidad de hacer preguntas acerca de esta información.

Algunos puntos clave que se deben incluir

- Por adversidad entendemos cualquier experiencia de vida estresante o difícil.
 - Por ejemplo, vivir en la pobreza, tener a alguien cerca suyo que se enferma o muere, tener dificultades en las relaciones, verse afectados por desastres naturales o por una guerra.
- Las personas tendrán una variedad de reacciones distintas frente a la adversidad.
 - Por ejemplo, temor intenso, desesperanza, tristeza extrema, cansancio, cefaleas fuertes.
- Estos sentimientos y reacciones causan problemas en la vida de las personas.
 - Por ejemplo, no poder levantarse de la cama, no poder cuidar de sí mismos, tener dificultades para cumplir con rutinas diarias como las tareas domésticas, tener conflictos con la familia, no salir o no disfrutar más de actividades agradables.
- En la mayoría de las personas estas reacciones se reducen con el transcurso del tiempo.
- En algunas personas estos sentimientos permanecen.
- Aprender estrategias para manejar estos sentimientos puede ser útil.

Abordaje del estrés 25 minutos



Materiales

- Ovillo de lana (optativo)
- Hoja grande de papel y un marcador
- Globo (optativo)
- Ficha sobre el abordaje del estrés (apéndice G)



Finalidad del abordaje del estrés

- Informar a los participantes cómo la adversidad puede causar estrés.
- Ayudar a los participantes a que comprendan cómo el estrés afecta al cuerpo.
- Presentar una estrategia básica para manejar el estrés calmando el cuerpo.

Pasos para el abordaje del estrés

1. Introduzca el abordaje del estrés como primera estrategia de EP+

- Señale la imagen sobre el abordaje del estrés en el póster sobre las cuatro estrategias.

2. Esta estrategia se centra en el abordaje del estrés a través de nuestro cuerpo

3. Hable de qué es el estrés y cómo afecta al cuerpo

- Pida a los participantes que den sus definiciones del estrés.
- Recuerde a los participantes el ejemplo de caso: el estrés de (nombre) le causa fuertes dolores de cabeza.
- Pregunte a los participantes cómo afecta el estrés al cuerpo (si no lo han dicho ya en su definición).
 - Por ejemplo, dolor de cabeza, dolores corporales, dolor de estómago, hormigueos, mareos, corazón acelerado, dificultad para respirar.
- Pida a los participantes que (si no les incomoda) den ejemplos de ocasiones en las que se han sentido estresados y qué ha sucedido.
- A veces las personas tienen problemas físicos y esto puede aumentar su estrés. Independientemente de que los problemas físicos estén o no causados por el estrés, aprender maneras de reducir el estrés también puede ayudar a aliviar el problema físico.

Algunos puntos clave que se deben incluir

- El estrés es una reacción común ante la adversidad.
- El estrés puede afectar nuestro cuerpo a corto plazo (por ejemplo, nuestra respiración y frecuencia cardíaca se pueden acelerar en una situación en la que nos sentimos estresados) y a largo plazo (por ejemplo, con el tiempo el estrés puede causarnos cefaleas, dolores o malestar en el cuerpo).
- Opción de usar una metáfora:

Al usar la metáfora, recurrir a un elemento de apoyo (por ejemplo, un ovillo de lana).



Esas sensaciones pueden ser como un ovillo de lana enredado (mostrar). Si pasamos por alto estas sensaciones y seguimos con nuestra vida, la lana se puede enredar aún más (enredar un poco más la lana). Esto puede causar malestar y otros problemas físicos. La estrategia que les voy a enseñar hoy los ayudará a desenredar la lana del ovillo.

Otras opciones son hilo de pescar, cualquier otro tipo de hilo, o un resorte o muelle.

Estas sensaciones pueden ser un poco como un resorte o muelle. Con el tiempo, el muelle se va tensando y esto se vuelve incómodo. La estrategia que les voy a enseñar hoy los ayudará a desenrollar ese muelle tensado.

4. Respiración

- Invite a todos los participantes (incluidos los facilitadores del grupo) a contar el número de sus respiraciones *en un minuto* (un facilitador llevará el tiempo). Una respiración = inhalar y exhalar. Diga a los participantes que no modifiquen su respiración.
- Comience a contar un minuto mientras los participantes cuentan con la cabeza el número de respiraciones.
- Al cabo de un minuto, invite a los participantes a que digan su número de respiraciones y lo escriban en el pizarrón o en una hoja grande de papel.
 - **Nota:** No se preocupe por las diferencias en esos números o si alguno parece extraño.
- 10 a 12 respiraciones por minuto es el número óptimo para sentirse relajado: puede formular algunas observaciones sobre las puntuaciones de los participantes.

5. Enseñe el abordaje del estrés

Pasos a seguir

1. La estrategia de abordaje del estrés ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente con miras a reducir el estrés.
2. Pida a los participantes que se pongan de pie para completar este ejercicio.
3. Invite a los participantes a que liberen cualquier tensión del cuerpo (sacudir brazos y piernas, girar los hombros hacia atrás, girar la cabeza de lado a lado, etc.).
4. Enseñe un ejercicio de respiración lenta.
5. Imaginar un globo dentro del abdomen, e inflarlo (hacer una demostración con un globo real).
 - Cuando inhalan se infla el abdomen.
 - Nuestro objetivo es no respirar con el pecho (esas respiraciones son menos profundas).
 - Colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho puede ayudar a los participantes a asegurarse de que estén respirando con el abdomen y no con el pecho.
6. El facilitador muestra la respiración abdominal y luego pide a los participantes que traten de hacerla durante un minuto.
7. Invite a los participantes a que se centren en desacelerar su respiración una vez que puedan respirar con el abdomen.
 - Cuenten 1, 2, 3 (cronometrar segundos) al inhalar y 1, 2, 3 al exhalar.
8. Practiquen durante un minuto mientras el facilitador cuenta en voz alta para el grupo.
9. Sigán practicando durante dos minutos sin contar en voz alta (pedir a los participantes que cuenten mentalmente o sigan el sonido de un reloj u otro ritmo).

6. Hable de las experiencias de los participantes al intentar aplicar la estrategia de abordaje del estrés

- Remita a la imagen 7 del ejemplo de caso y al texto acompañante.
- Pregunte al grupo lo que les pareció bueno de la estrategia de abordaje del estrés.
- Pregúnteles lo que les resultó difícil de la estrategia de abordaje del estrés.
- Resuelva las dificultades que encontraron los participantes (véase el apéndice E: Consejos útiles y notas para los facilitadores).

Práctica continua

1. Hablar de la aplicación de la estrategia de abordaje del estrés en los intervalos entre las sesiones:
 - *“En el grupo de EP+ alentamos a los participantes a que practiquen las estrategias en los intervalos entre las sesiones. ¿Por qué puede esto ser importante?”*
 - Mensaje: *“¿Alientan a sus hijos a que practiquen cosas nuevas para que puedan mejorar gracias a ellas?”*
 - Pida a los participantes que piensen en qué momentos y en qué situaciones sería útil aplicar la estrategia de abordaje del estrés:
 - Por ejemplo, una práctica regular todos los días o en momentos en que se sientan estresados, ansiosos, etc.
 - Pida al grupo que piense en ideas acerca de cómo pueden acordarse de practicar diariamente la estrategia de abordaje del estrés (hablar de ayudas para acordarse, como practicar en horarios regulares).
 - Los participantes pueden usar música para ayudarse a respirar lentamente.
2. *Diga a los participantes que en cualquier momento del programa en que perciba que alguien está experimentando emociones fuertes (por ejemplo, ansiedad, estrés, tristeza, etc.), puede conducir al grupo (o al participante) a aplicar como primera respuesta la estrategia de abordaje del estrés. Esto ayudará a los participantes a saber cuándo usar esta estrategia y mejorará sus capacidades para aplicarla cuando se sientan abrumados por emociones perturbadoras.*

Conclusión de la sesión 10 minutos

1. Presente un resumen de la sesión. El grupo:
 - ha conocido el programa y cómo puede ayudarlos;
 - ha aprendido acerca de la adversidad y de cómo afecta al cuerpo;
 - ha aprendido la estrategia de abordaje del estrés para ayudar a reducir el estrés en el cuerpo.
2. Pida a los participantes que digan algo de lo que les ha sido útil en la sesión de hoy.
3. Recuerde a los participantes que practiquen regularmente la estrategia de abordaje del estrés.
 - Pida a los participantes que digan los días o veces que van a practicar la estrategia de abordaje del estrés.
4. Recuérdeles la próxima sesión (horario y ubicación) y dígales los temas que se tratarán (cómo abordar problemas prácticos).

Capítulo 6

AFRONTAR LOS PROBLEMAS (SEGUNDA SESIÓN)

Contenido	Duración	Materiales
Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
Repaso del abordaje del estrés	10 minutos	Ficha del ejemplo de caso
Afrontamiento de problemas: instrucción y ejemplo	30 minutos	Ficha del ejemplo de caso Carteles sobre las cuatro estrategias y sobre afrontar los problemas
Pausa		
Afrontamiento de problemas: problemas de los participantes	50 minutos	Ficha sobre afrontar los problemas, y bolígrafos (optativo)
Abordaje del estrés	5 minutos	
Conclusión de la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha sobre afrontar los problemas
Evaluación durante la intervención	10 minutos (a realizar en cualquier momento de la sesión)	Medición durante la sesión para verificar cómo avanzan los participantes (por ejemplo, PSYCHLOPS durante la intervención)
Preparación para la segunda sesión		
<ul style="list-style-type: none"> • Decida si cada discusión grupal se hará en el grupo grande, en grupos pequeños o de a dos. • Lea las notas para los facilitadores sobre afrontar los problemas (apéndice E). • Lleve el cartel sobre afrontar los problemas (apéndice F). • Distribuya las fichas para los participantes (optativo) sobre afrontar los problemas (apéndice G) y bolígrafos. • Lea los consejos útiles para el afrontamiento de problemas (apéndice E). 		

Bienvenida 5 minutos

1. Dé la bienvenida al grupo.

2. Comunique a los participantes el plan para la sesión del día:

- Repase la práctica de abordar el estrés.
- Presente la próxima estrategia EP+ para afrontar problemas prácticos.
- Aplique la práctica de abordar el estrés para concluir la sesión.

Repaso de las prácticas de abordaje del estrés 10 minutos



1. Remítase a la imagen 8 del ejemplo de caso y al texto acompañante.

2. Repase la práctica en el hogar de abordar el estrés.

- Antes de invitar a los participantes a comentar sus experiencias, enséñeles sobre la práctica en el hogar.
 - Hay tres experiencias posibles que tendrán con cualquier práctica en el hogar:
 - completar con éxito su plan de acción,
 - tratar de aplicar el plan de acción, pero sin obtener resultados,
 - no poder aplicar el plan de acción.
 - Todas estas experiencias están bien y es importante hablar sobre ellas (especialmente para que esté claro que las experiencias 2 y 3 de arriba son normales).
 - Todos pueden aprender de las experiencias de los otros participantes, especialmente para comprender que son normales las que hayan resultado infructuosas.
- Invite después a los participantes a comentar sus experiencias de práctica para abordar el estrés durante la última semana.
 - Esta discusión puede hacerse en el grupo grande, en grupos pequeños o de a dos.



¿Cómo les fue con el abordaje del estrés?

¿Qué sucedió cuando practicaron abordar el estrés?

3. Responda a cualquier dificultad que hayan tenido los participantes en la práctica de abordar el estrés.

- Vea los consejos útiles para abordar el estrés (apéndice E).
- Aliente a otros miembros del grupo a que sugieran ideas acerca de cómo superar problemas.



¿Alguien más tiene ideas acerca de qué podría hacer (nombre) para superar este problema?

¿Han tenido otros problemas similares? ¿Qué hicieron?

Afrontamiento de problemas: enseñanza y ejemplo de caso 30 minutos



Materiales

- Cartel sobre las cuatro estrategias y sobre afrontar los problemas (apéndice F).



Finalidad de la estrategia de afrontar los problemas

- Ayudar a las personas a que *afronten* mejor sus problemas prácticos (es decir, no se resolverán todos los problemas).
- Los problemas prácticos incluyen problemas relacionados con las tareas domésticas, la crianza de los hijos y el cuidado de personas, el empleo, conflictos con otras personas, etc.
- Enseñar a los participantes los siete pasos a seguir para afrontar un problema.
- La estrategia de afrontar los problemas puede ayudar a las personas a sentirse más positivas y más esperanzadas.

Nota: Esté familiarizado con las notas para los facilitadores sobre afrontar los problemas (apéndice E).

Pasos a seguir en la estrategia de afrontar los problemas

1. Presente la segunda estrategia de EP+, llamada afrontar los problemas

- Señale la estrategia de afrontar los problemas en el cartel sobre las cuatro estrategias.

2. Diga a los participantes que la estrategia de afrontar los problemas se centra en el abordaje de problemas prácticos

- Defina los problemas prácticos utilizando dos ejemplos (como problemas relacionados con tareas del hogar, búsqueda de trabajo, crianza de los hijos).
- Invite a los participantes a dar otros ejemplos de problemas prácticos.
- Si un participante señala un problema emocional (por ejemplo, sentirse triste o estresado, etc.) para el cual hay otras estrategias de EP+ adecuadas, dígame que ese es un problema emocional y que lo abordarán con otras estrategias. Haga hincapié en que la estrategia de afrontar los problemas es especialmente buena para problemas prácticos.
 - Diga a los participantes que los problemas emocionales quizá mejoren una vez que los problemas prácticos hayan sido afrontados o resueltos.

3. Hable de las diferencias entre los problemas que tienen solución y los que no

- Comience diciendo a los participantes que la estrategia de afrontar los problemas tiene por objeto determinar las partes del problema que se pueden solucionar o influenciar. Esto significa que quizá no siempre se pueda resolver todo el problema.
- Dé un ejemplo de problema que no puede solucionar el participante (como la guerra).
- Invite a los participantes a dar otros ejemplos de problemas que no se pueden resolver.
 - Si dan un ejemplo de problema que se podría solucionar parcialmente, ayudarlos a entender cómo se podría hacer eso.



Puedo ver que este problema parece no tener solución, pero creo que usted podría resolverlo si...

- Los participantes podrían presentar problemas que tengan una solución parcial. Explique la idea de que la estrategia de afrontar los problemas puede usarse para resolver parte de un problema o influir en él.



Aunque no podemos resolver completamente el problema de la pobreza, quizá podamos hacer algo para mejorar la situación, como buscar trabajo.

Actividad optativa

A fin de asegurarse de que los participantes comprendan la diferencia entre los problemas que tienen solución y los que no:

- Invite a los participantes a ponerse de pie en el centro de la sala.
- Dígalos que les leerá la descripción de un problema.
- Los participantes dirán si el problema o una parte de él tiene solución o no.
- Quienes crean que tiene solución se dirigirán a la izquierda de la sala.
- Quienes crean que no tiene solución se dirigirán a la derecha de la sala.
- Mencione los siguientes problemas en cualquier orden (u otros seis problemas que el facilitador considere más apropiados):
 1. *Problemas que tienen solución: desempleo, conflictos con la pareja, un hijo que se niega a ir a la escuela.*
 2. *Problemas que no tienen solución: la muerte de un ser querido, las interrupciones en el suministro eléctrico, familiar con sida o cáncer (u otra enfermedad común).*

4. Lea cada uno de los pasos para el afrontamiento de problemas

- Remítase al cartel de la estrategia de afrontar los problemas y nombre cada paso (no explique todavía cada paso).
 1. Indique problemas que tengan solución y problemas que no la tengan.
 2. Elija un problema.
 3. Defínalo con la mayor información posible.
 4. Piense en todas las soluciones posibles para resolver ese problema o influir en él.
 5. Elija la mejor solución que sea posible poner en práctica.
 6. Elabore un plan de acción para llevar a cabo (implementar) la solución.
 7. Después de haber elaborado el plan de acción, determine su eficacia para solucionar el problema.



5. Remítase a las imágenes 9, 10, 11, 12 y 13 del ejemplo de caso y al texto acompañante

- Refiérase a cada uno de los pasos de la estrategia de afrontar los problemas al leer el ejemplo de caso (por ejemplo, señalando el cartel de la estrategia de afrontar los problemas).
 - Porejemplo, el cuarto paso consiste solo en pensar en todas las soluciones posibles, independientemente de lo buenas que puedan ser.
- Para fomentar la participación en el grupo:
 - Invite a los participantes a pensar en cualquier solución posible para añadir a la lista de problemas del ejemplo de caso (lo pueden hacer a medida que se va leyendo la lista o antes);
 - Invite a los participantes a considerar las soluciones que habrían elegido si tuvieran ese problema.

Nota: Si queda tiempo disponible, puede optar entre adelantar la pausa o comenzar la sección siguiente.

PAUSA

Antes de comenzar la actividad siguiente, haga un breve resumen de la sesión hasta el momento.

- Se ha examinado el abordaje del estrés.
- Se ha introducido la estrategia de afrontar los problemas (determine los conocimientos de los participantes sobre esta estrategia preguntando al grupo, por ejemplo, sobre los problemas a los que se aplica, cuántos pasos tiene, etc.).

Afrontamiento de problemas: problemas de los participantes 50 minutos



Materiales

- Cartel de la estrategia de afrontar los problemas (apéndice F).
- Fichas (optativo) sobre afrontar los problemas (apéndice G).

Nota: Asegúrese de que el cartel de la estrategia de afrontar los problemas sea visible para todos los participantes. Para presentar bien esta estrategia, usted tiene que estar familiarizado con las notas para los facilitadores (apéndice E).

Opciones para dirigir la siguiente discusión (decida esto antes de la sesión):

- Si todos los participantes están alfabetizados, pueden usar la ficha sobre afrontamiento de problemas para escribir sus respuestas.
- Si hay algún participante con dificultades para leer o escribir, las siguientes actividades se pueden hacer oralmente. Como facilitador, usted puede completar la ficha sobre afrontamiento de problemas para cada participante, de manera que tenga un registro de sus respuestas. Debe repetirlas para que los participantes recuerden lo que se ha hablado.

1. Discusión en el grupo grande (20 minutos)

Nota: Hay un tiempo limitado para cubrir toda la estrategia de afrontar los problemas. Si le queda poco tiempo, puede completar la sesión trabajando con el grupo grande. Es importante que lo haga bien para que los participantes comprendan la estrategia de afrontar los problemas. Si los participantes no tienen la posibilidad de aplicar esta estrategia con sus propios problemas, asegúrese de dedicarle tiempo en la sesión de la semana siguiente:

- Con el grupo grande, examine los seis primeros pasos de la estrategia de afrontar los problemas. Al hacerlo, señale cada imagen en el cartel de la estrategia de afrontar los problemas.
 - Lea las notas para los facilitadores sobre afrontamiento de problemas (apéndice E).
 - Remítase al ejemplo de caso como ayuda para destacar un punto.
 - Optativo: el facilitador puede escribir las respuestas del grupo en la ficha sobre afrontamiento de problemas o en una hoja grande de papel para que todos las puedan ver.
- Seleccione un problema para examinarlo como grupo.
 - En lo posible, trate de elegir un problema que sea común a muchos participantes (por ejemplo, dificultades para encontrar trabajo, una pequeña discusión con un vecino).
 - **Nota:** Elija un problema pequeño (fácil), para que los participantes tengan la posibilidad de resolverlo rápidamente.

- Antes de ir al paso siguiente, pregunte a los participantes cuál es el paso siguiente (por ejemplo, “Bien, acabamos de elegir el problema, y este es el segundo paso. ¿Cuál es el paso siguiente?”)
 - Esto ayudará a todos los participantes a comprender los pasos para el afrontamiento de problemas.
- **Nota** sobre el cuarto paso: asegúrese de que cada participante tenga la oportunidad de sugerir una o varias soluciones posibles al problema elegido.

Guion sugerido:



¿Puede pensar en alguna solución para resolver este problema o influir en él? Recuerde que en esta etapa no importa lo buena o mala que sea la solución; eso lo decidiremos después.

- **Nota** sobre el sexto paso:
 - Divida el plan de acción en pasos muy pequeños y manejables (cuanto más pequeños sean los pasos, más probable será que los participantes los completen).
 - El plan de acción puede completarse en un intento o durante varios días.



Imaginemos que vamos a poner en práctica este plan de acción hoy. ¿Qué harían para comenzar?

2. Discusiones en grupos pequeños (20 minutos)

- Decida de antemano el tamaño de los grupos pequeños (por ejemplo, dividir el grupo grande en dos, hacer trabajar a los participantes en grupos de dos o de tres, etc.).
 - Ponga en el mismo grupo a los participantes que tengan problemas similares.
 - Si los participantes no tienen problemas similares, todo el grupo trabajará en conjunto con un problema por vez.
 - Pida a un participante que presente voluntariamente su problema, o elija el problema de otro participante para comenzar en el grupo. Asegúrese de que ese participante se sienta cómodo hablando de su problema delante del grupo.
 - El grupo ayudará a completar cada paso.
- Pida a los grupos que trabajen con los seis primeros pasos de la estrategia de afrontar los problemas, como usted acaba de hacer, con su problema elegido.
- Dígalos que tienen solo 20 minutos. Recuérdeles periódicamente cuánto tiempo les queda.
- El problema debería ser uno que esté teniendo un participante del grupo.
 - Pida a un participante que ofrezca voluntariamente su problema, o elija el problema de otro participante para comenzar trabajar en el grupo. Asegúrese de que ese participante se sienta cómodo hablando de su problema delante del grupo.

- Acérquese a cada grupo y ayude a las personas a completar cada paso.
- Si un grupo termina de trabajar con el primer problema, dígalos que comience con un problema de otro participante.
- Vuelva al grupo más grande, examine lo trabajado por cada grupo y, si los participantes se sienten cómodos, invítelos a compartir sus intentos de afrontamiento de problemas.
 - Para administrar los tiempos, pida a los participantes que le digan solo qué problema eligieron (segundo paso), qué soluciones eligieron (quinto paso) y cuál es el plan de acción (sexto paso).
- Si hay tiempo, aliente a los grupos más pequeños que no pudieron completar el afrontamiento de problemas a que compartan su trabajo para que el grupo más grande pueda ayudarlos a terminarlo o a superar los problemas que encontraron.



¿Quisiera alguien compartir con el grupo los pasos que siguieron para el afrontamiento de problemas?

Afrontar los problemas no siempre es fácil. ¿Ha encontrado algún grupo dificultades para completar alguno de los pasos? ¿Podrían, por favor, comentarnos lo que han podido hacer, así podemos ayudarlos a finalizarlo todos juntos?

3. Examine el plan de acción de cada participante (10 minutos)

- Recorra el grupo y pida a los participantes que digan al grupo lo que esperan hacer la semana siguiente.
 - Hay espacio en la ficha sobre afrontamiento de problemas para registrar los planes de acción (escritos o dibujados, según el grado de alfabetismo del participante).
- El facilitador anotará el plan de acción de cada participante para que, cuando le toque examinar su práctica en el hogar en la tercera sesión, cada uno pueda recordar lo que se había propuesto hacer.
- Si cree que un plan de acción no está suficientemente detallado, el grupo trabajará para hacerlo entre todos más específico. Vea el guion sugerido más abajo:



Ese es un intento estupendo de escribir un plan de acción, pero podemos hacerlo más detallado. Así le será mucho más fácil llevarlo a cabo. ¿Alguien en el grupo tiene sugerencias sobre lo que (nombre) podría incluir en el plan de acción?

Imaginen que están llevando a cabo ahora mismo este plan de acción. ¿Qué harían para comenzar?

- Pida a los participantes que sugieran maneras de recordar los pasos a completar de su plan.
 - Por ejemplo, alertas en el teléfono móvil, utilizar los horarios de las comidas como recordatorio, organizarse los participantes para recordarse unos a otros.

Abordaje del estrés 5 minutos

1. Recuerde a los participantes por qué es útil esta estrategia

- Ayuda a relajar el cuerpo, lo que puede ayudar a los participantes a sentirse menos estresados.

2. Lidere al grupo en el abordaje del estrés

Pasos a seguir

1. Los participantes relajan el cuerpo (deben mover brazos y piernas, mover la cabeza de lado a lado, girar los hombros hacia atrás).
2. Enseñe a los participantes a respirar con el abdomen (como si el abdomen fuera un globo).
3. Una vez que todos se sientan cómodos con el segundo paso, empiece a contar tres segundos para la inhalación y tres segundos para la exhalación. Siga así durante un minuto.
4. Deje de contar y aliente a los participantes a que cuenten ellos mismos o mantengan el ritmo de la respiración lenta (si hay un reloj, el facilitador podría alentar a los participantes a seguir el tic tac del segundero para mantener el ritmo lento).
5. Siga durante al menos tres minutos.

Conclusión de la sesión 10 minutos

1. Presente un resumen de la sesión:
 - El grupo ha examinado el abordaje del estrés (referirse a problemas específicos que se han examinado o solucionado).
 - Se aprendió la estrategia de afrontar los problemas para ayudar a afrontar problemas prácticos.
2. Pida a los participantes que mencionen algo de la sesión de hoy que les haya sido útil.
3. Recuerde a los participantes que practiquen regularmente abordar el estrés.
4. Recuerde a los participantes que completen su plan de acción para afrontar los problemas (esto se examinará en la sesión siguiente).
5. Recuerde a los participantes la próxima sesión -horario y lugar- y dígales los temas que se discutirán (mejorar su estado de ánimo y sus niveles de actividad).

Capítulo 7

PONERSE EN MARCHA Y SEGUIR HACIENDO (TERCERA SESIÓN)

Contenido	Duración	Materiales
Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
Repaso del abordaje del estrés	10 minutos	Ficha del ejemplo de caso
Repaso del afrontamiento de problemas (y seguir con el mismo problema o pasar a uno nuevo)	30 minutos	Ficha del ejemplo de caso Cartel de la estrategia de afrontamiento de problemas Ficha sobre afrontar los problemas y bolígrafos (optativo)
Ponerse en marcha y seguir haciendo: enseñanza y ejemplo	25 minutos	Ficha del ejemplo de caso Hoja grande de papel y marcador Carteles sobre las cuatro estrategias y sobre el ciclo de la inactividad
Pausa		
Ponerse en marcha y seguir haciendo: actividad de los participantes	35 minutos	
Abordaje del estrés	5 minutos	
Conclusión de la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha sobre ponerse en marcha y seguir haciendo
Evaluación durante la intervención	10 minutos (a realizarse en cualquier momento de la sesión)	Medición durante la sesión para verificar cómo avanzan los participantes (por ejemplo, PSYCHLOPS durante la intervención)

Preparación para la tercera sesión

- Lista de problemas de los participantes que anotó en la sesión anterior.
- Lea los consejos útiles para el afrontamiento de problemas (apéndice E).
- Decida dónde pueden sentarse los grupos pequeños sin molestarse unos a otros al repasar el afrontamiento de problemas.
- Cuelgue el cartel de la estrategia de afrontar los problemas (apéndice E).
- Distribuya las fichas a los participantes (optativo): ficha sobre afrontar los problemas (apéndice G) y bolígrafos.
- Cuelgue los carteles sobre las cuatro estrategias y sobre el ciclo de la inactividad (apéndice F).
- Decida el tamaño de los grupos para hablar de ponerse en marcha y seguir haciendo.
- Distribuya las fichas a los participantes (optativo): el ciclo de la inactividad (apéndice G).

Bienvenida 5 minutos

1. Dé la bienvenida al grupo

2. Comunique a los participantes el plan para la sesión del día:

- Repase la práctica de abordar el estrés.
- Examine el afrontamiento de problemas y siga con el mismo problema o pase a uno nuevo.
- Presente la estrategia EP+ siguiente para abordar el estado de ánimo bajo y la inactividad.
- Practique abordar el estrés para concluir la sesión.

Revisión de las prácticas de abordaje del estrés 10 minutos



1. Refiérase a las imágenes 14 y 15 del ejemplo de caso y al texto acompañante.

2. Repase la práctica en el hogar para abordar el estrés

- Invite a los participantes a que comenten sus experiencias al practicar abordar el estrés durante la última semana.
 - Esta discusión puede hacerse en el grupo grande, en grupos pequeños o de a dos.



¿Cómo les fue con el abordaje del estrés?

¿Qué sucedió cuando practicaban abordar el estrés?

3. Responda a las dificultades de los participantes con el abordaje del estrés y abórdelas.

- Lea los consejos útiles para abordar el estrés (apéndice E) para que le sean de ayuda.
- Aliente a otros miembros del grupo a sugerir ideas acerca de cómo superar problemas (antes de ofrecer usted sus sugerencias).



¿Alguien más tiene ideas acerca de qué podría hacer (nombre) para superar este problema?

¿Han tenido problemas similares? ¿Qué hicieron?

Repaso del afrontamiento de problemas 30 minutos



Materiales

- Cartel de la estrategia de afrontar los problemas (apéndice F).
- Fichas para los participantes (optativo) (apéndice G): las fichas sobre afrontar los problemas que el facilitador completó en la sesión precedente para el plan de acción de cada participante y nuevas fichas en blanco.



1. Remita a la imagen 16 del ejemplo de caso y al texto acompañante

Nota: Preste atención a todo participante que no haya llegado a concentrarse en su problema la semana precedente. Uno de los facilitadores se podría sentar individualmente con ellos para trabajar con su problema mientras el grupo prosigue con la sesión. Como alternativa, el facilitador podría obtener ayuda del grupo para el participante como parte de la revisión del afrontamiento de problemas.

2. Invite a los participantes a comentar sus experiencias al completar su plan de acción para afrontar los problemas durante la semana

- Antes de invitar a comentar experiencias, diga a los participantes que hay tres experiencias posibles que tendrán con cualquier práctica en el hogar:
 - completar con éxito su plan de acción;
 - tratar de aplicar el plan de acción, pero sin obtener resultados;
 - no poder aplicar el plan de acción.

- Todas las experiencias están bien y es importante hablar sobre ellas (explicar especialmente que las experiencias dos y tres de arriba son normales).
- Todos pueden aprender de las experiencias de otros participantes, especialmente de las que resultaron infructuosas.



¿Alguien pudo hacer frente esta semana a todo su problema o una parte de él?

¿Quisieran quienes completaron su plan de acción para afrontar los problemas hablar sobre lo que sucedió?

- Para respetar los tiempos, pida a los participantes que sus intervenciones sean breves a fin de que todos puedan tener una oportunidad de hablar.

3. Responda a las dificultades que tuvieron los participantes al completar su plan de acción y abórdelas

- Lea los consejos útiles para afrontar los problemas (apéndice E).



En algún momento de este programa, todos ustedes probablemente encontrarán algún problema para completar su plan de acción. Quizás el plan no sea eficaz para afrontar su problema o quizás usted no haya podido llevar a cabo su plan. Estas experiencias están bien y no significan en absoluto que usted haya fracasado. También nos ofrecen a todos oportunidades importantes de aprendizaje. ¿Alguien tuvo problemas para ejecutar su plan de acción en la última semana?

¿Qué clase de dificultades tuvieron durante la última semana para cumplir con su plan de acción para afrontar los problemas?

¿Quisieran comentar lo que les sucedió quienes hayan tenido dificultades para cumplir con sus planes de acción para que podamos trabajar en grupo con los problemas?

4. En grupos pequeños se prosigue con el afrontamiento de problemas

- Usted tiene dos opciones para esta parte de la sesión: dividir al grupo en dos subgrupos grandes (A) o que trabajen de a dos (B).
- El cartel de la estrategia de afrontar los problemas tiene que estar a la vista de los participantes.

A. Establecer dos subgrupos grandes de participantes

- Decida de antemano dónde podrán sentarse los dos subgrupos para que no se molesten uno al otro.
 - Si cuentan con dos facilitadores, cada uno de ellos se sienta en uno de los grupos para ayudar a los participantes.
- Si hay un gran número de participantes, puede separarlos en grupos más pequeños de tres o cuatro personas. Divida los grupos solo después de haberles dado instrucciones sobre lo que harán.
- Tenga en cuenta los límites de tiempo, porque los participantes pueden ser lentos al moverse para ir a los grupos más pequeños.
 - El grupo 1 podría incluir a participantes que deseen seguir con el afrontamiento del *mismo problema*.
 - El grupo 2 podría incluir a participantes que deseen comenzar el afrontamiento de un *nuevo problema* (porque el primero ha sido resuelto o afrontado, o el participante ha decidido que no tiene solución).

Guion sugerido:



Vamos a trabajar en grupos más pequeños ahora. Se sentarán (decir lugar o área) los participantes que quieran seguir con el afrontamiento del mismo problema de la última semana. Quienes quieran comenzar con el afrontamiento de un nuevo problema pueden sentarse (decir lugar o área). Por favor, vayan ahora a sus respectivos sitios para que podamos comenzar de inmediato.

B. De a dos

- Ideas para poner de a dos a los participantes:
 - Una de las personas podría ser alguien cuyo plan de acción se trató en el grupo más grande y la otra alguien cuyo plan de acción no se ha tratado todavía. La primera podría trabajar con la segunda y ayudarla a examinar su plan de acción y seguir con el mismo problema o empezar el afrontamiento de un nuevo problema.
 - Participantes con problemas similares podrían trabajar de a dos.
- Los facilitadores recorrerán la sala y apoyarán a todos los participantes.

5. Brinde apoyo a cada grupo o cada pareja como se indica a continuación.

Grupo 1: Afrontar el mismo problema

- Ayude a los participantes a seguir afrontando ese problema.
- Comience revisando los pasos 2 y 3 de la estrategia de afrontar los problemas.
 - Pida a cada participante que diga en voz alta el problema que ha decidido resolver.
 - Recuerde que debería haberlo anotado la semana anterior (o los participantes podrían haber rellenado la ficha sobre afrontar los problemas).
 - Compruebe si todavía se considera que esos problemas tienen solución.
- Comience con el cuarto paso de la estrategia de afrontar los problemas:
 - Tendrá que elegir a un participante para que exponga su problema primero. Asegúrese de que la persona se sienta cómoda con que el grupo escuche su problema.
 - Pida al participante que recuerde cualquier solución de la semana anterior (o remitirlo a su ficha).
 - Pida luego al participante que piense primero en tantas soluciones nuevas como le sea posible.
 - Invite luego al grupo a que sugiera más soluciones posibles.
 - Se podrían mantener algunas de las soluciones viejas (de la última semana) y se podrían agregar algunas soluciones nuevas.
- Siga con el quinto paso de la estrategia con el problema del mismo participante.
 - Pregunte al participante qué solución o soluciones piensa que sería más útil y práctica.
- Sexto paso con el problema del mismo participante:
 - Ayude al participante a elaborar un plan de acción para la semana siguiente.



¿Cuál sería el primer paso para implementar esta solución?

Imagine que está implementando esta solución ahora mismo. Dígame con el mayor detalle qué haría para aplicarla.

- Repita los pasos 2 a 4 de la estrategia de afrontar los problemas (elegir un problema, definirlo, sugerir soluciones posibles) con el problema del próximo participante.

Grupo 2: Afrontar un nuevo problema

1. Repase el afrontamiento de problemas desde el principio.
 - Primer paso: examine los problemas que los participantes indicaron la semana anterior y siga trabajando con ellos o agregue uno nuevo a la lista.
 - Segundo paso: pida a cada participante del grupo que diga en voz alta el problema que quisiera elegir.
 - Antes de pasar al participante siguiente, ayude a cada uno a trabajar con el tercer paso (definir el problema lo más específicamente posible).
 - Asegúrese de apuntar el problema para recordar el que ha seleccionado cada participante.
 - Elija el problema de un participante con el que se pueda comenzar a trabajar en grupo. Es preciso que la persona se sienta cómoda hablando de su problema delante del grupo.
 - Cuarto paso:
 - Pida al participante que primero piense en tantas soluciones al problema como sea posible.
 - Invite al grupo a que sugiera más soluciones posibles.
 - Antes de proceder al paso siguiente, pregunte a los participantes cuál es este (por ejemplo, “Bien, acabamos de elegir el problema, y este es el segundo paso. ¿Cuál es el paso siguiente?”)
 - Esto ayudará a todos los participantes a que comprendan los pasos para el afrontamiento de problemas.
 - Quinto paso del problema del mismo participante:
 - Primero pregunte al participante qué soluciones cree que serían más útiles y prácticas.
 - Sexto paso del problema del mismo participante:
 - Ayude al participante a elaborar un plan de acción por la semana siguiente.
 - En la ficha sobre afrontamiento de problemas hay un espacio para registrar el plan de acción (escribirlo o dibujarlo, según el grado de alfabetismo del participante).



¿Cuál sería el primer paso para implementar esta solución?

Imaginen que están aplicando esta solución ahora mismo. Díganme con los mayores detalles posibles lo que harían para realizarlo.

- Repita los pasos 2 a 4 de la estrategia de afrontar los problemas (elegir un problema, definirlo, sugerir soluciones posibles) con el problema del participante siguiente.

Ponerse en marcha y seguir haciendo: enseñanza y ejemplo de caso 25 minutos



Materiales

- Carteles sobre las cuatro estrategias y sobre el ciclo de la inactividad (apéndice F).



Finalidad de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo

- Enseñar a los participantes que la adversidad puede causar que las personas permanezcan en un estado de ánimo bajo y en inactividad.
- Tranquilizar a los participantes diciendo que los problemas de estado de ánimo bajo e inactividad son comunes (por ejemplo, no son un signo que se están volviendo locos).
- Enseñar a los participantes que una actividad (por ejemplo, practicar un hobby, hacer algo placentero) en el marco de ponerse en marcha y seguir haciendo puede romper el ciclo de estado de ánimo bajo e inactividad.
- Ponerse en marcha y seguir haciendo mejora el estado de ánimo, y esto también puede ayudar a las personas a sentirse más seguras para resolver sus problemas prácticos.

Pasos para ponerse en marcha y seguir haciendo



1. Refiérase a la imagen 17 del ejemplo de caso y al texto acompañante

2. Introduzca la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo como la tercera de EP+

- Señale la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo en el cartel sobre las cuatro estrategias.

Algunos puntos clave que se deben incluir

- La adversidad puede causar cambios en el estado de ánimo: las personas se pueden sentir muy tristes y sin esperanzas.
- Con el tiempo, si no mejora este estado de ánimo, pueden sentir falta de energía y motivación para hacer las cosas.
- Pueden pasar a dejar de disfrutar de las cosas que antes les solían agradar.
- Así puede comenzar un ciclo, llamado el ciclo de la inactividad.

3. Muestre y explique el ciclo de la inactividad

- Muestre a los participantes el cartel del ciclo de la inactividad (apéndice F).
- Explique despacio cada parte mientras señala la imagen: el estado de ánimo bajo puede causar que una persona deje de hacer lo que solía hacer, lo que puede empeorar su estado de ánimo. Si empeora su estado de ánimo, le resultará más difícil hacer las cosas y se replegará más.
- Repase el ciclo de la inactividad nuevamente, usando el ejemplo de caso.



Ejemplo de un caso femenino: *Claudia se sentía triste después de la muerte de su madre* (señalar la imagen de arriba), *de manera que comenzó a dejar de hacer algunas actividades habituales, como hacer manualidades, visitar a sus vecinos* (indicar la imagen de la derecha). Con el tiempo su estado de ánimo empeoró (señalar la imagen de abajo) y *le resultó más difícil volver a hacer esas cosas* (señalar la imagen de la izquierda).

Ejemplo de un caso masculino: *El estado de ánimo de Andrés decayó cuando perdió su trabajo* (señalar la imagen de arriba), *de manera que comenzó a aislarse de otros, como sus amistades y vecinos* (señalar la imagen de la derecha). *Con el tiempo empeoró su estado de ánimo* (señalar la imagen de abajo) y *le resultó más difícil volver a hacer cosas* (señalar la imagen de la izquierda).

- Invite a los participantes a que comenten sus propias historias de estado de ánimo bajo, falta de motivación, estancamiento en este ciclo, etc.



¿Le resulta familiar este ciclo o lo descrito acerca de Claudia/Andrés a alguno de ustedes?
¿Quisiera alguno contar sus experiencias de sentirse triste y no poder hacer sus actividades?

Haga preguntas para destacar el ciclo de la inactividad en la experiencia de la persona:



Cuando usted se sintió triste, ¿qué actividades o aficiones específicas le resultó difícil hacer o dejó de disfrutar?

¿Era todavía capaz de hacer actividades que antes disfrutaba o de socializar con sus amistades?

Cuando usted dejó de hacer esas cosas, ¿qué pasó con su estado de ánimo?

4. Hable sobre cómo se puede romper el ciclo de la inactividad

- Si hay tiempo, invite a los participantes a sugerir ideas acerca de cómo romper este ciclo.

Preguntas sugeridas para la discusión:



¿Alguien tiene alguna idea acerca de cómo romper el ciclo de la inactividad?

¿Ha estado alguno estancado en este ciclo y pudo romperlo?

¿Conocen a alguien que se estancó en este ciclo, pero pudo romperlo? ¿Qué hizo esa persona?

- Resuma los temas o los puntos comunes en las historias de los participantes. Destaque los siguientes puntos:
 - Es difícil hacer las cosas cuando el estado de ánimo es bajo.
 - Muchas personas no disfrutaban tanto las cosas cuando su estado de ánimo es bajo.
 - Cuando uno está inactivo por períodos largos (por ejemplo, no hace tareas, trabajos ni actividades agradables), el estado de ánimo suele empeorar.
- Diga a los participantes que estar activos rompe el ciclo.



Muchas personas se dirán: “haré de nuevo estas cosas cuando me sienta mejor”. O quizás piensen que necesitan sentir energía antes de estar activos de nuevo. En realidad, es todo lo contrario: estar activos hace sentir energía. Entonces, para romper este ciclo es necesario volver a hacer cosas, aunque no sienta ganas de hacerlas.



5. Refiérase a las imágenes 18, 19 y 20 del ejemplo de caso y al texto acompañante.

PAUSA

Antes de comenzar con la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo, resuma brevemente la sesión hasta el presente:

- Se ha repasado el abordaje del estrés.
- Se ha repasado el afrontamiento de problemas (especificar los puntos que se enseñaron).
- Se ha introducido la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (se puede interrogar a los participantes sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo, por ejemplo: “¿Qué tipos de problema ayuda a mejorar la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo?”).

Ponerse en marcha y seguir haciendo: actividades de los participantes 35 minutos



Materiales:

- Fichas sobre el ciclo de la inactividad y sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (apéndice G) (optativo).

1. Repase brevemente lo enseñado sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo

- Remítase nuevamente a las imágenes 18, 19 y 20 del ejemplo de caso y al texto acompañante

Algunos puntos clave que se deben incluir

- La estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo ayuda a las personas a volver a hacer actividades.
- Ser activos mejora el estado de ánimo.
- Elegir una actividad sencilla que los participantes quisieran volver a hacer.
- Esta semana la actividad será agradable.
- En la sesión siguiente, la actividad elegida puede ser una tarea o un trabajo.

2. Discusión en el grupo grande: ayudar a los participantes a seleccionar una actividad agradable que quisieran comenzar a hacer

- Invite a los participantes a sugerir una actividad agradable que quisieran volver a hacer.
 - Actividades agradables son aquellas que les dan placer o los hacen sentirse felices, relajados o contentos.
 - Será una actividad que no estén haciendo actualmente o que quisieran hacer más a menudo.
 - Dé tiempo a los participantes para pensar en una actividad e invítelos a levantar la mano para contarla al grupo.
 - Si tardan demasiado en responder, designe a algunos participantes para que cuenten la actividad escogida.
 - Ayude a los participantes que no sepan bien qué hacer.



¿Hay algo que usted quisiera hacer que otros ya han mencionado?

Dígame de qué actividad solía disfrutar hace un año.

- Si un participante no puede pensar en una actividad agradable después de haberle formulado estas preguntas, invite a otros participantes a dar ejemplos de lo que le podría agradar. Pida al participante que piense en esas cosas. Luego vuelva a ellas al final de la discusión y pídale que elija una actividad.

Guion sugerido:



Entre las cosas que hacía antes de sentirse así, ¿qué actividad placentera o agradable podría volver a hacer, o hacer más a menudo?

Nota: La actividad elegida puede ser algo que el participante hace como parte de su asistencia al grupo de EP+. Por ejemplo, podría consistir en conversar con alguien durante la pausa, ir a la reunión del grupo caminando con otro participante que viva cerca o invitar a otro participante a su casa a tomar algo después del grupo. Si los participantes deciden reunirse fuera del grupo, recuérdelos la confidencialidad y que no deben hablar de otros participantes.

- Se recomienda comenzar con una pequeña actividad relativamente fácil de hacer.
 - Pregunte a los participantes lo que necesitarían hacer para implementar esa actividad (todos los pasos).
- Por ejemplo, antes de reunirse con una amiga quizá necesite vestirse, preparar al bebé para salir y caminar hacia el lugar de reunión, etc. Estas actividades previas podrían ser demasiado difíciles para quien se sienta muy deprimido, y debería elegirse primero una actividad más fácil.
 - Algunas actividades sencillas y más fáciles serían las que pueden hacerse en el hogar o las que no necesiten muchos recursos ni a otras personas.
- Ejemplos: escuchar música, cantar, bailar, jugar con un hijo, caminar por el vecindario, ir a un parque, contemplar la naturaleza en el vecindario, darse un baño, cepillarse el pelo, etc.
 - Si los participantes prefieren una tarea en lugar de una actividad agradable, recuérdelos que eso se hará la semana siguiente.

3. Ayude a los participantes a dividir la actividad seleccionada en pasos pequeños y manejables.

- Esta discusión puede hacerse en el grupo grande o, si hay suficientes facilitadores, en grupos más pequeños.

Preguntas para ayudar a suscitar respuestas:



¿Cuál sería el primer paso para llevar a cabo esta actividad?

Imaginen que la están realizando ahora mismo. Denme tantos detalles como puedan de todo lo que harían para implementarla.

¿Qué materiales necesitará para esta actividad? (por ejemplo, zapatos, muebles, personas, alimentos, etc.)

NOTA PARA LOS FACILITADORES SOBRE LA ESTRATEGIA DE PONERSE EN MARCHA Y SEGUIR HACIENDO



Si hay participantes con un estado de ánimo bajo, falta de energía o estrés, es importante descomponer la actividad o la tarea en pasos más pequeños y más manejables. Esto es para que no se sientan abrumados con la actividad o la tarea. Ayuda a que experimenten cierto logro al cumplirla. Promoverá autoconfianza y empezará a mejorar su estado de ánimo.

Por ejemplo, una manualidad podría resultar abrumadora para un participante. Así pues, esta tarea se puede descomponer para comenzar por conseguir todos los materiales y ponerlos en un lugar cómodo para hacer manualidades. El participante no necesita todavía hacer la manualidad. Luego, en otra ocasión, quizá le dedique apenas unos diez minutos, y siga avanzando a partir de ahí.

Otro ejemplo es la tarea de “limpiar el hogar”. Esta tarea se puede descomponer escogiendo secciones pequeñas de la vivienda para limpiar (por ejemplo, área de cocina, área para dormir, y así sucesivamente). Esto la hace más manejable y realizable.

4. Ayude a los participantes a programar los pasos para completar la actividad

- Hable de lo que puede hacer cada participante, en qué día y en qué momento (los participantes necesitan ser lo más específicos posible).
 - En la ficha sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo hay espacio para registrar el plan de acción (escrito o dibujado, según el grado de alfabetismo del participante).
 - El facilitador anotará esos planes para que puedan recordarlos en la cuarta sesión, cuando hagan la revisión de las prácticas en el hogar.
- Del mismo modo que con el afrontamiento de problemas, hable con el grupo sobre la manera en que los participantes pueden recordar los pasos a seguir durante la semana siguiente.

5. Recuerde a los participantes que podría ser difícil comenzar la actividad

- Aliéntelos a seguir con ello, aunque no tengan ganas.
- Dígales que su estado de ánimo mejorará gradualmente (no de inmediato) si siguen haciendo sus actividades.



Para muchas personas, la parte más difícil es comenzar la actividad. Sin embargo, puedo asegurarles que una vez que comienzan con la actividad a muchos les resulta más fácil seguir.

Actividad optativa: Palmadas, aplausos, chasquidos, juego de nombres

¡Este juego muestra que puede ser difícil comenzar una actividad, pero una vez iniciada resulta más fácil seguir haciéndola!

Primer paso: Practicar un ritmo de aplausos, que debe seguir esta secuencia:

1. Darse palmadas en las rodillas con ambas manos.
2. Aplaudir con las manos.
3. Hacer un chasquido con los dedos de la mano derecha.
4. Hacer un chasquido con los dedos de la mano izquierda.
5. Practicar hasta que todo el grupo pueda seguir el ritmo.

