



Capacitación de Personal de Erika's Lighthouse

Parte 3: Intervención en Crisis

Guía del Facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro que se dedica a educar y crear conciencia sobre la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de los grados superiores de primaria, secundaria y preparatoria sobre la depresión adolescente, elimina el estigma asociado con los problemas de salud mental y empodera a los adolescentes para que se hagan cargo de su salud mental. Para obtener más información y otros programas y recursos, visite: www.erikaslighthouse.org.

Erika's Lighthouse, Inc. 2024. All rights reserved. No part of this program may be reproduced, stored in a retrieval system or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the permission of Erika's Lighthouse, Inc. Notwithstanding the preceding, no permission is required to transmit or reproduce this program in whole or in part for the user's personal use, if the individual is seeking information regarding depression or is using the program for not-for-profit educational purposes. No changes to the program may be made without the express, written permission of Erika's Lighthouse.

This program was written for educators, professionals and other adults working with adolescents to educate them regarding the issues surrounding depression. While Erika's Lighthouse consults with clinical, therapeutic, legal, and child development experts, nothing in this program should be construed as specific or general medical or psychological advice. Erika's Lighthouse assumes no responsibility for any actions taken as a result of the material or information contained in the program. Every child's and family's situation is unique, and Erika's Lighthouse urges children, adolescents, parents, and educators to seek and find competent professional advice appropriate for specific individuals and actions.

Tabla de contenido

¿Qué es una crisis?

Diapositivas 4-6

Estrategias de desescalación

Diapositivas 7-10

Evaluación de riesgo de suicidio

Diapositivas 11-14

Autocuidado y bienestar

Diapositivas 15

Parte 3.5 Trabajo en grupos pequeños

Parte 3: Capacitación de personal de Erika's Lighthouse

Intervención en crisis

En la Parte 3, el personal aprenderá la definición de una crisis, cómo calmar a alguien en crisis, cómo evaluar a alguien que podría estar en riesgo de suicidio y la importancia del autocuidado.

Diapositiva 1: Introducción

“Bienvenidos a la capacitación de personal de Erika's Lighthouse. Esta es la tercera parte de una serie de tres. Esta sección de la capacitación explicará qué hacer si alguien atraviesa una crisis.”

Diapositiva 2: Aviso de contenido

“Esta capacitación incluye conversaciones sobre depresión, autolesiones y suicidio. Reconocemos que este es un tema difícil. Muchas personas se ven afectadas de diversas maneras por el suicidio y las enfermedades mentales, y queremos que haga lo que necesite para usted mismo durante este tiempo.”

Diapositiva 3: Agenda y objetivos de aprendizaje

“Aprenderemos la definición de crisis, cómo calmar a alguien en crisis, cómo evaluar a alguien que podría estar en riesgo de suicidio y la importancia del autocuidado.

Siempre es importante tener en cuenta que no es tarea del educador diagnosticar a un estudiante; más bien, en su rol como educador o adulto de confianza, al conocer algunas señales y factores de riesgo, puede ayudar a identificar a un estudiante con necesidades educativas especiales y conectarlo con los profesionales de salud mental o el personal escolar adecuados.”

¿Qué es una crisis?

Diapositiva 4: Crisis

“Puede haber momentos en que la seguridad de un estudiante esté en riesgo debido a su comportamiento. Puede ser algo externo, como una actitud agresiva, o algo interno que le lleve a expresar ideas suicidas o alucinaciones. En cualquier caso, todo esto indicaría que este estudiante necesitará una intervención inmediata (un plan) para mantenerlo seguro.

Una crisis se define como una interrupción o un colapso en el funcionamiento normal o

habitual de una persona. Una crisis no se puede resolver con los recursos o habilidades habituales de resolución de una persona. Es un momento de intensa dificultad en el que la persona se encuentra en problemas o en peligro.”

Diapositiva 5: Elementos de una crisis

“Quizás tenga un estudiante en su clase o en su grupo de trabajo que suele responder al estrés o la ansiedad con una herramienta o técnica específica. A pesar de las sugerencias para probar esa técnica, el método habitual de afrontamiento no funciona. Se requerirá una intervención diferente y el momento oportuno será crucial. Los elementos básicos de una crisis son: ocurre durante una situación estresante, la persona tiene dificultades para afrontarla y la intervención debe ser inmediata.”

Diapositiva 6: Tipos de crisis

“Básicamente, describimos tres tipos de situaciones de crisis que pueden ocurrir en una escuela. Una emergencia médica se produce cuando un estudiante muestra síntomas de una emergencia médica. Por ejemplo, desmayos, colapsos, dolor en el pecho y latidos cardíacos irregulares. Las conductas agresivas son agresiones físicas hacia otras personas y la propiedad. Una crisis de salud mental puede ser un ataque de pánico, psicosis o ideación suicida. Es muy importante recordar que no es su responsabilidad determinar, etiquetar ni nombrar el tipo de crisis ni evaluar a la persona en crisis. Es su responsabilidad mantener a la persona segura y establecer un plan para que reciba la atención médica que necesita.”

Estrategias de desescalación

Diapositiva 7: Evaluar y desescalar

“Si un estudiante está atravesando una crisis, el objetivo es evaluar la situación, reducir la tensión del individuo y conectarlo con la ayuda profesional adecuada.”