Segundo paso: El facilitador empieza el juego

1. Los participantes dicen su propio nombre al hacer un chasquido con los dedos de la mano derecha, seguido del nombre de otra persona del grupo al hacer un chasquido con los dedos de la mano izquierda.
2. El segundo nombre se llama al azar.
3. La persona cuyo nombre se ha llamado sigue la misma secuencia, es decir, dice su propio nombre al hacer un chasquido con los dedos de la mano derecha, seguido del nombre de otra persona del grupo al hacer un chasquido con los dedos de la mano izquierda.
4. La secuencia sigue así hasta que se cometa un error. Reiniciar el juego practicando nuevamente el ritmo durante un ratito y luego se comienza nuevamente a llamar nombres.

Al terminar el juego, relacionarlo con el quinto paso de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo:



Comenzar una actividad puede ser difícil cuando uno se siente deprimido o sin energía. Puede ser útil descomponerla en pasos y comenzar por pequeños pasos fáciles hasta sentirse suficientemente cómodo para agregar más pasos, como hicimos en este juego. Luego uno puede entrar en el ritmo y continuar sin dificultades. Al aplicar la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo sucede eso mismo.

Abordaje del estrés 5 minutos

1. Recuerde a los participantes por qué es útil esta estrategia

- Ayuda a relajar el cuerpo, lo que puede ayudar a uno a sentirse menos estresado.

2. Brinde apoyo al grupo en el abordaje del estrés

Pasos a seguir:

1. Los participantes relajan el cuerpo (mueven brazos y piernas, mueven la cabeza de un lado a otro, giran los hombros hacia atrás).
2. Enseñe a los participantes la respiración abdominal (como si el abdomen fuera un globo).
3. Una vez que todos se sientan cómodos con el segundo paso, empiece a contar tres segundos para la inhalación y tres segundos para la exhalación. Siga así durante un minuto.
4. Deje de contar y aliente a los participantes a que cuenten ellos o mantengan el ritmo de la respiración lenta (si hay un reloj, se podría invitar a los participantes a seguir el tic tac del segundero para mantener el ritmo lento).
5. Siga así durante al menos tres minutos.

Conclusión de la sesión 10 minutos

1. Haga un resumen de la sesión:
 - Se ha repasado la estrategia de abordar el estrés (referirse a problemas específicos que se trataron o resolvieron).
 - Se ha repasado la estrategia de afrontar los problemas (mencione problemas específicos que se trataron o resolvieron).
 - e aprendió la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo, que ayuda a mejorar el estado de ánimo y la actividad.
2. Pida a los participantes que digan lo que les ha sido útil de la sesión de hoy.
3. Recuerde a los participantes que practiquen regularmente abordar el estrés.
4. Recuerde a los participantes que cumplan su plan de acción para afrontar los problemas (esto se revisará en la próxima sesión).
5. Recuerde a los participantes que implementen la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (esto se revisará en la próxima sesión).
6. Recuerde a los participantes la próxima sesión -horario y lugar de reunión- y dígales los temas que se tratarán (cómo fortalecer el apoyo social).

Capítulo 8

FORTALECER EL APOYO SOCIAL (CUARTA SESIÓN)

Contenido	Duración	Materiales
Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
Repaso del abordaje del estrés	10 minutos	Ficha del ejemplo de caso
Repaso del afrontamiento de problemas (y seguir con el mismo problema o pasar a uno nuevo)	20 minutos	Ficha del ejemplo de caso Cartel de la estrategia de afrontamiento de problemas Fichas sobre afrontar los problemas (optativo)
Repaso de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (y continuar con la misma actividad o pasar a una nueva)	20 minutos	Ficha del ejemplo de caso Cartel sobre el ciclo de la inactividad Ficha sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (optativo)
Pausa		
Fortalecimiento del apoyo social: enseñanza y ejemplo	20 minutos	Ficha del ejemplo de caso
Fortalecimiento del apoyo social: apoyo los participantes	25 minutos	
Abordaje del estrés	5 minutos	
Conclusión de la sesión	10 minutos	Planes de acción individuales Ficha sobre fortalecer el apoyo social
Evaluación durante la intervención	10 minutos (a realizarse en cualquier momento de la sesión)	Medición para verificar con los participantes durante las sesiones (por ejemplo, PSYCHLOPS durante la intervención)
Preparación para la cuarta sesión		
<ul style="list-style-type: none"> • Cuelgue en la pared los carteles sobre las cuatro estrategias, el afrontamiento de problemas y el ciclo de la inactividad (apéndice F). • Lea los consejos útiles para ponerse en marcha y seguir haciendo (apéndice E). • Distribuya a los participantes (optativo) las fichas sobre afrontar los problemas, ponerse en marcha y seguir haciendo, y fortalecimiento del apoyo social (apéndice G). 		

Bienvenida 5 minutos

1. Dé la bienvenida al grupo

2. Cuente a los participantes el plan para la sesión del día:

- Repaso de la práctica de abordar el estrés.
- Repaso de las estrategias de afrontar los problemas y de ponerse en marcha y seguir haciendo.
- Introducción de la última estrategia EP+, la de fortalecer el apoyo social.
- Práctica del abordaje del estrés para concluir la sesión.

Repaso de la práctica de abordar el estrés 10 minutos



1. Remítase a la imagen 21 del ejemplo de caso y al texto acompañante.

2. Invite a los participantes a que comenten sus experiencias con la práctica de abordar el estrés durante la última semana.

- Esta discusión puede hacerse en el grupo grande, en grupos más pequeños o de a dos.



¿Cómo les fue con la práctica del abordaje del estrés?

¿Qué les sucedió cuando practicaban abordar el estrés?

3. Responda las dificultades que hayan podido tener los participantes con la práctica del abordaje del estrés, y abórdelas

- Lea los consejos útiles para abordar el estrés (apéndice E).
- Invite a otros miembros del grupo a que sugieran ideas acerca de cómo superar problemas.



¿Alguien más tiene ideas acerca de lo que (nombre) podría hacer para superar este problema?

¿Han tenido otros problemas similares? ¿Y qué hicieron?

Repaso de la estrategia de afrontar los problemas 20 minutos



Materiales:

- Cartel de la estrategia de afrontar los problemas (apéndice F).
- Ficha (optativo) sobre la estrategia de afrontar los problemas (apéndice G).



1. Remítase a la imagen 22 del ejemplo de caso y al texto acompañante

- Aliente a los participantes a que piensen en posibles soluciones para el nuevo problema del ejemplo de caso.
- Posibles soluciones que puede sugerir el facilitador para promover la discusión:
 - Practicar la respiración lenta antes de ir a dormir.
 - Escuchar música que relaje.
 - Leer un libro o contarse uno mismo un cuento.

2. Repaso de la práctica en el hogar de afrontamiento de problemas

- Invite a los participantes a hablar de sus experiencias de la semana con el cumplimiento del plan de acción para afrontar los problemas.
- Antes de dirigir esta invitación a los participantes, hableles de la práctica en el hogar.
 - Hay tres experiencias posibles que tendrán con cualquier práctica en el hogar:
 - cumplir con éxito el plan de acción,
 - intentar infructuosamente cumplir con el plan de acción,
 - no poder cumplir con el plan de acción.
 - Todas las experiencias están bien y es importante hablar de ellas (es importante explicar que son normales, especialmente la segunda y tercera).
 - Todos pueden aprender de las experiencias de otros participantes, especialmente de las infructuosas.
- Si fuera posible, examine el plan de acción de cada participante en el grupo más grande.



¿Alguien resolvió la totalidad o alguna parte de su problema al cumplir su plan de acción esta semana?

¿Alguno de los que cumplieron su plan de acción para afrontar los problemas quisiera contar lo que sucedió?

- Para respetar los tiempos, pida a los participantes que sus intervenciones sean breves a fin de que todos puedan tener una oportunidad de hablar.

3. Responda a las dificultades que los participantes hayan tenido con el cumplimiento de sus planes de acción y abórdelas

- Lea los consejos útiles para el afrontamiento de problemas (apéndice E).



En algún momento de este programa, todos ustedes probablemente tendrán alguna dificultad para cumplir con su plan de acción. Quizás alguien no haya logrado afrontar su problema o no haya podido cumplir con su plan. Esas experiencias están bien y no significan en absoluto que quien las ha tenido haya fracasado. Son también oportunidades importantes de aprendizaje para todos nosotros. Entonces, ¿ha tenido alguien dificultades para cumplir con su plan de acción en la última semana?

¿Qué clases de dificultades han tenido con el cumplimiento del plan de acción para afrontar los problemas durante la última semana?

¿Quisiera alguien que haya tenido dificultades con el cumplimiento del plan de acción decirnos lo que sucedió, para que podamos trabajar esos problemas en grupo?

4. Siga en grupos pequeños con el afrontamiento de problemas

- El facilitador tiene dos opciones para esta sección: A) dividir el grupo en dos subgrupos grandes o B) que las personas trabajen de a dos.
- Asegúrese de tener a la vista de los participantes el cartel de la estrategia de afrontar los problemas.

A. Dividir a los participantes en dos subgrupos grandes

- Decida de antemano dónde se sentarán los dos subgrupos para que no se molesten entre sí.
 - Si hay dos facilitadores, cada uno de estos se sentará con un subgrupo para apoyar a los participantes.
- Si hay un gran número de participantes, se los puede repartir en subgrupos más pequeños de tres o cuatro personas. El facilitador armará los subgrupos solo después de haber dado instrucciones sobre lo que se hará.
- Preste atención a los tiempos, porque los participantes pueden ser lentos al desplazarse hacia su grupo más pequeño.
 - El grupo 1 tendrá participantes que deseen seguir con el afrontamiento del mismo problema.
 - El grupo 2 tendrá participantes que deseen comenzar el afrontamiento de un nuevo problema (porque el primer problema ha sido resuelto o afrontado, o porque el participante ha decidido que no tiene solución).

Guion sugerido:



Vamos a trabajar en grupos pequeños ahora. Aquí (indicar lugar o área) se sentarán los que quisieran seguir con el afrontamiento del mismo problema de la semana pasada. Aquí (indicar lugar o área) se sentarán los que quisieran comenzar a afrontar un nuevo problema. Por favor, vaya ahora cada uno sin demora al lugar que le corresponda para que podamos comenzar de inmediato.

B. Dividir a los participantes en grupos de a dos

- Ideas para armar los grupos de a dos:
 - Uno de los dos participantes podría ser alguien cuyo plan de acción se examinó en el grupo más grande y el otro sería alguien cuyo plan de acción todavía no se ha examinado. El primero podría ayudar al segundo a revisar su plan de acción y a seguir resolviendo el mismo problema o bien a comenzar el afrontamiento de un nuevo problema.
 - Los grupos de a dos podrían ser de participantes con problemas similares.
- Los facilitadores recorrerán la sala y ayudarán a todos los participantes.

5. Brinde apoyo a los distintos grupos de la siguiente manera:

Grupo 1: Afrontar el mismo problema

- Ayude a los participantes a seguir con el afrontamiento de ese problema.
- Repase los pasos 2 y 3 de la estrategia de afrontar los problemas:
 - Pida a cada participante que diga en voz alta el problema que han decidido resolver.
 - Recuerde que se deberían haber escrito la semana anterior (o los participantes podrían haber rellenado la ficha sobre afrontar los problemas).
 - Verifique aquí que los participantes se sientan satisfechos con sus respuestas.
 - Verifique que esos problemas sigan teniendo solución.
- Cuarto paso (soluciones posibles):
 - Elija al primer participante que hablará de su problema. Es preciso asegurarse de que esta persona no se sienta incómoda que el grupo escuche hablar de su problema.
 - Pida al participante que recuerde algunas de las soluciones propuestas la semana anterior (o se remita a su ficha).
 - Pida al participante que piense en tantas soluciones nuevas como pueda.
 - Invite luego al grupo a que sugiera más soluciones posibles.
 - Podrían mantenerse algunas de las soluciones viejas (de la última semana) y podrían agregarse algunas soluciones nuevas.
- Quinto paso con el problema del mismo participante:
 - Pregunte al participante qué soluciones cree que serían más útiles y prácticas.
- Sexto paso con el problema del mismo participante:
 - Ayude al participante a elaborar un plan de acción para la semana siguiente.
 - En la ficha sobre afrontamiento de problemas hay lugar para registrar su plan de acción (escrito o dibujado, según el grado de alfabetismo del participante).



¿Cuál sería el primer paso para implementar esta solución?

Imagine que está aplicando esa solución ahora mismo. Deme tantos detalles como pueda sobre lo que haría para aplicarla.

- Repita los pasos 2 a 4 de la estrategia de afrontar los problemas (elegir un problema, definirlo, buscar soluciones posibles) con el problema del participante siguiente.

Grupo 2: Afrontar un nuevo problema

1. Repase la estrategia de afrontar los problemas desde el principio:
 - Primer paso: revisar los problemas que los participantes indicaron la última semana y determinar si se sigue trabajando con ellos o se agrega alguno nuevo a la lista.
 - Segundo paso: pedir a cada participante del grupo que diga en voz alta el problema que quisiera elegir.
 - Antes de pasar al participante siguiente, ayude a cada uno con el tercer paso (se debe definir el problema lo más específicamente posible).
 - Anote el problema para poder recordar el seleccionado por cada participante.
 - Tercer paso: Elija el problema de un participante con el que se pueda comenzar a trabajar en grupo. Asegúrese de que la persona se sienta cómoda hablando de su problema delante del grupo.
 - Cuarto paso:
 - Pida primero al participante que piense en el mayor número posible de soluciones al problema.
 - Luego invite al grupo a que indique más soluciones posibles.
 - Antes de comenzar con el paso siguiente, pregunte a los participantes cuál es (por ejemplo, “*Bien, de manera que acabamos de elegir el problema, que es el segundo paso. ¿Cuál es el paso siguiente?*”)
 - Esto ayudará a todos los participantes a comprender los pasos para afrontar los problemas.
 - Quinto paso para trabajar el problema del mismo participante:
 - Primero pregunte al participante qué soluciones piensa que serían más útiles y más prácticas.
 - Sexto paso para trabajar el problema del mismo participante:
 - Ayude al participante a elaborar un plan de acción para la semana siguiente.
 - Hay espacio en la ficha sobre afrontamiento de problemas para registrar su plan de acción (escrito o dibujado, según el grado de alfabetismo del participante).



¿Cuál sería el primer paso para implementar esta solución?

Imagine que está aplicando esta solución ahora mismo. Deme tantos detalles como pueda sobre lo que haría para aplicarla.

- Repita los pasos 2 a 4 de la estrategia de afrontar los problemas (es decir, elegir un problema, definirlo, buscar soluciones posibles) con el problema del participante siguiente.

Repaso de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo 20 minutos



Materiales

- Cartel sobre el ciclo de la inactividad (apéndice F).
- Fichas para los participantes (optativo) sobre la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (apéndice G).



1. Refiérase a las imágenes 23 y 24 del ejemplo de caso y al texto acompañante

2. Repase la práctica en el hogar de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo

- Invite a los participantes a hablar de sus experiencias con el cumplimiento de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo durante la semana.



¿Alguien comenzó o completó su plan de acción de esta semana para ponerse en marcha y seguir haciendo?

¿Quisiera alguien que haya comenzado a implementar o haya cumplido su plan de acción para ponerse en marcha y seguir haciendo contarnos cómo fue?

Para respetar los tiempos, pida a los participantes que sus intervenciones sean breves a fin de que todos puedan tener una oportunidad de hablar.

- Responda a cualquier dificultad que hayan tenido los participantes para realizar esta actividad.
 - Vea los consejos útiles para ponerse en marcha y seguir haciendo (apéndice E).



¿Qué clases de dificultades han tenido para cumplir su práctica de ponerse en marcha y seguir haciendo durante la semana pasada?

¿Quisiera alguien que haya tenido dificultades para cumplir con sus actividades hablarnos de lo que sucedió para que podemos trabajar con esos problemas en el grupo?

- Asegúrese de que los participantes que hayan tenido dificultades para completar sus actividades tengan una idea clara de lo que harán distinto esta semana (su nuevo plan de acción).
 - Pida a los participantes que digan en voz alta lo que harán de diferente esta semana para ayudarse a cumplir la actividad (un nuevo primer paso que sea más pequeño, una actividad totalmente nueva). Repita esto a los participantes o examine cualquier parte que puedan haber pasado por alto o con la que se sientan inseguros.
 - Anote los nuevos planes de los participantes por la semana a fin de que los puedan revisar en la próxima sesión (o pida a los participantes que rellenen la ficha sobre ponerse en marcha y seguir haciendo).
- Aliente a los participantes que pudieron completar sus actividades a que sigan haciéndolo esta semana.
 - Los participantes también pueden introducir actividades nuevas y agradables si se sienten seguros de hacerlo por sí mismos.

3. Introduzca la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo para aplicar a una práctica orientada a la ejecución de tareas

- Esto se hará en el grupo grande.
- Explique que se seguirá la misma estructura que en la tercera sesión (es decir, cuando se aplicó a una actividad agradable).
- Diga a los participantes que la práctica de ponerse en marcha y seguir haciendo se aplicará a las tareas.

Algunos puntos clave que se deben incluir

- Recuerde a los participantes que ponerse en marcha y seguir haciendo ayuda a las personas a volver a ser activas.
- Cuando nos sentimos deprimidos solemos perder la motivación para hacer las tareas, el trabajo, las actividades de autocuidado y otras que necesitamos hacer.
- Ser activas con estas tareas ayuda a las personas a sentir que han logrado algo, y esto puede mejorar su estado de ánimo.
- Hoy, los participantes elegirán una actividad orientada a la ejecución de tareas para comenzar a ser nuevamente activos.

4. Discusión en el grupo grande

- Ayude a los participantes a seleccionar una tarea o una actividad de autocuidado u otra relacionada con el trabajo, y que ellos quisieran comenzar a hacer.
- Invite a los participantes a que sugieran una tarea que quisieran comenzar a hacer nuevamente.
 - Dé a los participantes tiempo para que piensen en una actividad e invítelos a que levanten la mano para contársela al grupo.
 - Empezee a seleccionar a los participantes para que comuniquen su actividad si están tardando demasiado para responder.
 - Ayude a los participantes que se sientan inseguros acerca de qué hacer.

Preguntas para ayudar a suscitar respuestas:



¿Hay alguna tarea que no sea demasiado difícil que pueda hacer en su casa, para su familia o para usted mismo o quizás alguna relacionada con el trabajo?

¿Hay algo que quisiera hacer y que otros ya han mencionado?

Díganme lo que solían hacer hace un año.

- Si algún participante no puede pensar en una tarea después de recurrir a estas preguntas, pida a otros participantes que den ejemplos de lo que la persona podría hacer. Invite al participante a pensar en esas cosas. Luego vuelva a él al final de la discusión y pídale que elija una actividad.
- Ejemplos:
 - Limpiar un área pequeña de su hogar.
 - Lavar ropa.
 - Recolectar leña, agua o combustible.
 - Lavarse uno mismo.
 - Cocinar una comida.
 - Lavar los platos.
 - Ir a trabajar.
 - Ayudar a un familiar.

Guion sugerido:



Recuerden lo que solían hacer antes de sentirse de esta manera, y piensen en una actividad, tarea o práctica de autocuidado que podrían comenzar a hacer nuevamente o a hacer más a menudo.

Nota: La actividad elegida puede ser una que el participante realice durante su tiempo en el grupo, por ejemplo, ayudar a recoger las tazas o los vasos al final de la sesión.

- Se recomienda empezar con una actividad que no sea demasiado grande y que sea relativamente fácil de hacer (como se muestra en el ejemplo de caso).
 - Pregunte a los participantes lo que tendrían que hacer para completar esta actividad (es decir, todos los pasos necesarios).
 - Ejemplos: levantarse a horario y vestirse; para ir a trabajar quizá deba organizar el cuidado de los hijos y el transporte para llegar al trabajo.
 - Las tareas relacionadas con el trabajo pueden ser demasiado difíciles para alguien que está muy deprimido, y debe elegirse primero una actividad más fácil.
 - Algunas tareas sencillas y más fáciles serían las que puedan hacerse en el hogar o las que no necesiten muchos recursos ni a otras personas.
 - Ejemplos: lavar solo parte de la ropa sucia, barrer un área de la cocina, limpiar una parte de la cocina, etc.
- Ayude a los participantes a dividir la actividad seleccionada en pasos pequeños y manejables.
 - Utilice la actividad de un participante como ejemplo para recordar a los demás participantes cómo dividir su actividad en pasos más pequeños.
 - Pida luego a los participantes que dividan por su cuenta su actividad en pasos más pequeños.
 - En la ficha sobre ponerse en marcha y seguir haciendo hay espacio para registrar los planes de acción (escritos o dibujados, según el grado de alfabetismo del participante).

Preguntas para ayudar a suscitar respuestas:



Siéntese tranquilo e imagine cuándo hizo por última vez esta actividad. Deme tantos detalles como pueda sobre todo lo que hizo, y los escribiré. Estos serán los pasos que tiene que dar para completar la actividad.

¿Qué materiales necesitará para completar la actividad o la tarea? (por ejemplo, zapatos, muebles, personas, alimentos, etc.)

PAUSA

Antes de comenzar con el fortalecimiento del apoyo social, haga un breve resumen de la sesión hasta el presente:

- Se ha repasado la estrategia de abordar el estrés.
- Se ha repasado la estrategia de afrontar los problemas (especificar cualquier punto que se haya enseñado al hacer el repaso).
- Se ha repasado la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (especificar cualquier punto que se haya enseñado al hacer el repaso).

Fortalecimiento del apoyo social: enseñanza y ejemplo de caso 20 minutos



Materiales

- Cartel sobre fortalecer el apoyo social (apéndice F).
- Fichas para los participantes (optativo): Fortalecer el apoyo social (apéndice G).



Finalidad de fortalecer el apoyo social

- Tener un buen apoyo ayuda a las personas a afrontar mejor la adversidad.
- El apoyo puede impedir que las personas se estresen, se depriman, etc.
- El apoyo puede ayudar a las personas a afrontar mejor los problemas prácticos.
- El apoyo ayuda a las personas a sentir que no están solas con los problemas que están teniendo.

Pasos de la estrategia de fortalecer el apoyo social

1. Dé una breve definición de la estrategia de fortalecer el apoyo social

- Señale la estrategia de fortalecer el apoyo social en el cartel sobre las cuatro estrategias.

Guion sugerido:



Fortalecer el apoyo social consiste en conectarse con otros para tener más apoyo y poder afrontar mejor los problemas.



2. Refiérase a las imágenes 25 y 26 del ejemplo de caso y al texto acompañante

3. Introduzca la estrategia de fortalecer el apoyo social como la última del programa de EP+

- Refiérase a conversaciones anteriores sobre otras estrategias que incluyeron el apoyo social (por ejemplo, una solución para el afrontamiento de problemas puede consistir en conseguir apoyo de alguna persona u organización; la actividad para ponerse en marcha y seguir haciendo puede incluir la socialización con otros).

4. Promueva una discusión acerca de qué es el apoyo social y cómo puede ser útil

- Pida a los participantes que den ejemplos de ocasiones en que el apoyo social les había sido útil.

Preguntas sugeridas para ayudar a suscitar respuestas:



Cuando piensa en el apoyo social, ¿qué le viene a la mente (en qué piensa)?

¿Quisiera alguien hablar de alguna ocasión en que recibió apoyo de una persona u organización (dar el nombre de una organización local) para afrontar un problema? ¿Lo ayudó? ¿Cuánto?

¿Cuál ha sido su experiencia al venir a este grupo y hablar sobre sus problemas con otros? ¿Les ha resultado útil? ¿Cuánto?

¿Qué dijo Claudia/Andrés de cómo la/lo había ayudado en el pasado el apoyo recibido?

- *Claudia/Andrés dijo que la/lo había ayudado a sentir que sus problemas no eran tan grandes. Dijo que se sentía más seguro/segura después de recibir el apoyo de los participantes en el grupo.*

¿Cree que hay otras maneras en que fortalecer el apoyo social podría ayudar a personas afectadas por la adversidad?

¿Cómo piensa que podría ayudarlo/ayudarla a usted?

Puntos clave para incluir

- Hay muchas formas de apoyo social:
 - El apoyo de un amigo o familiar que escucha y valida las preocupaciones y emociones de la persona en lugar de ser despectivo y no mostrar consideración.
 - El contacto con un organismo que suministra información y apoyo apropiados a la persona.
 - Una ayuda para completar una tarea difícil, o el ofrecimiento de una manera de realizar una tarea (por ejemplo, transportar a la persona a algún sitio, prestarle algo, etc.).
 - Pasar tiempo con otros, pero no necesariamente hablando de problemas (por ejemplo, compartir una comida).
 - Ayudar a otras personas (sin olvidarse de cuidar de uno mismo).
- Las personas se sienten más seguras y esperanzadas para afrontar sus problemas y adversidades si cuentan con apoyo.
- Los problemas pueden parecer más manejables cuando uno cuenta con apoyo.
- Compartir problemas con otros puede ayudar a la persona a sentirse menos agobiada.
- Escuchar problemas de otros puede ayudar a una persona a sentir que no está sola en su sufrimiento.

El facilitador podría recurrir a un proverbio conocido o un dicho local que refleje la idea del apoyo social. *Ejemplos: Unidos estamos de pie, divididos caemos. La unión hace la fuerza. Si mi vecino está bien, yo estoy bien. No se puede aplaudir con una sola mano. Una mano lava la otra, y las dos lavan la cara. Un problema compartido se reduce a la mitad. Una alegría compartida es una alegría doble, una pena compartida es la mitad de la pena.*

5. Hable de los obstáculos al fortalecimiento del apoyo social

- Diga al grupo que puede ser difícil buscar apoyo, por diferentes razones.
- Remítase a la imagen 27 del ejemplo de caso y al texto acompañante para destacar algunos de esos obstáculos.
- Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades de Claudia/Andrés para fortalecer su apoyo social.
- Invite a los participantes a hablar de las dificultades personales con que tropezaron al buscar apoyo.

Preguntas sugeridas:



- ¿Qué es lo que le ha dificultado obtener el apoyo de los demás en el pasado?
- ¿Qué cree que le dificultaría fortalecer sus apoyos sociales esta semana?

- Dé ejemplos para ayudar a los participantes a determinar sus obstáculos personales de ser necesario:
 - Sentimientos personales: vergüenza, incomodidad, estado de ánimo bajo, ansiedad o preocupación.
 - Expectativas negativas: no funcionará; no tiene sentido; sería un peso para otros.
 - Aislamiento: algunos participantes quizá no tengan muchas personas que puedan apoyarlos.
 - Dificultad para confiar en otros (esto podría ser un obstáculo para quienes han experimentado formas íntimas de trauma, como agresión sexual o tortura).

Diálogo sugerido si un participante está muy inseguro acerca de fortalecer sus apoyos sociales:



Muchas personas no se atreven a hablar con otros de sus problemas o pedir ayuda. Una razón es que temen agobiar a otro con sus problemas. Sin embargo, esto no suele ser así. Las personas tienden a compartir sus problemas cuando un amigo les habla de los propios problemas. O podrían pedir ayuda a su vez. También puede ser útil escuchar las dificultades de otros para poner en perspectiva las propias, especialmente si uno cree ser el único que tiene un problema.

Otra razón por la que algunas personas no reciben apoyo de otros es que no tienen a nadie en quien puedan confiar. Si alguno de ustedes piensa que no tiene a nadie en quien confiar, trataremos juntos de encontrar a alguien en quien sí pueda confiar.



6. Refiérase a la imagen 27 del ejemplo de caso y al texto acompañante para mostrar a los participantes cómo se pueden superar esos obstáculos

Fortalecimiento del apoyo social: apoyo a los participantes 25 minutos

1. Diga a los participantes que la próxima media hora se destinará a ayudarlos a trazar un plan para fortalecer su apoyo social



2. Refiérase a las imágenes 28 y 29 del ejemplo de caso y al texto acompañante

3. Discusión en grupo grande

- Invite a los participantes a elegir una manera de fortalecer su apoyo social en la próxima semana.
- Recuerde a los participantes las diferentes maneras de fortalecer los apoyos sociales (véase “Puntos clave para incluir” en el último recuadro).

Preguntas sugeridas:



¿Alguien tiene una idea de cómo quisiera fortalecer su apoyo social?

¿Hay un apoyo social que usted tenía en el pasado y que podría comenzar a fortalecer nuevamente?

¿Hay alguna persona o alguna organización que podría darle apoyo?

4. Empiece a ayudar a los participantes a planificar exactamente lo que van a hacer

- Para facilitar esta discusión, hable de la acción requerida para cada tipo diferente de apoyo social:
 - Se puede empezar hablando de los participantes que deseen fortalecer su apoyo hablando con alguien.
 - Luego se pasa a los planes de los participantes que deseen fortalecer el apoyo de una organización.
 - Luego se habla de los planes de los participantes que deseen pedir ayuda práctica.
- Es preciso dividir ese plan en pasos pequeños y manejables, como se ha hecho con el afrontamiento de problemas y con la práctica de ponerse en marcha y seguir haciendo.

Preguntas sugeridas:



¿Cuál sería el primer paso para fortalecer su apoyo social?

Imaginen que lo están dando ahora mismo. Denme tantos detalles como puedan de todo lo que harían para dar ese paso.

5. Ensayo (dramatización) de lo que se haría

- Los participantes forman grupos de a dos y ensayan lo que van a decir a otra persona o a una organización.
- Si no hay tiempo suficiente, invite a los participantes que se sientan cómodos a que se reúnan fuera del grupo para practicar lo que van a decir o que practiquen por su cuenta.
- Diga a los participantes que, si se sienten más seguros para completar la tarea, será más probable que logren cumplirla.
- Por ejemplo, se puede dramatizar algunas de las siguientes cosas:
 - hablar de un problema práctico y de cómo los hace sentir,
 - hablar de su participación en este programa,
 - hablar de cualquier problema específico,
 - decir a un amigo, familiar u otra persona que uno quisiera encontrarse con él o ella,
 - pedir ayuda con un problema práctico.

6. Ayude a los participantes a programar los pasos para completar la actividad de apoyo social

- Hable de lo que puede hacer cada participante, en qué día y en qué momento (procurar que sean lo más específicos posible).
 - El facilitador debe anotar esos planes para revisarlos en la próxima sesión (o los participantes pueden usar la ficha sobre fortalecimiento del apoyo social para escribir o dibujar su plan de acción).

Como en los casos de afrontar los problemas y de ponerse en marcha y seguir haciendo, hable con el grupo sobre cómo pueden los participantes recordar la tarea de cumplir con los pasos durante la semana siguiente.

Abordaje del estrés 5 minutos

1. Recuerde a los participantes por qué es útil esta estrategia

- Ayuda a relajar el cuerpo, y esto puede ayudar a uno a sentirse menos estresado.

2. Brinde apoyo al grupo en abordar el estrés

Pasos a seguir

1. Los participantes relajan el cuerpo (mueven brazos y piernas, mueven la cabeza de un lado a otro, giran los hombros hacia atrás).
2. Enseñe a los participantes la respiración abdominal (como si el abdomen fuera un globo).
3. Una vez que todos se sientan cómodos con el segundo paso, empiece a contar tres segundos para la inhalación y tres segundos para la exhalación. Siga así durante un minuto.
4. Deje de contar y aliente a los participantes a que cuenten ellos o mantengan el ritmo de la respiración lenta (si hay un reloj, se podría invitar a los participantes a seguir el tic tac del segundero para mantener el ritmo lento).
5. Siga así durante al menos tres minutos.

Conclusión de la sesión 10 minutos

1. Haga un resumen de la sesión:
 - Se ha repasado la estrategia de abordar el estrés (mencione algunos de los problemas específicos que se trataron o resolvieron).
 - Se ha repasado la estrategia de afrontar los problemas (mencione algunos de los problemas específicos que se trataron o resolvieron).
 - Se ha repasado la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo (mencione algunos de los problemas específicos que se trataron o resolvieron).
 - Se ha aprendido a aplicar la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo para volver a hacer tareas.
 - Se ha aprendido a fortalecer los apoyos sociales mediante la estrategia de fortalecimiento del apoyo social.
2. Pida a los participantes que digan lo que les ha sido útil de la sesión de hoy.
3. Recuerde a los participantes que practiquen regularmente abordar el estrés.
4. Recuerde a los participantes que cumplan su plan de acción para afrontar los problemas (se revisará en la próxima sesión).
5. Recuerde a los participantes que cumplan su plan de acción para ponerse en marcha y seguir haciendo (se revisará en la próxima sesión).
6. Recuerde a los participantes que cumplan su plan de acción para fortalecer el apoyo social (se revisará en la próxima sesión).
7. Recuerde a los participantes la próxima sesión -horario y lugar de reunión- y mencione los temas que se tratarán (repasar las estrategias y prepararse para el futuro).

Capítulo 9

SEGUIR BIEN Y MIRAR HACIA ADELANTE (QUINTA SESIÓN)

Contenido	Duración	Materiales
Llegar y acomodarse en el grupo	10 minutos	Refrescos
Bienvenida y repaso general	5 minutos	Tarjetas de identificación, de haberlas
Repaso de la práctica en el hogar de las estrategias para abordar el estrés, afrontar los problemas, ponerse en marcha y seguir haciendo, fortalecer el apoyo social (y ayudar a prever la continuación de las estrategias)	25 minutos	Ficha del ejemplo de caso Cartel de la estrategia de afrontar los problemas Cartel sobre el ciclo de la inactividad
Repaso del programa de EP+	15 minutos	Ayudar a otros Ejemplos de casos (apéndice H)
Pausa		
Seguir bien	20 minutos	Ficha del ejemplo de caso Materiales recordatorios del programa de EP+
Mirar hacia adelante	20 minutos	
Ceremonia de clausura	15 minutos	Comida (u otros materiales)
Evaluación durante la intervención	10 minutos (a realizarse en cualquier momento de la sesión)	Medición para verificar con los participantes durante las sesiones (por ejemplo, PSYCHLOPS durante la intervención)
Preparación para la quinta sesión		
<ul style="list-style-type: none"> • Lea los consejos útiles para fortalecer el apoyo social (apéndice E). • Tenga preparados para leer ejemplos de casos de ayuda a otros (estos se pueden imprimir por separado para no tener que consultar continuamente las últimas páginas de este manual) (apéndice H). • Traiga materiales (carteles, tarjetas, marcadores, etc.) para hacer recordatorios de EP+. • Prepare los materiales y alimentos para la ceremonia de clausura (según lo que haya organizado). 		

Bienvenida 5 minutos

1. Dé la bienvenida al grupo

2. Felicite a los participantes por haber llegado al final del programa

- Dé un mensaje positivo sobre los logros y los esfuerzos de los participantes.

3. Comunique a los participantes el plan para la sesión de hoy:

- Repaso de la práctica de abordar el estrés.
- Repaso de la práctica de los participantes de las estrategias de abordar el estrés, afrontar los problemas, ponerse en marcha y seguir haciendo y fortalecer el apoyo social.
- Repaso de los objetivos de todas las estrategias de EP+.
- Hablar de cómo seguir estando bien y hacer planes para el futuro.
- Ceremonia de clausura/comida.

Revisión de las tareas de práctica en el hogar 25 minutos



1. Remítase a la imagen 30 del ejemplo de caso y al texto acompañante

2. Repase todas las tareas de práctica en el hogar de todas las estrategias

- Abordar el estrés (si todavía no se ha repasado esto); afrontar los problemas; ponerse en marcha y seguir haciendo; y fortalecer el apoyo social.
- Repase la práctica de cada una de estas estrategias por separado; lleve el control del tiempo dedicado a cada una (por ejemplo, 10 minutos por cada estrategia o cinco minutos para el afrontar los problemas, 10 minutos por ponerse en marcha y seguir haciendo y 15 minutos para fortalecer el apoyo social).

Pregunta para ayudar a suscitar respuestas:



¿Quisiera alguien hablar de los pasos que haya podido completar esta semana para afrontar los problemas?

Formule la misma pregunta para cada estrategia por separado.

- Para administrar bien los tiempos, pida a los participantes que sus intervenciones sean breves a fin de que todos puedan tener la ocasión de participar.

3. Responda a los problemas comunes que hayan tenido los participantes y proponga maneras de superarlos



¿Qué clase de dificultades han tenido durante la última semana para cumplir con su plan de acción (indicar el nombre de la estrategia de EP+)?

¿Quisiera alguno de los que han tenido dificultades decirnos lo que le pasó para que podemos trabajar con esos problemas como grupo?

- Consulte los consejos útiles para cada estrategia (apéndice E):
 - Abordar del estrés.
 - Afrontar los problemas.
 - Ponerse en marcha y seguir haciendo.
 - Fortalecer el apoyo social.

Repaso del programa de EP+ 15 minutos



Materiales

- Lista de los objetivos de los participantes enunciados en la primera sesión.
- Ejemplos de casos de ayuda a otros (apéndice H).



Finalidad de la sesión de repaso del programa de EP+

- Ayudar a los participantes a confirmar y fortalecer lo que han aprendido en el grupo de EP+.
- Cuanto más hablen los participantes de las estrategias de EP+, más probable será que las recuerden después de que el grupo haya finalizado.
- Ofrecer a los facilitadores la oportunidad de corregir cualquier malentendido acerca de las estrategias de EP+.

Pasos para la revisión de EP+

1. Diga a los participantes que van a repasar las estrategias de EP+:

- para que puedan recordarlas cuando el grupo haya terminado;
- para que se sientan seguros al saber cómo practicar cada estrategia.

Guion sugerido:



Lo que vamos a hacer ahora es trabajar juntos como si fuéramos todos (imaginariamente) facilitadores de EP+ para que se sientan seguros de que comprenden todas las estrategias de este programa y cuando es mejor ponerlas en práctica. Leeré algunos ejemplos de diferentes personas y los invito a imaginar que cada uno es un amigo o familiar suyo. Una vez que haya leído el ejemplo, hablaremos sobre cómo usted podría ayudarlos con sus problemas utilizando cualquiera de las estrategias que ha aprendido en el programa de EP+ grupal.

2. Lea ejemplos de casos de ayuda a otros (apéndice H).

1. Lea el primer ejemplo de caso a todo el grupo:

- Diga a los participantes qué estrategias de EP+ serían útiles para esa persona (como ayuda se pueden leer las respuestas debajo del ejemplo de caso).
- Pregunte a los participantes si están de acuerdo con las sugerencias formuladas para esa persona.

2. Lea los ejemplos de casos 2, 3 y 4 e invite a todo el grupo a decidir cómo podría cada estrategia de EP+ ser útil para esa persona.



¿Alguien desea sugerir una estrategia de EP+ que sería útil para esta persona? ¿Puede explicar cómo sería útil esa estrategia?

Pida a los participantes que expliquen el motivo de su elección de la estrategia: “¿Cómo podría esta estrategia aplicarse para ayudar a esta persona?”

3. Asegúrese de que haya tiempo para corregir cualquier creencia errónea acerca de cada una de las estrategias o para responder a cualquier pregunta

- Es necesario conocer la finalidad de cada estrategia de EP+ y la forma de aplicarla para poder identificar cualquier creencia incorrecta.
- Ejemplos de creencias comunes incorrectas:
 - La estrategia de abordar el estrés solo se usa cuando uno se siente asustado o estresado.
 - La estrategia de afrontar problemas ayuda a resolver los problemas emocionales.
 - La estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo solo propone hacer más cosas en la casa.
 - La estrategia de fortalecer el apoyo social solo se refiere a hablar de los propios problemas a otras personas o de socializar con sus amistades.

PAUSA

Seguir bien 20 minutos



Materiales

- Materiales (carteles, tarjetas, marcadores, etc.) para hacer los recordatorios de EP+.



Finalidad de la sesión sobre seguir bien

- Los participantes pueden mirar hacia atrás y sentirse orgullosos de sus logros.
- Ofrece la oportunidad de decir a los participantes qué esperar al finalizar las sesiones grupales.
- Ayuda a los participantes a seguir bien después de haber finalizado el programa de EP+ grupal y a preparar la mejor respuesta a futuros problemas.

Pasos para seguir bien

1. Empiece nuevamente felicitando a los participantes por sus esfuerzos y logros

Guion sugerido:



Como saben ustedes, hoy es nuestra última sesión y quiero felicitarlos por haber llegado a este momento. Han mostrado mucha valentía y esfuerzo al hablar de algunos temas difíciles y aprender nuevas estrategias para afrontar las dificultades. ¿Piensan que han mejorado algunas áreas desde el inicio del programa?

2. Revisión de los objetivos originales de los participantes para el programa

Guion sugerido:



¿Recuerda alguien qué esperaba recibir del programa de EP+ grupal cuando comenzamos?

¿Qué quería cambiar en su estado de ánimo, su conducta, su vida, etc.?

- Si en la primera sesión anotó los objetivos de los participantes, el facilitador puede leerlos en voz alta.
- Hable de los objetivos que han alcanzado los participantes (si son o no los mismos de la primera sesión).

Guion sugerido:



¿Han podido alcanzar estos objetivos, ya sea en parte o completamente?

¿Pueden decirme lo que ha cambiado en su vida como resultado del programa de EP+ grupal?

3. Destaque la importancia de practicar las estrategias, aun cuando los participantes no estén teniendo problemas

Algunos puntos clave que se deben incluir

- EP+ grupal es como aprender un nuevo idioma: hay que practicar todos los días para hablarlo con soltura.
- Cuanto más practique las estrategias de EP+, más probable será que siga bien.
- Si enfrenta una situación difícil en el futuro, tendrá mejores probabilidades de afrontarla bien si ha practicado regularmente las estrategias de EP+.
- Los participantes tienen toda la información que necesitan para aplicar las estrategias EP+ por sí mismos.
- A veces puede ser útil poner recordatorios de las estrategias de EP+ alrededor de su casa (el facilitador puede invitar al grupo a sugerir formas de hacer esto).
- Muchos participantes afrontarán problemas en el futuro.



4. Remítase a las imágenes 31, 32 y 33 del ejemplo de caso y al texto acompañante

- El ejemplo de caso se refiere a un momento en que Claudia/Andrés afronta una dificultad pocos meses después de haber finalizado EP+ grupal y a la manera en que la afrontó.

5. Invite a los participantes a que examinen este ejemplo de caso



¿Alguien tiene alguna idea acerca de este ejemplo de caso y de cómo afrontó Claudia/Andrés sus problemas después de la intervención en grupo?

6. Examine los posibles factores estresantes o problemas futuros que los participantes podrían enfrentar

Preguntas para ayudar a suscitar respuestas:



¿Cuáles son algunas dificultades o problemas que podrían experimentar en el futuro?

- *Sugerencias: ¿problemas de dinero, problemas de salud física, problemas familiares?*

¿Qué clases de problemas han tenido en el pasado que podrían tener nuevamente?

- Dé los ejemplos de ser necesario:
 - aniversario de la muerte de un ser querido;
 - desacuerdos familiares;
 - problemas de salud física;
 - problemas de salud emocional, como depresión o estrés;
 - sequías o inundaciones en las próximas estaciones;
 - violencia comunitaria o guerra;
 - problemas de empleo o de dinero;
 - problemas con el entorno;
 - verse forzado a abandonar su hogar o tener que instalarse en un nuevo lugar o país.

Guion sugerido:



Es común que los participantes atraviesen dificultades en el futuro. En realidad, todos tendremos algún tipo de estrés o dificultad en la vida. Sin embargo, es importante responder a esas dificultades de maneras útiles para que no se vuelvan abrumadoras. ¿Qué hizo Claudia/Andrés para afrontar sus dificultades después de haber finalizado EP+ grupal?

7. Ayude a los participantes a determinar qué estrategias podrían usar para cada futuro factor estresante que podrían afrontar

- Refiérase a los ejemplos de posibles factores estresantes futuros que han identificado los participantes.
- Por ejemplo:
 - para estrés, ira, ansiedad y problemas físicos conviene abordar el estrés;
 - para problemas de desempleo conviene afrontar los problemas;
 - para depresión, desmotivación, desesperanza o inactividad conviene ponerse en marcha y seguir haciendo;
 - para todos los problemas conviene fortalecer el apoyo social.
- Además, si los problemas siguen incluso después de haber tratado de aplicar las estrategias de EP+, es importante que busquen ayuda adicional (por ejemplo, consultar a un médico o acudir a un servicio de atención de salud).

Guion sugerido:



¿Qué piensan que podrían hacer en el futuro si afrontan una situación muy difícil o experimentan sentimientos negativos?

8. Sugiera el grupo como apoyo constante para los participantes

- Sugiera que las relaciones entabladas en el grupo pueden ser útiles para los participantes después de haber finalizado la intervención:
 - puede ayudarlos a recordar las estrategias de EP+,
 - es una buena fuente de apoyo social,
 - otros participantes pueden ayudar a detectar los signos de que alguien no está bien.
- Diga a los participantes que, si desean seguir reuniéndose con otros del grupo, tienen que organizarlo al finalizar la sesión de hoy.

9. Discusión: cómo acordarse de practicar las estrategias de EP+.

- Hable sobre qué pueden hacer los participantes para acordarse de seguir practicando EP+.
- Dedique algún tiempo a diseñar y preparar en grupo recordatorios de EP+ que los participantes puedan llevar a casa (optativo).
 - Por ejemplo, tarjetas pequeñas, piedras o cuentas con imágenes o símbolos de las estrategias de EP+, fotos, un adorno, etc.
 - Si no hay tiempo suficiente, esta actividad se puede hacer durante la ceremonia de clausura.
 - Distribuya a los participantes carteles, tarjetas pequeñas, marcadores, etc.
- Como alternativa, se puede dar a cada participante una copia de cada uno de las fichas de EP+ (apéndice G) como recordatorios de las estrategias.

Mirar hacia adelante 20 minutos



Finalidad de esta sesión sobre mirar hacia adelante

- Ayudar a los participantes a prepararse para el futuro.
- Ayudar a los participantes a examinar objetivos personales anteriores no alcanzados en el programa de EP+ grupal.
- Ayudar a los participantes a reflexionar sobre maneras de seguir mejorando (proponerse nuevos objetivos).

Pasos para mirar hacia adelante

1. Revise los objetivos de los participantes que no se hayan logrado durante el programa de EP+ grupal

- Decida si esos objetivos son realistas.
 - ¿Pueden alcanzarse en un plazo corto?

- ¿Podrían haberse logrado a través de este programa? ¿O son objetivos inadecuados para las estrategias de EP+?
 - Muchos problemas médicos o físicos están fuera del alcance de la ayuda del programa de EP+ grupal.
 - Algunos objetivos que exigen que otra persona cambie sus creencias o conductas no pueden lograrse si esa persona no quiere cambiar.

2. Pregunte a los participantes si tienen nuevos objetivos que quisieran fijarse para sí mismos

- Ayude a los participantes a determinar qué estrategias serían útiles para alcanzar todos los objetivos (los que no se lograron en el programa de EP+ grupal y los nuevos).
 - “¿Qué estrategia de EP+ sería más apropiada para este problema?”
 - Si no está de acuerdo con la respuesta, el facilitador sugerirá una estrategia que considere más apropiada, y explicará el porqué.
- Ayude al participante a decidir qué pasos podría dar para empezar a avanzar hacia esos objetivos.

Preguntas para ayudar a suscitar respuestas:



¿Cuándo puede comenzar a cumplir esto (nombre de una estrategia de EP+) para ayudar a alcanzar su objetivo?

¿Qué recursos necesita? Por ejemplo, personas con quienes necesita hablar, equipo o información.

¿Qué es lo primero que puede hacer para avanzar hacia ese objetivo, y cuándo puede hacerlo?

3. Prepare a los participantes para la evaluación posterior a la intervención EP+

- Al final de la sesión, el facilitador recordará a los participantes que se comunicará con ellos (o dirá el nombre de otra persona si será esta quien vaya a contactarlos) para hacer la evaluación final en algún momento de las próximas dos semanas. La evaluación final también se puede hacer al término de la quinta sesión.
- En el capítulo 10 se explica cómo dirigir la evaluación posterior a la intervención EP+.

Ceremonia de clausura 15 minutos

Para celebrar la culminación del programa, es bueno compartir una comida o una ceremonia. El facilitador también puede entregar a los participantes un recordatorio o un certificado.

Capítulo 10

EVALUACIÓN POSTERIOR A LA INTERVENCIÓN DE EP+

Resumen

- Esta evaluación dirá cuánto ha mejorado el participante después de la intervención de EP+ grupal.
- Se hace después de que el participante haya terminado el programa de EP+ grupal (o lo haya abandonado).
- Se hace de manera individual y en persona.
- Requiere cerca de 40 minutos.

Lista de verificación de materiales

- Protocolo de la evaluación posterior a la intervención EP+ (apéndice C): Solo la versión de PSYCHLOPS para después de la intervención¹⁴
- Información de contacto con los supervisores, los principales servicios de referencia, etc.

¿Quién hace la evaluación?

Si el facilitador realiza la evaluación posterior a la intervención de EP+ con una persona que ha participado en un programa de EP+ grupal facilitado por él mismo, tiene que ser lo más objetivo e imparcial posible. Como su facilitador, sin duda alguna deseará que su participante haya mejorado. Sin embargo, no todos los participantes mejorarán con el programa de EP+ grupal. Esto no es necesariamente porque el facilitador no haya hecho un trabajo suficientemente bueno para ayudar al participante. Algunos participantes podrían no mejorar por diferentes razones, como por causa de otro estrés en su vida mientras acudían al programa de EP+ grupal, o porque no estaban motivados para comprometerse con EP+ grupal, o porque sus problemas eran demasiado complejos o inadecuados para EP+ grupal. A veces las cosas han mejorado para el participante, pero la evaluación no hace preguntas acerca de eso. Por ejemplo, un participante quizá sienta que ha mejorado su autoestima, pero no hay ninguna pregunta de evaluación acerca de la autoestima.

¹⁴ Se recomienda utilizar soportes visuales (o tarjetas) con escalas de puntuación visuales al hacer una evaluación, que se preparan en la fase de adaptación cultural.

¿Cómo hacer una evaluación?

Remítase al capítulo 4: Evaluaciones de EP+ grupal.

Realice la evaluación de EP+ según el protocolo que figura en el apéndice C.

Pautas para tener presentes:

- Diga al participante cuál es la finalidad de la evaluación:
 - Saber cómo está después de haber completado el programa de EP+ grupal.
- Diga al participante lo que sucederá en la evaluación:
 - Usted le hará algunas preguntas sobre sus sentimientos y sus problemas prácticos.
 - La evaluación debería llevar unos 40 minutos.
- Recuerde al participante que será confidencial:
 - A menos que el participante corra el riesgo de poner fin a su vida en un futuro próximo, o diga que se propone dañar a otra persona o le hable de maltrato infantil actual, toda la información que transmita en la evaluación será confidencial.
 - Esa privacidad incluye al supervisor, cuyo trabajo es asegurar que el participante esté bien cuidado.
- Usted tendrá que aplicar todas las habilidades básicas de ayuda (véase el capítulo 3).
- Después de haber completado la evaluación, puede darle retroalimentación general al participante. Esto podría incluir lo siguiente:
 - Mejoras observadas en la evaluación (*“En comparación con la primera evaluación, su estado de ánimo ha mejorado bastante”*).
 - Lo que no ha mejorado o ha empeorado (*“A partir de sus respuestas, parece que está teniendo más dificultades para hacer sus actividades diarias. ¿Podría usted explicar por qué le sucede esto?”*).
- La evaluación debe archivarse en un armario o cajón bajo llave para preservar la confidencialidad.

Qué hacer si un participante no ha mejorado

El facilitador hablará de los progresos del participante con su supervisor. Si el facilitador y su supervisor deciden que un participante no ha mejorado lo suficiente para la quinta sesión (por ejemplo, si ha habido poco o ningún cambio en problemas emocionales como el estado de ánimo, la ansiedad o el estrés), hay varias opciones por considerar (véase más abajo). El facilitador y su supervisor pueden decidirlo entre las sesiones cuarta y quinta, o después de haber visto al participante en la quinta sesión.

1. Sobre la base de lo que hable con su supervisor, el facilitador puede alentar al participante a seguir practicando por su cuenta las estrategias de EP+ grupal y acordar con este un seguimiento para el futuro (por ejemplo, tres meses después de la quinta sesión). Esto solo se recomendaría si el nivel de angustia del participante no es grave y no tiene pensamientos suicidas.

2. Sobre la base de lo que hable con su supervisor, el facilitador puede derivar al participante a un profesional de salud (mental) para su evaluación y atención adicional. Esto se recomendaría a los participantes con dificultades graves o pensamientos o planes de suicidio al final de la intervención de EP+ grupal (o en la evaluación de seguimiento, si se realiza esa evaluación). Esto también se recomendaría si el participante ha trabajado bien en el programa de EP+ grupal, pero ha habido poco cambio en su nivel de angustia.
3. Sobre la base de lo que hable con su supervisor, el facilitador puede ofrecer sesiones adicionales de EP+ en las que se aplicarían las mismas estrategias, por ejemplo, en el caso de un participante que solo comenzó a confiar en su facilitador hacia el final del programa o no se sentía cómodo en un entorno grupal. Estas sesiones podrían hacerse individualmente o en un entorno grupal si se ofrecen sesiones adicionales a varios participantes.

En el caso de la mayoría de los participantes, es importante que practiquen las estrategias de EP+ por su cuenta en la vida cotidiana durante unos meses después de haber completado el programa de EP+ grupal. Los cambios en las vivencias de la angustia y en la capacidad de hacer frente suelen ocurrir durante ese período posterior a la intervención. Es importante alentar a los participantes a que sigan practicando sin más asistencia psicológica, si eso es seguro para ellos. El facilitador puede organizar con el participante un seguimiento después de un período (por ejemplo, tres meses después de haber completado el programa). Si en ese momento siguen teniendo problemas, podrían recibir asistencia adicional.



ENFRENTAR PROBLEMAS PLUS, VERSIÓN GRUPAL (EP+ GRUPAL)

Ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad

APENDICES A-J

APÉNDICE A

EVALUACIÓN PREVIA A LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL

La evaluación previa se debe realizar en una sesión aparte de la primera sesión del grupo. Generalmente se efectúa entre una y dos semanas antes del comienzo de las sesiones de EP+ grupal.

Su nombre: _____ Fecha: _____

Nombre del participante: _____

Información de contacto del participante: _____

Sección	Contenido
1	Introducción y consentimiento verbal
2	Información demográfica
3	PSYCHLOPS (versión para la evaluación previa a la intervención)
4	Medición del funcionamiento
5	Medición del sufrimiento emocional
6	Evaluación de pensamientos de suicidio
7	Deficiencias que podrían deberse a graves trastornos mentales, neurológicos o por consumo de sustancias psicoactivas
8	Formulario de resumen y devolución

Nota: Las instrucciones *en cursiva* se leerán al participante.

1. INTRODUCCIÓN Y CONSENTIMIENTO VERBAL



Hola, mi nombre es Soy de (nombre de la organización) y tengo entendido que usted está teniendo algunas dificultades con las que podría ayudarlo. Quisiera hablarle de esta intervención para que usted pueda decidir si le sería útil.

Algunas personas presentan estrés u otras dificultades¹⁵ psicológicas que pueden afectar su capacidad de llevar a cabo las tareas diarias. Se ha creado una intervención que enseña a las personas aptitudes para hacer frente a estas dificultades de una mejor manera. Este es un programa en grupo. Durará cinco semanas durante las cuales enseñaré esas aptitudes.

Confiamos en que usted adquirirá en el programa aptitudes para afrontar esos problemas. Este programa no da incentivo material ni dinero, sino que enseña algunas aptitudes importantes.

Si le interesa este programa, quisiera entrevistarle ahora acerca de cómo se siente y cómo le va para ver si el programa es apropiado para usted.

Antes de que comencemos, es importante que sepa que todo lo que me diga durante esta entrevista será confidencial. Esto significa que no puedo intercambiar esa información con nadie salvo mi supervisor, o solo lo puedo hacer si usted me autoriza a hacerlo con alguien como un médico o enfermero. Sin embargo, tendré que anotar sus respuestas a la entrevista. Esas respuestas se guardarán bajo llave en la oficina de (nombre de la organización).

Las únicas razones por las que se me permitiría romper esa confidencialidad serían que yo crea que usted está planificando acabar con su vida en un futuro próximo, que está siendo lastimado seriamente por otra persona, que usted está lastimando a otra persona o que me informe sobre maltrato infantil. Esto se debe a que mi trabajo consiste en velar por su seguridad y la de otros. Si tengo que romper la confidencialidad, se lo diré primero a usted y luego me comunicaré con mi supervisor, quien está capacitado específicamente para ayudar a las personas que están pasando por este tipo de dificultades.

¿Quiere que sigamos?

¹⁵ La manera de describir estos problemas puede variar según el contexto (esta cuestión concierne a la adaptación).

2. INFORMACIÓN DEMOGRÁFICA



Gracias por su participación en la entrevista. Voy a hacerle algunas preguntas ahora. Por favor, tenga presente que no hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas. Solo importa que sea sincero al responder. Comenzaré con algunas preguntas sobre datos generales.

1	Género observado	Femenino	1
		Masculino	2
2	¿Cuántos años tiene?	_____ años	
3	¿Cuántos años en total ha pasado estudiando en la escuela, un terciario o una universidad?	_____ años	
4	¿Cuál es su estado civil actual? (Seleccionar la mejor opción)	Soltero	1
		Actualmente casado	2
		Separado	3
		Divorciado	4
		Viudo	5
		En cohabitación	6
5a	¿Qué describe mejor su situación laboral? (Seleccionar la mejor opción)	Trabajo remunerado (véase 5b)	1
		Trabaja por su cuenta, por ejemplo, como dueño de un negocio o en la agricultura (véase 5b)	2
		Trabajo no asalariado, por ejemplo, como voluntario o en obras de caridad	3
		Estudiante	4
		Cuidado de la casa/ama de casa	5
		Jubilado	6
		Desempleado (por razones de salud)	7
		Desempleado (por otras razones)	8
		Otro (especificar) _____	9
5b	Si el participante tiene un trabajo remunerado o trabaja por su cuenta, pregunte: ¿Cuál es su trabajo? (Lo que hace para ganarse la vida) (Escriba la respuesta en el espacio proporcionado)		

3. Cuestionario PSYCHLOPS (versión para la evaluación previa a la intervención)¹⁶

Las instrucciones en *cursiva* se leerán al participante. Otras instrucciones son solo para el facilitador.

El siguiente es un cuestionario acerca de usted y de cómo se está sintiendo. Primero le haré algunas preguntas acerca de los problemas que está teniendo actualmente. Por favor, piense en esos problemas, sin importar lo grandes o pequeños que puedan ser.

Pregunta 1

- a. *Elija el problema que más lo perturba. Registre un breve resumen de la descripción del problema del participante. De ser necesario, pregunte: ¿Puede describirme el problema? (Escriba la respuesta en la casilla de abajo)*

- b. *¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? (Marque una de las casillas de abajo)*

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 2

- a. *Elija otro problema que lo esté perturbando. Registre un breve resumen de la descripción del problema del participante. De ser necesario, pregunte: ¿Puede describirme el problema? (Escriba la respuesta en la casilla de abajo)*

¹⁶ Este cuestionario, reproducido con permiso, es una adaptación de la versión 5 del Psychological Outcome Profiles Questionnaire (PSYCHLOPS). Véase www.psychlops.org. Todos los derechos reservados © 2010, Departamento de Atención Primaria y Ciencias de la Salud Pública, King's College London. La versión adaptada usada en esta publicación de la OMS difiere en lo siguiente: a) no pregunta cuándo pasó la persona a preocuparse por el problema; b) pregunta cómo se ha sentido la persona en la última semana en lugar de preguntar cómo se ha sentido la persona dentro suyo en la última semana (P4); c) intenta obtener la descripción de un problema (P1a y P2a); y d) usa la palabra "intervención" en lugar de "terapia".

b. ¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? **(Marque una de las casillas de abajo)**

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 3

a. Mencione algo que le resulta difícil de hacer debido a su problema (o problemas). **(Escriba la respuesta en la casilla de abajo)**

b. ¿Cuán difícil le ha resultado hacer eso durante la última semana? **(Marque una de las casillas de abajo)**

	0	1	2	3	4	5	
Para nada difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muy difícil

Pregunta 4

¿Cómo se ha sentido esta última semana? **(Marque una de las casillas de abajo)**

	0	1	2	3	4	5	
Muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muy mal

Puntaje en PSYCHLOPS

- El cuestionario PSYCHLOPS se ha ideado como una medición de resultados. Así pues, el puntaje obtenido en la evaluación previa a la intervención se compara con los posteriores (los de las evaluaciones efectuadas durante la intervención y posteriormente a esta). La diferencia entre ellos es el “puntaje de cambio”.
- Todas las respuestas al cuestionario PSYCHLOPS se califican en una escala de seis puntos que van de cero a cinco. Cuanto mayor sea el valor, más gravemente está afectada la persona.
- No todas las preguntas del cuestionario PSYCHLOPS se usan para calcular ese puntaje. Solo se califican las preguntas relacionadas con los problemas (preguntas 1b y 2b), el funcionamiento (pregunta 3b) y el bienestar (pregunta 4).
- Otras preguntas suministran información útil, pero no contribuyen al puntaje de cambio. PSYCHLOPS por consiguiente abarca tres esferas (problemas, funcionamiento y bienestar) y cuatro preguntas que se califican.
- El puntaje máximo para cada pregunta es 5.
- El puntaje máximo del cuestionario PSYCHLOPS es 20.
- Si se ha respondido a las preguntas P1 (problema 1) y P2 (problema 2), el puntaje total es: $P1b + P2b + P3b + P4$.
- Si se ha respondido a la pregunta P1 (problema 1) y se ha omitido la P2 (problema 2), el puntaje total es:
- $(P1b \times 2) + P3b + P4$. En otras palabras, se duplica el puntaje de la P1b (problema 1). Esto hace que el puntaje máximo de PSYCHLOPS siga siendo 20.

Puntaje total en el cuestionario PSYCHLOPS administrado en la evaluación previa a la intervención: _____

4. MEDICIÓN DEL FUNCIONAMIENTO (por ejemplo, WHODAS 2.0)

Se debe incluir una medición del funcionamiento. La elección depende de la medición que se haya validado localmente. Una buena opción suele ser la versión 2.0 del cuestionario de la OMS para la evaluación de la discapacidad (conocida como WHODAS 2.0) de 12 elementos administrada por el entrevistador¹⁷.

¹⁷ Se puede encontrar en <http://www.who.int/classifications/icf/whodasii/en/>. Este sitio web también da acceso al manual del usuario de WHODAS, a diversas traducciones y al formulario de acuerdo del usuario.

5. MEDICIÓN DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Se debe incluir una medición del sufrimiento emocional. La elección depende de la medición que se haya validado localmente. Se puede aplicar una medición amplia del sufrimiento emocional (como el cuestionario autoadministrable SRQ-20¹⁸ o el cuestionario de salud general GHQ-12) o mediciones de la depresión y la ansiedad (como la escala de ansiedad y depresión hospitalaria HADS, el cuestionario sobre la salud del paciente PHQ-9 o el GAD-7)¹⁹.

¹⁸ Véase *A User's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. OMS, Ginebra, 1994.

¹⁹ Los cuestionarios PHQ-9 y GAD-7 están disponibles en varios idiomas en <http://www.phqscreeners.com/select-screener>.

6. EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS SUICIDAS



Acabamos de hablar de diferentes dificultades emocionales que pueden tener las personas. A veces, cuando se sienten muy tristes y sin esperanza acerca de su vida, algunos piensan en la propia muerte o en poner fin a su vida. Estos pensamientos son bastante comunes y nadie debe sentirse avergonzado de tenerlos. A continuación, le preguntaré acerca de este tipo de pensamientos. ¿Le parece bien? ¿Podemos seguir con la entrevista?

1. En el último mes, ¿ha tenido pensamientos serios de poner fin a su vida o ha preparado algún plan para terminar con su vida?	SÍ	NO	
	En caso afirmativo, pida al participante que describa sus pensamientos o planes. Escriba aquí los detalles:		
<p>Si el participante respondió “no” a la pregunta 1, agrádzcale haber respondido las preguntas y puede dar por terminada esta parte de la evaluación.</p> <p>Si el participante respondió “sí” a la pregunta 1, pase a la pregunta 2.</p>			
2. ¿Qué medidas ha tomado para terminar con su vida?	Escriba los detalles aquí:		
3. ¿Tiene planeado terminar con su vida en las próximas dos semanas?	SÍ	NO	INSEGURO
	En caso afirmativo o inseguro, pida al participante que le describa su plan. Escriba los detalles aquí:		
<p>Si el participante responde “sí” a la pregunta 3 significa que tiene un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo, por lo que usted debe comunicarse de inmediato con su supervisor. Permanezca con la persona mientras lo hace. (Más abajo se proporciona un guion para esto, por si fuera necesario)</p> <p>Si no está seguro si el participante quiere terminar con su vida en un futuro próximo, dígame que usted quisiera comunicarse con su supervisor para hacer algunas preguntas complementarias.</p>			

Guión para atender a las personas que tengan un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo



Por lo que me ha descrito, estoy preocupado por su seguridad. Como le dije al comienzo de esta entrevista, si yo creo que usted corre el riesgo de terminar con su vida, debo comunicarme con mi supervisor. Esto es muy importante para que podamos hacerle llegar cuanto antes la mejor ayuda para estos problemas. Voy a hacer esto ahora, ¿está bien?

7. DEFICIENCIAS QUE PODRÍAN DEBERSE A GRAVES TRASTORNOS MENTALES, NEUROLÓGICOS O POR CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Los siguientes elementos se basan en sus observaciones y apreciaciones acerca de la conducta del participante. **No le haga preguntas al participante aquí. Marque con un círculo sí o no para indicar sus apreciaciones y añada los detalles necesarios.**

Conducta	Detalles
<p>1. ¿El participante entiende lo que le dice (aunque hablen el mismo idioma o dialecto)?</p> <p>(Por ejemplo, ¿puede entender palabras básicas, preguntas o seguir instrucciones?)</p>	<p>SÍ / NO</p> <p>En caso negativo, brinde detalles:</p>
<p>2. ¿El participante es capaz de seguir en un grado razonable lo que está sucediendo durante la evaluación?</p> <p>(Por ejemplo, ¿puede recordar los temas hablados recientemente, comprende quién es usted y lo que usted está haciendo con él, comprende hasta cierto punto por qué le está usted haciendo preguntas? Por favor, considere si el participante está tan confundido (bajo los efectos del alcohol o drogas que no puede seguir lo que está sucediendo, y luego encierre con un círculo la respuesta).</p>	<p>SÍ / NO</p> <p>En caso negativo, brinde detalles:</p>
<p>3. ¿Son las respuestas del participante extrañas o sumamente inusuales?</p> <p>(Por ejemplo, ¿utiliza palabras inventadas, pasa períodos largos con la mirada perdida, habla solo, relata historias muy extrañas o increíbles?)</p>	<p>SÍ / NO</p> <p>En caso afirmativo, brinde detalles:</p>
<p>4. A partir de las respuestas y las conductas del participante, ¿parece que no está en contacto con la realidad o con lo que está sucediendo en la evaluación?</p> <p>(Por ejemplo, ¿tiene delirios, creencias o sospechas firmes carentes de sentido (extrañas) o no realistas en el contexto local de la persona, o una paranoia poco realista, como una creencia muy poco realista en que alguien está tratando de dañarlo?)</p>	<p>SÍ / NO</p> <p>En caso afirmativo, brinde detalles:</p>

Considere la posibilidad de excluir a un participante de EP+ si usted respondió NO a las preguntas 1 o 2, o SÍ a las preguntas 3 o 4.

8. FORMULARIO DE RESUMEN Y DEVOLUCIÓN

CRITERIOS	RESPUESTA O PUNTAJE	EXCLUSIÓN (Marcar la casilla correspondiente si alguna respuesta es SÍ)	RESPUESTAS DE PARTICIPANTES EXCLUIDOS	DATOS INTRODUCIDOS (Firmar y Fechar)
Puntaje total en el cuestionario PSYCHLOPS				
Puntaje total en la MEDICIÓN DEL FUNCIONAMIENTO (por ejemplo, WHODAS 2.0) ²⁰			Los puntajes bajos en una de estas dos mediciones significan que la intervención EP+ no está indicada	
Puntaje total en la MEDICIÓN DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL ²¹				
¿Tiene el participante menos de 18 años?	SI / NO		Si la persona tiene menos de 18 años y muestra signos de problemas de salud mental y psicosociales, hay que ponerla en contacto con un servicio de salud mental, un servicio social o una red de protección de la comunidad, según corresponda.	
¿Tiene el participante un plan para poner fin a su vida en las próximas dos semanas?	SI / NO		Llame a su supervisor. Ponga a la persona en contacto con una atención apropiada.	
¿Tiene posiblemente el participante un grave trastorno mental, neurológico o debido al consumo de sustancias psicotrópicas? (conclusión derivada de la observación: puntos 7.1 a 7.4)	SI / NO		Ponga a la persona en contacto con una atención apropiada.	

Encierre en un círculo la decisión apropiada basada en el cuadro anterior.

INCLUIDO Haga una devolución (guiones en la página siguiente)	EXCLUIDO Haga una devolución y derive a la persona de ser necesario
---	---

²⁰ La persona necesita un puntaje de 17 o mayor en WHODAS 2.0 para ser incluida.

²¹ Si el PHQ-9 se usa como medición del sufrimiento emocional, la persona necesita un puntaje de 10 o mayor para ser incluida.

Devolución a los participantes que quedan excluidos

En el caso de los participantes con problemas que no son apropiados para ser abordados con la intervención EP+ grupal debido a su nivel bajo de angustia o deficiencia:



Gracias por su tiempo. Parece que usted está haciendo frente a todo esto bastante bien por el momento, y este programa no responde realmente a sus necesidades. Le estoy muy agradecido por haberme dedicado su tiempo y por haber sido tan sincero en sus respuestas. Si en el futuro considera que necesita alguna ayuda con alguna dificultad psicológica²², por favor comuníquese con (nombre de la persona pertinente) y quizás yo pueda ayudar.

En el caso de los participantes con problemas que no son apropiados para ser abordados con la intervención EP+ grupal debido a deficiencias posiblemente relacionadas con un grave trastorno mental, neurológico o por consumo de sustancias psicoactivas:



Gracias por su tiempo y sus respuestas sinceras.

Parece que usted está pasando por dificultades con las que la intervención EP+ grupal no podría ayudarlo (dé el nombre de la dificultad, por ejemplo, conductas extrañas, ataques, problemas graves con la bebida o las drogas). Quisiera ponerlo en contacto con un servicio que sería más apropiado para ayudarlo mejor con estos problemas. ¿Le parece bien?

Explique claramente lo que usted hará, por ejemplo, llamar al servicio para concertar una cita para el participante ahora o más adelante, hablar con su supervisor, llamar al participante o volver a verlo en otro momento, etc. Vea el guion que figura en el apéndice D para responder a un participante que tenga un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo.

Devolución a los participantes que quedan incluidos (que reúnen todos los criterios de inclusión)



Gracias por estas respuestas. Parece que usted está teniendo algunos problemas para hacer frente a (diga las situaciones o problemas que haya mencionado el participante) por el momento y la intervención EP+ grupal puede ayudarlo. Quisiera decirle algo más acerca de EP+ grupal para que pueda decidir si quiere participar en este programa. ¿Le parece bien? (Siga si el participante dice que le parece bien).

²² La manera de describir estos problemas a los participantes probablemente varíe según el contexto (esta cuestión concierne a la adaptación).

La intervención EP+ grupal consiste en una reunión semanal conmigo durante cinco semanas. Las sesiones durarán aproximadamente dos horas. En el grupo también habrá otros participantes con problemas similares al suyo. (Si fuera posible, suministrar alguna información acerca del número aproximado de participantes en el grupo y sus edades y género). Confío en que en el programa usted aprenderá aptitudes para afrontar (mencione algunos de los problemas mencionados por el participante, por ejemplo, estrés, estado de ánimo bajo, problemas prácticos). En EP+ grupal no se brinda incentivo material ni dinero, sino que se enseñan aptitudes importantes.

Usted es libre de decidir si quiere hacer el programa o no, y también de retirarse del programa en cualquier etapa. Todo lo que usted me diga durante el programa será confidencial, como ya le expliqué hoy al comienzo de nuestro encuentro.

APÉNDICE B

EVALUACIÓN DURANTE LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL

Durante las sesiones de EP+ grupal se hace una evaluación breve o verificación informal para determinar cómo van los participantes. Usted puede decidir cuál será la mejor manera de evaluar individualmente a cada participante en su contexto. La versión de PSYCHLOPS durante la intervención es un ejemplo de una medición que se puede utilizar.

NOTA: Esta evaluación debe completarse al comienzo de cada sesión de EP+ grupal.

Nombre del facilitador: _____ Fecha de hoy: _____

Nombre del participante: _____ Número de la sesión: _____

PSYCHLOPS (versión aplicable durante la intervención)²³

El siguiente es un cuestionario acerca de usted y de cómo se está sintiendo.

Pregunta 1

a. *Cuando le pregunté por primera vez, me respondió que este era el problema que más lo perturbaba.*

(Antes de la sesión el facilitador escribirá la respuesta en la casilla de abajo)

b. *¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? (Marque una de las casillas de abajo)*

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

²³ Este cuestionario, reproducido con permiso, es una adaptación de During-Therapy Version 5 del PSYCHLOPS. Véase www.psychlops.org. Todos los derechos reservados © 2010, Departamento de Atención Primaria y Ciencias de la Salud Pública, King's College London.

Pregunta 2

a. Cuando se lo pregunté por primera vez, me respondió que este era el otro problema que lo perturbaba.

(Antes de la sesión el facilitador escribirá la respuesta en la casilla de abajo)

--

b. ¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? (Marcar una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 3

a. Cuando se lo pregunté por primera vez, me respondió que le costaba hacer esto.

(Antes de la sesión el facilitador escribirá la respuesta en la casilla de abajo)

--

b. ¿Cuánto le ha costado hacer eso durante la última semana? (Marque una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 4

a. *¿Cómo se ha sentido esta última semana?* (Marque una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muy mal

b. Evaluación de pensamientos suicidas

NOTA: Si algún participante indicó 4 o 5 en respuesta a la pregunta 4a, o si tiene antecedentes de pensamientos o planes suicidas durante el programa de EP+ grupal, pase a la evaluación de pensamientos suicidas. En el caso de todos los demás participantes, vaya a la pregunta 5.

Ahora necesito hacerle algunas preguntas sobre su seguridad.

1. En la última semana, ¿ha tenido pensamientos serios o un plan para poner fin a su vida?	SÍ		NO	
	En caso afirmativo, pida al participante que describa sus pensamientos o planes. Escriba los detalles aquí:			
Si el participante respondió “no” a la pregunta 1, usted puede dar por terminada esta parte de la evaluación.				
Si el participante respondió “sí” a la pregunta 1, pase a la pregunta 2.				
2. ¿Qué medidas ha tomado para poner fin a su vida?	Escriba los detalles aquí:			
3. ¿Tiene un plan para terminar con su vida en las próximas dos semanas?	SÍ		NO	INSEGURO
	En caso afirmativo o dudoso, pida al participante que le describa su plan. Escriba los detalles aquí:			
Si el participante respondió “sí” a la pregunta 3 significa que tiene un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo y usted debe comunicarse de inmediato con su supervisor.				
Si no está seguro de que el participante corra riesgos de daño, dígame que se comunicará con su supervisor para hacerle algunas preguntas complementarias.				

Pregunta 5

a. Ahora que está haciendo este programa, puede haber encontrado que otros problemas han pasado a ser importantes. En ese caso, por favor dígame cuál lo perturba más, o dígame si algún otro problema ha pasado a ser importante.

b. ¿Cuánto lo han afectado durante la última semana esos otros problemas?

(El facilitador marcará una casilla de abajo, o dejará todas en blanco si ningún otro problema ha pasado a ser importante).

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Observaciones (a ser completado por el facilitador)

Sírvase escribir cualquier observación que desee registrar acerca del participante, por ejemplo, cómo se ha presentado o ha actuado en esa sesión.

Puntaje total en el cuestionario PSYCHLOPS durante la intervención: _____²⁴

²⁴ Si se ha respondido a las preguntas P1 (problema 1) y P2 (problema 2), el puntaje total es: P1b + P2b + P3b + P4.
Si se ha respondido solo a la P1 (problema 1) y se ha omitido la P2 (problema 2), el puntaje total es: (P1b x 2) + P3b + P4. En otras palabras, se duplica el puntaje de la P1b (problema 1).

APÉNDICE C

EVALUACIÓN POSTERIOR A LA INTERVENCIÓN EP+ GRUPAL

NOTA: Esta evaluación debe completarse en lo posible unas pocas semanas después de que el participante haya completado el programa de EP+ grupal. También se puede utilizar como una evaluación de seguimiento varios meses después de que el participante haya completado el programa de EP+ grupal.

Su nombre: _____ Fecha de hoy: _____

Nombre del participante: _____

Información de contacto del participante: _____

Sección	Contenido
1	Introducción
2	PSYCHLOPS (versión de evaluación posterior a la intervención)
3	Medición del funcionamiento
4	Medición del sufrimiento emocional
5	Puntaje en el formulario de resumen

1. INTRODUCCIÓN

1. Razones de la evaluación:



Gracias por hablar hoy conmigo. Le haré algunas preguntas que reconocerá porque son las mismas que le hice antes de comenzar la intervención. Sin embargo, ahora nos interesa saber cómo le está yendo después de haber terminado el programa de EP+ grupal.

2. Confidencialidad:



También me gustaría recordarle que, al igual que en nuestras otras sesiones, todo lo que me diga seguirá siendo privado y confidencial entre mi supervisor y yo. Si creo que usted corre grave riesgo de hacerse daño a usted mismo o a otra persona, o si otra persona lo está lastimando gravemente, o si me habla de maltrato infantil, se lo debo comunicar a mi supervisor y lo pondré a usted en contacto con personas que lo puedan ayudar. Es mi responsabilidad ayudar a mantenerlos seguros a usted y a otros. ¿Tiene sentido esto para usted?

2. PSYCHLOPS (versión para la evaluación posterior a la intervención)²⁵

Las instrucciones en cursiva se leerán al participante. Otras instrucciones son solo para el facilitador.

El siguiente es un cuestionario acerca de usted y de cómo se está sintiendo.

Pregunta 1

a. *Cuando le pregunté por primera vez, me respondió que este era el problema que más lo perturbaba.*

(Antes de esta evaluación el facilitador escribirá en la casilla de abajo el primer problema identificado por el participante en la evaluación previa a la intervención, realizada con el cuestionario PSYCHLOPS).

²⁵ Este cuestionario, reproducido con permiso, es una adaptación de la Post-Therapy Version 5 del PSYCHLOPS. Véase www.psychlops.org. Todos los derechos reservados © 2010, Departamento de Atención Primaria y Ciencias de la Salud Pública, King's College London.

b. ¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? (Marcar una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 2

a. Cuando le pregunté por primera vez, me respondió que este era el otro problema que lo perturbaba. (El facilitador escribirá en la casilla de abajo el segundo problema identificado por el participante en la evaluación previa a la intervención, realizada con el cuestionario PSYCHLOPS).

a. ¿Cuánto lo ha afectado durante la última semana? (Marque una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 3

a. Cuando se lo pregunté por primera vez, me respondió que esto era lo que más le costaba hacer. (Antes de esta evaluación el facilitador escribirá en la casilla de abajo la respuesta del participante a esta pregunta al cuestionario PSYCHLOPS administrado en la evaluación previa a la intervención).

b. ¿Cuánto le ha costado hacer eso durante la última semana? (Marque una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mucho

Pregunta 4

a. ¿Cómo se ha sentido esta última semana? (Marque una de las casillas de abajo)

	0	1	2	3	4	5	
Muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muy mal

Pregunta 5

Durante la intervención puede haber encontrado que otros problemas han pasado a ser importantes. En ese caso, por favor dígame cuánto lo han afectado esos problemas durante la última semana.

(El facilitador marcará una casilla de abajo, o dejará todas en blanco si ningún otro problema ha pasado a ser importante).

	0	1	2	3	4	5	
Para nada afectado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sumamente afectado

Pregunta 6

En comparación con el momento en que comenzó la intervención, ¿cómo se siente ahora? (Marque una de las casillas de abajo)

Mucho mejor	Bastante mejor	Un poco mejor	Más o menos igual	Un poco peor	Mucho peor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

Puntaje total obtenido en el cuestionario PSYCHLOPS administrado en la evaluación posterior a la intervención: _____²⁶

²⁶ Si se ha respondido a las preguntas P1 (problema 1) y P2 (problema 2), el puntaje total es: P1b + P2b + P3b + P4.
 Si se ha respondido solo a la P1 (problema 1) y se ha omitido la P2 (problema 2), el puntaje total es: (P1b x 2) + P3b + P4. En otras palabras, se duplica el puntaje de la P1b (problema 1).

4. MEDICIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

Se debe utilizar la misma medición que la realizada durante la evaluación previa a la intervención EP+.

5. MEDICIÓN DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Se debe utilizar la misma medición que la realizada durante la evaluación previa a la intervención EP+.

6. FORMULARIO DE RESUMEN DEL PUNTAJE

Lista de verificación de que se han realizado todas las mediciones:

MEDICIÓN	PUNTAJE	DATOS INTRODUCIDOS
Puntaje total en el cuestionario PSYCHLOPS		
Puntaje total en las MEDICIÓN DEL FUNCIONAMIENTO		
Puntaje total en la MEDICIÓN DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL		

APÉNDICE D

EVALUACIÓN Y RESPUESTA A PENSAMIENTOS SUICIDAS EN EP+ GRUPAL

Las siguientes páginas incluyen información acerca del riesgo de suicidio. La orientación es la misma que la que se presenta en el manual, pero de una manera que permite fotocopiar algunas páginas y llevarlas consigo a la evaluación y a las sesiones de intervención. Alentamos al facilitador a que haga esto para no olvidar cómo evaluar y responder a participantes suicidas.

Orientación para evaluar pensamientos suicidas en participantes

1. Distinguímos dos tipos de riesgo de suicidio:

- **Tiene un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo:** Estas personas no deben participar en EP+ grupal. Se las debe derivar de inmediato para que reciban atención de un especialista.
- **No tiene ningún plan para poner fin a su vida en un futuro próximo, pero puede existir riesgo de suicidio:** Estos participantes pueden tener pensamientos suicidas, pero indicar que no se proponen actuar en consecuencia en un futuro próximo. Pueden o no tener antecedentes de pensamientos o planes o intentos de suicidio. Estas personas pueden participar en EP+ grupal. En caso de duda, hable con su supervisor.

2. Cómo formular preguntas:

- Pregunte acerca del suicidio a todos los participantes que estén deprimidos o se sienten sin esperanza.
- Evite usar palabras poco directas que podrían ser entendidas mal por el participante.
- Si los participantes se sienten incómodos con esas preguntas, dígalos que necesita hacerles todas esas preguntas porque es muy importante entender claramente su nivel de seguridad.

3. Respuesta a un participante que tiene un plan para poner fin a su vida en un futuro próximo:

- Siempre comuníquese con su supervisor.
- Cree un entorno seguro y propicio.
- Elimine los medios de autoagresión si fuera posible.
- No deje sola a la persona. Pida a cuidadores o a otro personal que permanezca con la persona en todo momento.
- Si fuera posible, ofrézcale un espacio aparte y tranquilo para esperar.
- Preste atención al estado mental y al sufrimiento emocional de la persona (recurriendo a las aptitudes básicas de ayuda).

Abordaje de participantes con pensamientos suicidas en EP+

Durante el programa de EP+ algunos participantes podrían pensar en terminar con su vida, pero no tener ningún plan para actuar de acuerdo con esos pensamientos en un futuro próximo. El cuadro de razones y dificultades para incorporarse a un grupo de EP+ (véase el capítulo 5 del manual) es una buena ayuda al participante para abordar esos pensamientos y preguntarse por los motivos para seguir viviendo. Aquí el punto central debe ser hablar de las razones para vivir y las razones para no vivir. La tarea del facilitador será ayudar delicadamente al participante a que encuentre razones importantes para seguir viviendo y darse cuenta de que sus razones para morir muy probablemente son solo temporales (por ejemplo, su depresión, que le está causando el deseo de morir, puede mejorar).

Empiece por preguntar al participante las razones por las cuales piensa que sería mejor morir. Luego aborde sus razones para vivir.

Ejemplos de preguntas:

- *¿Qué lo mantiene vivo en este momento?*
- *¿Hay familiares o amistades por quienes sigue con vida?*
- *¿Hay algo de lo que usted ha gozado en la vida? ¿Recientemente? ¿Hace tiempo?*
- *¿Se ha sentido siempre de esta manera? Si no, ¿de qué solía gozar en la vida?*
- *¿Qué esperanzas tiene para su futuro? (Ayudarlo a pensar en resolver sus problemas prácticos, reducir sus problemas emocionales, etc.)*
- *Si usted no tuviera los problemas que está teniendo en este momento, ¿cambiarían sus pensamientos acerca de no seguir vivo?*
- *El programa EP+ está diseñado para ayudarlo a afrontar mejor y reducir esos problemas. Si usted permaneciera en el grupo de intervención y esos problemas disminuyeran, ¿sería esa una buena razón para seguir vivo ahora?*

Después de escuchar las respuestas del participante, resuma las principales razones que tiene para vivir y para no vivir, destacando las razones del participante para vivir. Después puede repetirle las razones que había dado el participante para incorporarse al programa de EP+ cuando examinaron el cuadro de razones y dificultades para incorporarse al grupo de EP+. Recuerde que se puede remitir a ese cuadro en cualquier momento a lo largo de todo el programa.

APÉNDICE E

CONSEJOS ÚTILES Y NOTAS PARA LOS FACILITADORES

Consejos útiles para abordar el estrés



Los participantes podrían tropezar con una serie de problemas diferentes al tratar de practicar por sí mismos el abordaje del estrés. A continuación, se presenta una lista de problemas comunes y soluciones posibles que se pueden probar.

En sus sesiones de supervisión hable siempre de la manera de abordar cualquier problema o queja que le plantee un participante en relación con la práctica de alguna estrategia.

Problema	Solución
El participante está demasiado preocupado por respirar de manera correcta (por ejemplo, los tres segundos al inhalar y los tres al exhalar, la respiración abdominal).	<ul style="list-style-type: none">• Aliente al participante a que no se preocupe por seguir las instrucciones al pie de la letra.• Ayúdelo a comprender que el objetivo principal es desacelerar su respiración de la manera que sea mejor para él, aunque signifique no llevar la cuenta de los tres segundos o aunque no respire con el abdomen.• Una vez que haya conseguido desacelerar su respiración, puede tratar de contar o de respirar con el abdomen.
El participante no puede desacelerar su respiración cuando está en un momento de máxima ansiedad o estrés.	<ul style="list-style-type: none">• Diga al participante que sería muy difícil para alguien lograrlo de inmediato.• Ayude al participante a detectar señales tempranas de que está empezando a sentirse ansioso o estresado para que pueda comenzar antes a practicar la respiración lenta.• Si esto es demasiado difícil, ayúdelo a programar horarios específicos a lo largo del día para practicar la respiración lenta a fin de aprender a usarla antes de ponerse demasiado ansioso.
Centrarse en la respiración hace que el participante acelere su respiración y se sienta más ansioso.	<ul style="list-style-type: none">• Ayúdelo a centrarse en el tic tac de un reloj (o el ritmo musical de una canción u otro ritmo regular) y respirar al ritmo del reloj en lugar de centrarse solo en la respiración.
Algunos participantes pueden sentir mareos o que están perdiendo el control.	<ul style="list-style-type: none">• Recuérdeles que esas sensaciones no son riesgosas y que no están perdiendo el control.• Aliéntelos a que se centren solo en la exhalación dejando que la inhalación ocurra naturalmente (o por ella misma).• Luego pueden volver a centrarse en todo el proceso de la respiración (inhalación y exhalación).



NOTAS PARA LOS FACILITADORES SOBRE AFRONTAR LOS PROBLEMAS

Primer paso: Hacer una lista de los problemas

En la primera evaluación, usted le pidió a cada persona que **nombrara** dos problemas. El primer paso de afrontar los problemas consiste en examinar esos problemas, preguntar si el participante tiene otros y decidir si estos tienen solución o no²⁷.

Tenga cuidado con los participantes que se sientan muy desesperanzados. Pueden creer que ninguno de sus problemas tiene solución, por lo que usted quizás tenga que decirles por qué piensa que sus problemas tienen solución.

Los problemas sin solución son aquellos que uno no puede cambiar ni puede ejercer una influencia ni control sobre ellos, como la pobreza generalizada o una enfermedad o discapacidad físicas intratables. Sin embargo, a veces hay partes de un problema sin solución que sí se pueden modificar, según cómo el participante lo enfoque.

- por ejemplo, alguien con cáncer no puede cambiar su enfermedad, pero podría hacer algo que lo ayude con su dolor o con los problemas relacionados con el acceso al tratamiento médico. La función del facilitador es explorar con los participantes si alguna parte del problema se puede cambiar o influir.

Segundo paso: Elegir un problema

El segundo paso de afrontar los problemas es **elegir** en qué problema quisiera centrarse el participante.

Él debe elegir *primero un problema fácil o pequeño*. No tiene que ser el mismo problema mencionado en la primera evaluación. Si ha elegido un problema pequeño podrá tener rápidamente buenos resultados.

Sin embargo, usted debe tratar de ayudar a los participantes a aplicar la estrategia de afrontar los problemas a problemas más grandes o más difíciles a medida que avanza con el programa (por ejemplo, en la tercera sesión). Esto es porque después de haber completado el programa de EP+ grupal podría ser más difícil para ellos aplicar adecuadamente la estrategia de afrontar los problemas sin su apoyo. Sin embargo, como en el caso de otras decisiones, usted debe examinarlo con su supervisor porque podría no ser apropiado para algunos participantes que se sientan muy desesperanzados o bien porque el entorno grupal podría no ser adecuado para esos problemas.

²⁷ Fuente: Saetero, D., Scogin, F. y Lyrene, B. (1995). The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the intervention of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research*, 5, 131-140.

Tercer paso: Definir el problema

A continuación, usted ayudará al participante a **definir** el problema lo más específicamente que le sea posible.

Esto obedece a varias razones:

- Los problemas más específicos son más fáciles de resolver (porque es más fácil pensar en soluciones que ayudarán a resolver el problema).
- La persona podrá determinar mejor si el problema ha sido resuelto o influenciado.
- Los problemas definidos más específicamente no parecen tan grandes y abrumadores para el participante (por ejemplo, comparar “problemas con mi matrimonio” con “mi esposo llega irritable del trabajo”).

Los problemas más apropiados para la estrategia de afrontar los problemas son los de carácter práctico y los que se pueden modificar o influir hasta cierto punto. Un participante podría decir que la “pobreza” es un problema que quiere cambiar. Este es demasiado grande y vago. Usted necesita ayudar al participante a que lo haga más específico y práctico. Conseguir más información acerca del problema es una buena manera de hacerlo.

Preguntas sugeridas para ayudar a definir el problema:

- *¿Cuándo pasó esto a ser un problema para usted? ¿En qué situaciones se presenta?*
- *Si yo lo mirara en el momento en que se presenta este problema, ¿qué vería?, ¿cómo lo vería a usted?, ¿que estaría haciendo usted o dejando de hacer?*
- *¿En qué sería su vida (por ejemplo, su vida cotidiana) diferente si usted no tuviera este problema?*
- *Si usted no tuviera este problema, ¿cómo lo sabría usted o cómo lo sabría yo? ¿En qué se sentiría o se comportaría de manera diferente, etc.?*

Este paso puede ser el más difícil para un facilitador. Es muy importante hacerlo bien, porque determinará la manera de enseñar el resto de la estrategia. Por consiguiente, en el intervalo entre las sesiones primera y segunda le conviene definir algunos de los problemas que los participantes hayan identificado en la primera evaluación. Sería útil hablarlo durante la supervisión. En muchos casos el participante podría no elegir el problema que usted haya procurado definir, pero al menos usted habrá practicado un poco la definición más específica posible de los problemas.

Cuarto paso: Maneras posibles de afrontar un problema

Una vez definido el problema, invite al participante a pensar en tantas soluciones como sea posible para resolver o afrontar todo el problema o algunas partes de este. Ayude además a los participantes a pensar en sus capacidades personales, sus recursos y el apoyo al que quizá puedan recurrir.

Esto paso no consiste en dar consejos

Muchos participantes necesitarán alguna ayuda para pensar en soluciones posibles, en particular si se sienten sin esperanza. El facilitador podría sentir la tentación de dar a los participantes diferentes soluciones, especialmente si está impaciente porque le preocupa el tiempo.

Sin embargo, el programa de EP+ es como un programa de capacitación para los participantes. Así pues, lo importante es orientar al participante sugiriendo ideas generales que lo puedan ayudar a generar soluciones más específicas. Esto lo empoderará para que no dependa de usted a la hora de afrontar problemas en el futuro, puesto que esta dependencia se convertiría en un problema una vez terminada la intervención de EP+ grupal.

- Por ejemplo, un participante se siente abrumadoramente estresado por un problema con sus hijos. El facilitador lo alienta a pensar en buscar el apoyo de alguien en quien confíe. Esta sería una forma de alentar al participante a pensar en personas que le puedan dar apoyo, preferible a la de decirle en cambio que acuda a una persona específica, por ejemplo, su madre, para solucionar el problema. El objetivo de este paso es ayudar a los participantes a que encuentren ideas por ellos mismos (véanse más abajo, en “Sentimientos de desesperanza”, más ideas para promover soluciones posibles).

Ser consciente de los propios valores personales

Este es también un momento para ser cuidadoso a fin de no permitir que sus valores personales interfieran.

Usted podría estar en desacuerdo con los valores subyacentes a las soluciones posibles que los participantes estén considerando (por ejemplo, hablar con un líder religioso específico, hacer trampa para terminar una tarea relacionada con el trabajo, negarse a ayudar a alguien) o quizás quiera sugerir una solución basada en su propio sistema de valores y no en el del participante.

Es muy importante que durante el programa usted deje a un lado sus valores personales y ayude a los participantes a que tomen decisiones basadas en los propios valores y creencias. ¡Esto es difícil de hacer para los facilitadores! Sin embargo, es fundamental que respete a los participantes y no ponga en entredicho sus valores personales.

Cuando usted se encuentre en desacuerdo con las soluciones de un participante, está bien hablar de esto en la supervisión.

Soluciones que resuelven todo el problema

En esta etapa, también es importante que el participante no se preocupe demasiado por encontrar solo soluciones que resuelvan completamente el problema. Muchos participantes quedan estancados en eso al tratar de abordar solos una cuestión. El objetivo de esta etapa es pensar en cualquier solución, no importa cuán eficaz sea para resolver el problema completo o tan solo una parte.

Recuerde a los participantes que este paso no consiste en decidir si las soluciones son buenas o malas. Solo tienen que pensar en tantas soluciones como sea posible, independientemente de lo buenas que sean. Usted podría incluso recurrir al buen humor y ofrecer sugerencias absurdas para demostrar lo que quiere decir.

Sentimientos de desesperanza

Los participantes que se sientan deprimidos o demasiado desesperanzados pueden tener muchas dificultades para pensar en posibles soluciones. Esto es porque suelen pensar que nada mejorará y dudan mucho de su capacidad de cambiar su situación. Usted puede recurrir a diferentes preguntas para incentivar respuestas en el participante, por ejemplo:

- Pedirle que piense en soluciones que podrían servirle a un amigo que se encuentre en una situación similar, pero no esté deprimido.
- Preguntarle lo que ha intentado hacer en el pasado (independientemente de que eso haya resultado o no eficaz).
- Aportar ideas amplias o vagas, por ejemplo: *“Algunas personas han encontrado que hablar con otros puede ser útil. ¿Le parece que usted podría usar una solución como esta? ¿Con quién podría hablar? ¿Qué le podría decir o preguntar que quizá lo ayude a resolver una parte del problema?”*

Quinto paso: Decidir y elegir

Una vez agotadas con los participantes todas las propuestas de soluciones posibles, usted los ayudará a evaluarlas. Esto significa considerar la eficacia y la utilidad de cada solución. Usted ayudará al participante a elegir solo las soluciones útiles para afrontar el problema.

Consecuencias a corto y largo plazo

Al evaluar las soluciones, hay que pensar en las consecuencias a corto y largo plazo de las diferentes ideas. Por ejemplo, la decisión de no salir (aislarse) para hacer frente a recuerdos difíciles después de la muerte de un ser querido podría ayudar a un participante a corto plazo con sus emociones. Sin embargo, esta solución no es útil a largo plazo porque puede causar otros problemas, como depresión.

Soluciones que no son útiles

Cuando un participante elige una solución que claramente no es útil, usted puede ser más directo con él. Una solución no útil sería una que genera considerables problemas para su bienestar físico o emocional, el de sus amistades y familiares o para su trabajo o su vida social. Por ejemplo, emborracharse regularmente para abordar el estrés conlleva la probabilidad de ocasionar más dificultades (por ejemplo, deja a la persona deprimida, puede causar problemas de hígado y riñón) y de perturbar a familiares y amistades. También puede perjudicar su capacidad de trabajar (por ejemplo, dejar de ir a trabajar o perder la capacidad de concentración en el trabajo como consecuencia de la resaca).

Otros ejemplos de soluciones que no son útiles:

- Aislarse,
- Romper cosas,
- Pegar a los hijos,
- Cometer agresiones físicas,
- Consumir drogas,
- Empezar actividades ilegales o muy peligrosas.

Soluciones realizables

Usted debe ayudar a los participantes a considerar la viabilidad de cada solución. Una solución podría ser muy eficaz, pero si el participante carece de los recursos necesarios para aplicarla, no es apropiada.