Diapositiva 8: ¿Cómo acercarse a alguien en crisis?

“¿Cómo acercarse a alguien en crisis? Primero, es importante que se esfuerce por mantener la calma. Debe hablar con calma y seguridad. Mantenga un tono neutral y hable despacio. Intente que la persona respire profundo y pídale que describa cómo se siente. Asegúrese de hacerle saber que lo mantendrá a salvo y que hay un plan de ayuda. Dele la seguridad de que podrá salir de esto. Está tratando de reducir el estrés en la situación. Una buena analogía es acercarse con la persona con la delicadeza que lo haría al intentar acercarse a patos en un estanque.”

Diapositiva 9: Consejos para la desescalación

“Si esto sucede en tiempo real, está evaluando la situación en el momento y las cosas

podrían avanzar rápidamente.

En general, esta es la recomendación:

Intente recordar que su trabajo es mantener la calma; le está dando el ejemplo a esta persona para desescalar. Esto no es fácil en ese momento, así que es importante que tenga en cuenta varios puntos:

- Su posición corporal debe ser neutra; abstengase de cruzar los brazos.
- Mantenga cierta distancia física entre usted y la persona para no verse como una amenaza, pero también para su propia protección si es necesario.
- Sea conciente de su tono, hable despacio y en voz baja ya que estos serán una intervención para tranquilizar.
- Valide las emociones y la situación, no discuta, solo reflexione sobre lo difícil que puede ser el momento.
- No intente restringir físicamente, sino use su criterio para calmar la situación.

La clave aquí es evaluar qué está sucediendo y reducir la situación y llevar a esta persona a un lugar seguro para que pueda comenzar el proceso de obtener ayuda. “

Diapositiva 10: 30 minutos para calmarse

“Volver a la normalidad puede tomar al menos 30 minutos, así que mantenga sus expectativas bajo control durante el resto de la clase. El objetivo es mantener la calma y seguir el protocolo escolar para llevar a este individuo a la ayuda apropiada.”

Evaluación de riesgo de suicidio

Diapositiva 11: Haga la pregunta

“Preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse es como saber RCP: podría salvarle la vida en una situación de crisis. Todos tenemos un papel que desempeñar. No es necesario ser un profesional de la salud mental para ayudar a un estudiante.”

Diapositiva 12: Evaluación de riesgo de suicidio

“Es posible que una persona exprese verbalmente su deseo de ya no estar presente, que haya observado un acto de autolesión, que esto aparezca en sus escritos, en dibujos en su trabajo, o que un compañero informe que ha oído algo sobre un estudiante y que le preocupa su seguridad. En cualquier caso, es necesario realizar una evaluación de seguridad inicial.”

Diapositiva 13: Evaluación de riesgo de suicidio

“Esto puede ser muy abrumador y debe saber que no puede decir algo incorrecto. Sin

embargo, parte de la evaluación consiste en plantear la pregunta directa: ¿estás pensando en suicidarte o quitarte la vida? No estará sembrando una idea en la cabeza de alguien, pero sí abrirá la puerta a una posible conversación. Es difícil hacer esa pregunta, pero puede salvar una vida.

Querrá evaluar la situación: hablar con calma, intentar comprender la perspectiva del individuo e infundir esperanza.

Aclare la situación haciendo preguntas directas: ¿Estás pensando en suicidarte?

Pregúnte si tienen un plan: ¿has pensado en cómo? ¿Has decidido cuándo?

Es importante no dejar nunca sola a la persona, pero debe actuar y llamar al 911. Informe al operador que la persona corre riesgo de suicidio.

Entonces, nuevamente, se trata de mantenerse tranquilo, estar preparado para que sin importar lo que diga el individuo, su trabajo sea lograr acercarlos a ayuda inmediatamente.

No puede hacer suposiciones sobre cuán grave o no puede ser una amenaza de suicidio, así que no deje a la persona sola y comience a seguir el protocolo de su edificio escolar.”

Diapositiva 14: Cuídese a si mismo

“Si tiene que intervenir cuando alguien está en crisis, es completamente comprensible que sienta agotamiento, se sienta muy sensible o sienta que necesita un descanso de la clase. Es perfectamente normal sentirse así. Es importante que se apoye en sus compañeros y se cuide a si mismo. Recuerde que también podría tardar al menos 30 minutos en volver a la normalidad.”

Diapositiva 15: Por favor complete la encuesta

“Si los participantes aún no han completado la encuesta posterior, pídales que lo hagan ahora utilizando el código QR a continuación.”



“Si tiene alguna pregunta adicional para el personal de Erika’s Lighthouse, no dude en contactarlos. Su información de contacto está en la pantalla. Ahora pasaremos al trabajo en grupos pequeños.”

Parte 3.5: Trabajo en grupos pequeños

La Parte 3.5 ofrece a sus participantes la oportunidad de ampliar su aprendizaje y profundizar en la conversación sobre la capacitación. A continuación, se presentan tres sugerencias de recursos que pueden utilizar durante este tiempo.

1. Revisión y discusión [Model School District Policy on Suicide Prevention](#) (No está disponible en español)
2. Revisión y discusión [Ejemplo de Intervención Inmediata](#)
3. [Guía de planificación del autocuidado](#) - Have participants create their own self-care plan