- Por ejemplo, un participante señala que su principal problema es la falta de trabajo. En el quinto paso, mencionó que recientemente le ofrecieron un trabajo con un buen salario. Aunque esta hubiera sido una solución muy buena para su problema, después de haberla examinado se dio cuenta de que ese trabajo era en realidad muy arriesgado porque tendría que trabajar de noche en una zona muy peligrosa de la ciudad. El participante decidió que, como tiene una familia joven, no quería arriesgar su vida para conseguir el trabajo. Debido a esto, decidió que ese trabajo no era una solución útil a su problema. Sin embargo, junto con el facilitador, el participante optó por hablar con el gerente y preguntarle si había otros lugares de trabajo en zonas menos peligrosas de la ciudad.

El participante elegirá luego la mejor solución (una solución o una combinación de estas).

Sexto paso: Plan de acción

Se debe dedicar una buena parte del tiempo a ayudar a los participantes a diseñar un plan de acción para llevar a cabo la solución.

Esto incluye:

- Descomponer la solución en pasos pequeños:
 - Por ejemplo, encontrar trabajo puede requerir información acerca los trabajos disponibles, conocer los requisitos necesarios para los diferentes trabajos, revisar y, en algunos casos, actualizar las cartas de recomendación.
 - Pregunte: *“¿Cuál sería el primer paso para llevar a cabo esta solución?”*
 - *“Siéntese tranquilo e imagine lo más vívidamente posible que está aplicando esta solución ahora. Dígame con tantos detalles como pueda lo que haría para llevarla a cabo”.*
- Ayudar a los participantes a elegir un día y un horario específico para cada tarea:
 - Sugerir recordatorios que ayuden a los participantes a cumplir con las tareas deseadas (se puede entablar una discusión grupal con otros participantes que pueden tener buenas ideas).
 - Buenas maneras de acordarse de realizar esas tareas serían, por ejemplo, programar alertas en un teléfono móvil, asociar esas tareas con actividades en la comunidad, o asociarlas con horarios de comida, o pedir a un amigo o familiar que se lo recuerde.

Si una solución conlleva hablar con otra persona y el participante no se siente seguro acerca de esto, se puede recurrir a una dramatización (o práctica) de esa interacción. Esta puede ser una buena manera de ayudar al participante a practicar lo que diría al pedir algo o hablar con alguien. Puede mejorar su confianza y las probabilidades de ejecutar el plan.

Séptimo paso: Revisión

En la sesión siguiente del programa se dedicará tiempo a **revisar** cómo se completaron las tareas planificadas. Se examinarán las dificultades que les hayan surgido a los participantes para que puedan intentar realizarlas nuevamente la semana siguiente. Si lograron completar las tareas, usted podrá hablar de los pasos siguientes necesarios para seguir afrontando el problema, según corresponda.

La revisión también es fundamental para mejorar la confianza del participante en sí mismo, así como para mostrarle que usted cree que es importante hacer esas tareas y que a usted le interesa que el participante consiga cumplirlas. Esto ayuda a fortalecer esa relación y responsabiliza a los participantes de sus esfuerzos de práctica de las estrategias fuera de las sesiones del grupo.

Es importante para los facilitadores saber que no todos problemas se podrán resolver aplicando la estrategia de afrontar los problemas. Si no se ha resuelto el problema de un participante, podría haber varias razones (por ejemplo, el problema no tiene solución, el problema es demasiado grande, afrontar los problemas no es la estrategia indicada para ese problema).

Consejos útiles para afrontar los problemas



Los participantes podrían tener dificultades al tratar de aplicar su plan de acción para afrontar los problemas.

Durante la supervisión, examine siempre la manera de abordar cuestiones que plantee un participante con la aplicación de cualquier estrategia.

Problema	Solución
<p>El participante olvidó o no pudo ejecutar su plan por otras razones (por ejemplo, estaba ocupado, consiguió trabajo, aparecieron otros problemas).</p>	<p>Esta es probablemente la dificultad más común que tendrán los participantes.</p> <p>Invite al grupo a sugerir ideas para acordarse de aplicar el plan de acción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hicieron para acordarse de sus planes de acción los participantes que los cumplieron? • ¿Qué los ha ayudado en el pasado a acordarse de hacer algo? • ¿Qué podrían sugerir a un amigo que necesita acordarse de hacer algo? <p>Si otras cuestiones distrajeran al participante de cumplir con su plan de acción, dígame lo siguiente de una manera amable, pero firme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eso es normal y le sucede a muchos participantes. • A menudo aparecerán distracciones. • Recuerde a los participantes que en la primera sesión examinaron las razones y dificultades para incorporarse al programa de EP+, y decidieron hacer todo lo posible para comprometerse con este. • A fin de mejorar su estado de ánimo, tendrá que poner todo de su parte para practicar lo más posible en los intervalos entre las sesiones. • Hable de posibles maneras de dar importancia a la práctica de las estrategias de EP+ en su vida cotidiana.
<p>El participante no pudo hablar con alguien porque no sabía qué decir o se sentía nervioso.</p>	<p>Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decir a la otra persona. Invite al grupo a ayudarlo a decidir qué decir si se siente inseguro.</p> <p>Invite luego al participante a practicar eso con usted o con otro participante. Podría ser necesario que lo repita varias veces hasta sentirse seguro.</p>

<p>El problema del participante no cambió o empeoró después de haber aplicado su plan de acción.</p>	<p>En esta situación, primero dígame al participante que a veces puede suceder eso, pero que posiblemente no sea porque ha cometido algún error o porque el afrontamiento de problemas no es eficaz.</p> <p>Luego haga lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Consiga la mayor información posible acerca de lo que hizo el participante (su plan de acción) y lo que sucedió.<ul style="list-style-type: none">– Al escuchar los detalles usted quizá pueda determinar lo que salió mal.– Quizá pueda determinar que el problema no tiene solución y necesitan elegir otro (por ejemplo, si la solución al problema depende de que otra persona cambie su conducta, como en el caso de la bebida).• Invite al participante a sugerir primero lo que piensa que salió mal.• Luego invite a otros participantes a sugerir lo que podría haber salido mal.• Decidan si el problema todavía tiene solución o no.• Si tiene solución, regrese al tercer paso y asegúrese de que el problema se haya definido lo más específicamente posible.• Vaya al cuarto paso y pida al grupo que piense en tantas soluciones al problema como sea posible.• Pida al participante y al grupo que elija la mejor solución (quinto paso).• Invite a todos a ayudar a que el grupo elabore un nuevo plan de acción (sexto paso).• Ayude al participante a decidir cuándo lo llevará a cabo. <p>A veces la estrategia de afrontar los problemas no es la mejor estrategia para abordar el problema. Puede ser útil esperar y ver si otra estrategia de EP+ ayudaría a afrontarlo.</p>
<p>El problema elegido era demasiado grande.</p>	<p>¡Los problemas grandes son difíciles de afrontar!</p> <p>Es importante ayudar a los participantes a elegir un problema manejable. Eso a veces significa dividir el problema en partes más pequeñas y escoger una de ellas para trabajar.</p> <p>Los problemas grandes que conviene dividir en partes más pequeñas pueden ser los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• La “gestión del tiempo” se puede descomponer en: programación de los horarios, descansos regulares para el almuerzo, no traer trabajo a casa, etc.• La “relación con el cónyuge” se puede descomponer en: discutir menos, dedicar tiempo de calidad con el cónyuge, etc.• La “conducta de mi hijo” se puede descomponer en: conseguir que pegue menos a otros, que grite menos, que sea más útil en la casa, etc. <p>Para más información véanse más arriba las notas para los facilitadores sobre el segundo paso.</p>



NOTAS PARA LOS FACILITADORES SOBRE PONERSE EN MARCHA Y SEGUIR HACIENDO

Habida cuenta del estado de ánimo bajo de un participante, su falta de energía o su estrés, es importante dividir la tarea general en pasos más pequeños y más manejables. Recuerde que esto es para que no se sienta abrumado con ella y experimente cierto logro al cumplirla. Esto promoverá su autoconfianza y contribuirá a mejorar su estado de ánimo.

Por ejemplo, “hacer manualidades” podría resultar abrumador para un participante. Esta tarea se puede dividir en comenzar por “conseguir todos los materiales y ponerlos en un lugar donde el participante se sentiría cómodo para hacer la manualidad”. El participante no tiene siquiera que comenzar a hacerla todavía. Luego, en otra ocasión, puede dedicarle 10 minutos y empezar a avanzar de esa manera.

Otro ejemplo sería la tarea de “limpiar la casa”: esta se puede dividir en secciones pequeñas del hogar para limpiar (por ejemplo, área de cocina, área de descanso, etc.) que sean más manejables y realizables para el participante.

Consejos útiles para ponerse en marcha y seguir haciendo



Los participantes podrían tener una variedad de problemas diferentes al tratar llevar a cabo su plan de acción para ponerse en marcha y seguir haciendo.

Durante la supervisión, hable siempre de cómo abordar cualquier problema o queja de los participantes con la práctica de alguna estrategia.

Problema	Solución
El participante no se sentía con voluntad de realizar la actividad o tarea cuando llegaba el momento de hacerlo.	<p>Esta es probablemente la dificultad más común que tendrán los participantes.</p> <p>Primero, deje saber a los participantes que este es un problema muy común entre quienes comienzan a aplicar la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo por primera vez.</p> <p>Luego haga lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Muestre el cartel del ciclo de la inactividad.• Recuerde a los participantes que probablemente nunca se sentirán con voluntad de hacer la actividad mientras se sientan deprimidos, pero eso es lo que mantiene el ciclo actual de la inactividad.• Recuérdeles que tienen que comenzar a hacer alguna actividad para que su estado de ánimo mejore. Una vez logrado esto, comenzarán a sentir ganas de volver a hacer esas actividades.• Puede llevar tiempo romper el ciclo de la inactividad (un participante quizá necesite realizar la actividad durante varias semanas antes de que mejore su estado de ánimo).• Examine la actividad elegida.<ul style="list-style-type: none">– Pregunte al participante qué fue lo difícil de comenzar esta actividad. Preste atención a indicios que le sugieran que la actividad era demasiado grande o que no estaba dividida en pasos suficientemente pequeños.• Se puede dividir esa actividad en pasos más pequeños para ayudar al participante a empezar o se puede elegir una actividad más fácil que pueda hacer.• Nota: La actividad o tarea puede ser algo que se realice durante la sesión del grupo (por ejemplo, hablar con alguien durante la pausa, ayudar a preparar la sala antes de la sesión, etc.).

<p>El participante olvidó cumplir su plan o no pudo hacerlo por otras razones (por ejemplo, estaba ocupado, consiguió trabajo, aparecieron otros problemas).</p>	<p>Esta es probablemente la segunda dificultad más común que tendrán los participantes.</p> <p>Invite al grupo a sugerir ideas para acordarse de cumplir los planes de acción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hicieron para acordarse de sus planes de acción los participantes que los cumplieron? • ¿Qué les ha resultado eficaz en el pasado para acordarse de hacer algo? • ¿Qué podrían sugerir a un amigo que necesite acordarse de hacer algo? <p>Si otras cosas distrajeran al participante de cumplir con su plan de acción, dígame lo siguiente de una manera amable, pero firme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esto es normal y le sucede a muchos participantes. • A menudo aparecerán distracciones. • Recuérdeles que en la primera sesión se examinaron las razones y dificultades para incorporarse al grupo de EP+ y los participantes decidieron hacer todo lo posible comprometerse con EP+. • Para mejorar su estado de ánimo, los participantes tendrán que poner lo máximo de su parte para practicar lo más posible durante los intervalos entre las sesiones. • Hable con los participantes de las maneras de dar importancia a la práctica de EP+ en su vida cotidiana.
<p>El participante no pudo hablar con alguien porque no sabía qué decir o se sentía nervioso.</p>	<p>Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decir a la otra persona. Invite al grupo a ayudarlo a decidir qué decir si se siente inseguro.</p> <p>Pida luego al participante que lo practique con usted u otro participante. Usted puede pedirle que lo repita hasta sentirse seguro.</p>
<p>Los participantes se quejan de que no ha mejorado su estado de ánimo.</p>	<p>Esto es muy normal. Los participantes no deben esperar que su estado de ánimo cambie extraordinariamente en una semana.</p> <p>Dígame que los sentimientos suelen tardar en cambiar. Sin embargo, con el tiempo cambiarán si practican ponerse en marcha y seguir haciendo.</p> <p>Es importante alentar a los participantes a que no se den por vencidos porque hacer eso sin duda impedirá modificar su estado de ánimo o empeorarlo.</p>

Consejos útiles para fortalecer el apoyo social



Los participantes podrían tener una diversidad de problemas al tratar de aplicar su plan de acción para fortalecer el apoyo social.

Examine y hable siempre en sus sesiones de supervisión de la manera de abordar problemas o quejas de algún participante con la práctica de una estrategia.

Problema	Solución
<p>La persona o la organización a cuyo apoyo acudió el participante no estaba disponible o no dio ayuda útil.</p>	<p>A veces sucederá esto. Es importante que los participantes no sientan desesperanza por ello y no abandonen la búsqueda de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la disponibilidad es un problema: intente que el participante le dé tanta información como sea posible acerca de por qué los apoyos sociales no estaban disponibles. <ul style="list-style-type: none"> – Podría decidir, conjuntamente con el participante, que si él sigue tratando en momentos diferentes llegará a encontrar disponible a la persona. • Si el problema fue la falta de apoyo útil, intente que el participante le dé tanta información como sea posible acerca de por qué los apoyos sociales no fueron útiles. <ul style="list-style-type: none"> – ¿Fue porque el participante no comunicó claramente lo que quería? En este caso, pídale que practique una manera mejor de decir lo que necesita. – ¿Fue porque la persona de apoyo no pudo en ese momento darle ayuda? En este caso, el participante quizá pueda tratar nuevamente en otro momento. – ¿Fue porque la persona de apoyo no puede prestar esa clase de ayuda? En este caso, busque otra persona a la cual el participante pueda acudir para buscar apoyo. Además, esta persona quizá pueda ofrecer una clase de apoyo diferente (por ejemplo, alguien quizá no pueda dar apoyo acerca de problemas emocionales, pero pueda ser muy útil con problemas prácticos). • A partir de la información que ha recopilado, decida junto con el participante (y el grupo) cuál es el nuevo plan de acción para fortalecer el apoyo social.

<p>El participante se olvidó de llevar a cabo su plan o no pudo hacerlo por otras razones (por ejemplo, estaba ocupado, consiguió trabajo, aparecieron otros problemas).</p>	<p>Esta es una dificultad común que tendrán los participantes.</p> <p>Invite al grupo a sugerir ideas para acordarse de aplicar el plan de acción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hicieron para acordarse de sus planes de acción los participantes que los cumplieron? • ¿Qué los ha ayudado en el pasado a acordarse de hacer algo? • ¿Qué podrían sugerir a un amigo que necesita acordarse de hacer algo? <p>Si otras cuestiones distrajeran al participante de cumplir con su plan de acción, dígame lo siguiente de una manera amable, pero firme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eso es normal y le sucede a muchos participantes. • A menudo aparecerán distracciones. • Recuerde a los participantes que en la primera sesión examinaron las razones y dificultades para incorporarse al programa de EP+, y decidieron hacer todo lo posible para comprometerse con este. • A fin de mejorar su estado de ánimo, tendrán que poner todo de su parte para practicar lo más posible en los intervalos entre las sesiones. • Hable de posibles maneras de darle importancia a la práctica de las estrategias de EP+ en su vida cotidiana.
<p>El participante no pudo hablar con alguien porque no sabía qué decir o se sentía nervioso.</p>	<p>Ayude al participante a decidir exactamente lo que quiere decir a la otra persona. Invite al grupo a ayudarlo a decidir qué decir si se siente inseguro.</p> <p>Invite luego al participante a practicar eso con usted o con otro participante. Podría ser necesario que lo repita varias veces hasta sentirse seguro.</p>

APÉNDICE F

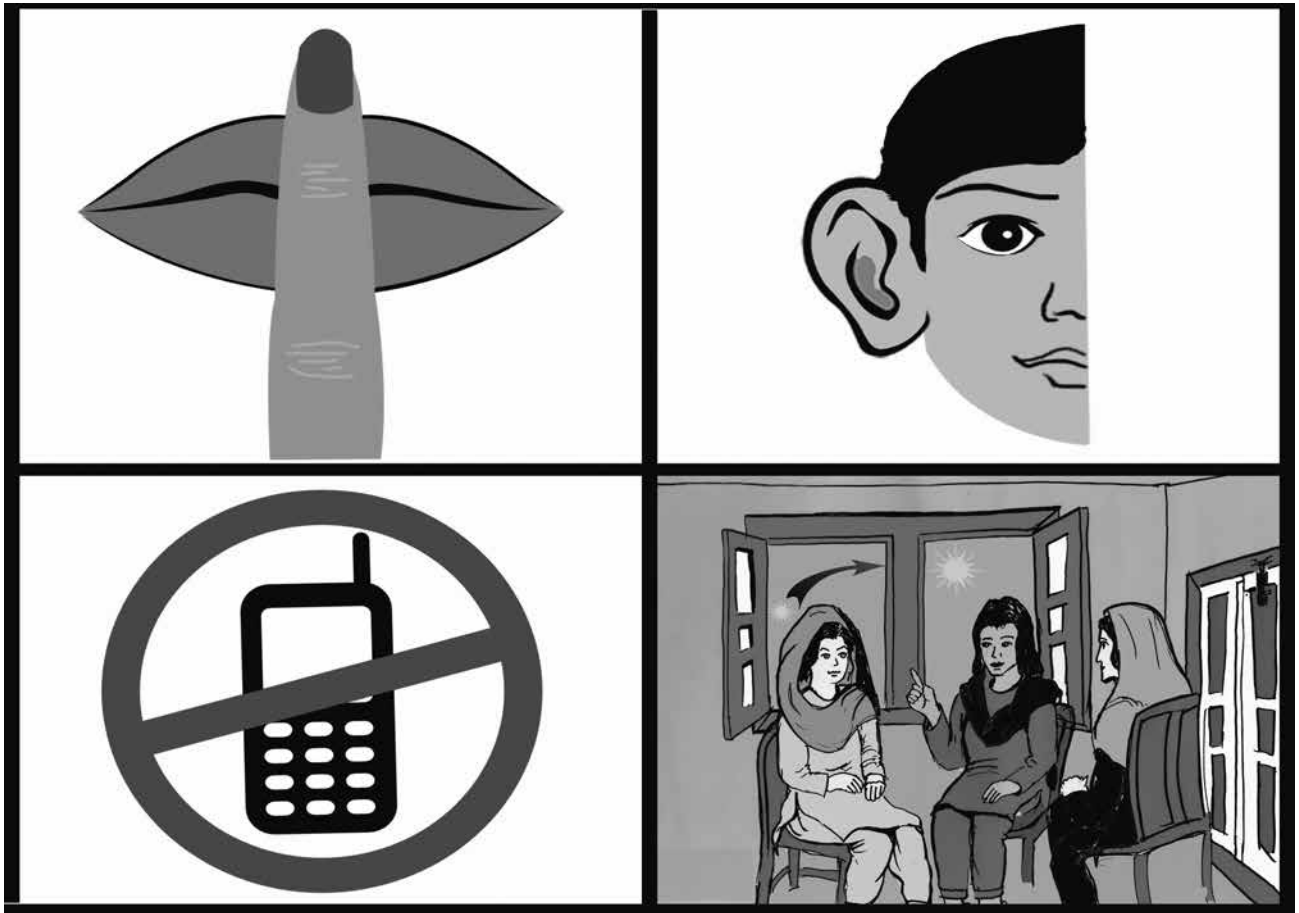
CARTELES PARA EP+ GRUPAL

Los siguientes carteles se muestran en diferentes sesiones a fin de ayudar a los participantes a comprender los conceptos específicos. La lista de los materiales necesarios para cada sesión indica cuándo se requiere cada cartel.

CARTELES SOBRE LAS NORMAS DEL GRUPO

En las siguientes páginas se muestran ejemplos de carteles que ilustran normas de grupos de Pakistán y Nepal (de grupos de hombres y de mujeres). Estos carteles pueden servir de guía para los facilitadores. Se recomienda que los facilitadores preparen ellos mismos los carteles (dibujos) que ilustren las normas de su propio grupo.

NORMAS DE UN GRUPO DE PAKISTÁN








NORMAS DE UN GRUPO DE NEPAL (HOMBRES)



NORMAS DE UN GRUPO DE NEPAL (MUJERES)



CARTEL: ¿QUÉ ES EP+? (OPTATIVO)

			
<p>DÍAS DE LA SEMANA</p>			

CARTEL SOBRE LAS CUATRO ESTRATEGIAS (OPTATIVO)



CARTELES SOBRE ¿QUÉ ES LA ADVERSIDAD?

Los siguientes son carteles genéricos para ilustrar la actividad optativa sobre lo que es la adversidad:

¿QUÉ ES LA ADVERSIDAD? CARTEL 1 (GENÉRICO)



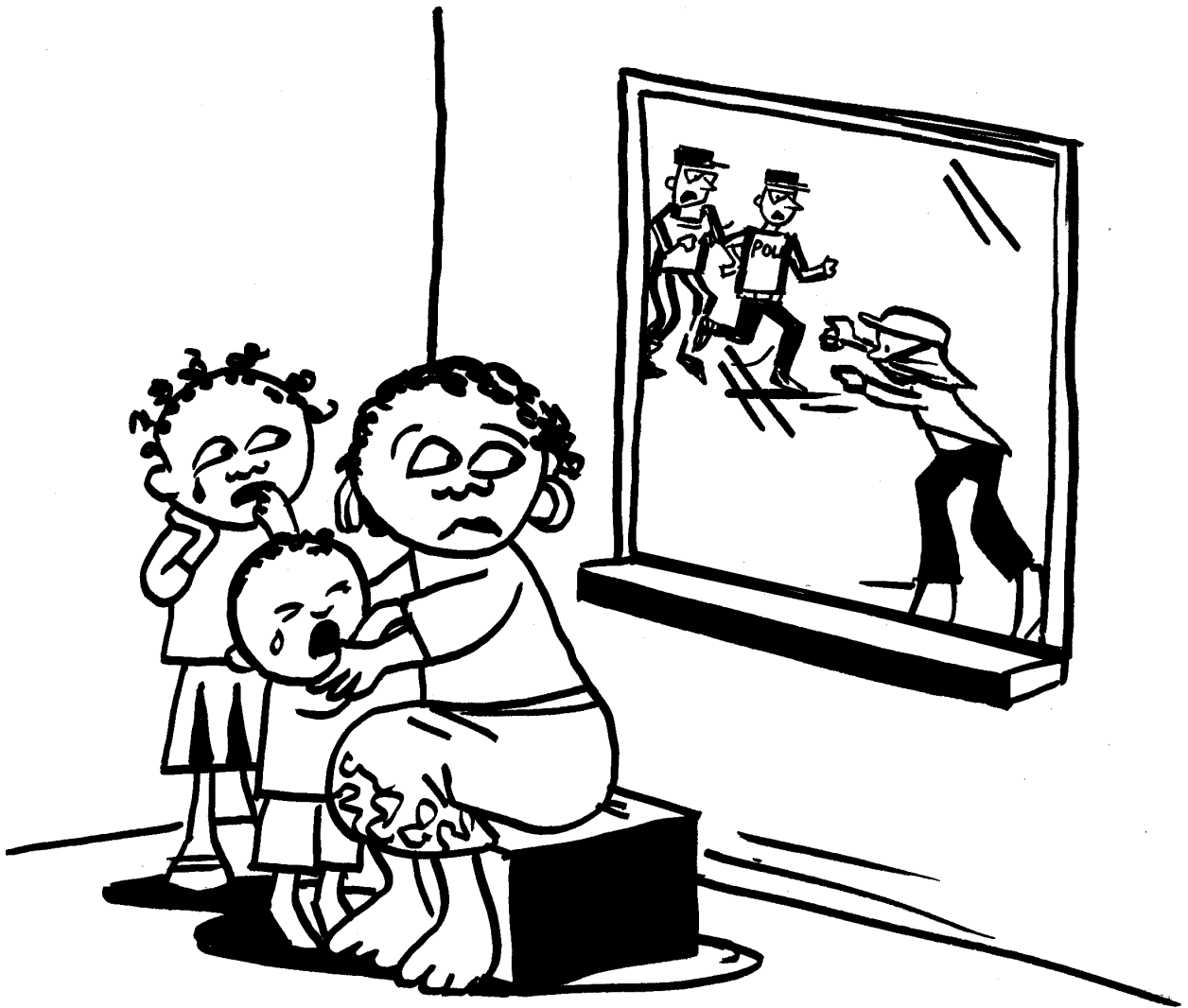
¿QUÉ ES LA ADVERSIDAD? CARTEL 2 (GENÉRICO)




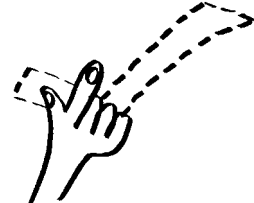




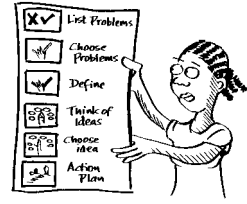
¿QUÉ ES LA ADVERSIDAD? CARTEL 3 (GENÉRICO)



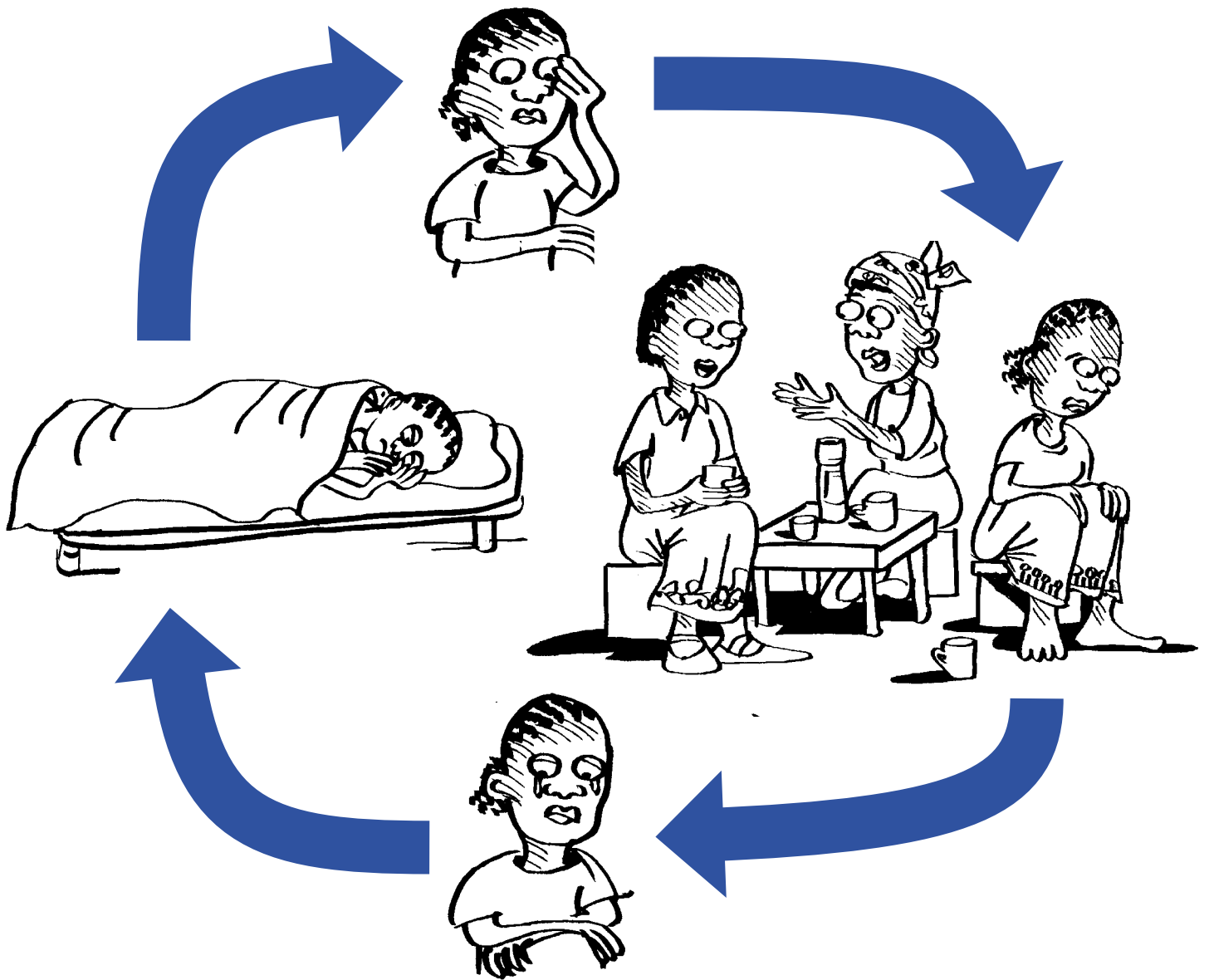
¿QUÉ ES LA ADVERSIDAD? CARTEL 4 (GENÉRICO)



CARTEL SOBRE AFRONTAR LOS PROBLEMAS

	<p>1. HACER UNA LISTA DE LOS PROBLEMAS</p>
	<p>2. ELEGIR UN PROBLEMA</p>
	<p>3. DEFINIR EL PROBLEMA</p>
	<p>4. BUSCAR POSIBLES SOLUCIONES</p>
	<p>5. DECIDIR</p>
	<p>6. HACER UN PLAN</p>
	<p>7. REVISIÓN</p>

CARTEL SOBRE EL CICLO DE LA INACTIVIDAD



APÉNDICE G

MATERIALES PARA LOS PARTICIPANTES

En estas páginas se proporcionan materiales para los participantes sobre los siguientes temas:

- Cuadro de razones y dificultades para incorporarse a un grupo de EP+,
- Abordar el estrés,
- Afrontar los problemas,
- Ciclo de la inactividad,
- Ponerse en marcha y seguir haciendo,
- Fortalecer el apoyo social.

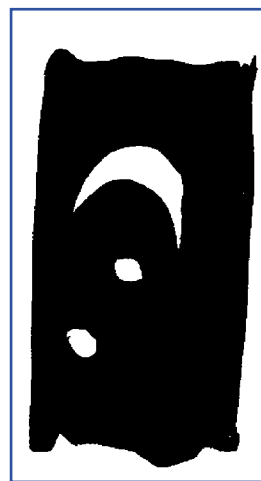
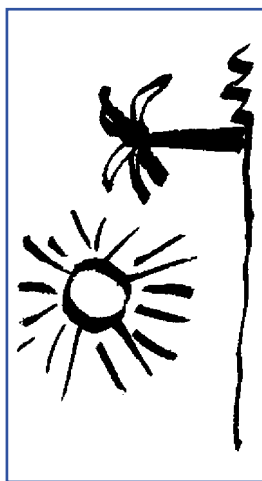
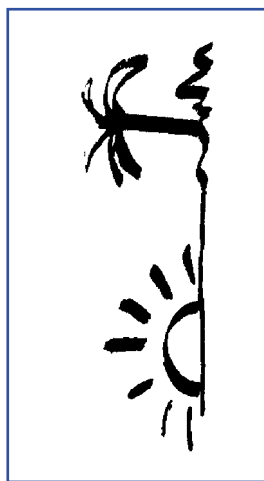
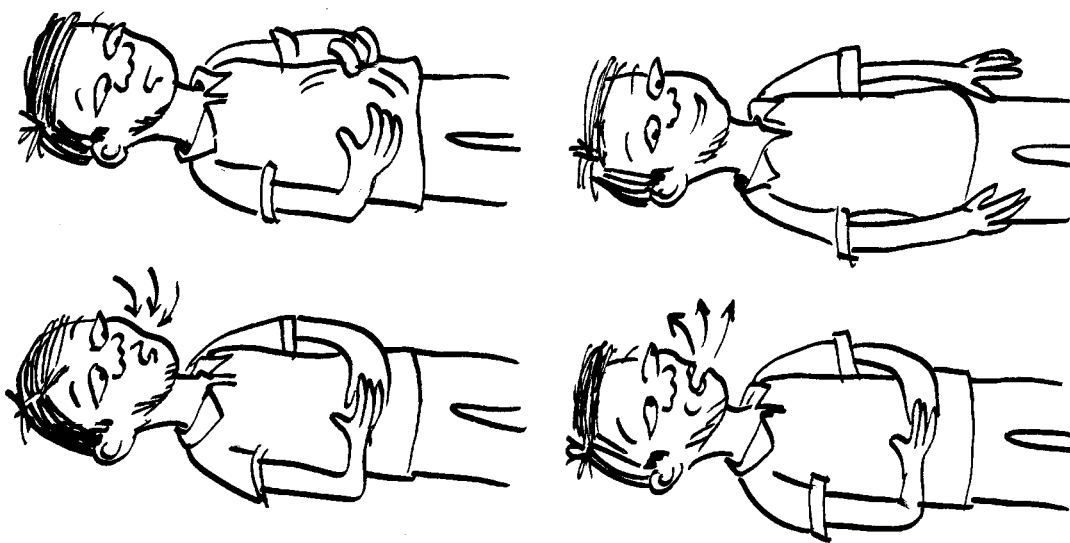
Los materiales que requieren que los participantes sepan leer y escribir son optativos. Se recomienda utilizarlos con participantes alfabetizados a quienes no incomode rellenarlos. Cada uno tiene una página y el facilitador podrá imprimir las copias que necesite para cada grupo. Pueden utilizarse durante la sesión cuando se está repasando una estrategia (por ejemplo, los participantes pueden usar la ficha de afrontar los problemas para anotar sus respuestas a cada paso). Otros materiales se entregarán a los participantes al final de la sesión (por ejemplo, los de las estrategias de EP+ grupal).

Los materiales con imágenes pueden distribuirse a todos los participantes. Sirven como recordatorios de las estrategias aprendidas en el programa de EP+ grupal. A la derecha de cada ficha hay un calendario para que los participantes anoten cuándo prevén cumplir con las diversas actividades (por ejemplo, la práctica de abordar el estrés, las actividades previstas en los planes de acción para afrontar los problemas, para ponerse en marcha y seguir haciendo y para fortalecer el apoyo social).







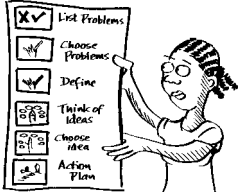
RAZONES Y DIFICULTADES PARA INCORPORARSE A UN GRUPO DE EP+

<p>¿Qué razones tengo para participar en el programa de EP+ grupal?</p>	<p>¿Qué dificultades tengo para acudir a las sesiones de EP+ grupal? ¿Es posible resolver o manejar alguna de esas dificultades?</p>

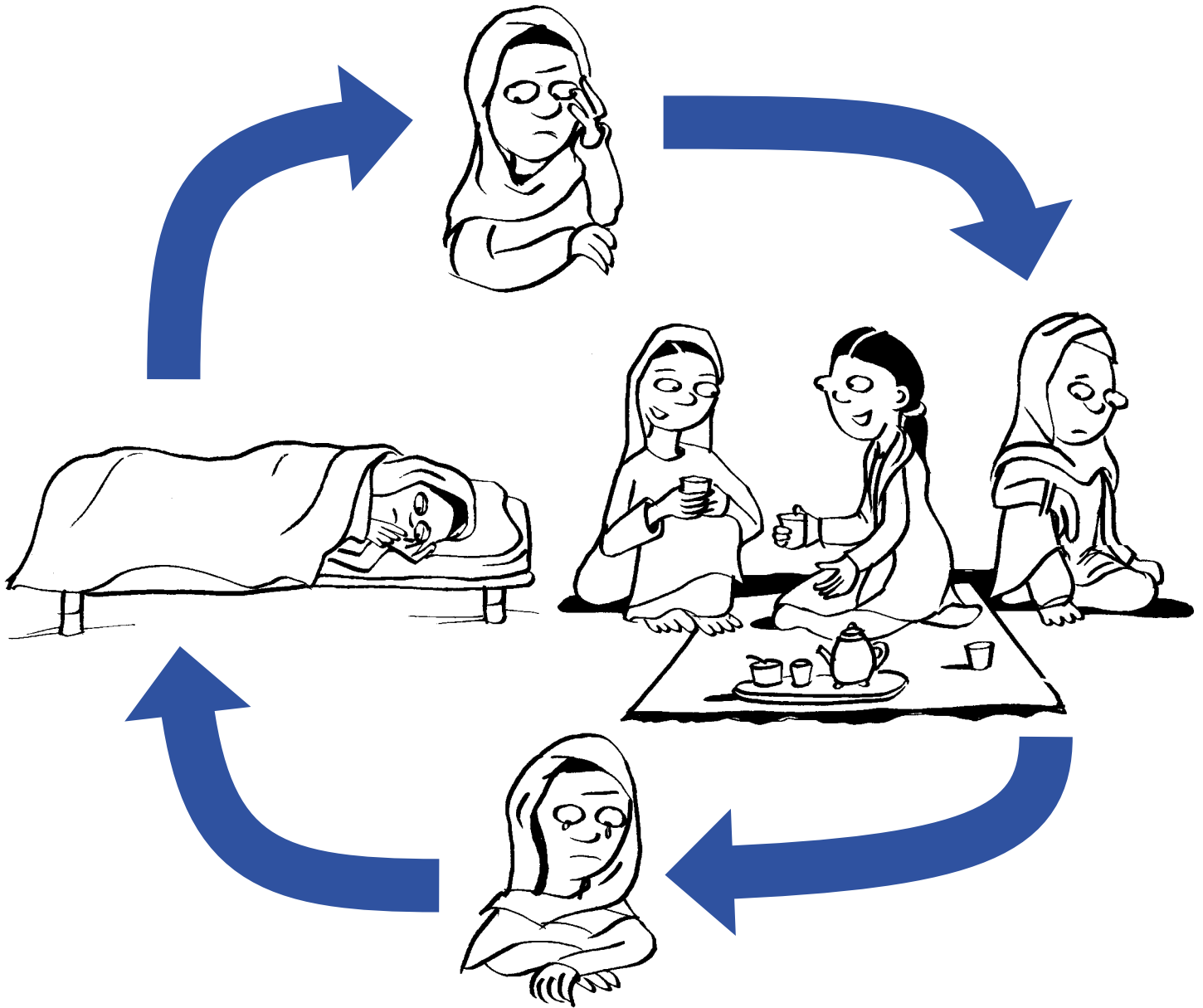
PRÁCTICA DE ABORDAR EL ESTRÉS



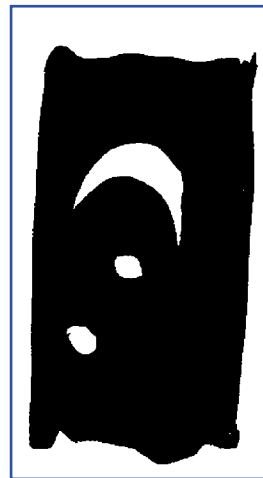
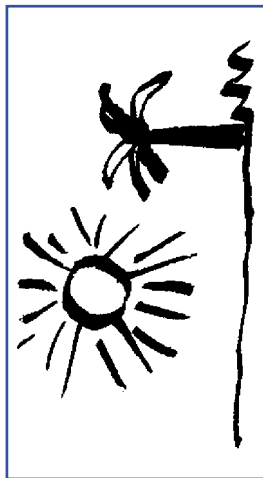
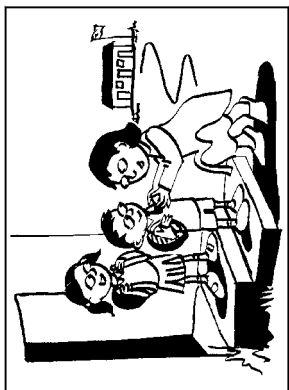
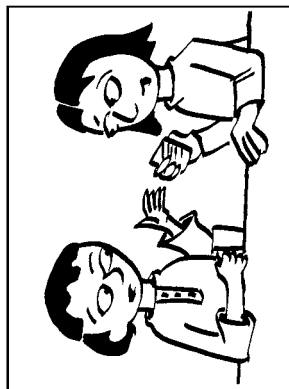
AFRONTAR LOS PROBLEMAS

	<p>1. HACER UNA LISTA DE LOS PROBLEMAS</p>
	<p>2. ELEGIR UN PROBLEMA</p>
	<p>3. DEFINIR EL PROBLEMA</p>
	<p>4. BUSCAR POSIBLES SOLUCIONES</p>
	<p>5. DECIDIR</p>
	<p>6. HACER UN PLAN</p>
	<p>7. REVISIÓN</p>

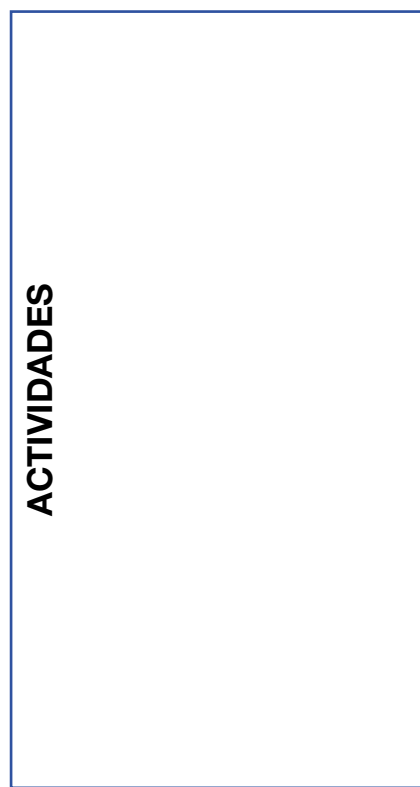
CICLO DE LA INACTIVIDAD



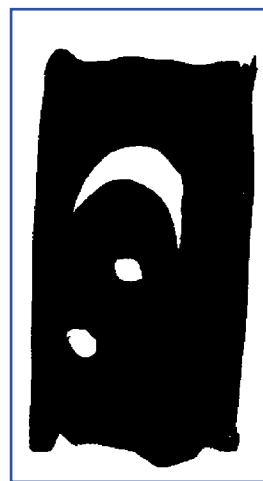
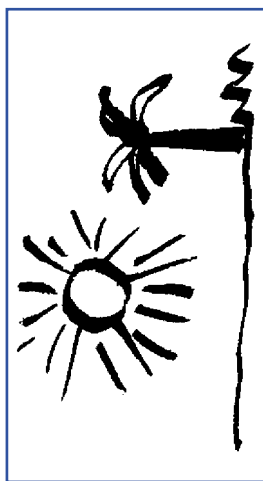
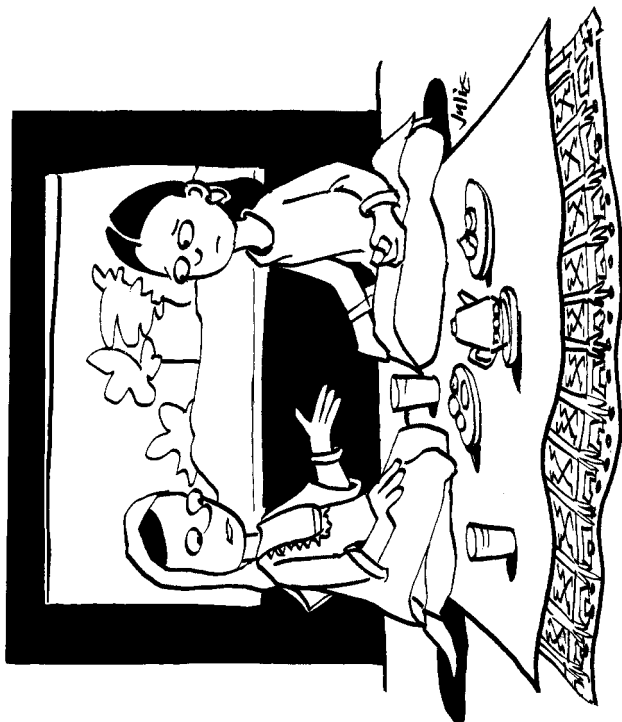
PONERSE EN MARCHA Y SEGUIR HACIENDO



ACTIVIDADES



FORTALECER EL APOYO SOCIAL



PLAN DE ACCIÓN



APÉNDICE H

AYUDAR A OTROS: EJEMPLOS DE CASOS

Los siguientes son ejemplos de casos y respuestas para ilustrar en la quinta sesión el componente de ayudar a otros. Estos ejemplos de casos pueden adaptarse (incluidos los nombres) según el contexto y la cultura durante la fase de adaptación cultural.

1. El facilitador lee el primer ejemplo de caso a todo el grupo:
 - El facilitador dice al grupo en qué serían útiles las estrategias de EP+ para esa persona (las sugerencias que aparecen debajo del ejemplo de caso los ayudarán).
 - Pregunte a los participantes si están de acuerdo con las sugerencias formuladas para esta persona.
2. El facilitador lee los ejemplos de casos 2, 3 y 4 e invita a todo el grupo a decidir en qué sería útil para esta persona cada estrategia de EP+:
 - *“¿Alguien desea sugerir una estrategia de EP+ que sería útil para esta persona? ¿Puede explicar en qué sería útil esta estrategia?”*
 - *Pida a los participantes que den una razón de su elección (por ejemplo, “¿Cómo podría esta estrategia aplicarse para ayudar a esta persona?”)*

Ejemplo de caso 1

NOMBRE es un hombre de unos treinta años que vive en una zona muy peligrosa con mucha violencia. Su esposa murió hace seis meses y ahora ha quedado solo a cargo de sus tres hijos. Su madre se ha mudado recientemente con él porque NOMBRE se niega a salir de la casa y no cuida bien a sus hijos. Ha dejado de ver a sus amistades. La mayoría de los días no se levanta de la cama y ha adelgazado porque no come regularmente. Se siente muy solo, pero no sabe qué hacer para salir adelante.

Las estrategias más útiles para este caso son las siguientes:

1. Ponerse en marcha y seguir haciendo

Recuerde a los participantes que la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo es una estrategia apropiada para problemas de un estado de ánimo bajo, mucho cansancio e inactividad. En este caso, NOMBRE está teniendo esos problemas emocionales y la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo será muy eficaz para él.

Pida a los participantes que digan todo lo que sepan de ponerse en marcha y seguir haciendo. Invítelos a identificar algo de lo siguiente:

- Una persona puede aumentar su actividad si pasa a hacer más veces lo que ya venía haciendo o si introduce nuevas actividades.
- Hay diferentes tipos de actividades, algunas son agradables y otras consisten en hacer tareas.
- Dar ejemplos de diferentes actividades.
- Descomponer las actividades en tareas pequeñas.
- Comenzar con solo una o dos actividades, y aumentar progresivamente su número con el transcurso del tiempo.

Si los participantes no mencionan nada de esto, procure ayudarlos con alguna pregunta como la siguiente: “¿Pueden recordar si comenzamos por hacer todas las tareas domésticas o por hacer pequeñas tareas específicas?”

2. Fortalecer el apoyo social

Fortalecer el apoyo social es la segunda estrategia principal que sería útil para NOMBRE.

Invite a los participantes a pensar por qué podría ser esta una estrategia útil. Preste atención a la espera de recibir una respuesta similar a esta: “Porque se ha aislado y solo no está haciendo frente muy bien a sus problemas”.

Pida a los participantes que den toda la información que puedan acerca de esta estrategia. Aliéntelos a identificar algo de lo siguiente:

- Hay diferentes tipos de apoyo, como contar los problemas a otros, pedir ayuda práctica, acudir a un organismo específico en busca de ayuda o información, o pasar tiempo con otros, pero no necesariamente hablando de problemas.
- Elegir a alguien en quien uno confíe.
- Generar confianza comenzando por contar primero un poco de información.

Si los participantes no mencionan ninguno de estos puntos, procure ayudarlos con alguna pregunta como la siguiente: “¿Cómo podría NOMBRE saber si puede confiar en esa persona?”

Usted también puede decir a los participantes que probablemente NOMBRE tenga problemas prácticos como consecuencia de haberse aislado y no salir de la casa. Así pues, la estrategia de afrontar los problemas también podría ser útil. Se puede examinar el afrontamiento de problemas también en este caso.

Ejemplo de caso 2

NOMBRE es una mujer de 30 años que se queja de las disputas continuas con su suegra para compartir las tareas domésticas. Le preocupa que los desacuerdos empeoren y causen problemas en su matrimonio. Le duele todo el cuerpo y no puede dormir. Dice que no puede dejar de pensar en ese problema y no sabe qué hacer.

Las estrategias más útiles para este caso son las siguientes:

1. Afrontar los problemas

Invite a los participantes a reflexionar sobre por qué esta estrategia sería útil para NOMBRE. Preste atención a la espera de una respuesta similar a la siguiente: *“La mujer está teniendo un problema práctico (desacuerdos con su suegra) y afrontar los problemas es una estrategia que puede ayudar a abordar ese tipo de problemas”*.

Pida a los participantes que describan la estrategia con tantos detalles como puedan. Aliéntelos a identificar alguno de los siguientes pasos:

- Decidir si el problema tiene solución o no.
- Definir el problema (si tiene solución) lo más específicamente posible.
- Pensar en tantas soluciones como sea posible.
- Elegir las soluciones más útiles.
- Planificar qué hacer.
- Revisar la eficacia de las soluciones elegidas y repasar nuevamente los pasos para seguir con la resolución el problema.

2. Abordar el estrés

Alentar a los participantes a pensar en por qué sería útil esta estrategia para NOMBRE. Preste atención, a la espera de una respuesta como: *“La mujer está teniendo estrés y problemas físicos, y esta estrategia podría ayudarla a abordar mejor esos síntomas”*.

Pida a los participantes que describan la estrategia con tantos detalles como puedan. Aliéntelos a que identifiquen alguno de los siguientes pasos:

- Relajar el cuerpo si está tenso (sacudir brazos y piernas, girar los hombros, mover suavemente la cabeza de un lado a otro, etc.).
- Respirar con el abdomen (llevándolo hacia adentro y hacia afuera mientras respira).
- Desacelerar la respiración (inhalar durante tres segundos y exhalar durante los tres segundos siguientes).
- Practicar regularmente la respiración lenta, y hacerlo también cada vez que note signos de estrés o malestar físico.

Ejemplo de caso 3

NOMBRE, una mujer de unos 50 años, fue agredida por una pandilla de jóvenes al visitar a su madre anciana. La violencia es muy rara en esa zona y la policía le dijo que “solo había tenido mala suerte”. Sin embargo, ella tiene mucho miedo de un nuevo ataque y durante el último mes ha dejado de visitar a su madre. También está comenzando a aislarse y a no ver sus amistades.

Las estrategias más útiles para este caso son las siguientes:

1. Fortalecer el apoyo social

Invite a los participantes a pensar en por qué esta estrategia sería útil para NOMBRE. Preste atención a la espera de una respuesta como: *“Puesto que NOMBRE se está aislando, fortalecer el apoyo social sería una estrategia útil para ella”*.

Pida a los participantes que le den tanta información sobre esta estrategia como puedan. Aliéntelos a identificar alguno de los siguientes pasos:

- Pensar en diferentes tipos de apoyo, como contar los problemas a otros, pedir ayuda práctica, acudir a un organismo específico en busca de ayuda o información, y pasar tiempo con otros, pero no necesariamente hablando de problemas.
- Elegir a alguien en quien uno confíe.
- Generar confianza comenzando por compartir primero un poco de información.

Si los participantes no mencionan ninguno de estos puntos, procure ayudarlos con alguna pregunta como la siguiente: *“¿Cómo podría NOMBRE saber si puede confiar en esa persona?”*

2. Afrontar los problemas

Lo siguiente sería útil para abordar el problema de que NOMBRE pueda visitar a su madre. Pida a los participantes que identifiquen alguno de los siguientes pasos:

- Decidir si el problema tiene solución o no.
- Definir el problema (si tiene solución) lo más específicamente posible.
- Pensar en tantas soluciones como sea posible.
- Elegir las soluciones más útiles.
- Planificar qué hacer.
- Revisar la eficacia de las soluciones elegidas y repasar nuevamente los pasos para seguir con la resolución del problema.

Al examinar el problema de visitar a su madre, los participantes quizá sugieran que NOMBRE fortalezca sus apoyos sociales (por ejemplo, pedir a un amigo de confianza que la acompañe cuando vaya a visitar a su madre). Esto sería muy útil.

3. Abordar el estrés

Abordar el estrés sería útil para la ansiedad de NOMBRE, especialmente cuando comience a salir nuevamente (o al ejecutar su plan de acción para afrontar los problemas). Esto la ayudará a permanecer tranquila en situaciones que causan estrés. Invite a los participantes a identificar alguno de los siguientes pasos:

- Relajar el cuerpo si está tenso (sacudir brazos y piernas, girar los hombros, mover suavemente la cabeza de un lado a otro, etc.).
- Respirar con el abdomen (empujándolo hacia adentro y hacia afuera mientras respira).
- Desacelerar la respiración (inhalar durante tres segundos y exhalar durante tres segundos).
- Practicar regularmente la respiración lenta, y practicarla cada vez que note signos de estrés o malestar físico.

Ejemplo de caso 4

NOMBRE es a un hombre joven que se vio forzado a huir de su país con su familia por razones de seguridad. Desde que llegó al nuevo país, su estado de ánimo ha estado bajo. Aun cuando sabe que adoptó la decisión correcta porque él y su familia ahora están a salvo, se siente triste casi todos los días. Le resulta difícil encontrar trabajo y ya no disfruta de pasar tiempo con su familia y amistades. Se siente desesperanzado acerca de esta situación y no sabe qué hacer para mejorarla.

Las estrategias más útiles para este caso son las siguientes:

1. Ponerse en marcha y seguir haciendo

En este ejemplo, los participantes deberían señalar que la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo es una de las apropiadas para los problemas de esta persona. Pedir a los participantes que describan de qué manera esta estrategia podría ayudarlo. Escuche las respuestas, a la espera de una que diga algo como lo siguiente: *“Ponerse en marcha y seguir haciendo aborda algunos de los problemas que experimenta NOMBRE, como sentirse triste casi todos los días y no poder disfrutar más de lo que antes disfrutaba, como pasar tiempo con su familia”*. Aliéntelos a indicar alguno de los siguientes pasos:

- La actividad de la persona puede aumentar si se pasa a hacer más veces lo que ya venía haciendo, o si se introducen nuevas actividades.
- Hay diferentes tipos de actividades, algunas son agradables y otras consisten en ejecutar tareas.
- Dar ejemplos de diferentes actividades.
- Dividir las actividades en tareas pequeñas para que sean más manejables.
- Comenzar con una o dos actividades solamente, y aumentar progresivamente su número con el transcurso del tiempo.

Si los participantes no mencionan ninguno de estos puntos, el facilitador procurará estimularlos preguntando algo como lo siguiente: *“¿Pueden recordar si comenzamos por limpiar toda la casa o por pequeñas tareas específicas?”*

2. Fortalecer el apoyo social

Fortalecer el apoyo social es la segunda estrategia que podría ayudar a NOMBRE. Invite a los participantes a pensar por qué podría ser esta una estrategia útil. Ellos podrían haberla mencionado antes de la de ponerse en marcha y seguir haciendo (por ejemplo, sugiriendo que la actividad elegida de NOMBRE sea pasar tiempo con su familia o ver a sus amistades). En tal caso, dígales que es una buena idea, pero recuérdelos que NOMBRE puede hacer eso como parte fortalecer el apoyo social, y que para ponerse en marcha y seguir haciendo también podría elegir otra actividad agradable.

Pida a los participantes que le den la mayor información posible acerca de esa estrategia. Aliéntelos a indicar alguno de los siguientes pasos:

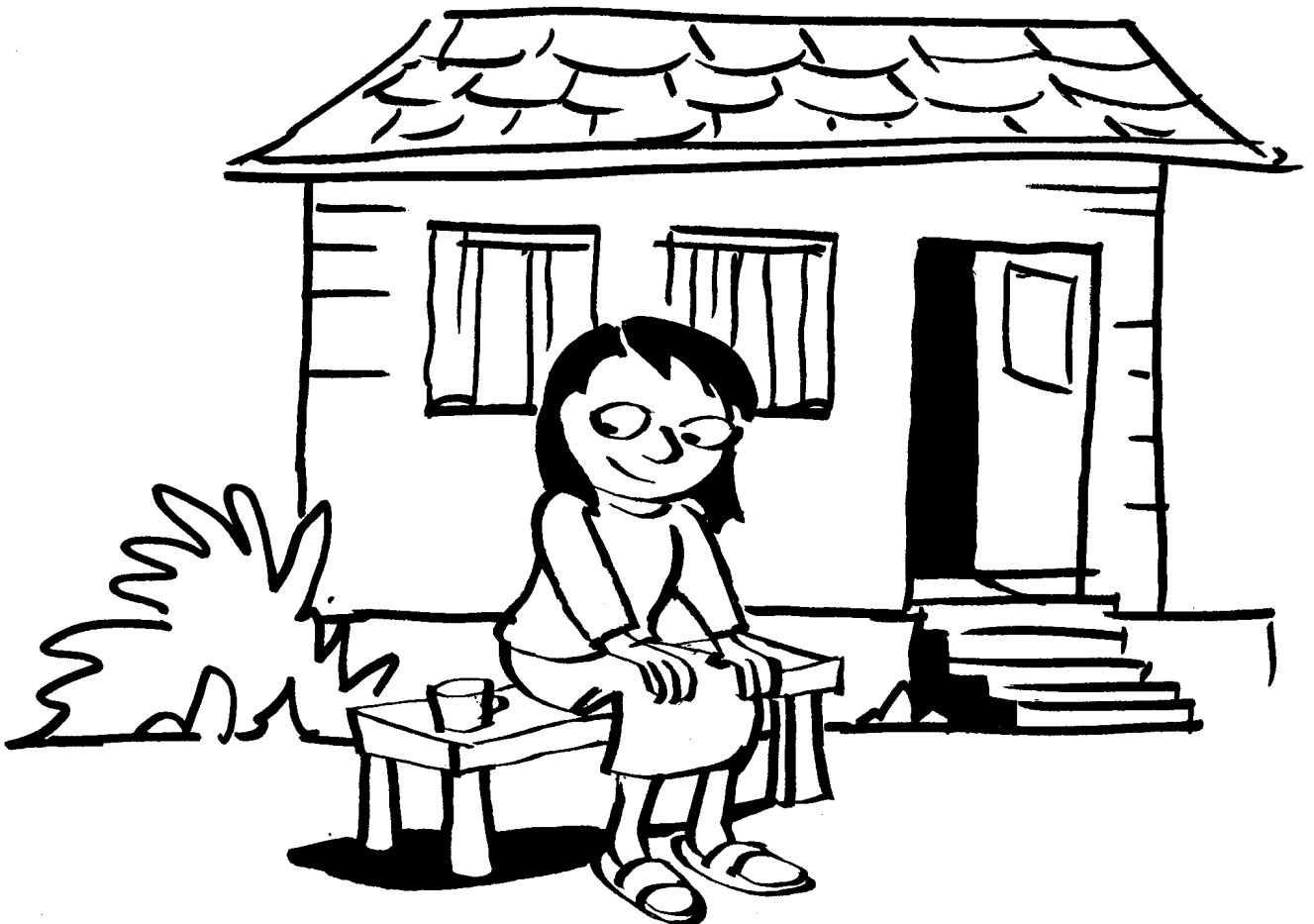
- Pensar en diferentes tipos de apoyo, como hablar de los problemas con otros, pedir ayuda práctica, acudir a un organismo específico para conseguir ayuda o información, y pasar tiempo con otros sin hablar necesariamente de problemas.
- Elegir a alguien en quien uno confíe.
- Empezar por dar un poco de información al otro para generar confianza.

APÉNDICE I

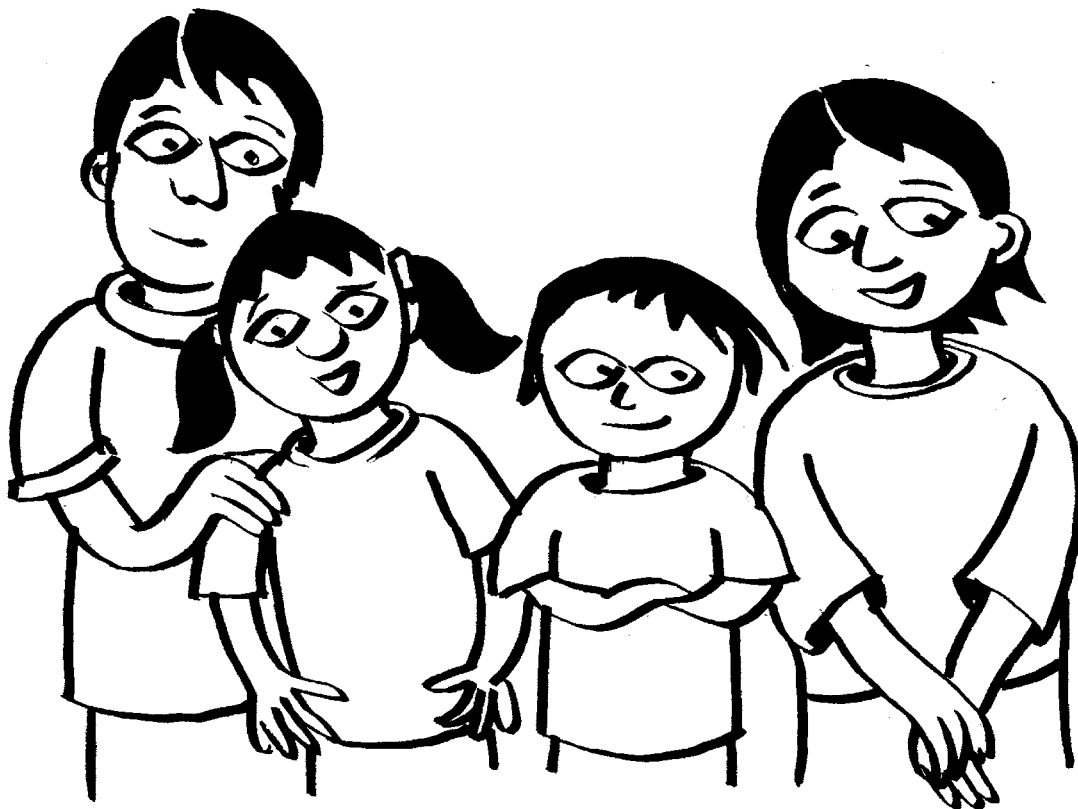
FOLLETO SOBRE EL CASO DE UNA MUJER

HAY TAMBIÉN UNA VERSIÓN DE ESTE FOLLETO CON LAS FICHAS POR SEPARADO Y ESTÁ DISPONIBLE A PETICIÓN DE LOS INTERESADOS QUE LO SOLICITEN A PSYCH_INTERVENTIONS@WHO.INT.

LA HISTORIA DE CLAUDIA



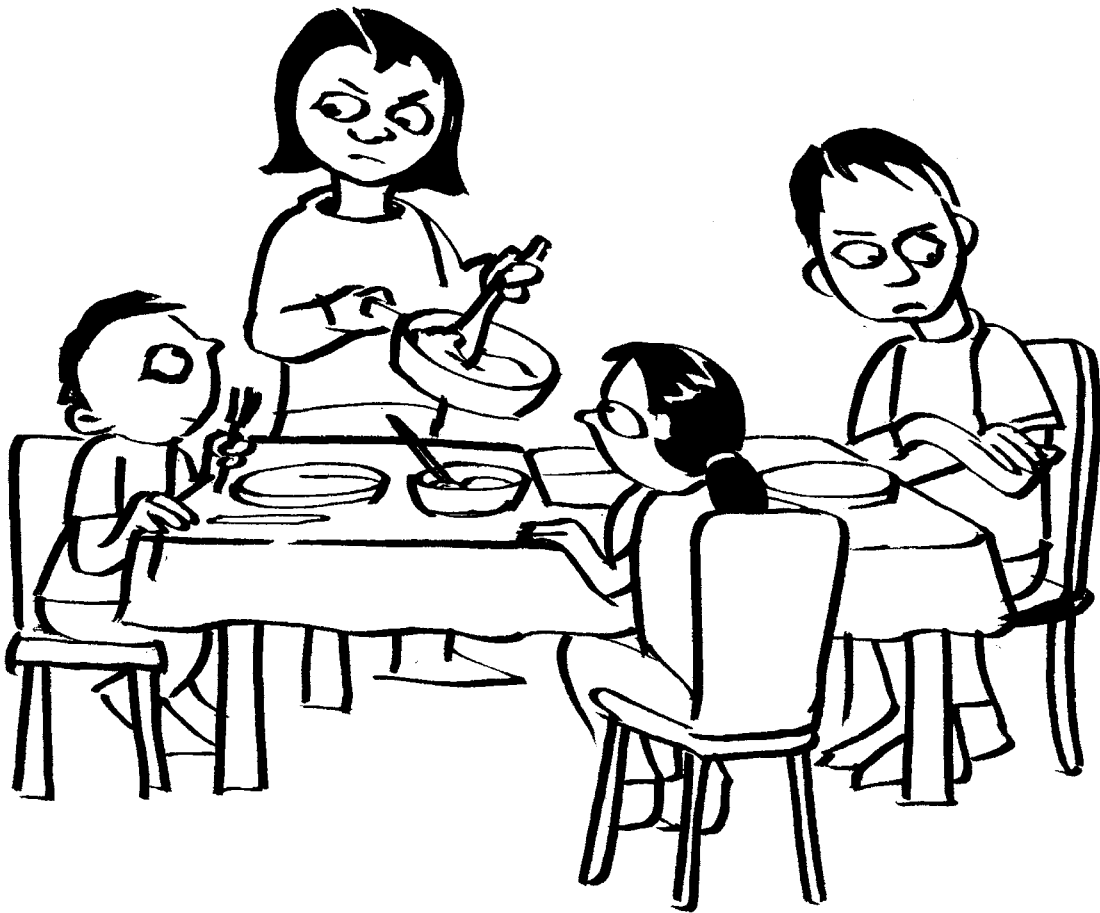
Primera reunión



Claudia es una mujer casada de 34 años de edad. Tiene dos hijos pequeños.

Consultó recientemente a un trabajador de salud porque tenía fuertes dolores de cabeza y poco apetito. Le dijo que no estaba durmiendo bien y que se sentía siempre cansada. Después de hablar más con ella, el trabajador de salud dijo a Claudia que tenía síntomas de estrés y depresión. Le sugirió que el programa de EP+ podría ayudarla. Claudia estuvo de acuerdo en reunirse con un facilitador de EP+ grupal para hacer una evaluación.

2



En la evaluación, Claudia dijo que sus dos problemas principales eran los dolores de cabeza...

3



...y las peleas con su esposo, Wilmer. Estos dos problemas la hacían sentirse estresada y triste.



Claudia dijo que sus problemas habían comenzado cuando murió su madre. Ambas tenían una relación muy estrecha. Cuando la madre enfermó, Claudia no podía visitarla porque era demasiado difícil para ella viajar con su bebé. Su madre murió sin que pudieran despedirse. Esto sucedió hace casi dos años. Claudia se siente tan triste que le cuesta estar con otras personas.

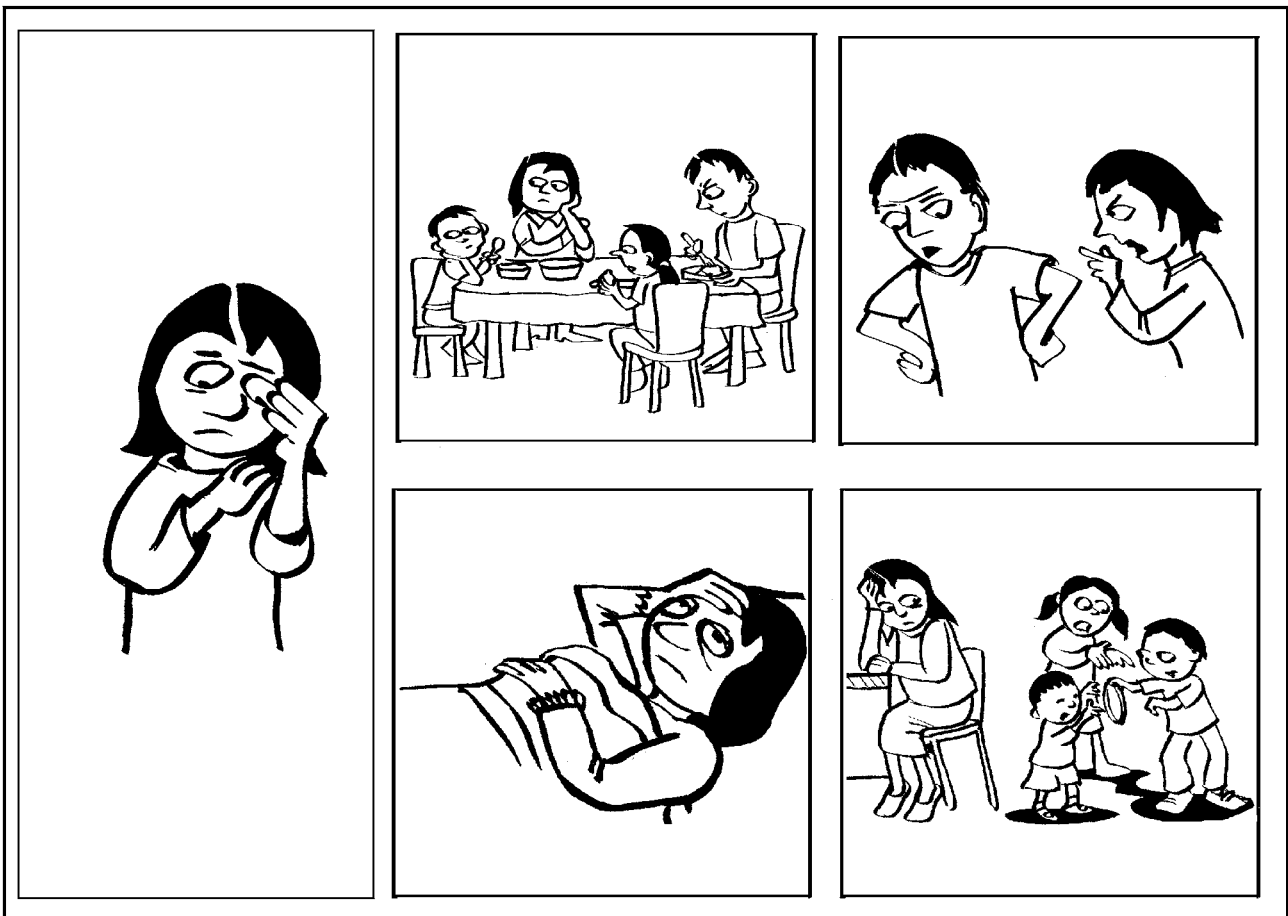
Al final de la evaluación el facilitador le dijo que el programa de EP+ grupal sería apropiado para ella y la invitó a asistir. Claudia estuvo de acuerdo.



En la primera reunión, Claudia dijo que sus razones principales para incorporarse al grupo eran que esperaba recibir ayuda para mejorar su energía, su apetito y su sueño, y para reducir sus dolores de cabeza. También quería abordar el problema de las peleas con su esposo, Wilmer. Quería sentirse mejor para poder disfrutar de jugar con sus hijos y de volver a ver a sus amigas.

Claudia creía que le resultaría difícil asistir a las reuniones del grupo porque se sentía muy cansada y sin energías. El facilitador le dijo que la comprendía. Hablaron de esto en el grupo y decidieron que Claudia y otra integrante del grupo que vivía cerca suya se pondrían de acuerdo para ir juntas a pie a las reuniones.

A pesar de esa dificultad, Claudia se sentía motivada para acudir a las reuniones del grupo para mejorar sus problemas.

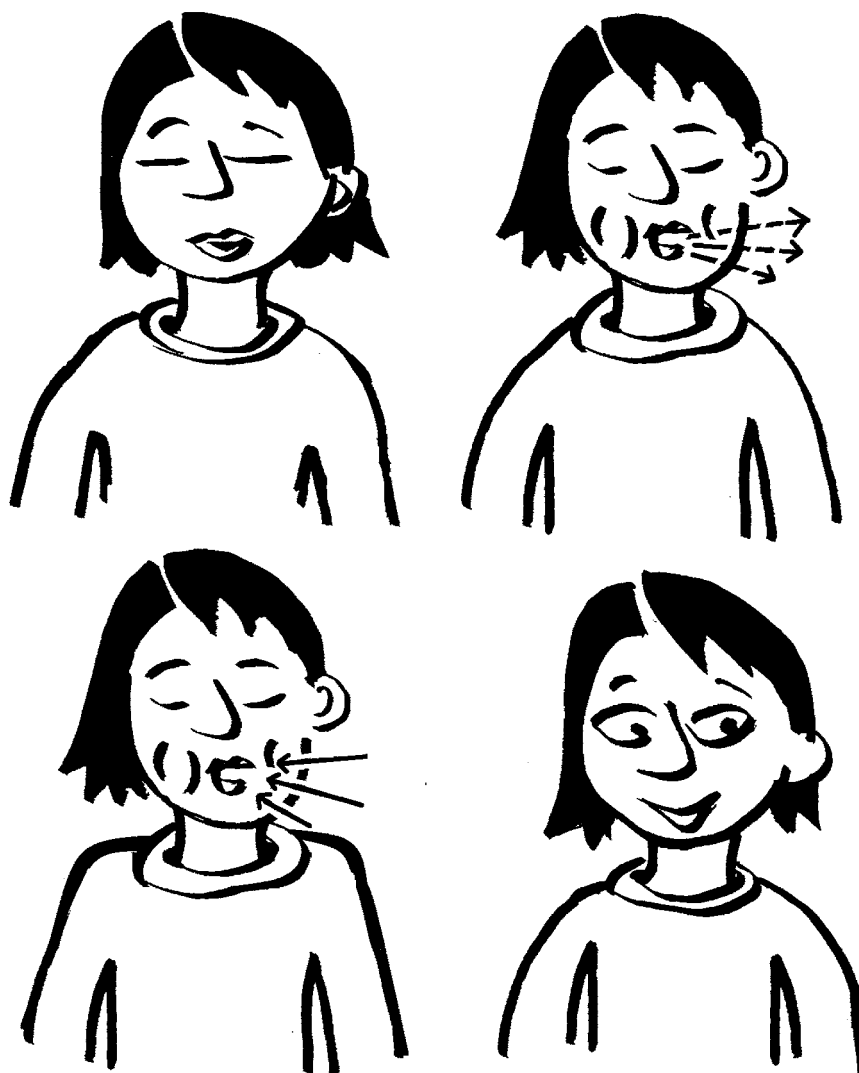


Claudia decidió que quería hacer cinco cambios específicos para cuando terminaran las reuniones del grupo. Deseaba lo siguiente:

- mejorar su apetito y comer más regularmente,
- mejorar su sueño y, especialmente, encontrar maneras de dormirse más rápido,
- tener menos dolores de cabeza o dejar de tenerlos por completo,
- tener menos peleas con Wilmer,
- mejorar su estado de ánimo para sentirse más feliz y poder disfrutar de jugar con sus hijos y de volver a ver a sus amigas.

Vamos a seguir la historia de Claudia para saber cómo aplicó las estrategias de EP+ para avanzar hacia esos objetivos.

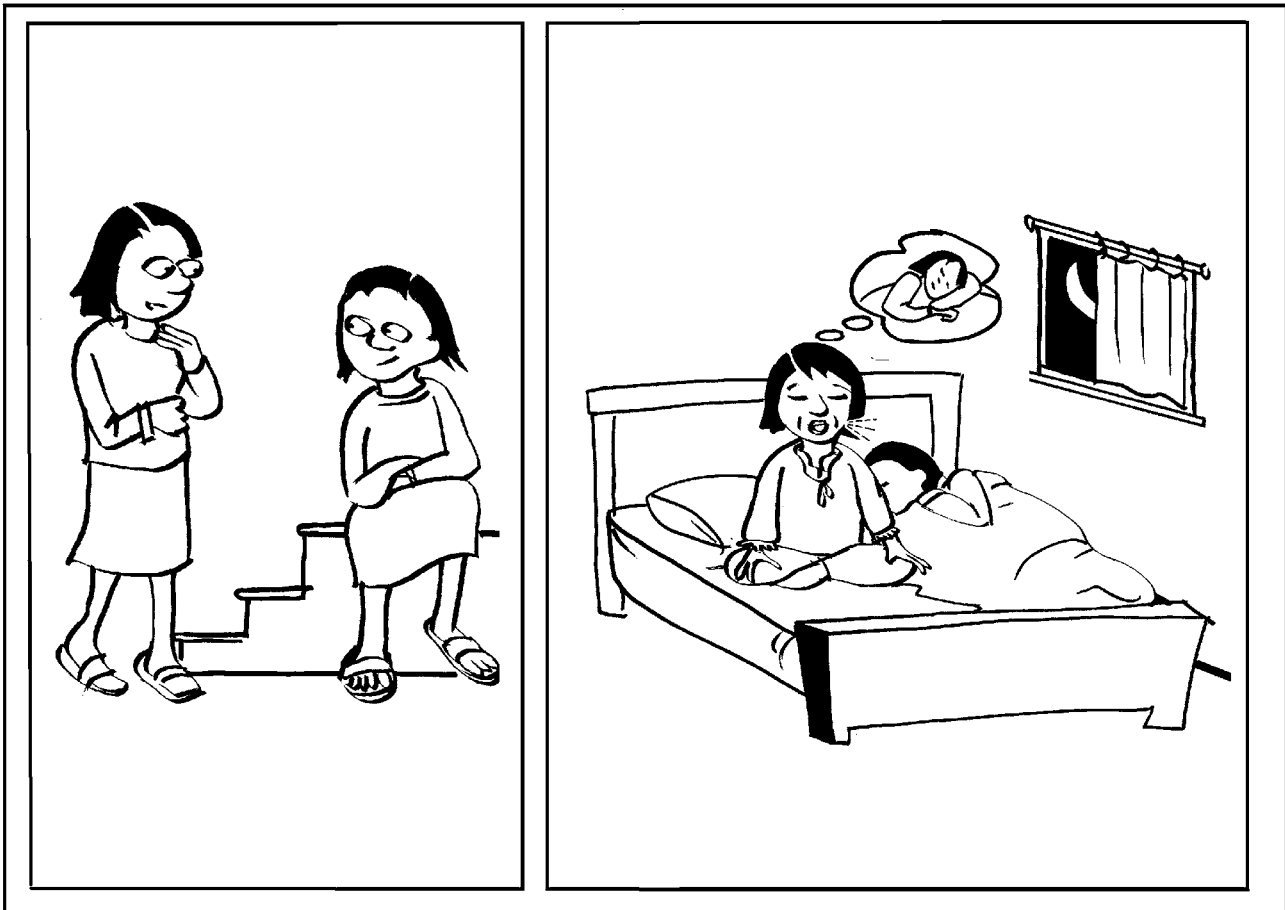
7



Cuando Claudia oyó hablar de abordar el estrés, quiso practicarlo para tranquilizarse. Cuando comenzó a contar su respiración con el grupo, era de 18 respiraciones por minuto. No se había dado cuenta antes de lo rápido que estaba respirando.

Cuando llegó el momento de practicar, le costó la respiración abdominal. Entonces, al principio optó por limitarse a llevar el abdomen hacia adentro y hacia afuera para acostumbrarse. Consiguió desacelerar su respiración mientras seguía el conteo del facilitador, pero le parecía que el ritmo era demasiado lento y que no recibía suficiente aire. Después de practicar algo más, pasó a sentirse un poco más cómoda, pero no del todo. Se propuso practicar esto durante la semana siguiente.

8 (segunda reunión)

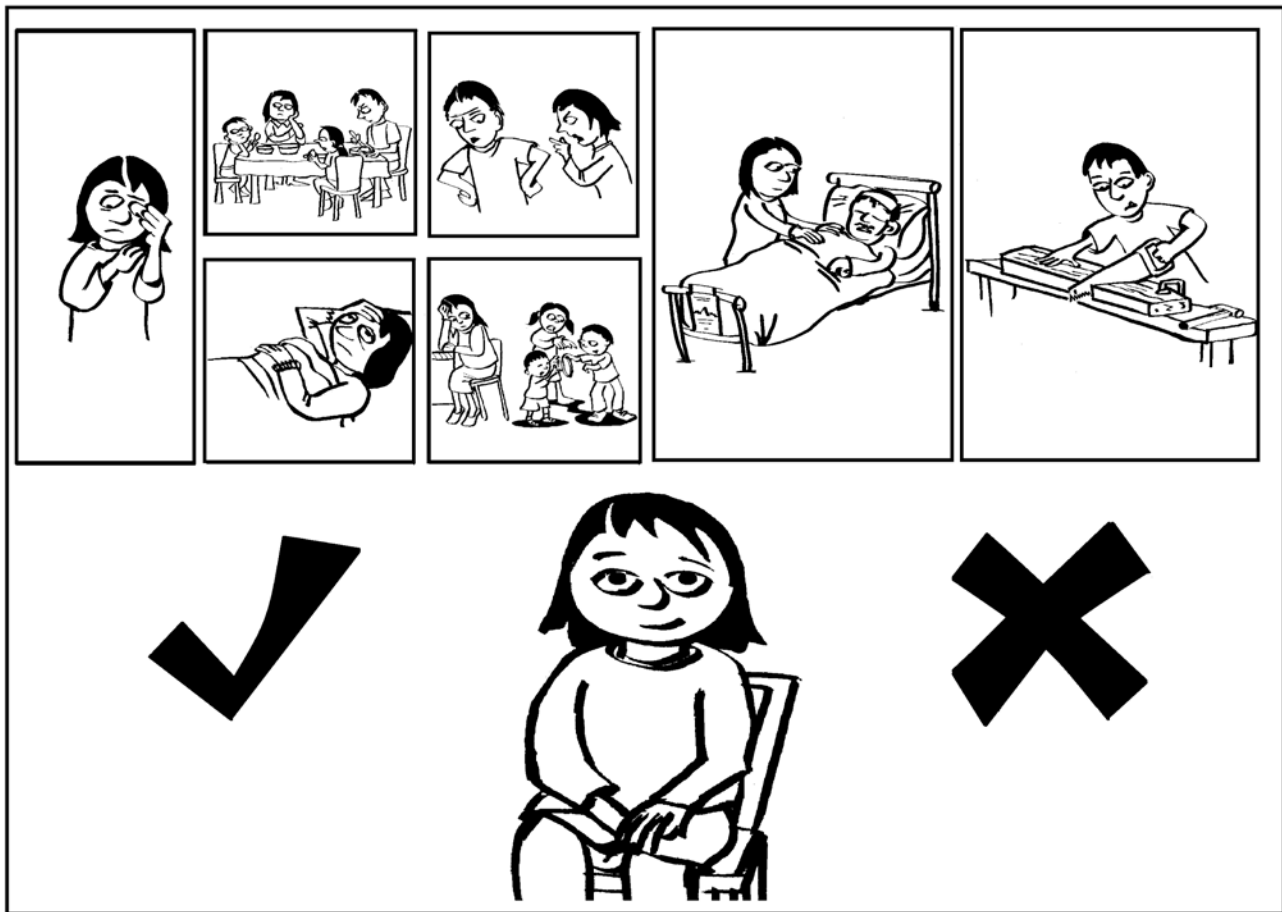


Claudia se olvidó de practicar el abordaje del estrés durante unos días, por lo que decidió colocar un recordatorio junto a su cama. Se propuso practicar antes de ir a dormir. Cuando comenzó a hacerlo, las dos primeras noches siguió con problemas para respirar con el abdomen, pero recordó que no necesitaba preocuparse sino centrarse en cambio en respirar lentamente. Notó que después se sentía más relajada y podía dormirse un poco más fácilmente.



Claudia tenía muchos problemas que quería resolver. Esto la abrumaba y la hacía sentir estresada y cansada. Algunos días eran peores que otros. Claudia necesitaba ayuda con el primer paso: dividir los problemas para distinguir las partes que tenían solución de las que no.

Pregunte a los participantes: ¿Recuerdan todos los problemas de Claudia?



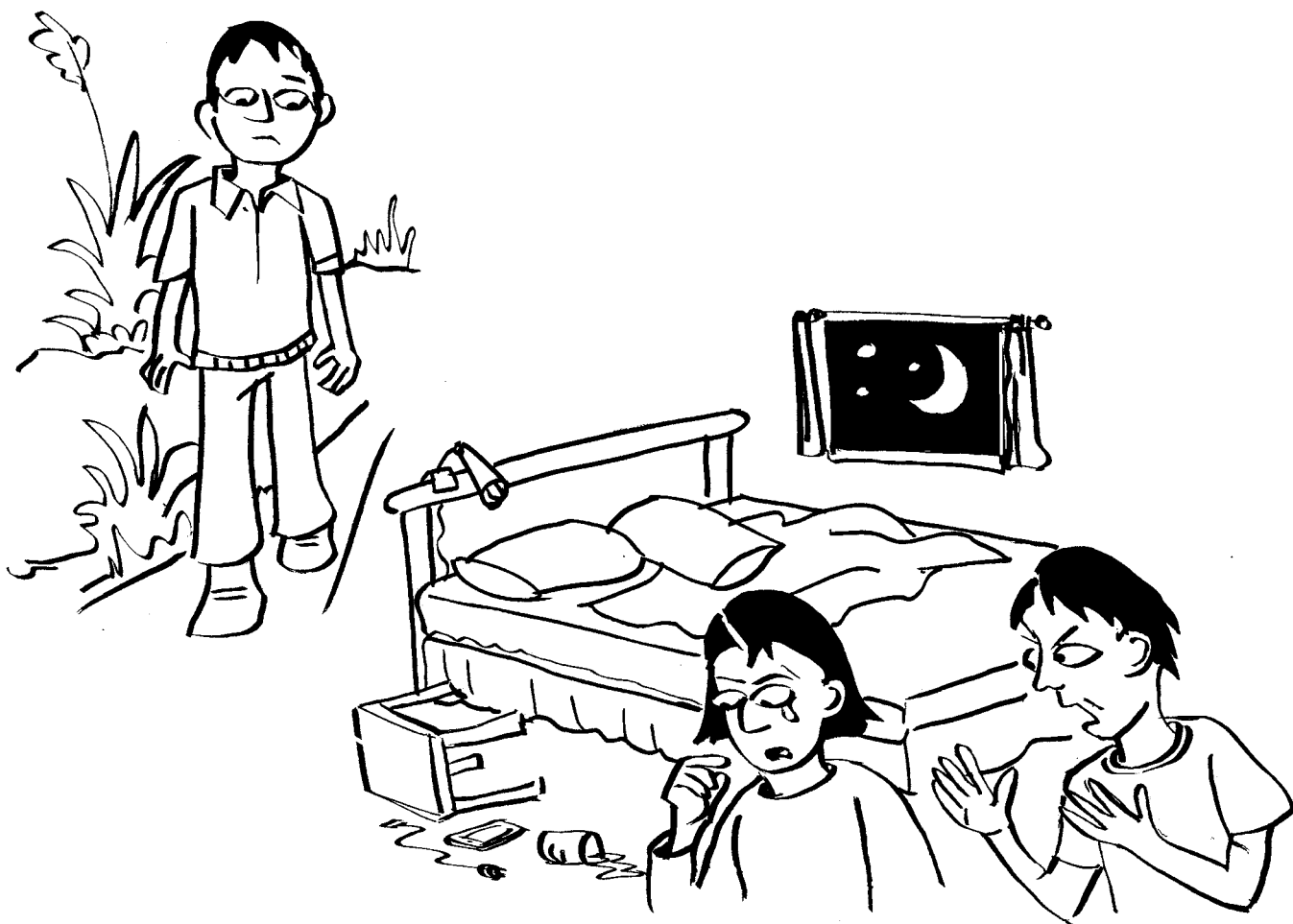
Después de hacer una lista de sus problemas, decidió cuáles tenían solución y cuáles no.

Pregunte a los participantes: ¿Qué problemas creen ustedes que se podrían solucionar y cuáles no? Utilice las imágenes para mostrar la respuesta.

Los problemas que según Claudia tenían solución eran los siguientes:

- poco apetito,
- dificultad para quedarse dormida y para dormir bien,
- fuertes dolores de cabeza,
- peleas con Wilmer,
- estado de ánimo bajo y falta de deseo de estar con otros.

Los problemas que consideró que no tenían solución eran que su madre ya no estaba y nunca más volvería a estar, y que su esposo, Wilmer, no podía encontrar trabajo.



En el segundo paso, el de elegir un problema en el cual concentrarse, Claudia eligió el de las peleas con Wilmer.

Él había perdido recientemente su trabajo y se sentía estresado y enojado por eso. Esto presionaba mucho la relación entre ambos. Peleaban casi todos los días, por lo que ella se sentía triste y tenía dificultades para hacer lo que antes solía hacer. No veía a sus amistades desde hacía algún tiempo, en parte porque no se sentía con ánimo para ello, pero también porque se avergonzaba de sus problemas.

Pregunte el grupo: ¿Notan que los problemas prácticos pueden causar también problemas emocionales en nuestra vida?

El tercer paso es definir el problema lo más específicamente posible. Claudia dijo que ella y Wilmer peleaban principalmente por cuestiones de dinero y por el hecho de que él permanecía sentado sin hacer nada todo el día.



Claudia comenzó luego con el cuarto paso.

Pregunte al grupo en qué consiste el cuarto paso. ¿Se trata de pensar en todas las soluciones posibles para el problema?

Claudia quedó estancada en este paso. Decía que la única solución posible era que Wilmer encontrara trabajo. Solo se le ocurrían dos soluciones posibles: “no hacer nada y esperar a que él encuentre trabajo” o “decirle que se esfuerce más en buscar trabajo”. Aunque ella no creía que ninguna de estas soluciones daría resultados satisfactorios, las anotó.

Otra participante dijo que había estado en una situación similar y que le había sido útil hablar con otros. Claudia opinó que no veía cómo podría eso resolver el problema. El facilitador le recordó a Claudia que esta estrategia consistía en *afrontar* mejor el problema, no en arreglarlo con una solución.

El facilitador invitó a Claudia a pensar en personas con las que podría hablar. Ella respondió que le daba vergüenza hablar de esto con sus amistades, pero que podría hablar con una tía o con miembros del grupo.



A veces, cuando nos resulta difícil pensar en posibles soluciones, puede ser útil preguntarnos “¿qué he hecho en el pasado para hacer frente a problemas similares?” o “¿qué le sugeriría a un amigo en una situación como esta?”.

El facilitador preguntó a Claudia qué aconsejaría a un amigo que se encontrara en una situación similar. Las ideas de Claudia eran hablar con Wilmer, con familiares o con otras personas de la zona por si tenían idea de algún trabajo. Una participante en el grupo sugirió poner un anuncio en un comercio local. Cuando otra se rio, el facilitador dijo que esa era una buena idea y explicó que el cuarto paso consistía en encontrar el mayor número posible de soluciones.

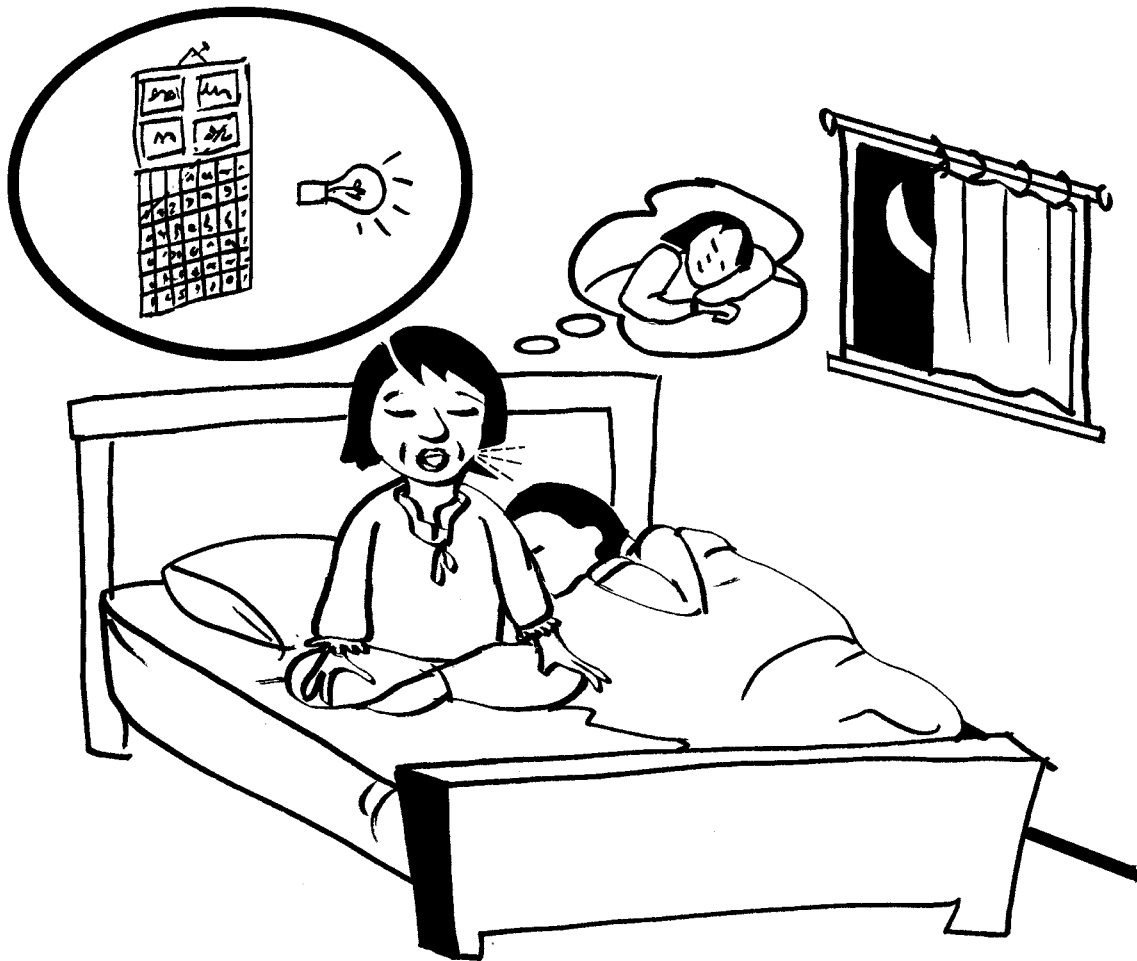
Al haber encontrado diferentes soluciones, Claudia comenzó a sentirse más segura de afrontar el problema. Recordó que el objetivo no es resolver el problema al encontrar una solución sino comenzar a afrontarlo mejor.

Al llegar al quinto paso, escoger soluciones, Claudia optó por dos:

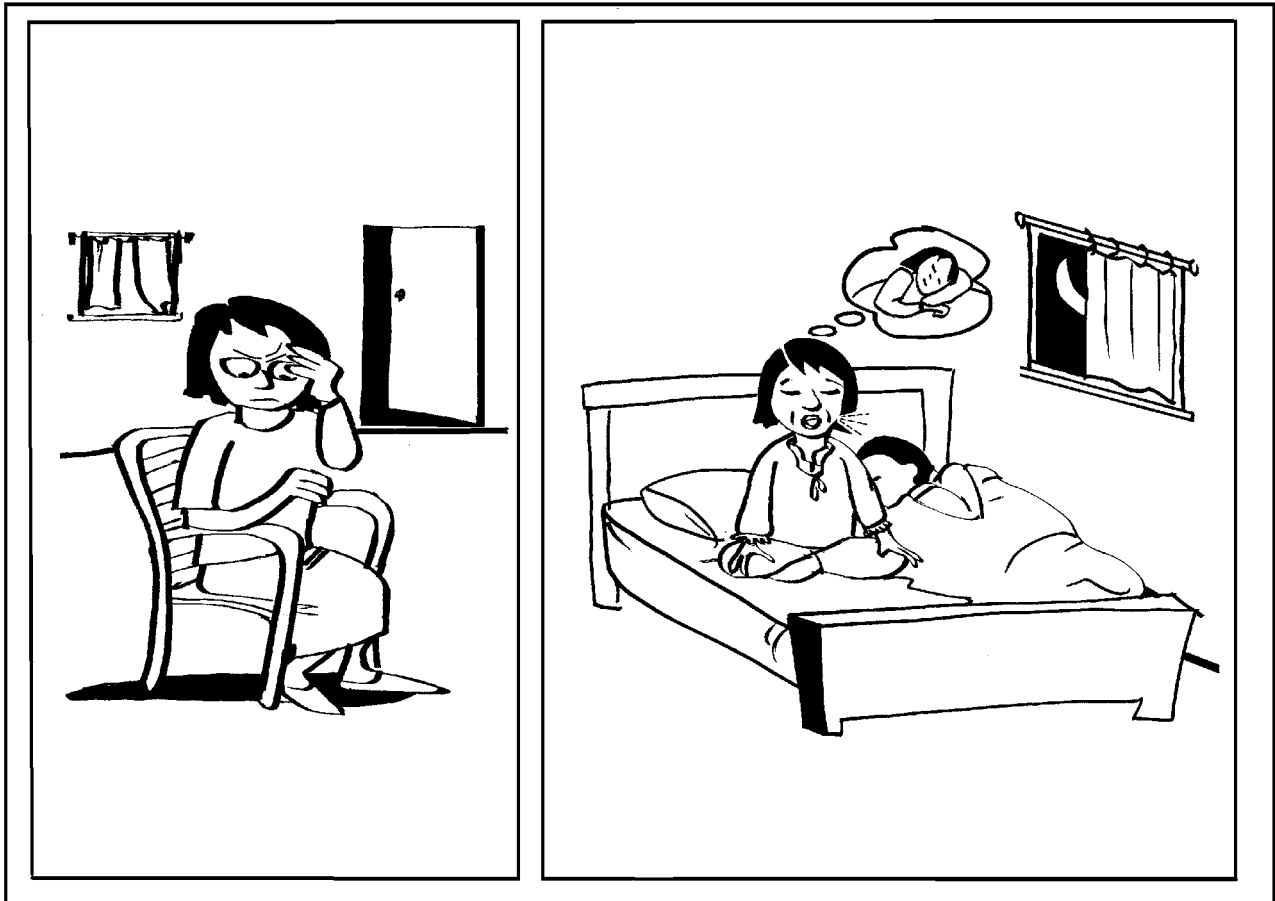
- Pedir consejo a una tía. Le explicaría brevemente el problema y le preguntaría qué hacer.
- Hablar con Wilmer y decirle que ella no quiere que peleen tanto.

A continuación, hizo un plan para realizar cada tarea. Este es el sexto paso.

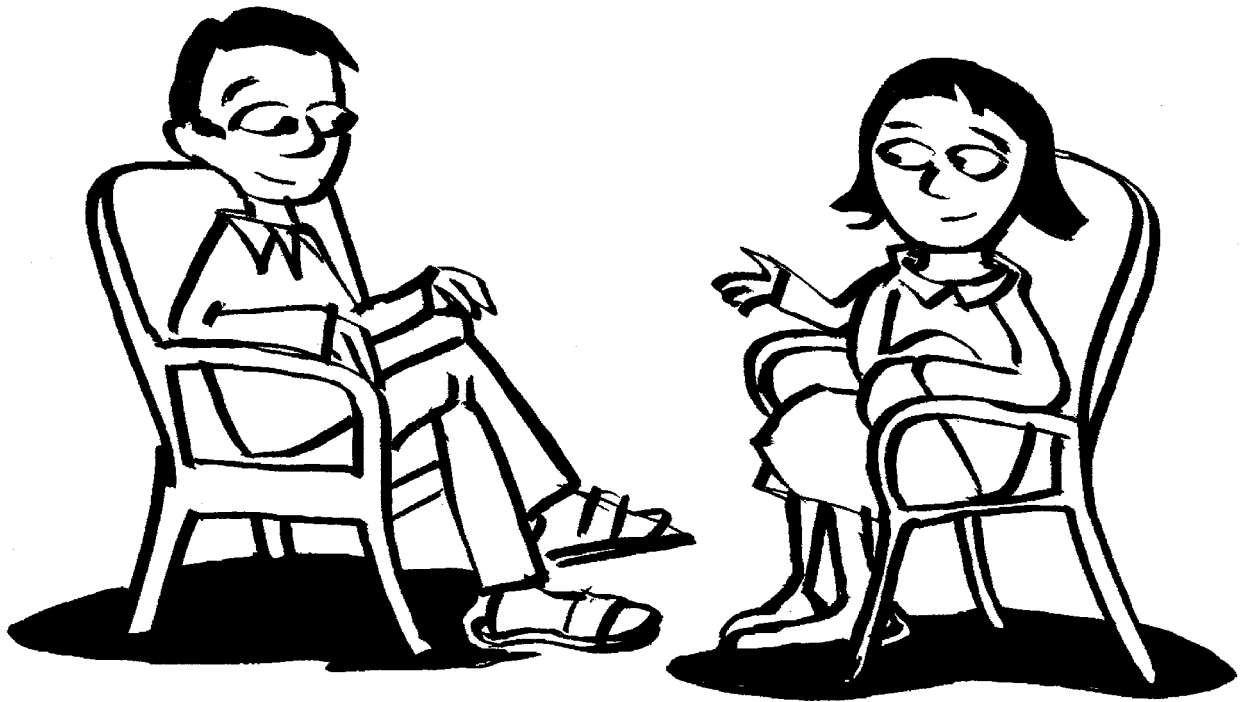
14 (tercera reunión)



En la tercera reunión, Claudia dijo que ahora practicaba abordar el estrés todas las noches antes de ir a dormir. A veces eso la ayudaba a dormirse enseguida, pero incluso cuando no se dormía tan pronto se sentía más relajada. Además, le era más fácil practicar la respiración abdominal.

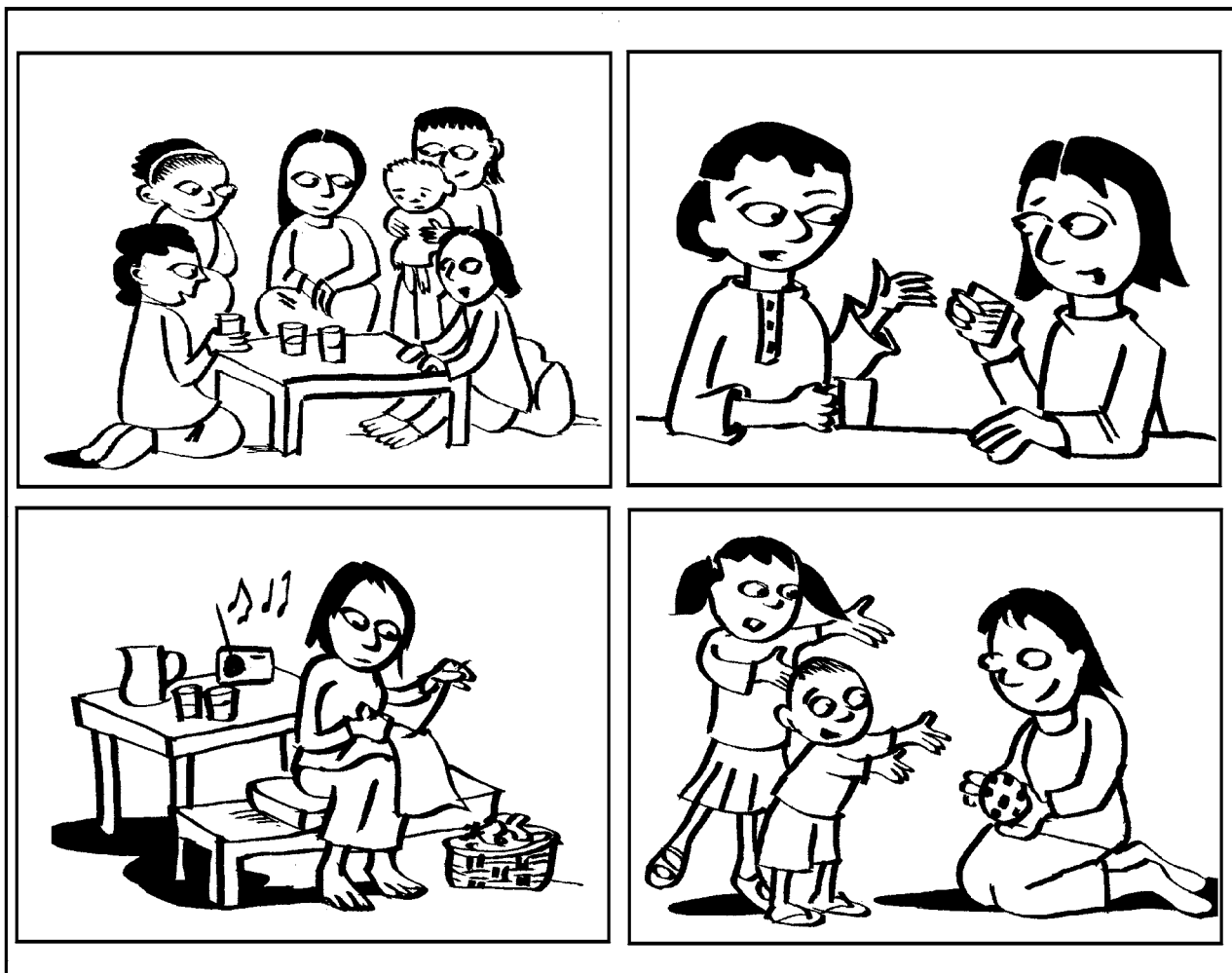


Claudia también trató de comenzar a practicar abordar el estrés cada vez que comenzaba a dolerle la cabeza o que se sentía estresada. Aunque en estos casos le resultaba más difícil desacelerar la respiración, de todas maneras, la ayudaba a calmarse.

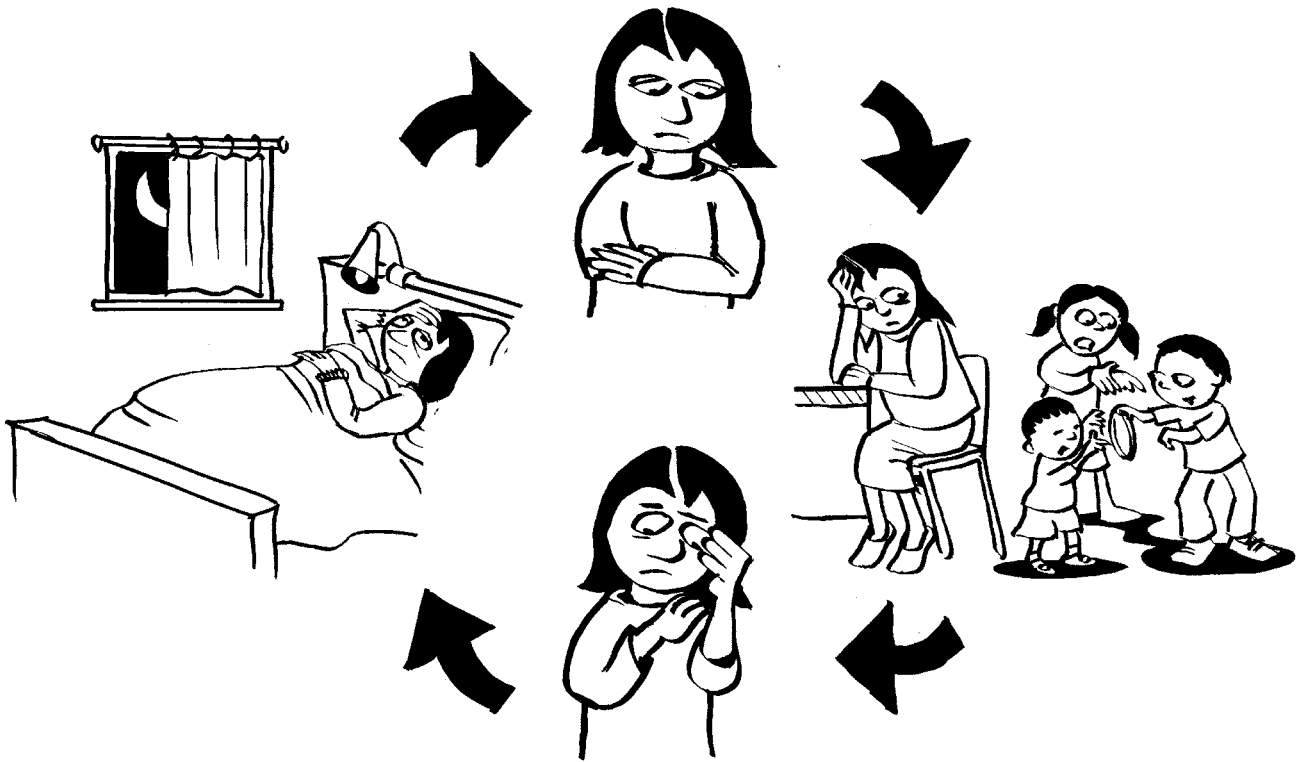


Claudia no solucionó el problema de sus peleas con Wilmer, pero empezó a tener más esperanzas de poder afrontarlo mejor. Como había planeado, habló con él, quien le respondió que tampoco le gustaba pelear con ella, pero no se podían poner de acuerdo acerca de algunas ideas para afrontar el problema. También habló con su tía, que le sugirió algunas personas con las cuales podía hablar del trabajo. Esto mejoró su estado de ánimo y redujo su estrés.

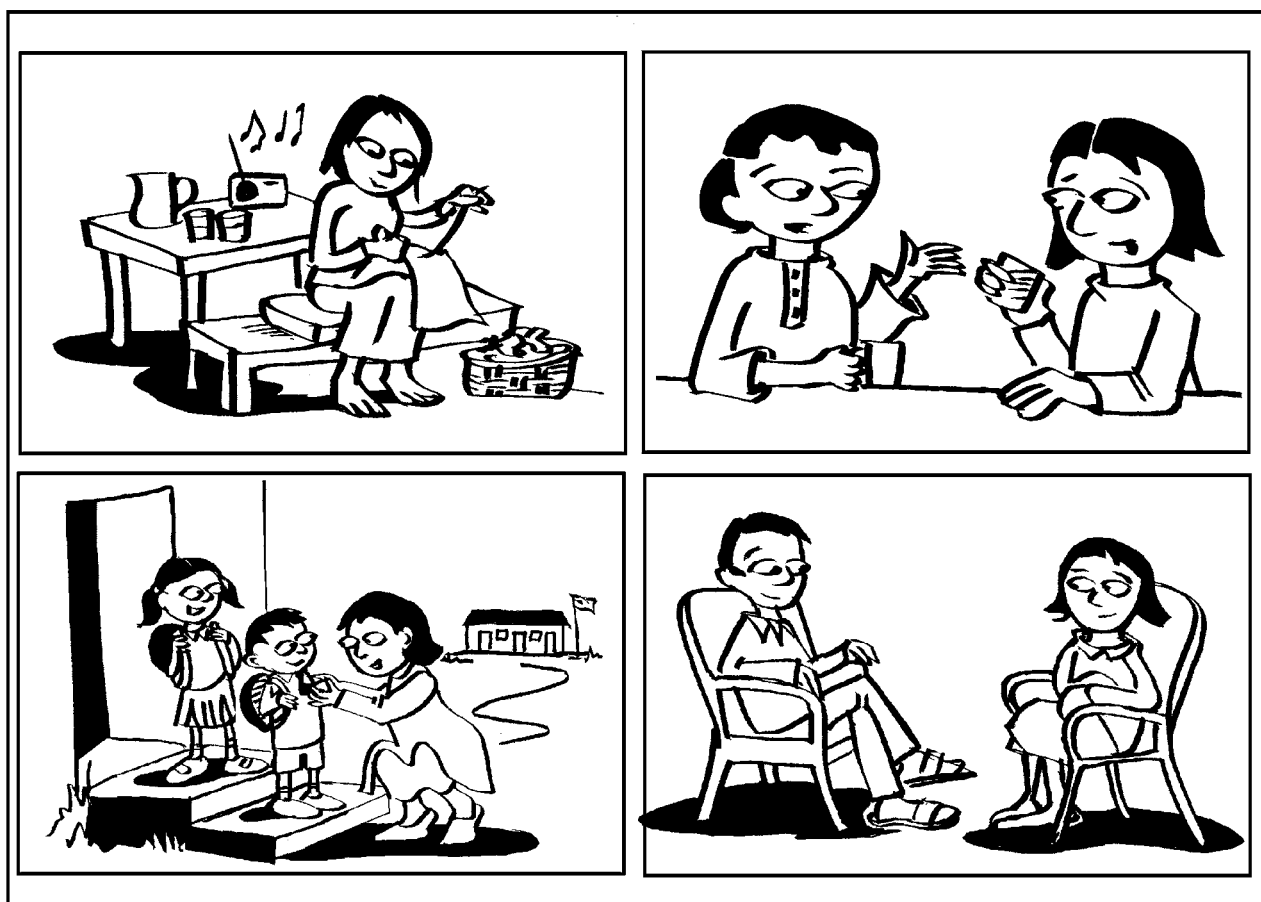
Claudia y el facilitador hablaron de qué más podría hacer para seguir afrontando el problema. Repasaron la lista de soluciones elaborada en el cuarto paso. Ella decidió que hablaría más con Wilmer y le propondría practicar juntos la estrategia de afrontar los problemas. Le sugeriría que trataran de pensar en todas las posibles soluciones a su problema de pelear tanto. Esto les permitiría compartir ese problema, en lugar de que Claudia tratara de afrontarlo sola. Se propuso hacer esto la semana siguiente.



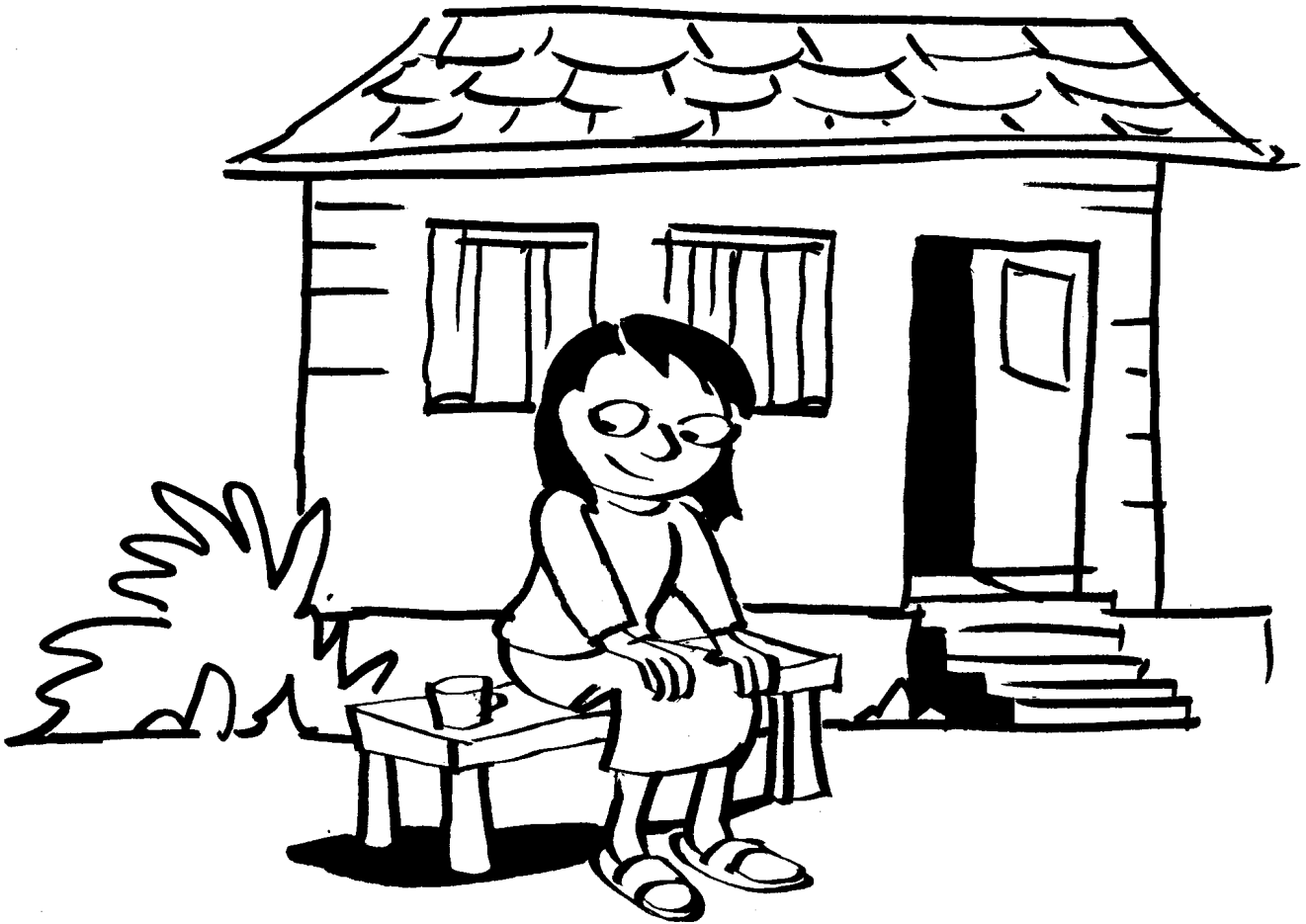
Desde que murió su madre, Claudia no se sentía ella misma. Antes era una persona muy feliz y sociable. Le gustaba ver a sus amistades [señalar la imagen] y visitar a sus vecinas [señalar la imagen]. Le encantaba hacer manualidades y pasar tiempo con sus hijos. Sin embargo, dejó de hacer muchas de esas cosas después de la muerte de su madre. Con el tiempo su estado de ánimo fue empeorando y le resultaba cada vez más difícil volver a hacerlas. Lograba hacer las tareas del hogar, pero a veces también esto le resultaba difícil. Cuando comenzó a asistir a las reuniones de EP+ grupal, ya estaba empezando a sentirse desesperanzada. Además, se sentía avergonzada de no poder hacer lo que ella creía que todos los demás podían hacer fácilmente.



Cuando aprendió la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo, Claudia se dio cuenta de que estaba estancada en el ciclo de la inactividad. Sin embargo, no sabía cómo volver a ser activa porque se sentía siempre muy cansada y los dolores de cabeza le impedían a menudo hacer cosas.

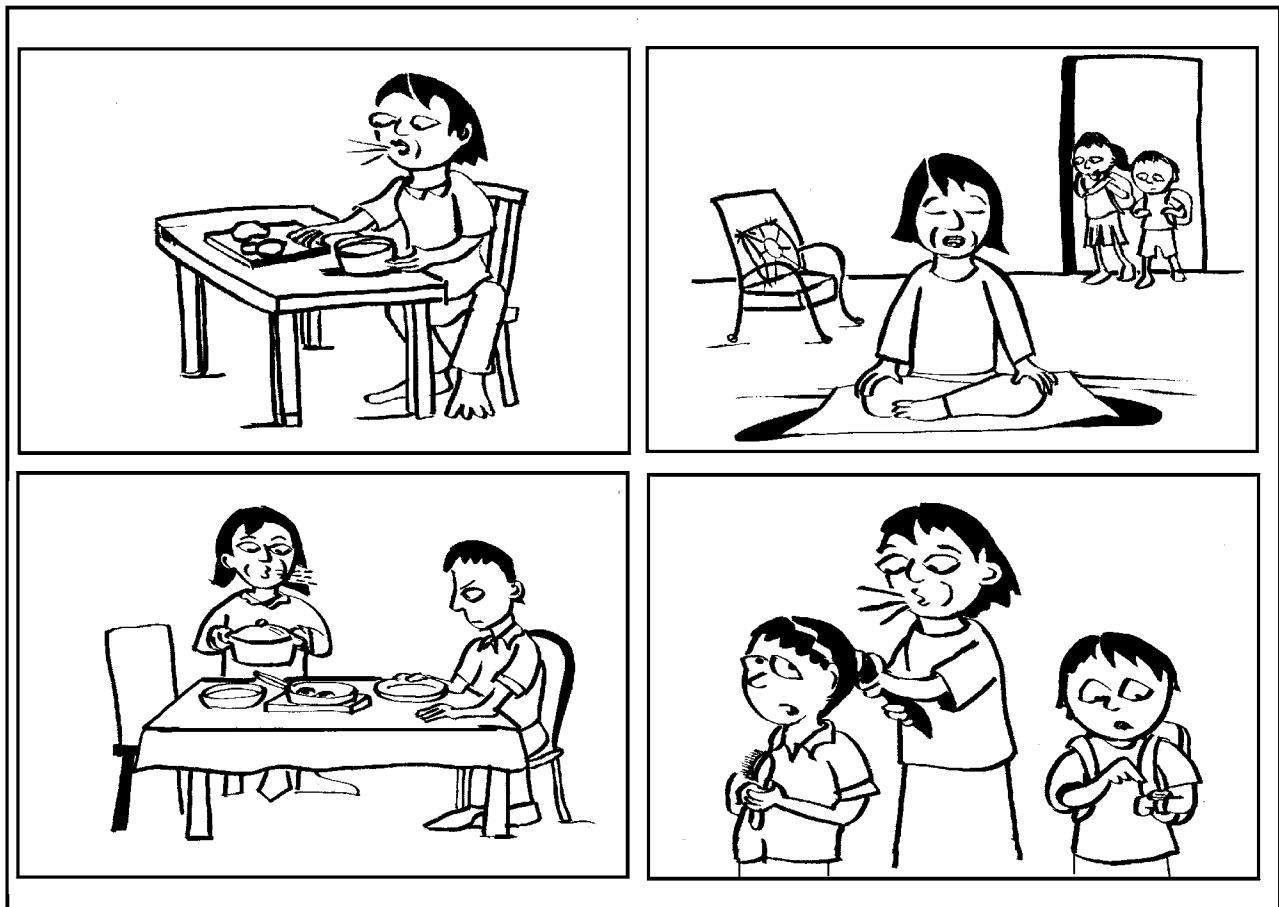


En el grupo, Claudia habló de algunas actividades que solía hacer y que había abandonado a causa de su cansancio y sus dolores de cabeza. Solía hacer actividades manuales, como coser y tejer, sentarse en un banco próximo a su vivienda, visitar a sus vecinas, acompañar a pie a sus hijos al ir a la escuela y luego ir a recogerlos, y preparaba todos los días el almuerzo. El facilitador la alentó a pensar también en actividades relajantes, y ella mencionó que solía salir a tomar té sola o con alguna amiga.

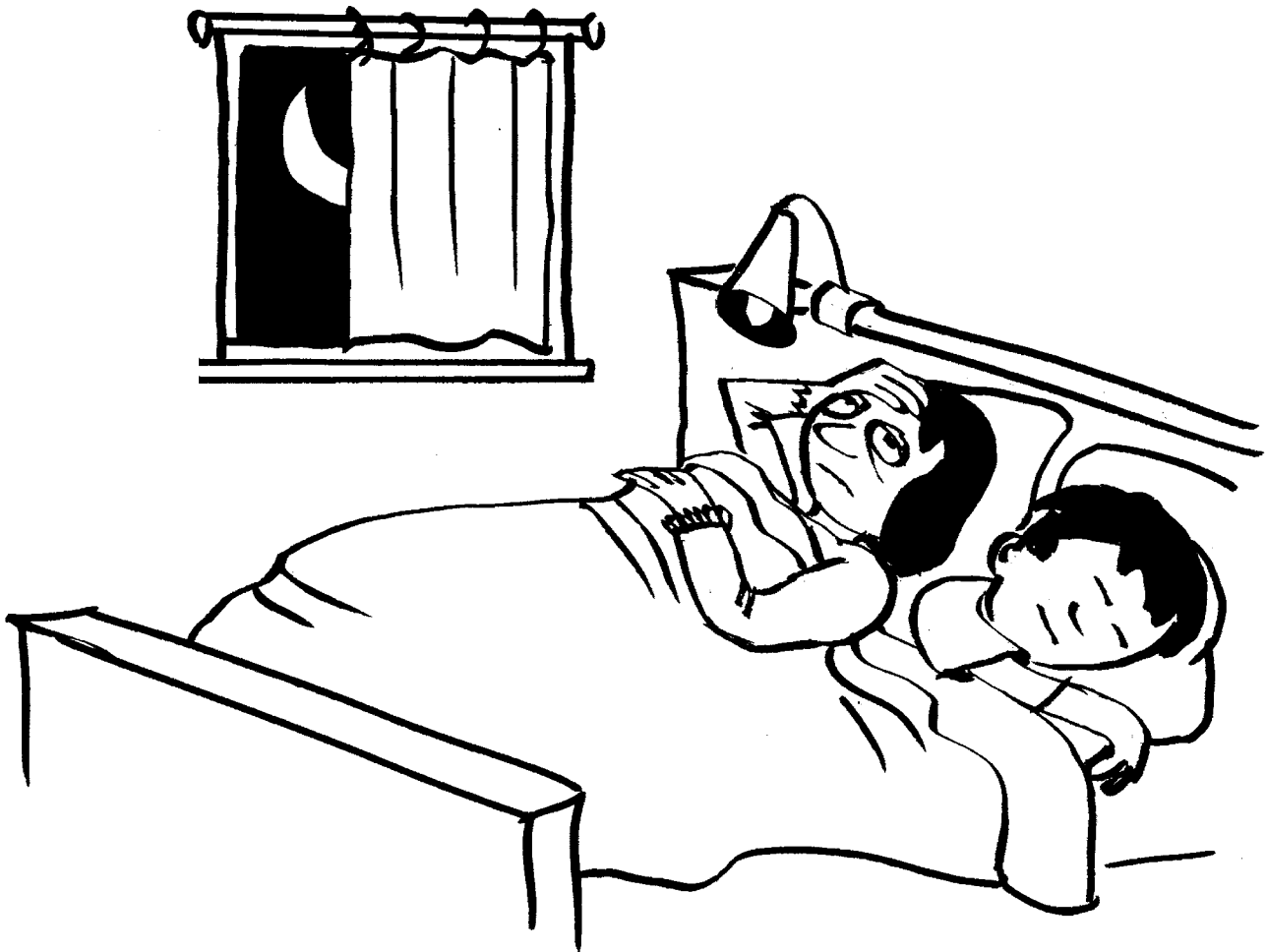


Claudia decidió que la primera actividad placentera que volvería a hacer sería sentarse en un banco junto a su vivienda. Pensaba que le resultaría fácil, aunque le faltara energía y le doliera la cabeza. Al principio se sentía culpable, sentía que no se merecía una actividad placentera mientras hacía poco en su hogar. El facilitador le explicó que en la reunión siguiente elegirían otra actividad, que podría ser una tarea doméstica. Añadió que para Claudia era mejor comenzar por algo fácil que mejorara su estado de ánimo antes de probar con actividades más difíciles.

21 (cuarta reunión)



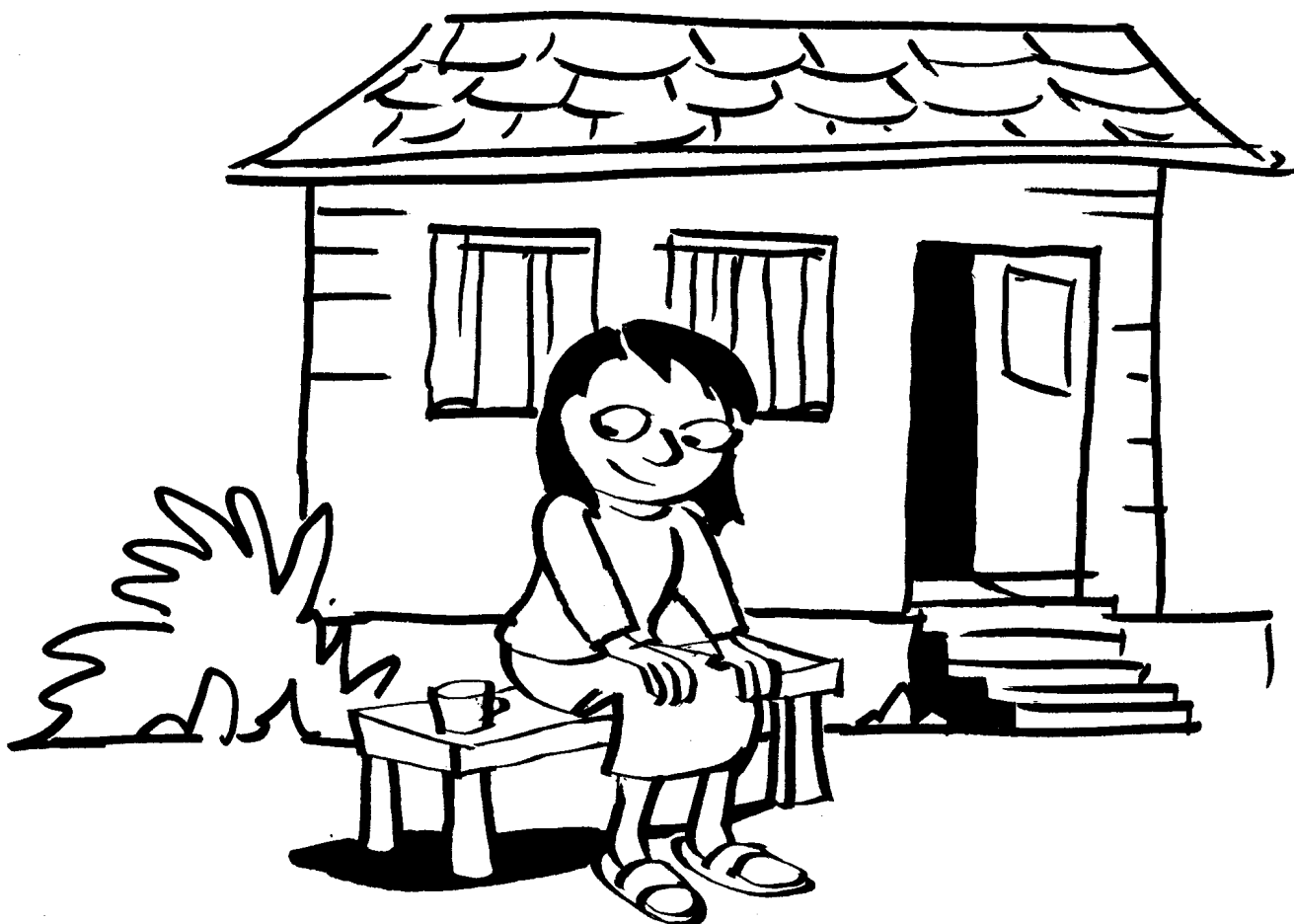
Para la cuarta reunión, Claudia practicaba regularmente abordar el estrés. Lo hacía antes de momentos estresantes y durante ellos, así como en las mañanas cuando preparaba a sus hijos para ir a la escuela, cuando regresaba con ellos a casa y si peleaba con Wilmer. Se sentía menos estresada y ya no se irritaba tan fácilmente con sus hijos ni con su esposo. Tenía más apetito y menos dolores de cabeza.



Claudia sentía que avanzaba y estaba dispuesta a elegir otro problema para trabajar con él.

Todavía le costaba dormirse de noche, de manera que eligió ese problema. Se le ocurrieron dos soluciones: acostarse temprano y escuchar música relajante.

Pregunte al grupo: *¿Se les ocurren otras soluciones posibles para afrontar este problema?*



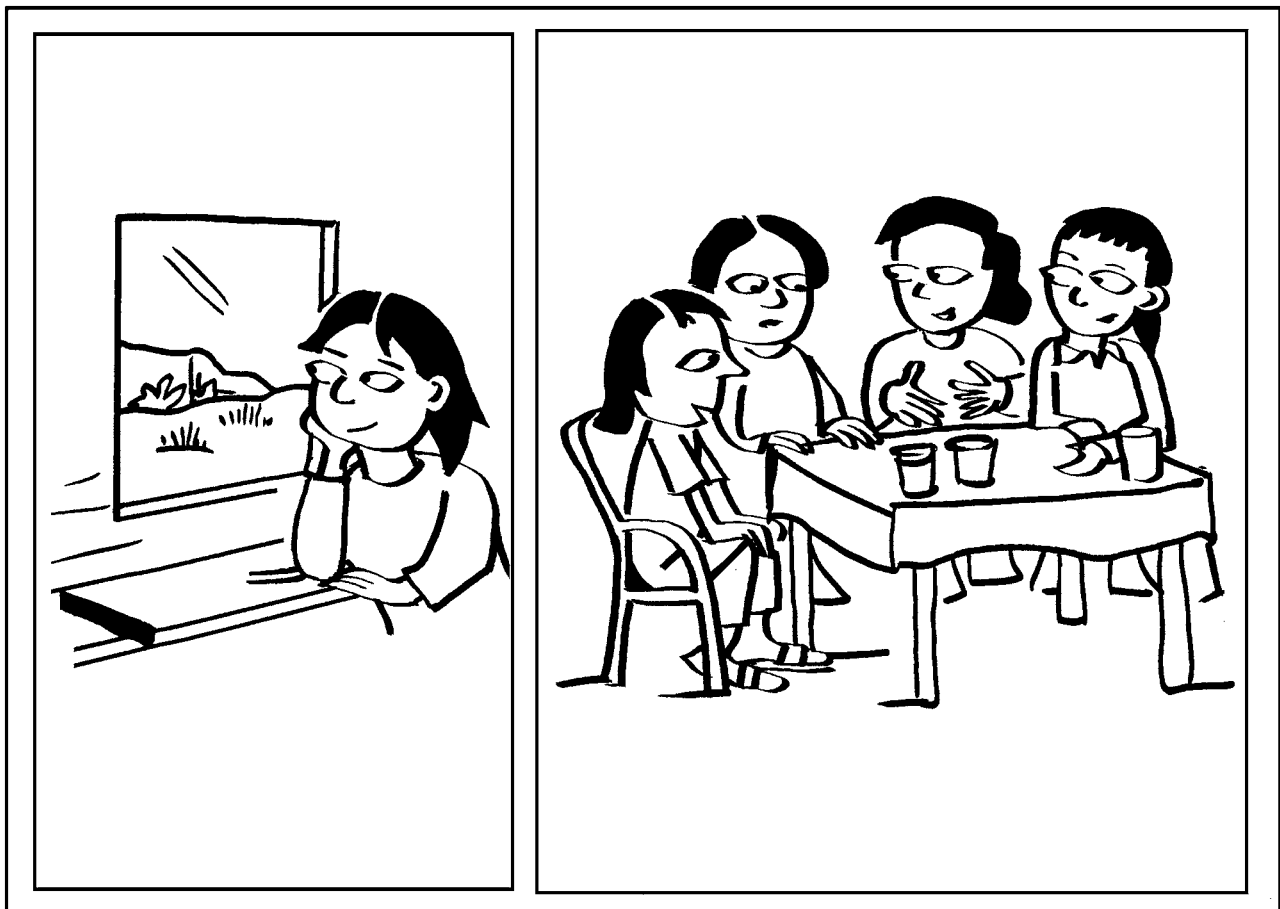
Claudia cumplió con la práctica de ponerse en marcha y seguir haciendo durante la semana.

Pregunte al grupo: ¿Qué actividad placentera se propuso hacer Claudia? Era sentarse en el patio de atrás de su casa.

Aunque los primeros días Claudia no tenía ganas de sentarse en el banco, lo hizo. Hacia fines de la semana ya estaba empezando a disfrutarlo como antes.



Aunque le gustara sentarse en el banco, Claudia sentía la necesidad de ocuparse más de los quehaceres domésticos. Era hora de escoger otra actividad que pudiera retomar. Decidió ocuparse cada día de los quehaceres domésticos. Para dividir esta tarea en pasos más pequeños, decidió comenzar por hacer una lista de lo que era necesario y elegir una sola tarea por día. Primero haría algo fácil que le llevara unos 10 minutos, como lavar los platos. En caso de sentir más energía, añadiría otra cosa, pero no quería tener expectativas demasiado grandes o poco realistas.



Claudia se sentía decaída desde hacía muchos meses y había dejado de ver a sus amigas. Se preguntaba si sus problemas quizás le parecían tan grandes porque estaba tratando de hacerles frente ella sola. Recordó que, en el pasado, cuando tenía problemas, al hablar con sus amigas o con su madre los problemas parecían más fáciles de manejar. Ellas la apoyaban, le daban consejos y a veces incluso le daban alguna ayuda práctica.



Claudia sentía culpa por haber dejado de ver a sus amigas. Le preocupaba la posibilidad de que estuvieran enojadas o se sintieran decepcionadas si ella volvía a pedirles apoyo.



El obstáculo de Claudia para aplicar la estrategia de fortalecer el apoyo social era su idea de que otros se enojarían con ella por pedirles ayuda. El facilitador le recordó que su tía no se había mostrado enojada con ella cuando hablaron de las peleas con Wilmer, como parte de la estrategia de afrontar los problemas. Su tía también le había dado ideas muy útiles, como la de hablar con otras personas sobre oportunidades de trabajo para él. Claudia estuvo de acuerdo y dijo que posiblemente otros familiares tampoco se enojarían con ella. Decidió reunirse con su prima y pasar un tiempo con ella.



Claudia decidió hacer arreglos para encontrarse con su prima. El grupo la ayudó a dividir esto en pasos pequeños:

- Llamar por teléfono a su prima para saludarla y decirle que quisiera ir a visitarla.
- Ponerse de acuerdo acerca de un día y una hora.
- Tomar el autobús hasta donde vive su prima.
- Hablar con la prima sobre las novedades en la vida de cada una.

Pregunte al grupo: ¿Cómo sugieren que podría comenzar la conversación telefónica? (Invite a las participantes a hacer una dramatización o a poner en escena esa conversación).

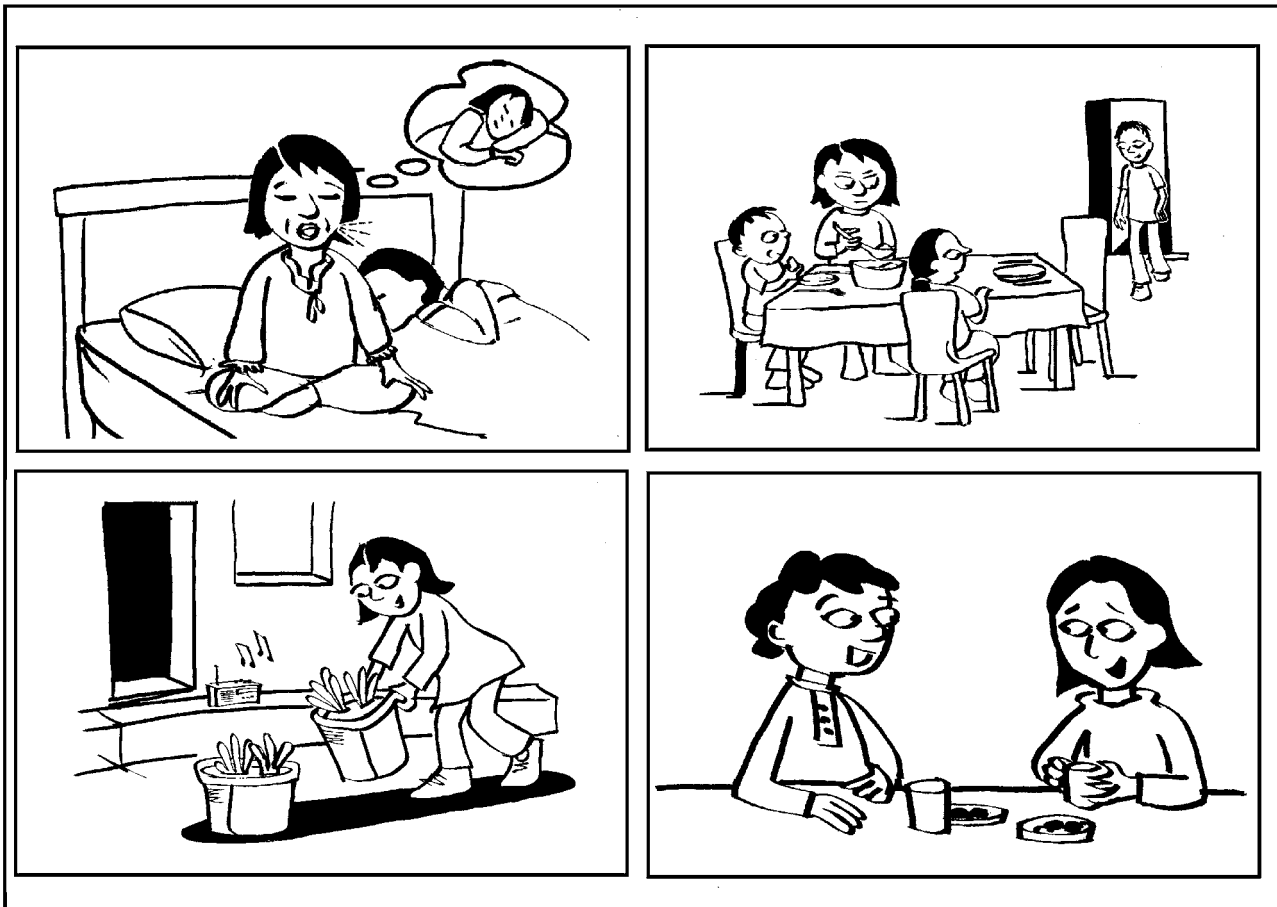
Claudia se propuso que, si se sentía cómoda, hablaría con la prima de la falta de trabajo de su marido.



Claudia también quería ayudar a su marido a encontrar trabajo. ¿Recuerdan que ayudar a otros es uno de los ejemplos de fortalecer el apoyo social? Ella habló de esto con el grupo y una participante sugirió que Wilmer hablara con el director de la escuela local porque él conocía a muchos miembros de la comunidad. Claudia pensó que esta era una buena idea. Su plan para la semana siguiente era:

- Alentar a Wilmer a ir a hablar con el director de la escuela para pedirle consejo sobre la búsqueda de trabajo.
- Preguntar a sus amigas si alguna conocía un lugar donde Wilmer pudiera encontrar trabajo.

30 (quinta reunión)



Señale con un puntero la imagen de la esquina superior izquierda. Abordar el estrés. Claudia practicaba la respiración lenta antes de irse a dormir, al despertarse y cuando notaba que estaba comenzando a sentirse estresada.

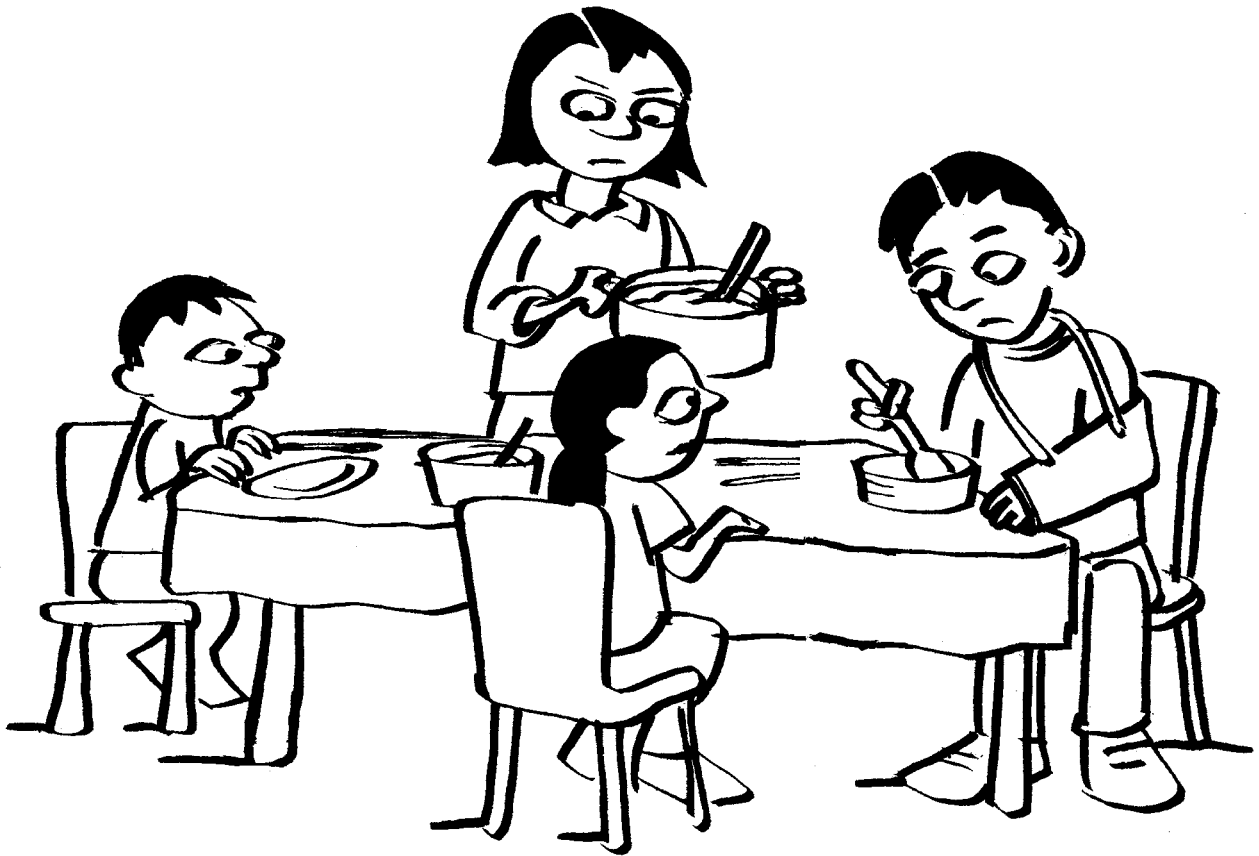
Señale con un puntero la imagen de la esquina superior derecha. Afrontar los problemas. Claudia y Wilmer estaban peleando mucho menos y hablaban más de sus problemas y de cómo resolverlos juntos. Wilmer consiguió algunos trabajos temporales a través del director de la escuela.

Señale con un puntero la imagen de la esquina inferior izquierda. Ponerse en marcha y seguir haciendo. Claudia disfrutaba cada día cuando se sentaba en el patio de atrás. Seguía con dificultades para hacer todo lo necesario en el hogar, pero sentía que estaba mejorando. Tenía una sensación de logro al hacer incluso algunas tareas.

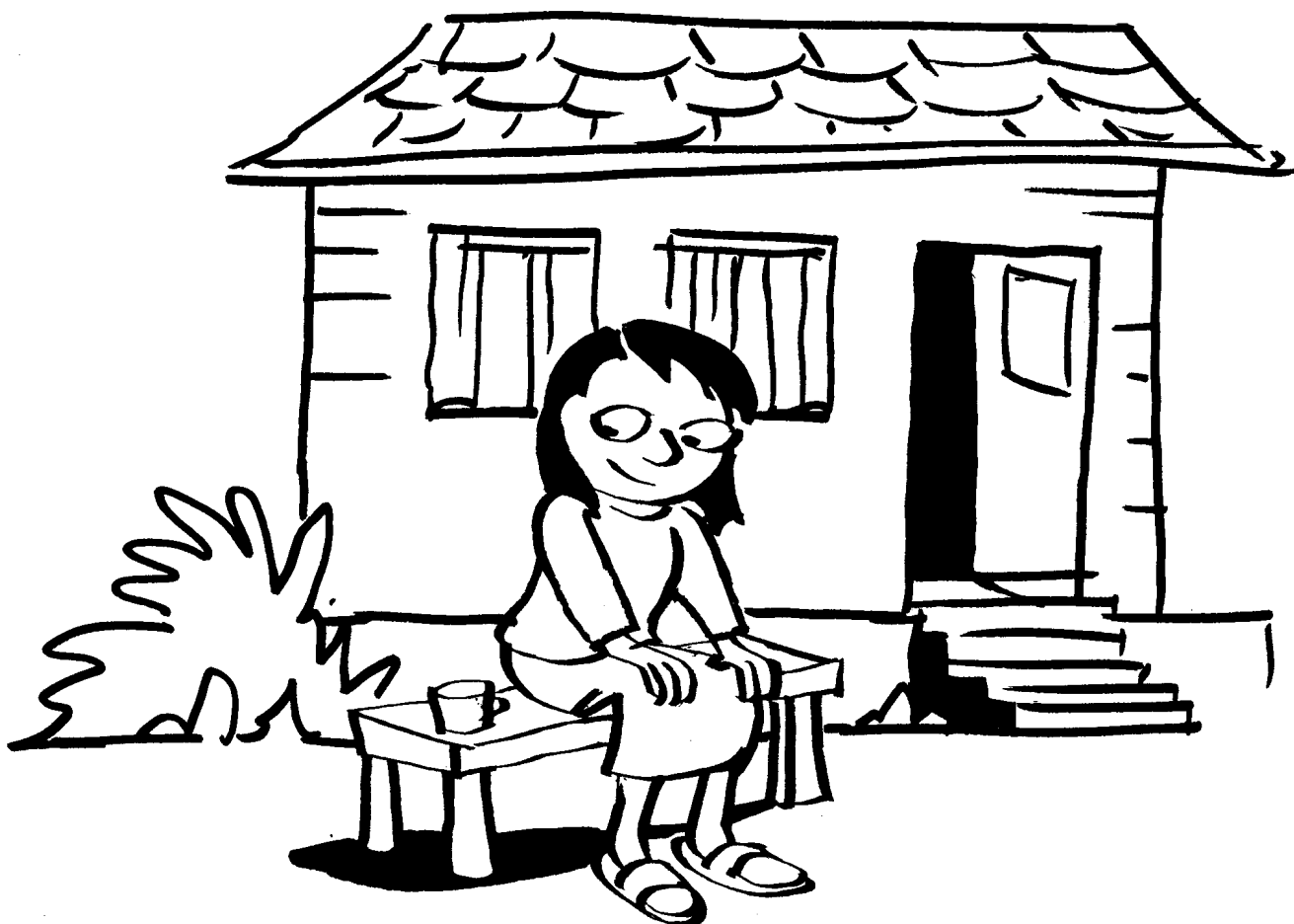
Señale con un puntero la imagen de la esquina inferior derecha. Fortalecer el apoyo social. Claudia hizo los arreglos para reunirse con su prima. Conversaron sobre lo que estaba sucediendo en sus vidas y Claudia le habló de algunas de sus dificultades. Le resultó muy difícil. Sin embargo, su prima no dijo nada que la hiciera sentir culpable de tener problemas ni de haberse aislado de sus familiares y amistades. Acordaron volver a verse.



Hace tres meses que Claudia terminó su programa de EP+ grupal. Echaba de menos las reuniones porque la habían ayudado mucho. Además, le costaba practicar las estrategias cuando ya no tenía que informar al grupo. Decidió aplicar la estrategia de afrontar los problemas para abordar este. Se puso en contacto con el facilitador de EP+ y habló de reunirse con otras integrantes del grupo para socializar y apoyarse unas a otras. Ahora se reúnen una vez al mes para comer algo juntas y hablar de cómo les va.



Cuatro meses después de que Claudia terminó el programa de EP+ grupal, su marido sufrió un accidente y se fracturó un brazo. Por esa razón él tuvo que dejar de trabajar una vez más. Eso perjudicó el estado de ánimo de ambos. Claudia volvió a tener dificultades para dormir y a sufrir dolores de cabeza. Al detectar esto, se acordó de las estrategias de EP+ e hizo un plan para que ella y Wilmer lo aplicaran a fin de afrontar sus dificultades.

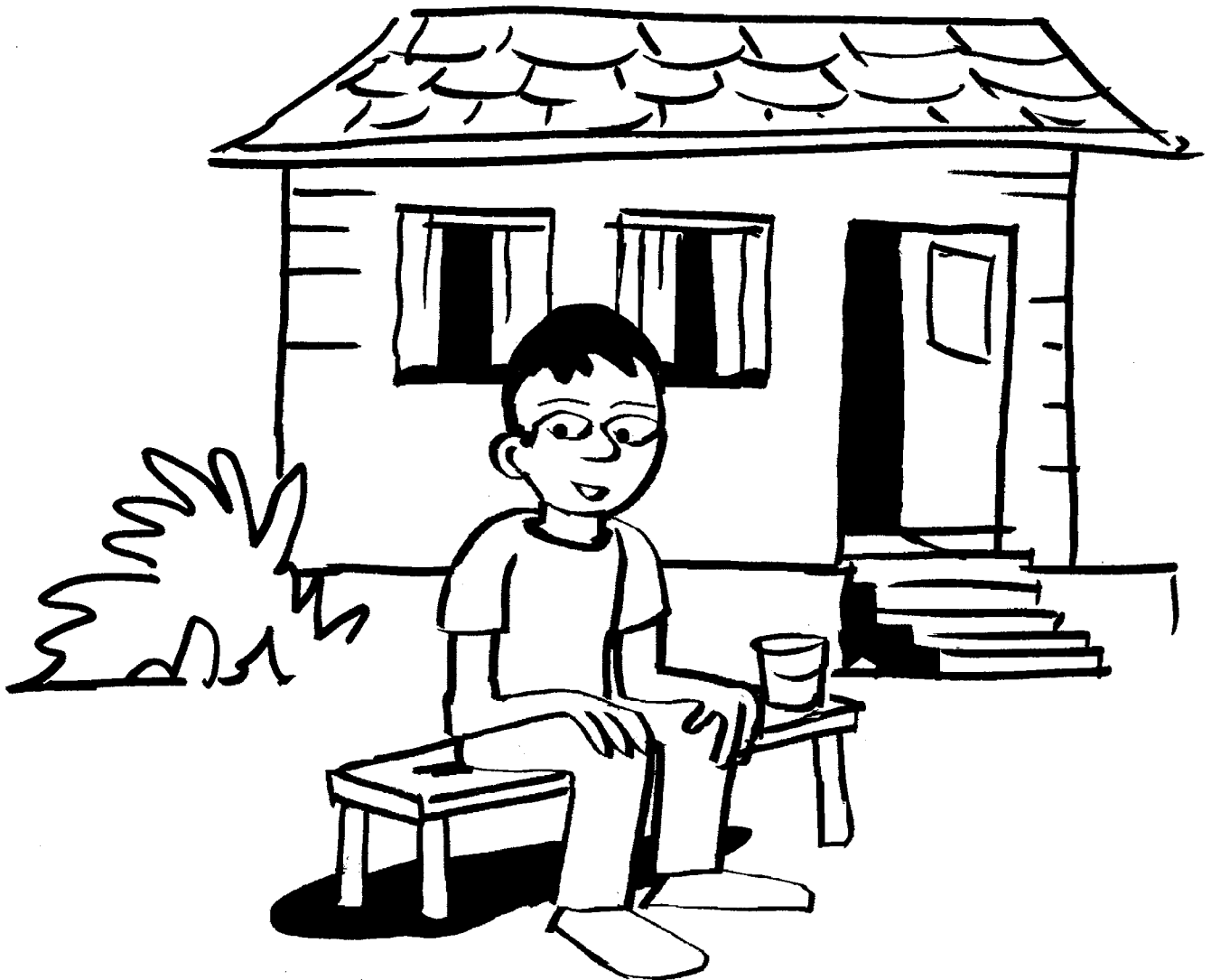


Las reacciones de Claudia a este nuevo factor estresante eran comprensibles y comunes. Sin embargo, al aplicar las estrategias de EP+ y encontrar soluciones prácticas a los problemas, ella logró evitar que su salud emocional empeorara y afectara a su vida cotidiana. Claudia encontró un trabajo a tiempo parcial en un centro de cuidado infantil. En pocas semanas, su estado de ánimo, su sueño y sus dolores de cabeza habían mejorado.

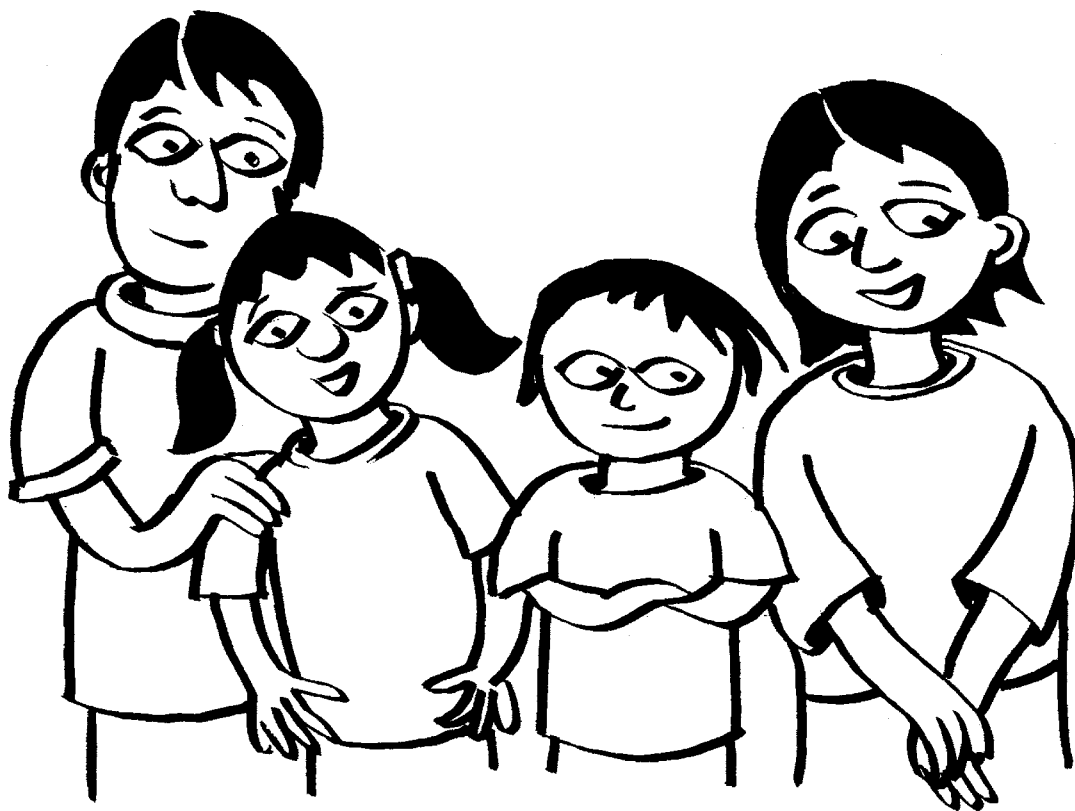
APÉNDICE J FOLLETO SOBRE EL CASO DE UN HOMBRE

HAY TAMBIÉN UNA VERSIÓN DE ESTE FOLLETO CON LAS FICHAS POR SEPARADO Y ESTÁ DISPONIBLE A PETICIÓN DE LOS INTERESADOS QUE LO SOLICITEN A PSYCH_INTERVENTIONS@WHO.INT.

LA HISTORIA DE ANDRÉS

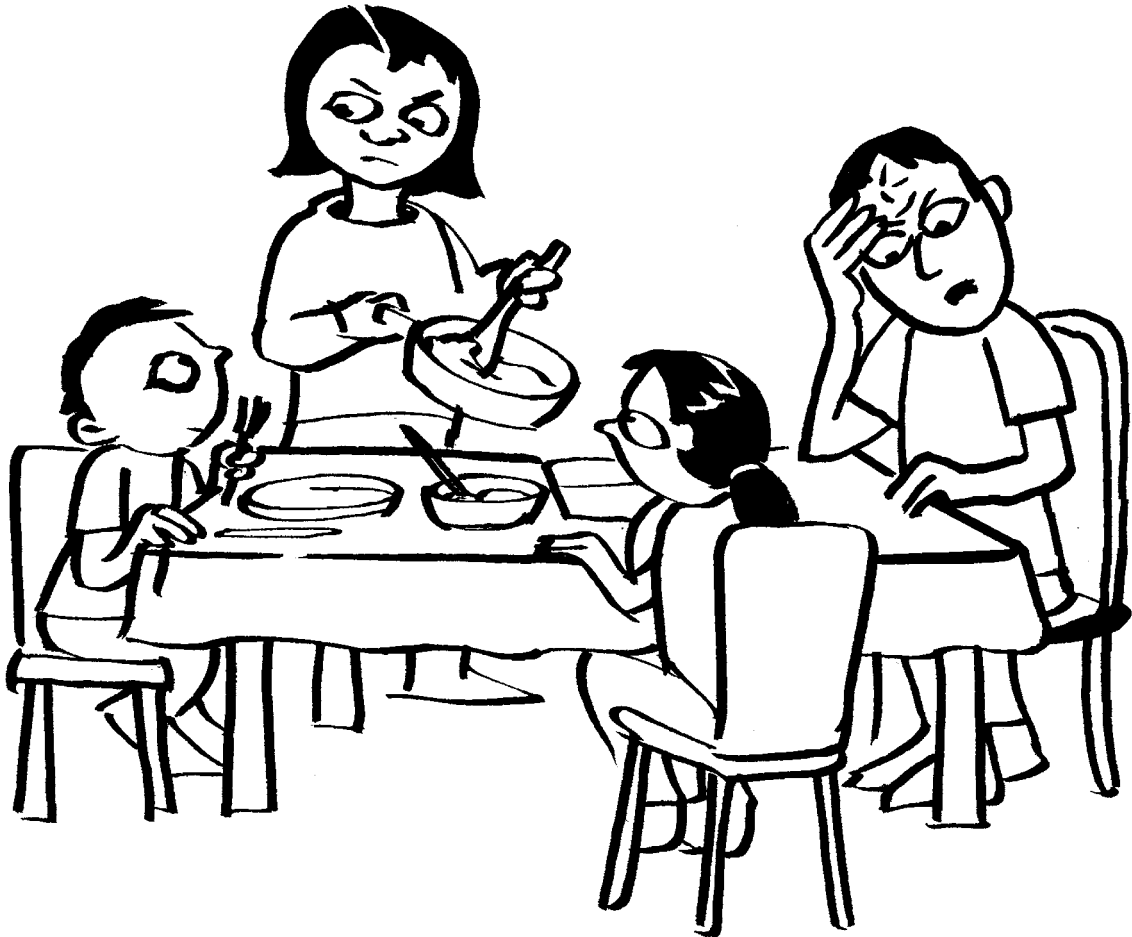


1 (primera reunión)



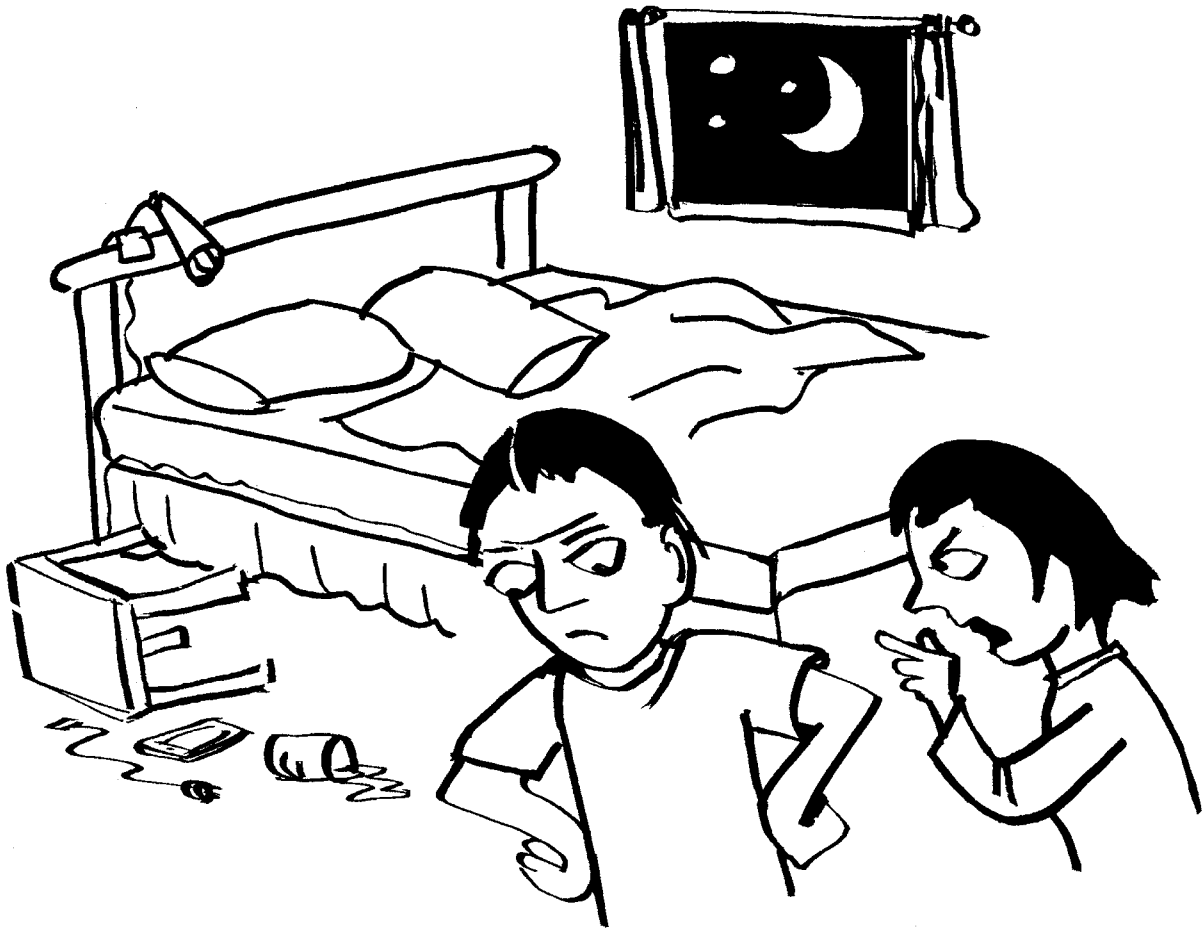
Andrés es un hombre casado de 38 años de edad. Tiene dos hijos pequeños.

Consultó recientemente a un trabajador de salud porque tenía fuertes dolores de cabeza y poco apetito. Además, le dijo que no dormía bien y se sentía siempre cansado. Después de haberlo escuchado algo más, el trabajador le dijo a Andrés que tenía síntomas de estrés y depresión, y le sugirió que el programa de EP+ lo podría ayudar. Andrés estuvo de acuerdo en reunirse con un facilitador de EP+ grupal para una evaluación.

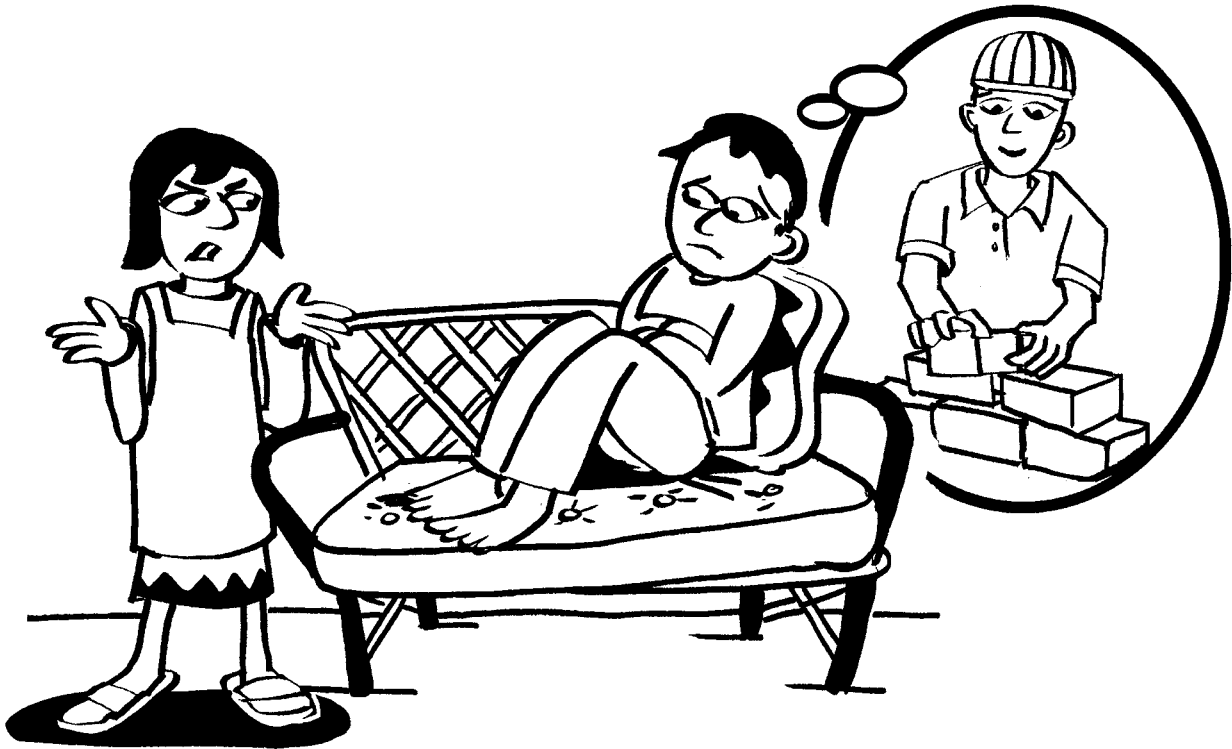


En la evaluación, Andrés dijo que sus dos problemas principales eran los dolores de cabeza...

3



...y las peleas con su esposa, Luisa. Estos dos problemas lo hacían sentirse estresado y triste.



Andrés dijo que sus problemas empezaron cuando aceptó un trabajo lejos del hogar. Tenía que trabajar muchas horas extra sin que se las pagaran y comenzó a tener problemas de salud. Decidió dejar ese trabajo y regresar a casa. Después de estar varios meses en casa sin trabajo, su esposa, Luisa, se enojó y comenzó a decirle que había venido a casa sin ninguna razón. Él empezó a sentirse cada vez más enojado con otros, especialmente con Luisa. Por eso le resultaba difícil estar con otras personas.

Al final de la evaluación, el facilitador le dijo que el programa de EP+ grupal sería apropiado para él y lo invitó a asistir. Andrés estuvo de acuerdo.

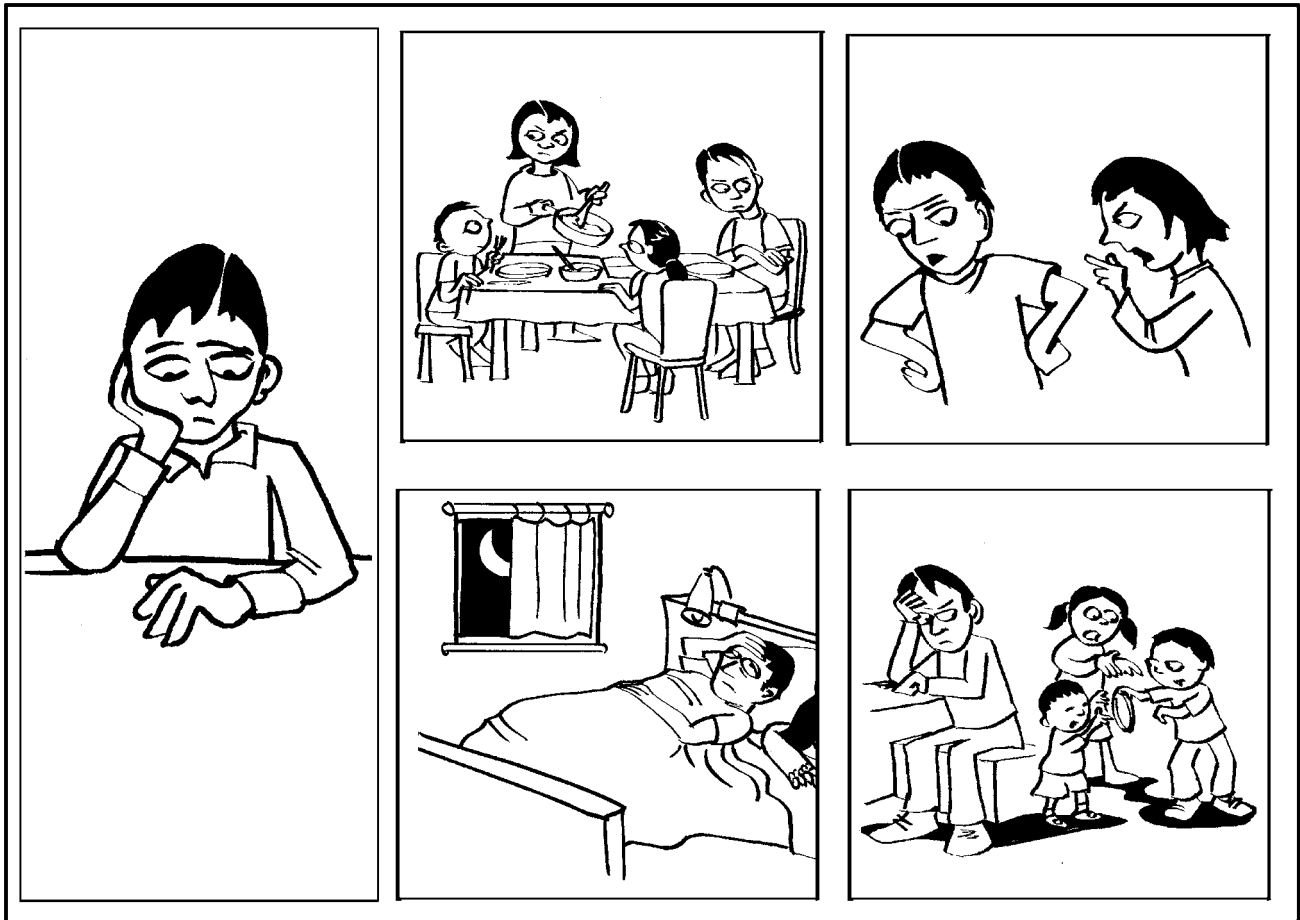


En la primera reunión, Andrés dijo que sus razones principales para incorporarse al grupo eran que esperaba que lo ayudara a mejorar su sueño y su apetito, y a reducir sus dolores de cabeza. También quería abordar el problema de las peleas con Luisa. Quería sentirse mejor para poder disfrutar de pasar tiempo con sus hijos y de volver a ver sus amistades.

Andrés creía que le sería difícil asistir a las reuniones del grupo porque se sentía muy cansado y sin energías. El facilitador le dijo que lo comprendía. Hablaron de eso en el grupo y decidieron que Andrés y otro participante, que vivía cerca, se pondrían de acuerdo para caminar juntos a las reuniones.

Otra dificultad para Andrés era que le preocupaba que otras personas se enteraran de sus problemas. En el grupo se habló de la confidencialidad y a Andrés lo tranquilizó saber que no tenía que revelar nada que él no quisiera.

A pesar de las dificultades, Andrés se sentía motivado para asistir a las reuniones del grupo porque podrían ayudarlo a mejorar sus problemas.



Andrés decidió que quería hacer cinco cambios específicos para cuando terminara el programa de grupo:

- mejorar su apetito y comer más regularmente,
- mejorar su sueño y, especialmente, encontrar maneras de dormirse más rápido,
- tener menos dolores de cabeza o dejar de tenerlos por completo,
- reducir sus sentimientos de ira y, especialmente, las peleas con Luisa,
- mejorar su estado de ánimo para sentirse más feliz y poder disfrutar de jugar con sus hijos y de volver a ver a sus amistades.

Vamos a seguir la historia de Andrés para enterarnos de cómo utilizó EP+ para trabajar hacia estos objetivos.

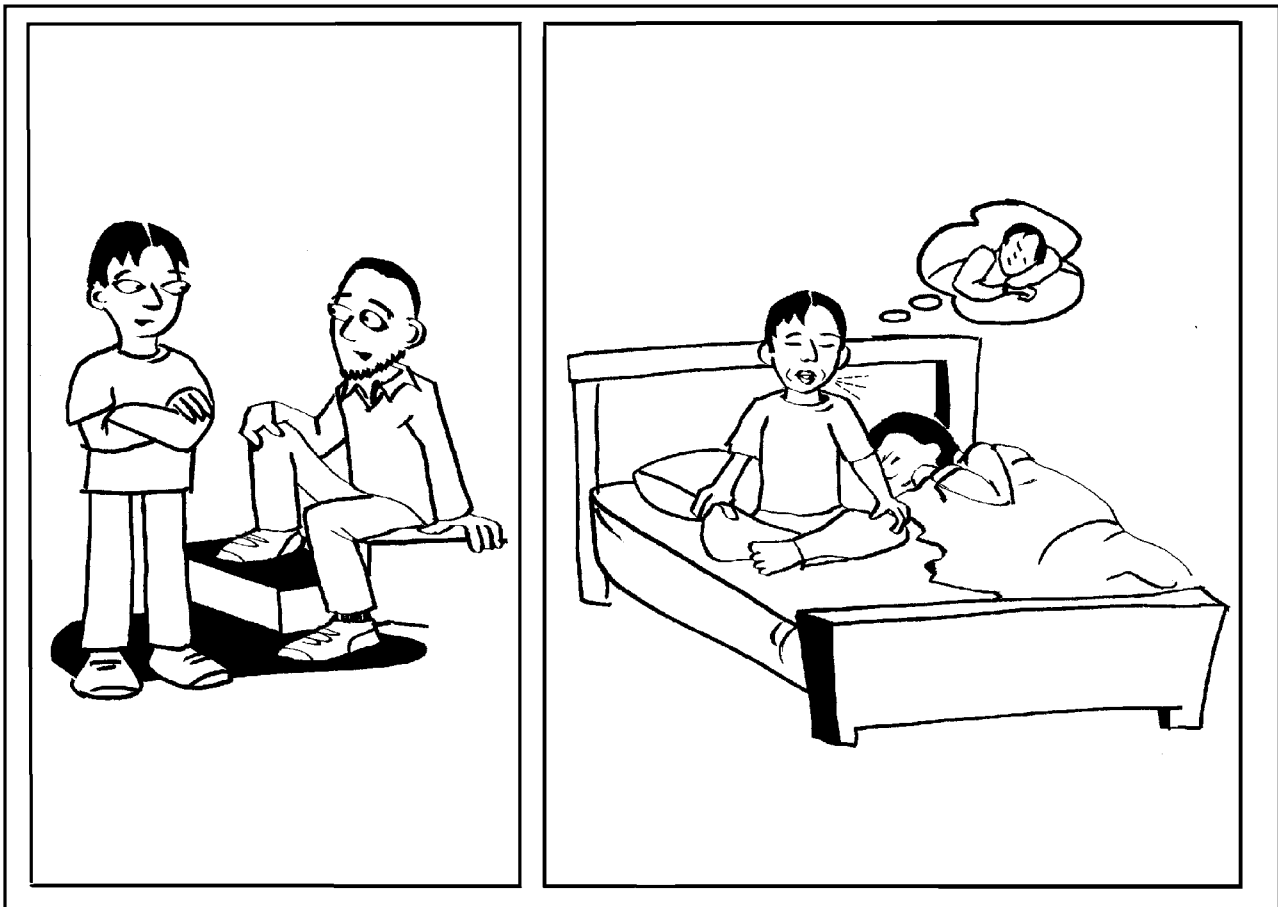
7



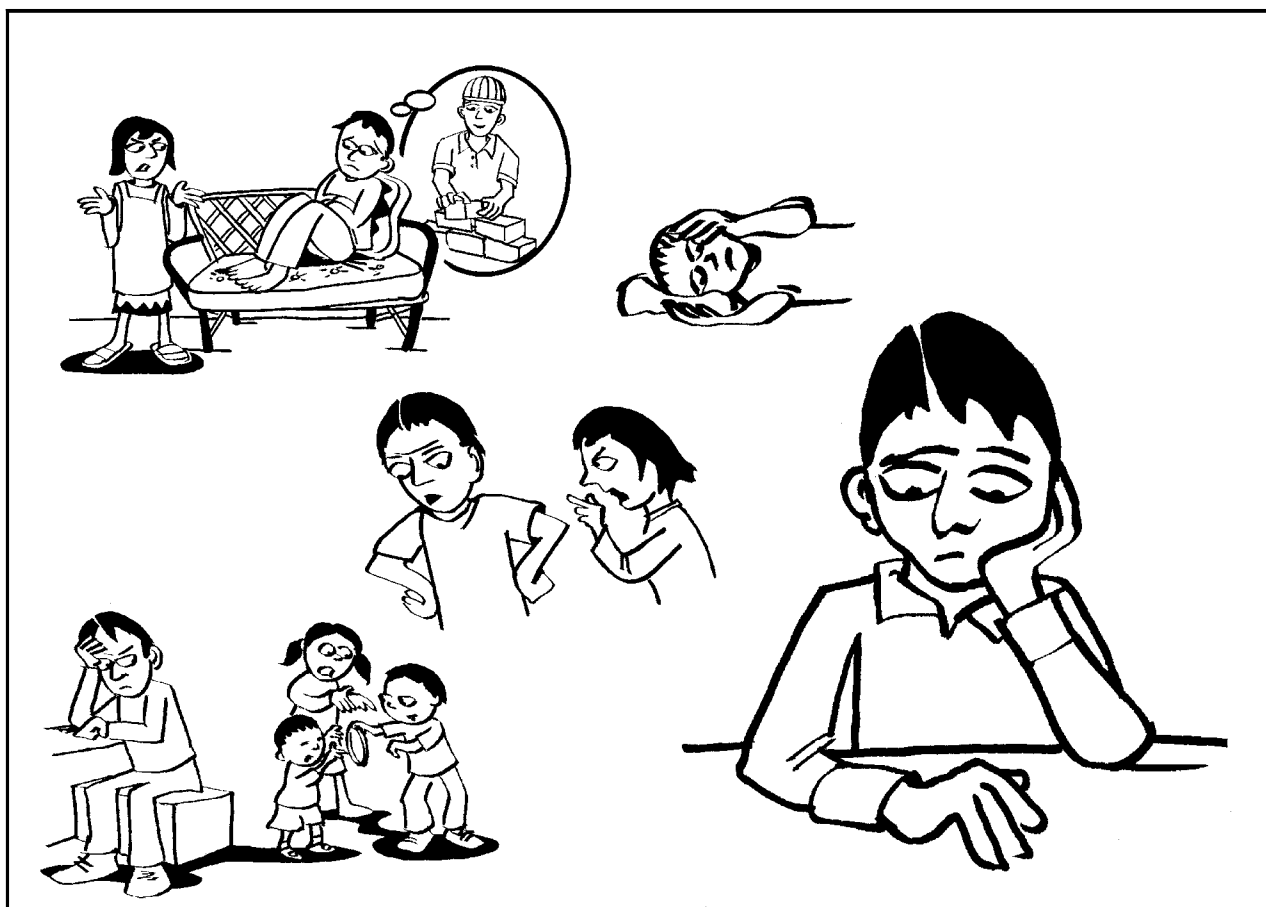
Cuando Andrés oyó hablar de abordar el estrés, se entusiasmó con esa práctica que lo ayudaría a sentirse más tranquilo. Cuando contó su respiración por primera vez con el grupo, tenía 18 respiraciones por minuto. No se había dado cuenta antes de lo rápido que estaba respirando.

Cuando llegó el momento de practicar, le resultó difícil respirar con el abdomen. Entonces, comenzó por limitarse a llevar el abdomen hacia adentro y hacia afuera para acostumbrarse. Consiguió desacelerar su respiración mientras seguía el conteo del facilitador, pero ese ritmo le parecía demasiado lento. Sentía como si no recibiera suficiente aire. Después de algo más de práctica pasó a sentirse un poco más cómodo, pero no del todo. Se propuso practicar esto durante la semana próxima.

8 (segunda reunión)

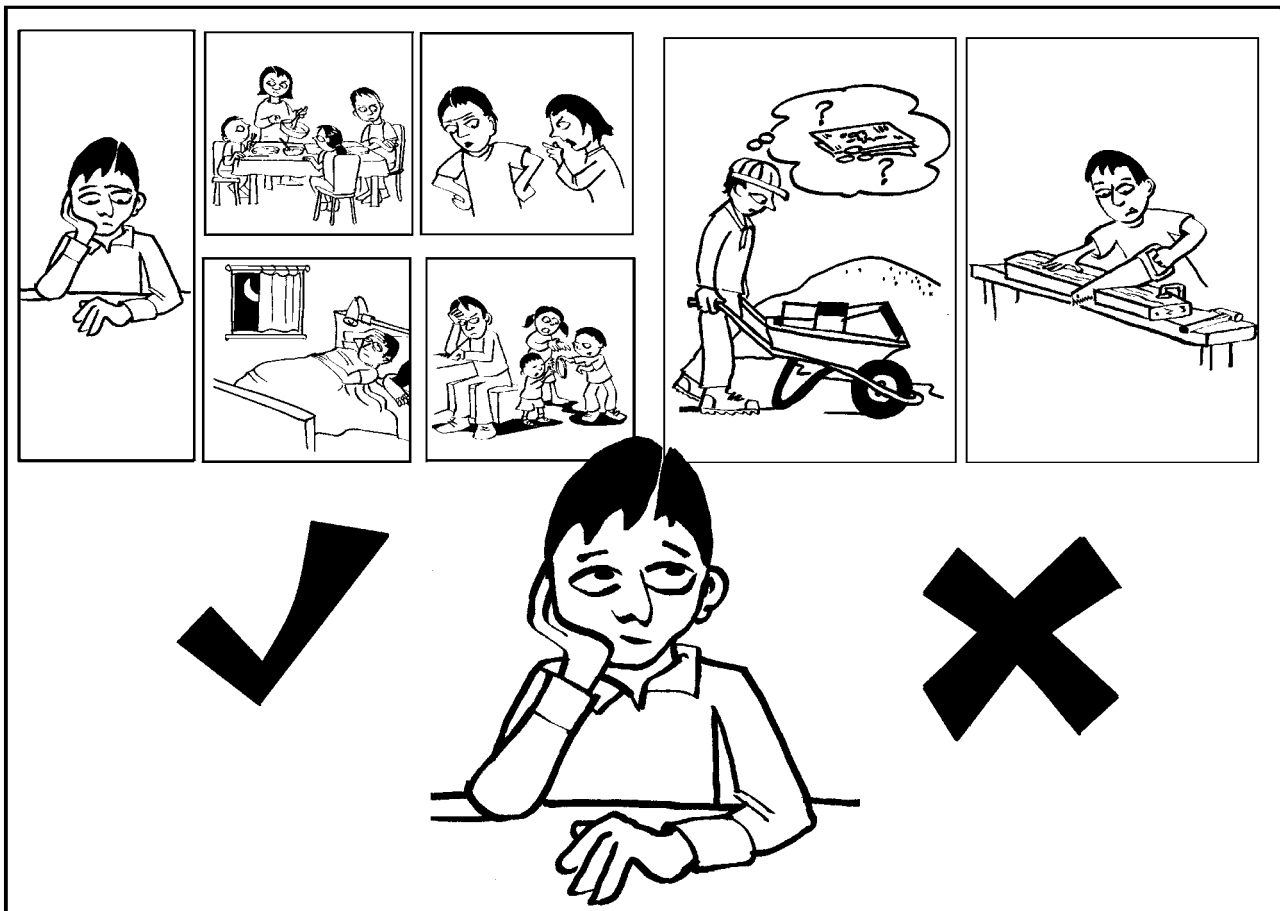


Andrés se olvidó de practicar el abordaje del estrés durante unos días, por lo que decidió poner un recordatorio junto a su cama. Se propuso practicar la estrategia antes de ir dormir. Cuando comenzó a hacerlo, las dos primeras noches siguió con problemas para respirar con el abdomen, pero recordó que no necesitaba preocuparse sino centrarse en cambio en respirar lentamente. Notó que después se sentía más relajado y podía dormirse un poco más fácilmente.



Andrés tenía muchos problemas que quería resolver. Esto lo abrumaba y lo hacía sentir estresado y cansado. Algunos días eran peores que otros. Andrés necesitaba ayuda con el primer paso: dividir los problemas para distinguir las partes que tenían solución de las que no.

Pregunte a los participantes: ¿Recuerdan cuáles eran los problemas de Andrés?



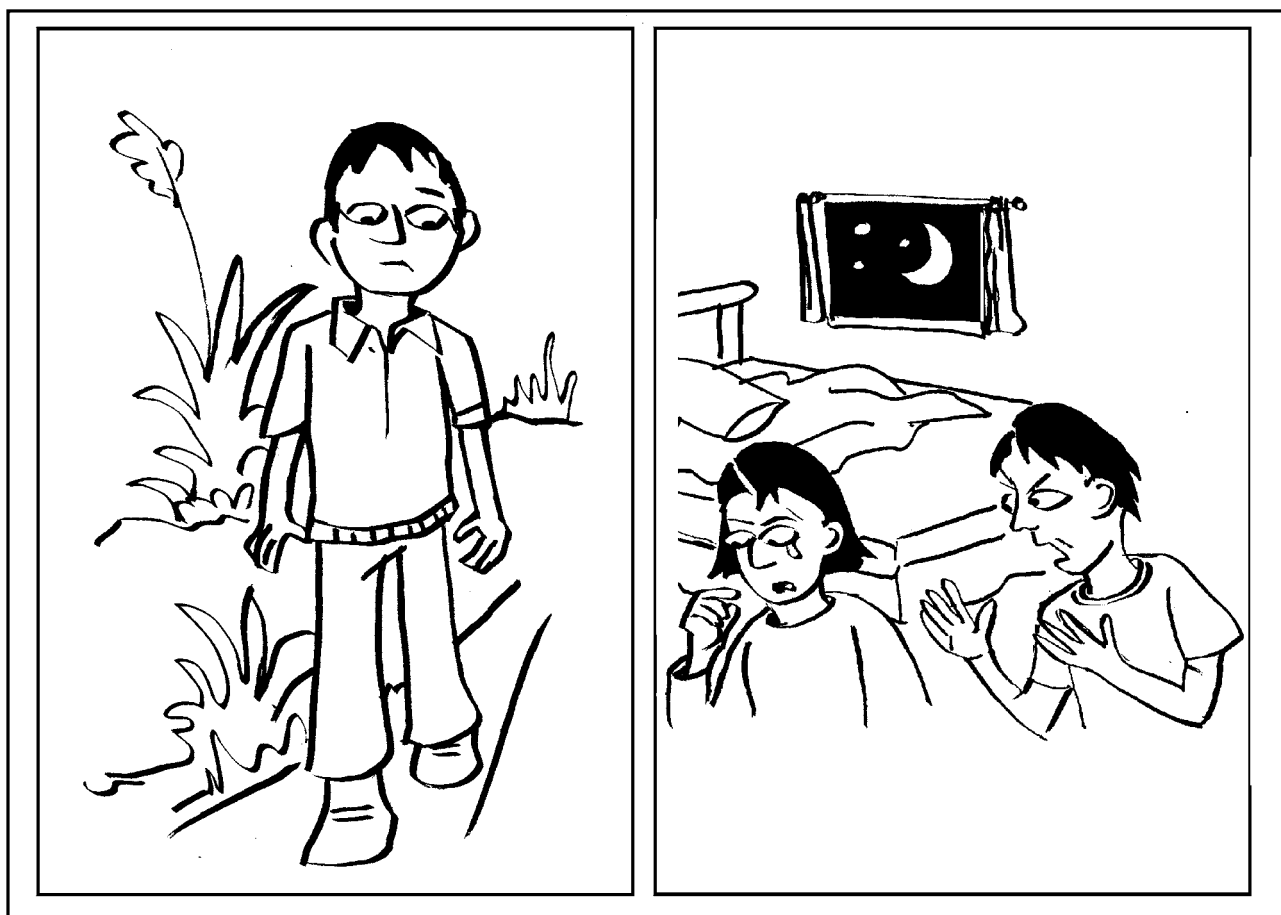
Después de hacer una lista de sus problemas, decidió cuáles tenían solución y cuáles no.

Pregunte a los participantes: *¿Recuerdan todos los problemas de Andrés? ¿Cuáles piensan que tendrían solución y cuáles no? Utilice la imagen para mostrarles la respuesta.*

Los problemas que Andrés pensaba que tenían solución eran los siguientes:

- poco apetito,
- dificultades para quedarse dormido y para dormir bien,
- fuertes dolores de cabeza,
- sentimientos de ira y peleas con Luisa,
- estado de ánimo bajo y falta de deseo de estar con otros.

El problema que le parecía que no tenía solución en ese momento era el de encontrar trabajo.



En el segundo paso, el de elegir un problema en el cual concentrarse, Andrés eligió el de las peleas con Luisa.

Andrés se sentía estresado porque no tenía trabajo. Él y Luisa peleaban mucho por dinero y porque él no encontraba trabajo. Esto hacía que se sintiera triste y enojado, y le resultaba difícil hacer lo que antes solía hacer. No veía a sus amistades desde hacía algún tiempo, en parte porque no se sentía con ánimo para ello, pero también porque se avergonzaba de sus problemas.

Pregunte al grupo: ¿Notan que los problemas prácticos pueden causar también problemas emocionales en nuestra vida?

El tercer paso es definir el problema lo más específicamente posible. Andrés dijo que peleaba con Luisa principalmente por dinero y por no tener trabajo.



Andrés comenzó luego con el cuarto paso.

Pregunte al grupo en qué consiste el cuarto paso. ¿Se trata de pensar en todas las soluciones posibles al problema?

Andrés quedó estancado en este paso. Dijo que el problema solo se podría resolver si conseguía trabajo. Solo se le ocurrían dos soluciones posibles: “no hacer nada y esperar a conseguir un trabajo” o “tratar con más empeño de buscar trabajo”. Aunque Andrés no creía que ninguna de estas soluciones daría resultados satisfactorios, las anotó.

Otro miembro del grupo dijo que había estado en una situación similar y que le había sido útil hablar con otros. Andrés opinó que no veía cómo podría eso resolver su problema. El facilitador le recordó a Andrés que esta estrategia consistía en afrontar mejor el problema, no en arreglarlo con una solución.

El facilitador le pidió a Andrés que pensara en diferentes personas con las que podría hablar. Él respondió que le daba vergüenza hablar de esto con sus amistades, pero que podría hablar con su tío o con participantes del grupo.

13



A veces, cuando nos resulta difícil pensar en posibles soluciones, puede ser útil preguntarnos “¿qué he hecho en el pasado para hacer frente a problemas similares?” o “¿qué le sugeriría a un amigo en una situación como esta?”.

El facilitador preguntó a Andrés qué aconsejaría a un amigo que se encontrara en una situación similar. Andrés pensó en hablar con Luisa, con familiares o con vecinos sobre ideas para encontrar trabajo. Un participante sugirió poner un anuncio en un comercio local. Cuando otros miembros del grupo rieron, el facilitador dijo que esa era una buena idea y explicó que el cuarto paso consistía en encontrar el mayor número posible de soluciones.

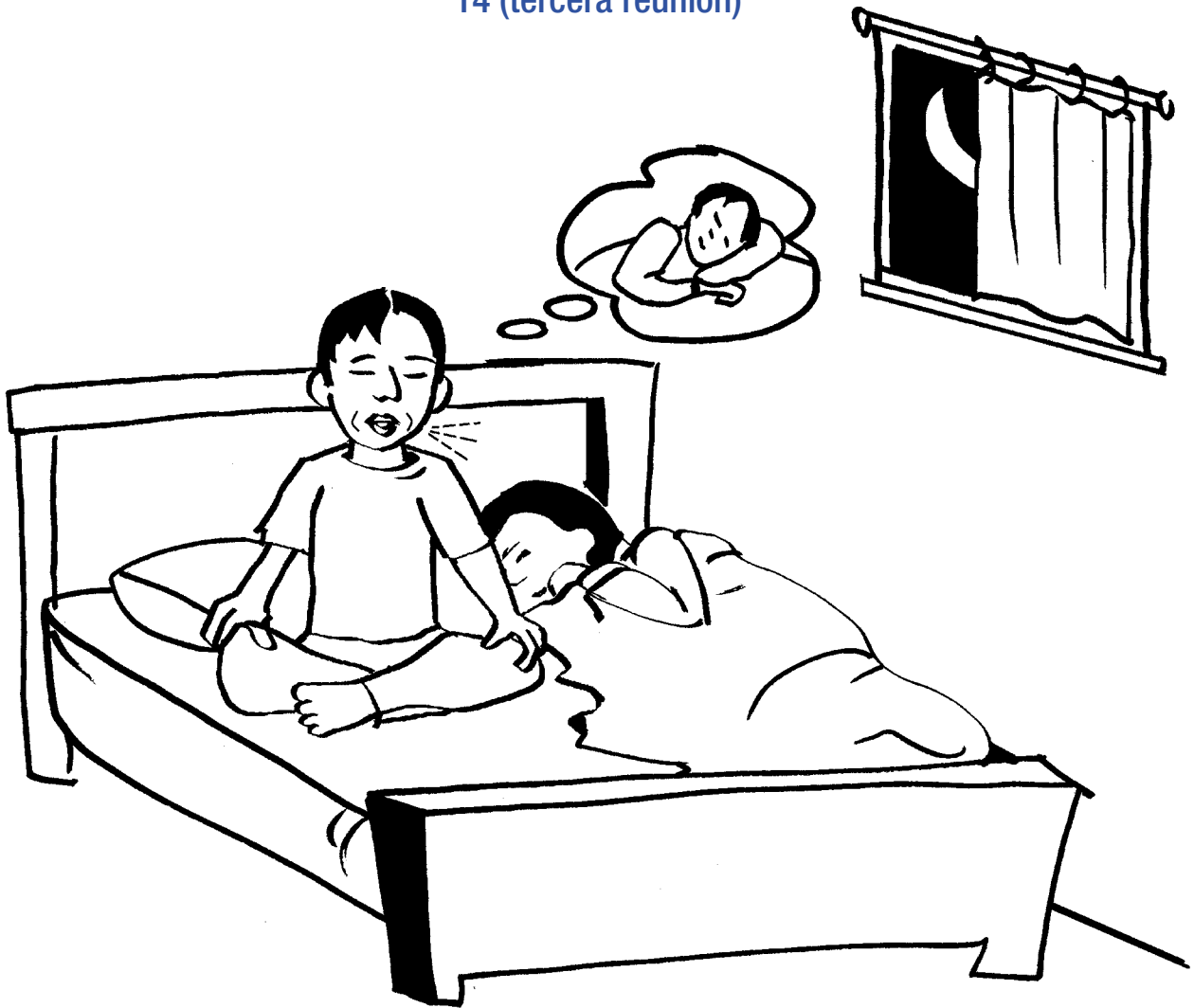
Al haber encontrado diferentes soluciones, Andrés empezó a sentirse más seguro de afrontar el problema. Recordó que el objetivo no es resolver el problema al encontrar una solución, sino empezar a afrontarlo mejor.

Al llegar al quinto paso, escoger soluciones, Andrés escogió dos:

- Pedir consejo a su tío. Le explicaría brevemente el problema y le preguntaría que haría él.
- Hablar con Luisa y decirle que no quiere pelear tanto.

A continuación, hizo un plan para realizar cada tarea. Este es el quinto paso.

14 (tercera reunión)



En la tercera reunión, Andrés dijo que ahora practicaba abordar el estrés todas las noches antes de ir a dormir. A veces eso lo ayudaba a dormirse enseguida, pero incluso cuando no se dormía tan rápido, se sentía más relajado. Además, le era más fácil practicar la respiración abdominal.

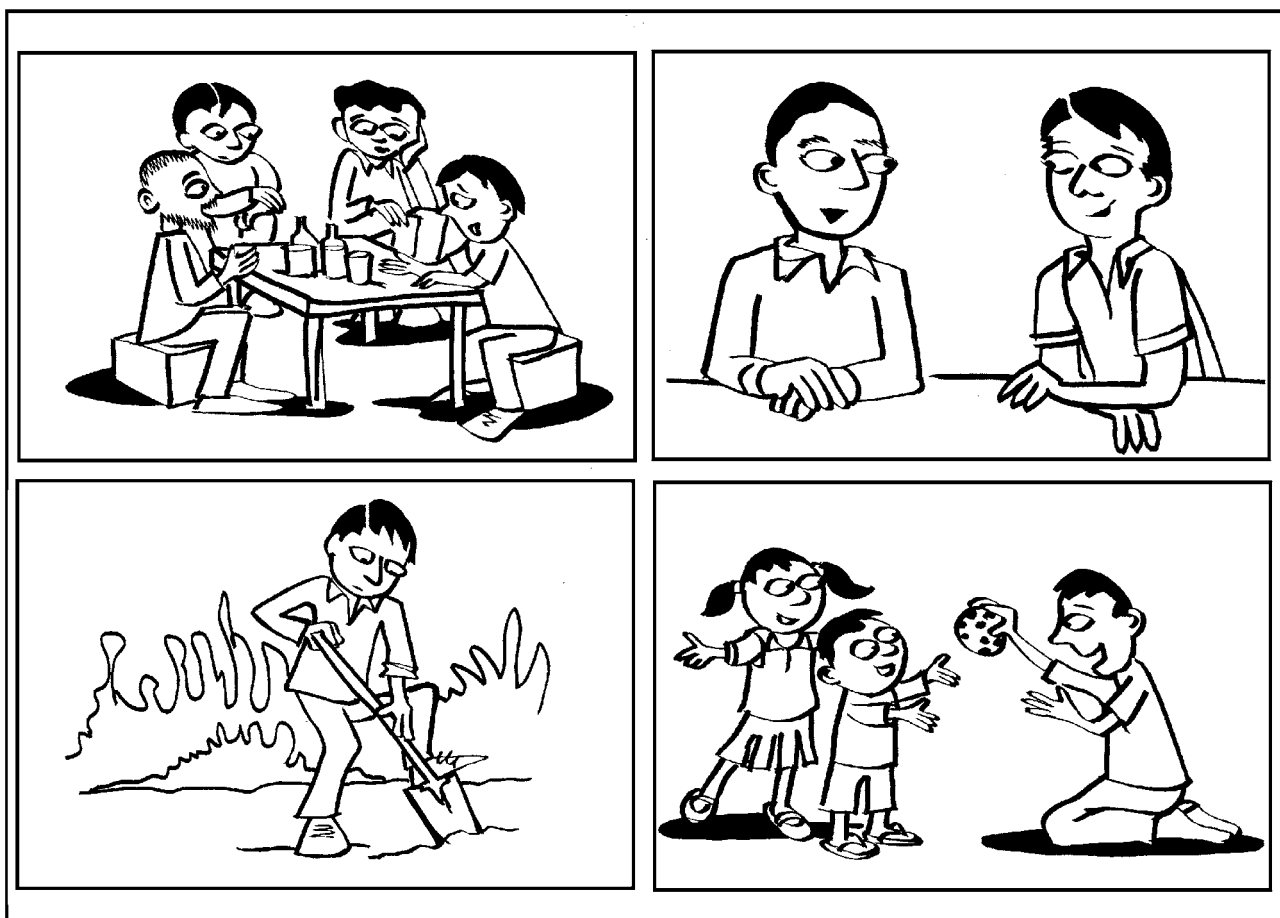


Andrés también trató de comenzar a practicar el abordaje del estrés cuando empezaba a sentirse estresado o enojado. Aunque en estos casos le resultaba más difícil desacelerar la respiración, de todas maneras, lo ayudaba a calmarse.



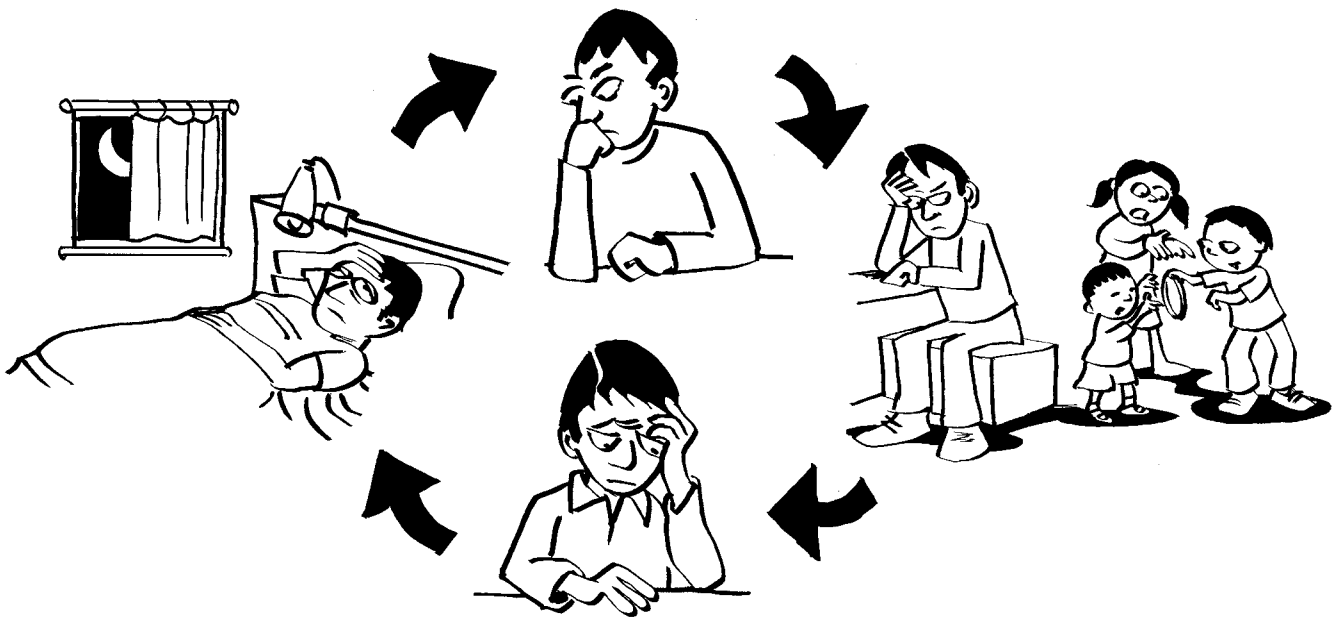
Andrés no dejó de pelear con Luisa, es decir que no resolvió ese problema, pero empezó a tener más esperanzas de poder afrontarlo mejor. Como había planeado, habló con Luisa. Dijo que a ella tampoco le gustaba pelear con él, pero no se podían poner de acuerdo acerca de cómo abordar eso. También habló con su tío, que le sugirió algunas personas a las que podría acercarse para encontrar trabajo. Esto mejoró su estado de ánimo y redujo su estrés.

Andrés y el facilitador hablaron de qué más podría hacer para seguir afrontando el problema. Repasaron la lista de soluciones elaborada en el cuarto paso. Andrés decidió que hablaría más con Luisa y le propondría practicar juntos la estrategia afrontar los problemas. Le sugeriría que trataran de pensar en todas las posibles soluciones a su problema de pelear tanto. De esta manera compartirían el problema, en lugar de que Andrés tratara afrontarlo solo. Se propuso hacer esto la semana siguiente.

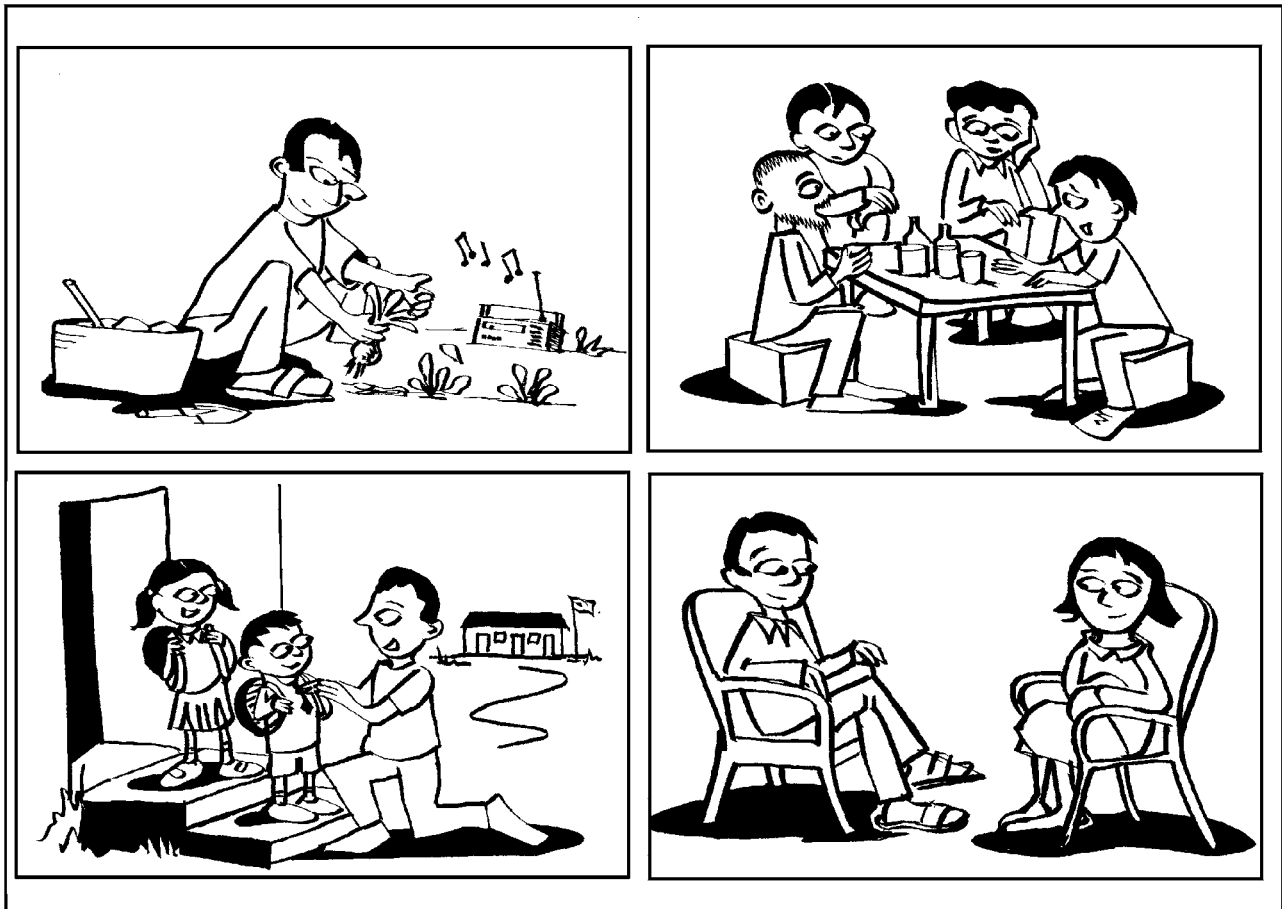


Desde que había dejado de trabajar lejos del hogar, Andrés no se sentía él mismo. Antes era una persona feliz y sociable. Le gustaba ver a sus amistades, visitar a sus vecinos y pasar tiempo con sus hijos. Sin embargo, había dejado de hacer todo eso desde que había regresado. A medida que pasaban los meses, su estado de ánimo empeoraba, y le resultaba cada vez más difícil estar activo y estar con otras personas. Lograba hacer tareas en el hogar, pero también esto le resultaba difícil.

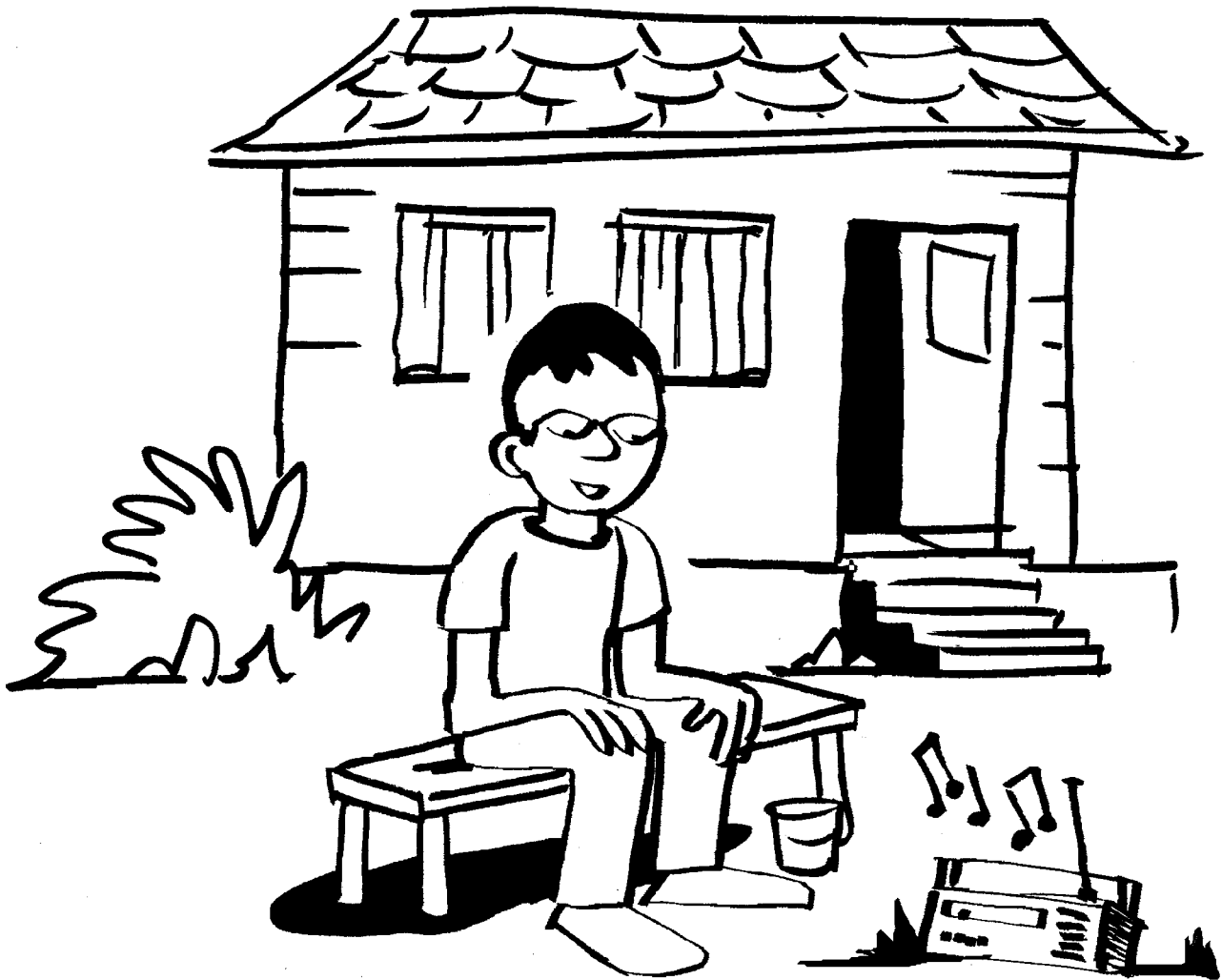
Cuando Andrés comenzó a asistir a las reuniones de EP+ grupal, ya estaba empezando a sentirse desesperanzado. Además, se sentía avergonzado de no poder hacer cosas que él creía que todos los demás podían hacer fácilmente.



Cuando Andrés escuchó la presentación de la estrategia de ponerse en marcha y seguir haciendo, se dio cuenta de que se había estancado en el ciclo de la inactividad. Sin embargo, no sabía cómo volver a ser activo porque se sentía siempre cansado y los dolores de cabeza le impedían a menudo hacer cosas.

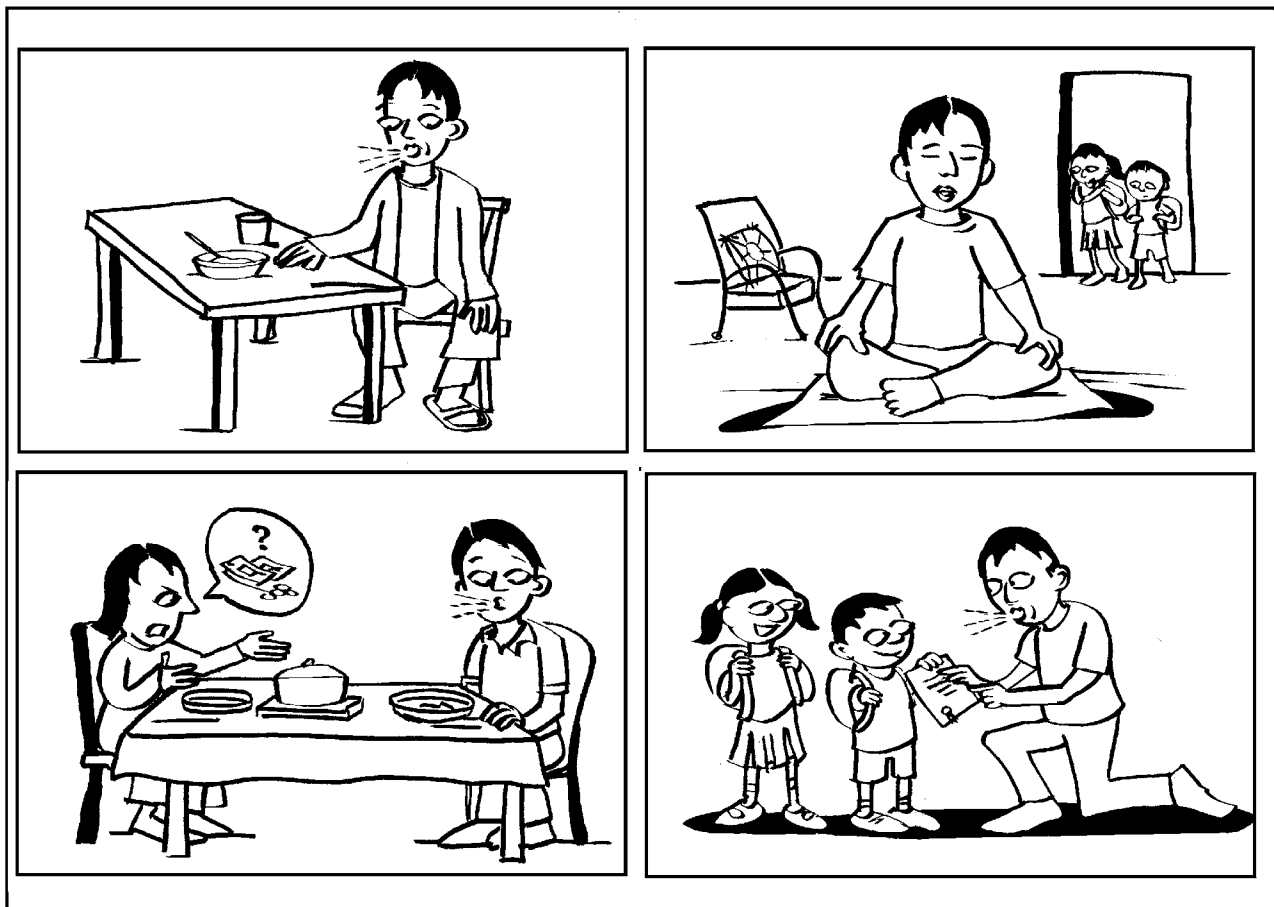


Durante la reunión, Andrés habló de lo que solía hacer antes pero había dejado de hacer a causa de su cansancio y sus dolores de cabeza. Antes visitaba a sus vecinos y amistades, acompañaba a pie sus hijos al ir a la escuela y al regresar a casa, escuchaba música para relajarse mientras hacía jardinería.

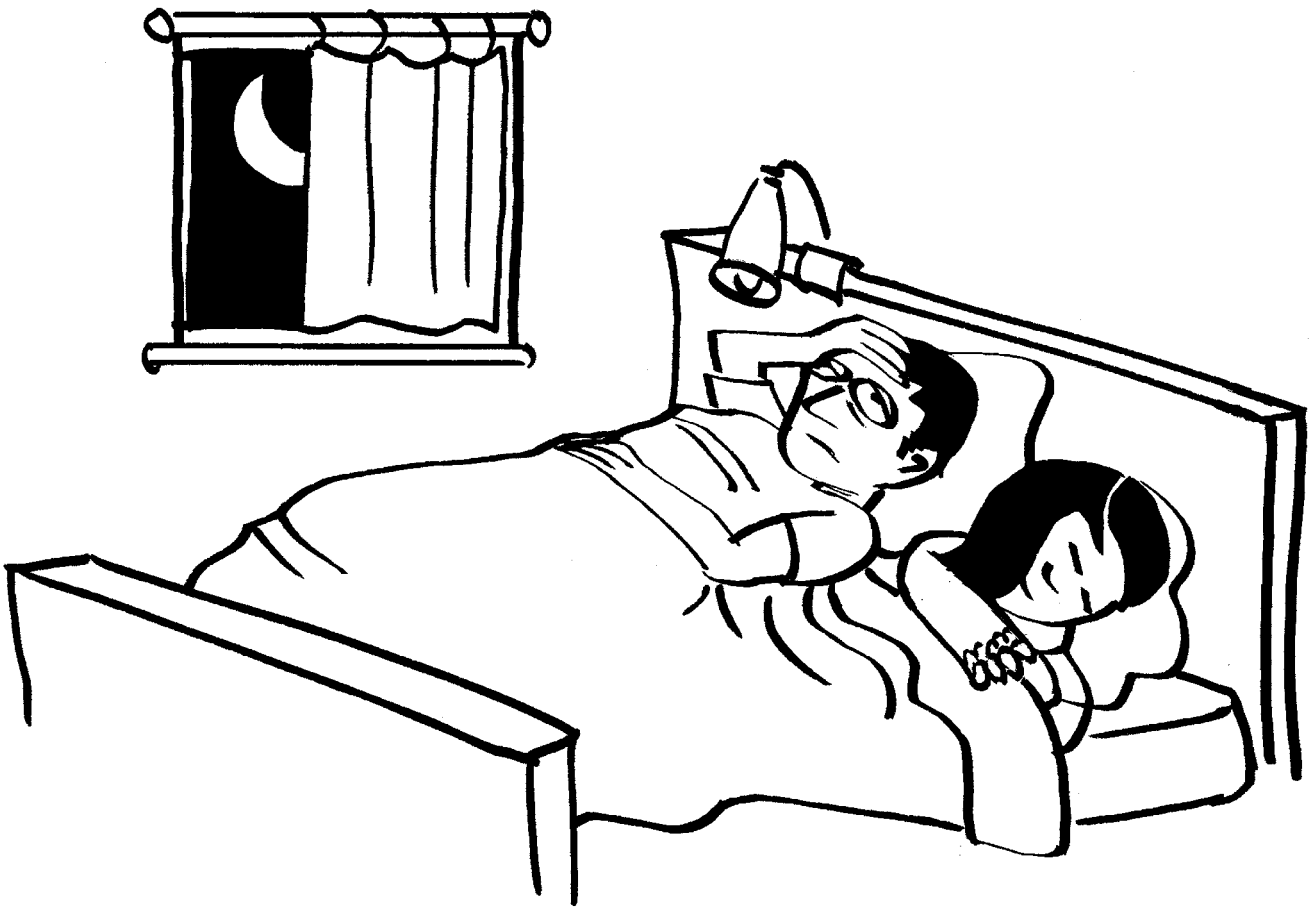


Andrés eligió escuchar música con su té de la mañana como primera actividad placentera que volvería a hacer. Pensaba que le resultaría fácil, aunque se sintiera cansado. Al principio, Andrés se sentía culpable porque no creía merecer estar haciendo una actividad placentera mientras no hacía lo suficiente en el hogar. El facilitador le explicó que en la reunión siguiente elegirían otra actividad, que podría ser un trabajo en el hogar. Añadió que para Andrés era mejor comenzar por algo fácil que probablemente mejorara su estado de ánimo antes de probar con actividades más difíciles.

21 (cuarta reunión)

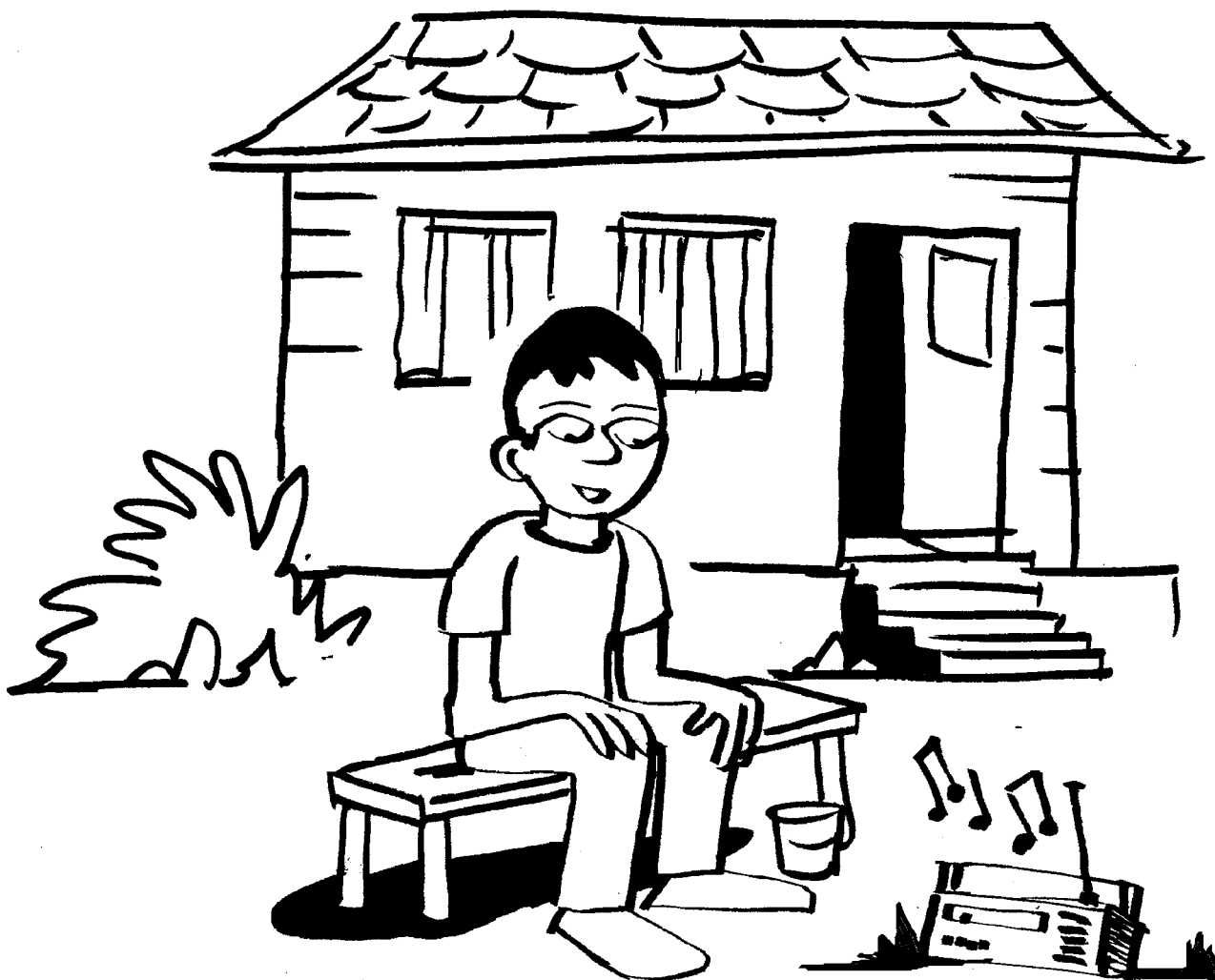


Para la cuarta reunión, Andrés practicaba regularmente abordar el estrés. Lo hacía antes y durante momentos estresantes, así como en las mañanas antes de que los demás despertaran, cuando sus hijos llegaban al hogar a su regreso de la escuela y si peleaba con Luisa. Se sentía menos estresado y ya no se irritaba tan fácilmente con sus hijos ni con su esposa. Tenía más apetito y menos dolores de cabeza.



Andrés sentía que estaba avanzando y se sentía dispuesto a elegir otro problema para trabajar con él. Seguía con dificultades para dormirse de noche, de manera que eligió este problema. Se le ocurrieron dos soluciones: acostarse temprano y escuchar música relajante.

Pregunte al grupo: *¿Se les ocurren otras soluciones posibles para afrontar este problema?*



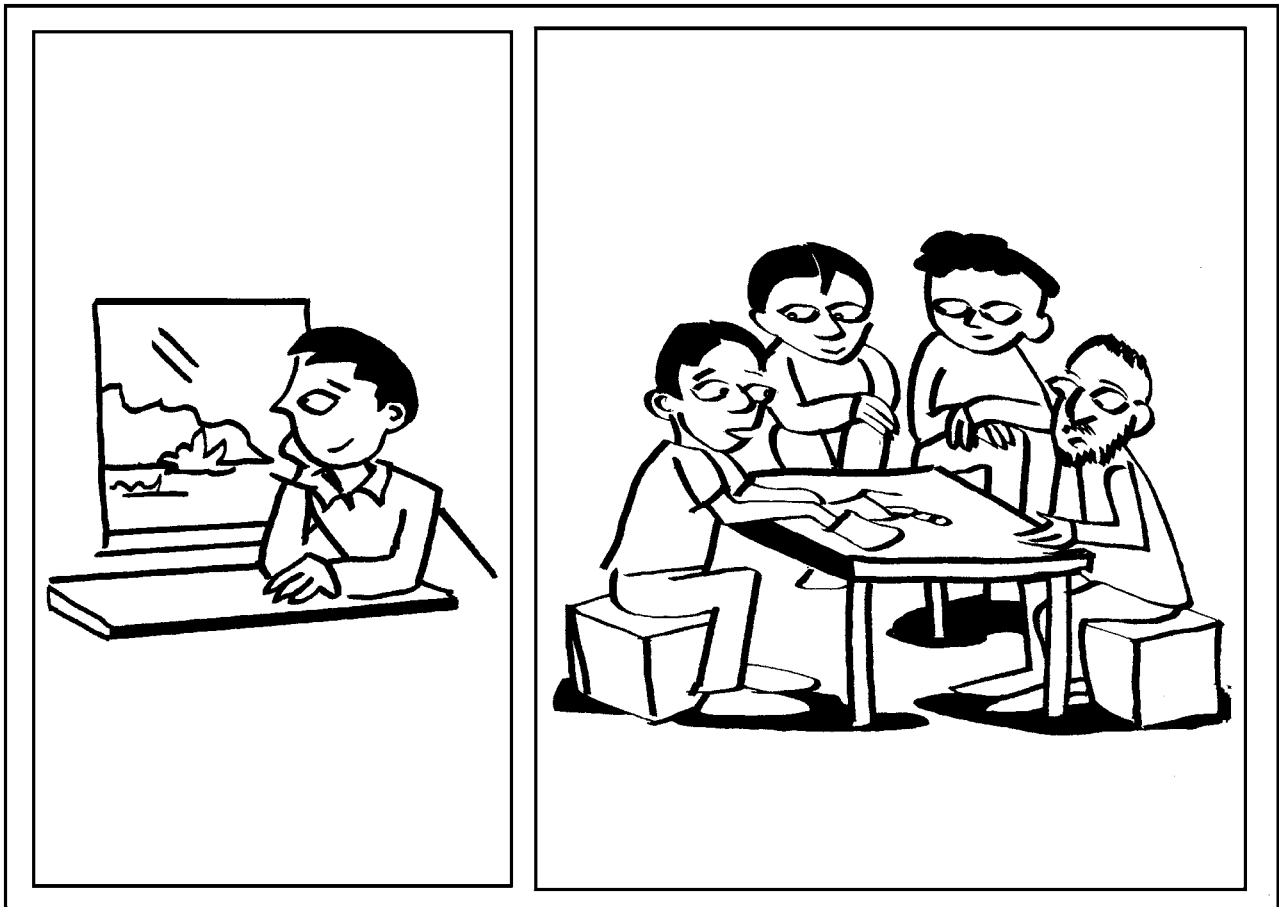
Andrés cumplió con la práctica de ponerse en marcha y seguir haciendo durante la semana.

Pregunte al grupo: *¿Qué actividad placentera se propuso hacer Andrés? Escuchar música al tomar su té de la mañana.*

Aunque los primeros días Andrés no tenía ganas de escuchar música, lo hizo. Hacia fines de la semana, ya estaba empezando a disfrutarlo como antes.



Aunque disfrutara de sentarse a escuchar música, Andrés sentía la necesidad de hacer más tareas en el hogar. Era hora de escoger otra actividad que pudiera retomar. Decidió arreglar todos los días alguna cosa en el hogar. Para dividir esta tarea en pasos más pequeños, decidió comenzar por hacer una lista de lo que necesitaba arreglo y arreglar una sola cosa por día. Primero elegiría algo fácil que le llevara unos 10 minutos. Si tenía más energía, podría hacer otra cosa, pero no quería tener expectativas demasiado grandes o poco realistas.



Andrés se había sentido decaído desde hacía muchos meses y había dejado de ver a sus amistades. Se preguntaba si sus problemas quizás le parecían tan grandes porque estaba tratando de hacerles frente él solo. Recordó que, en el pasado, cuando tenía problemas, al hablar con sus amigos le parecía más fácil manejar esos problemas. Ellos lo apoyaban, le daban consejos y a veces incluso le daban alguna ayuda práctica.



Andrés se sentía culpable por haber dejado de ver a sus amistades. Le preocupaba la posibilidad de que ellos estuvieran enojados o se sintieran decepcionados si él si volvía a pedirles apoyo.



El obstáculo de Andrés para aplicar la estrategia de fortalecer el apoyo social era su idea de que le preocupaba que otros pudieran enojarse si les pedía ayuda. El facilitador le recordó que su tío no se había mostrado enojado con él cuando, como parte de la práctica de la estrategia de afrontamiento de problemas, hablaron de las peleas con Luisa. Su tío también le había recomendado con quién hablar de un posible trabajo. Andrés estuvo de acuerdo y dijo que posiblemente sus amistades tampoco se enojarían con él. Así pues, decidió reunirse con su amigo más íntimo y pasar tiempo con él.



Andrés decidió acordar para encontrarse con su amigo. El grupo lo ayudó a dividir esta tarea en pasos pequeños:

- Llamar a su amigo para saludarlo e invitarlo a su casa.
- Ponerse de acuerdo en un día y una hora para la visita.
- Hablar con su amigo de las novedades en la vida de cada uno.

Pregunte al grupo: ¿Cómo sugieren que podría comenzar la conversación por teléfono? (Invite a los participantes a hacer una dramatización o a poner en escena esta conversación).

Andrés se propuso que, si se sentía cómodo, hablaría con su amigo del problema de no poder encontrar trabajo.



Andrés quería hacer feliz a su esposa. ¿Recuerdan que ayudar a otros forma parte de fortalecer el apoyo social? Desde que él había vuelto al hogar, ella había comenzado a hacer un trabajo extra: se había puesto a vender verduras, pero tenía dificultades para ganar lo suficiente.

Andrés habló de esto con el grupo y alguien sugirió que Luisa hablara con el encargado del mercado del centro del pueblo para ver si podría poner un puesto allí. Andrés pensó que era una buena idea. Para la semana siguiente se propuso:

- acompañar a Luisa a hablar con el encargado del mercado del pueblo
- preguntar a sus amistades si alguno quería comprar verduras.

30 (quinta reunión)



Señale con un puntero la imagen de la esquina superior izquierda. Abordar el estrés. Andrés practicaba regularmente la respiración lenta antes de ir a dormir, al despertarse y cuando notaba que estaba comenzando a sentirse estresado.

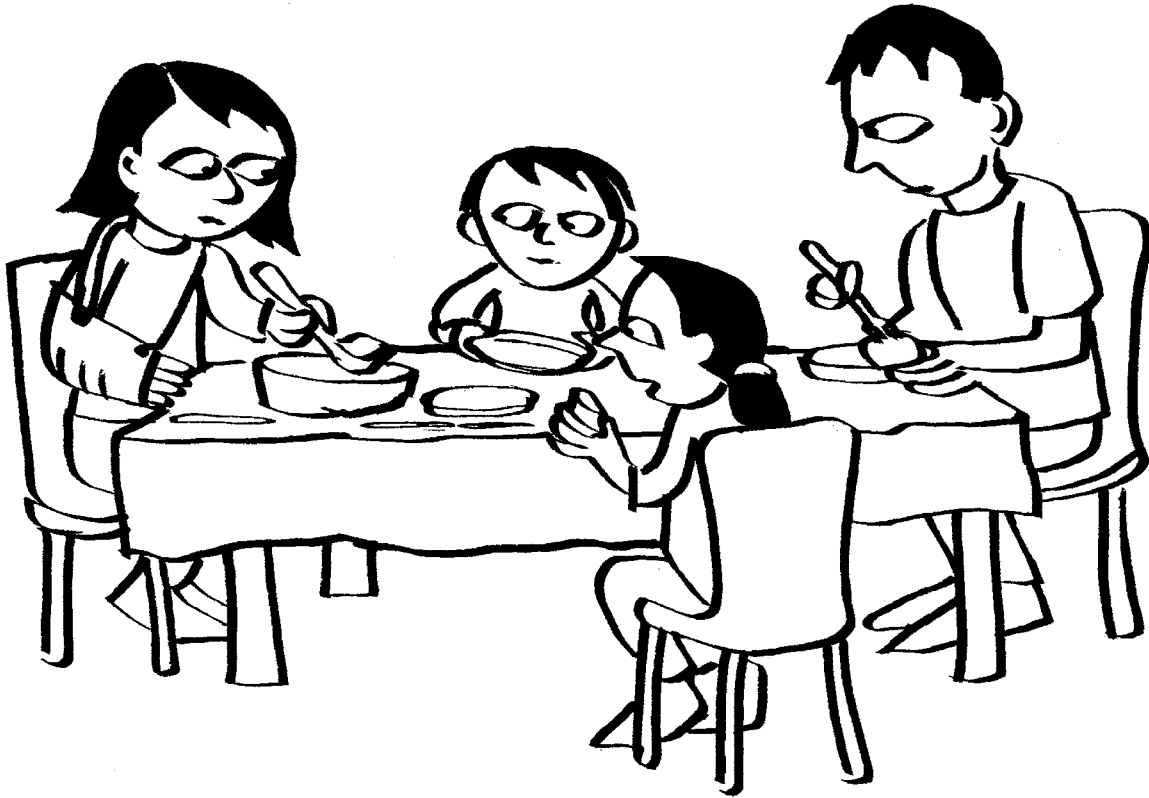
Señale con un puntero la imagen de la esquina superior derecha. Afrontar los problemas. Andrés y Luisa estaban peleando mucho menos y hablaban más de sus problemas y de cómo resolverlos juntos. Luisa había conseguido poder poner un puesto en el mercado del centro del pueblo y estaba vendiendo muchas más verduras.

Señale con un puntero la imagen de la esquina inferior izquierda. Ponerse en marcha y seguir haciendo. Andrés disfrutaba de escuchar música mientras bebía su té de la mañana. Seguía con dificultades para hacer todo lo necesario en el hogar, pero se daba cuenta de que lo estaba haciendo mejor. Tenía una sensación de logro al hacer algunas tareas.

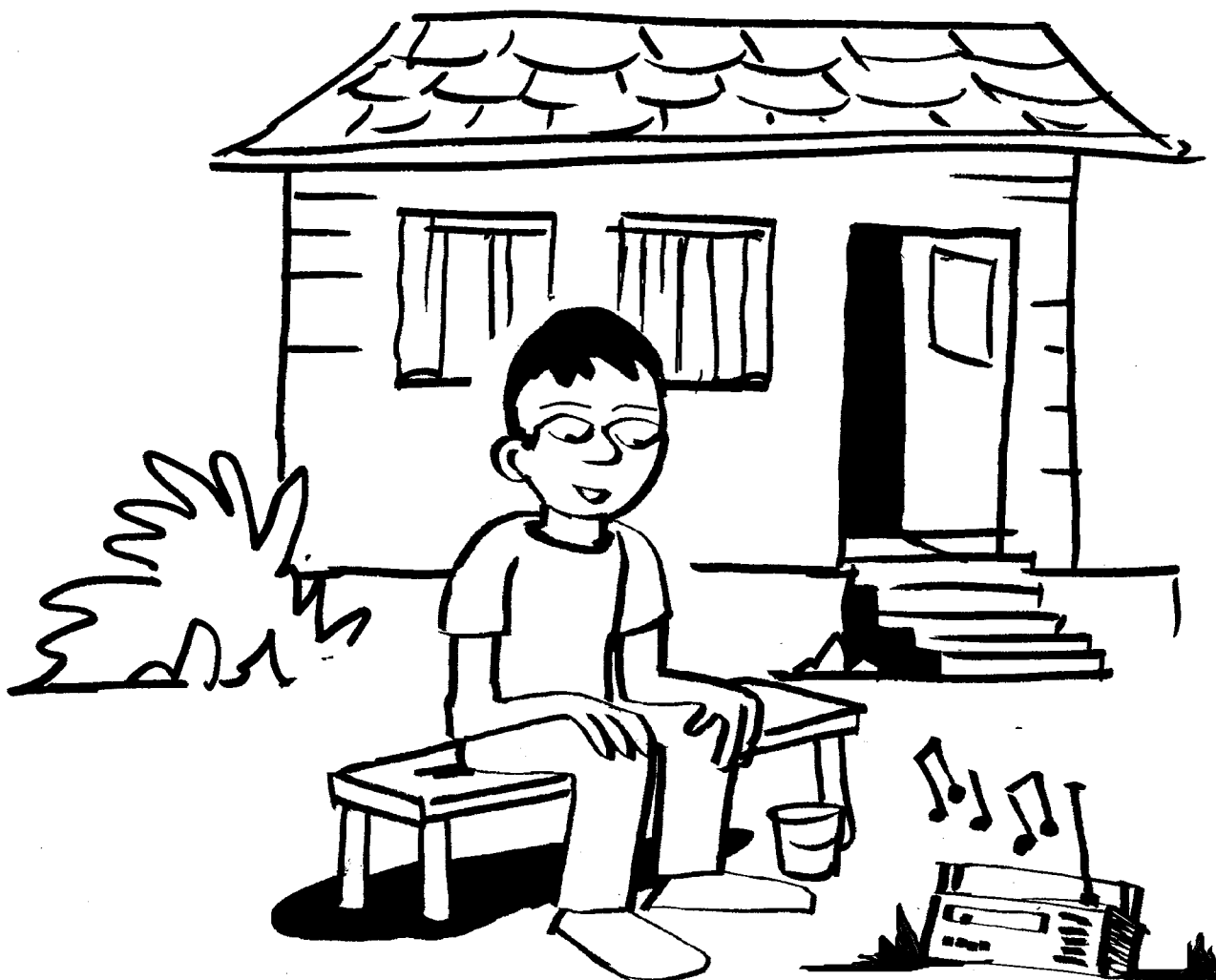
Señale con un puntero la imagen de la esquina inferior derecha. Fortalecer el apoyo social. Andrés hizo los arreglos para reunirse con su amigo. Hablaron de lo que pasaba y Andrés le contó algunas de sus dificultades. Esto le resultó muy difícil. Sin embargo, su amigo no dijo nada que lo hiciera sentir culpable de tener esos problemas ni de haberse alejado de su círculo de amistades. Acordaron volver a verse.



Hace ya tres meses que Andrés terminó su programa de EP+ grupal. Echaba de menos las reuniones, porque lo habían ayudado mucho. También le resultaba más difícil practicar las estrategias de EP+ cuando ya no tenía que informar al grupo al respecto. Decidió aplicar la estrategia de afrontar los problemas para abordar este. Se comunicó con el facilitador de EP+ y hablaron de reunirse con otros miembros del grupo para socializar y seguir apoyándose unos a otros. Ahora se reúnen una vez al mes para comer juntos y conversar acerca de cómo les va.



Cuatro meses después de haber finalizado el programa de EP+ grupal, Andrés y su esposa tuvieron un accidente en casa. Ella se fracturó un brazo, lo que le dificultaba vender las verduras y hacer las tareas domésticas. Esto afectó al estado de ánimo de Andrés y de Luisa. A Andrés le costaba dormir y volvió a tener dolores de cabeza. Cuando notó estos síntomas, recordó las estrategias de EP+ e hizo un plan para que él y Luisa lo aplicaran a fin de afrontar sus dificultades.



Las reacciones de Andrés a este nuevo factor estresante eran comprensibles y comunes. Sin embargo, al aplicar las estrategias de EP+ y encontrar soluciones prácticas a los problemas, él logró evitar que su salud emocional empeorara y afectara a su vida cotidiana. Andrés se hizo cargo del trabajo de Luisa de vender las verduras. En unas pocas semanas, su estado de ánimo, su sueño y sus dolores de cabeza habían mejorado.

ENFRENTAR PROBLEMAS PLUS, VERSIÓN GRUPAL (EP+ GRUPAL)

Ayuda psicológica grupal para personas adultas con problemas de angustia en comunidades expuestas a la adversidad

Organización Mundial de la Salud
Versión genérica de prueba sobre el terreno 1.0, 2020
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad - 4

Para más información contactar a:

Organización Panamericana de la Salud
Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias

www.paho.org

