



APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL



CICR



CICR

Comité Internacional de la Cruz Roja
19, avenue de la Paix
1202 Ginebra, Suiza
T +41 22 734 60 01 F +41 22 733 20 57
shop@icrc.org www.icrc.org
© CICR, diciembre de 2016

Foto de tapa: W. Lembryk/CICR



INTRODUCCIÓN

En los últimos quince años, el ámbito del apoyo psicosocial y en salud mental ha merecido una atención creciente por parte de los actores que se desempeñan en el ámbito de la salud pública. Según datos actuales, 450 millones de personas en el mundo sufren trastornos de salud mental o del comportamiento.

En años recientes, el sector de la salud pública ha centrado su atención más en la carga que ocasiona la enfermedad, que en el número total de personas afectadas. Los trastornos mentales, neurológicos y causados por el abuso de sustancias representan entre el 10% y el 15% de la carga mundial de enfermedades. Según el *Atlas de salud mental 2011* de la Organización Mundial de la Salud, la proporción de trastornos de salud mental que no se tratan se sitúa entre el 35% y el 50% en los países de ingreso alto y entre el 76% y el 85% en los países de ingreso medio y bajo. Más de 800.000 muertes al año se deben al suicidio, que ocupa el segundo lugar entre las causas principales de muerte de personas de 15 a 29 años. De las 20 causas principales asociadas con el indicador“ años

vividos con discapacidad”, nueve se relacionan con trastornos mentales, neurológicos o causados por el abuso de sustancias.

En este documento, se describen las necesidades a las que apuntan los programas de apoyo psicosocial y en salud mental del CICR. Su finalidad es informar al lector acerca de la aplicación de estos programas en conflictos armados y otras situaciones de violencia.

Los programas de apoyo psicosocial y en salud mental abarcan una amplia gama de actividades que el CICR despliega a fin de responder a los problemas psicológicos y psicosociales causados o exacerbados por conflictos armados y por otras situaciones de violencia.

Estos programas tienen por objeto proteger y promover el bienestar psicosocial, prevenir trastornos de salud mental y tratarlos cuando se presentan.



PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS

No saber si un ser querido está vivo o muerto es un dilema que desafía al entendimiento emocional (Boss, 2002). Es una experiencia profundamente angustiante, capaz de paralizar a los familiares de las personas desaparecidas y hacerlas vulnerables a diversos problemas mentales y psicosociales.

Por lo común, los familiares experimentan la necesidad desesperada de no olvidar a sus seres queridos. Se esfuerzan activamente por mantener su memoria viva, pese a las dificultades psicológicas y psicosociales que esa actitud puede provocar. Los problemas psicosociales y relacionales pueden presentarse en las familias de personas desaparecidas y también en su comunidad. Cuando sucede dentro de una comunidad, a menudo las familias quedan completamente aisladas.

El “enfoque del acompañamiento”, descrito en el manual *Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas*, se elaboró con miras a responder, en forma holística y multidisciplinaria, a las necesidades

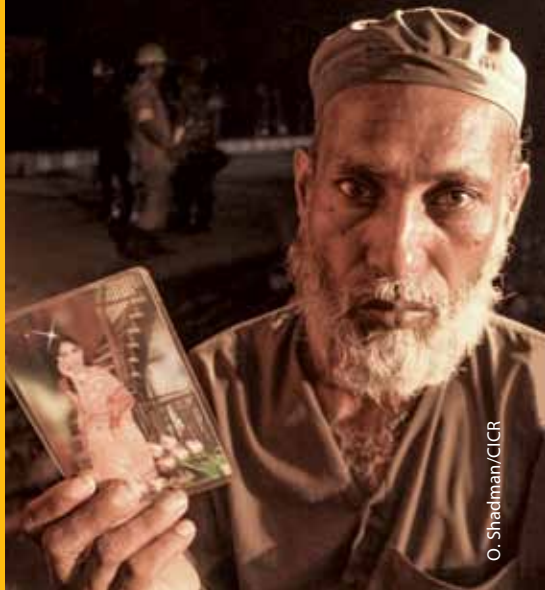
Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Síntomas asociados con depresión y ansiedad.
- Dolencias físicas que no corresponden a un problema de salud conocido.
- Sentimientos de desesperación.
- Parálisis en la toma de decisiones, en la adaptación y en el duelo: las familias quedan en modo de “espera”.
- Conflictos relacionales dentro de las familias.

de los familiares de personas desaparecidas. El manual fue preparado por la Unidad de Salud en consulta con la Unidad de Restablecimiento del Contacto entre Familiares y de Personas Desaparecidas, de la División de la Agencia Central de Búsquedas y de Actividades de Protección. El Departamento de Derecho Internacional y Políticas Humanitarias; la Unidad de Servicios Forenses y la Unidad de Seguridad Económica, de la División de Asistencia, y el Departamento de Comunicación y Gestión de la Información brindaron también una ayuda inestimable.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Grupos de apoyo psicosocial (compartir experiencias con otros familiares de personas desaparecidas).
- Sesiones grupales para compartir información y desarrollar habilidades de vida.
- Actividades de sensibilización de la comunidad.



Los programas de apoyo psicosocial y en salud mental son un componente esencial del enfoque del acompañamiento, puesto que muchas familias experimentan graves dificultades psicosociales y psicológicas cuando desaparece uno de sus miembros. Esos programas tienen el objetivo inherente de no “fijar” los problemas de los familiares, sino ayudar a que estos recuperen la funcionalidad en sus vidas. Para lograrlo, los programas brindan el apoyo que los familiares de personas desaparecidas necesitan para enfrentar la ambigüedad y la incertidumbre de su situación.

Los programas de apoyo psicosocial y en salud mental ayudan a los familiares a encontrar un significado en las experiencias ambiguas que los angustian y a reducir el aislamiento dentro de las familias y de las comunidades. Las actividades psicosociales son un elemento fundamental de este proceso.

El enfoque del CICR tiene en cuenta la observación de que muchos familiares de personas desaparecidas experimentan dificultades psicológicas.

Los programas incluyen mecanismos de supervisión que permiten comprobar los cambios

en los síntomas asociados con la depresión, la ansiedad, el dolor psicósomático y las memorias dolorosas y evaluar los aspectos relacionados con el funcionamiento cotidiano de las personas afectadas. Los datos disponibles reflejan mejoras duraderas en la salud mental, en todas las regiones donde se ofrecen programas de apoyo psicosocial y en salud mental. En tanto que el enfoque del acompañamiento proporciona un marco general, el componente constituido por los programas de apoyo se adapta a la situación y a la cultura específicas.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Actividades individuales que promueven el bienestar mental de las familias.
- Visitas a familias y apoyo a individuos más aislados desde el punto de vista psicológico o geográfico.
- Derivación a prestadores de servicios locales para obtener un apoyo psicológico más especializado.



PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA

Los conflictos armados y otras situaciones de violencia pueden ocasionar traumas físicos y psicológicos severos a poblaciones enteras.

Las intervenciones efectuadas a través de programas de apoyo psicosocial y en salud mental encaran las graves necesidades que se presentan como consecuencia del trauma de la violencia. Si bien los programas apuntan a ayudar a todas las personas afectadas por la violencia, en algunas situaciones se centran especialmente en las víctimas de la violencia sexual, en los menores no acompañados y en los menores asociados con fuerzas armadas o grupos armados.

Todas las intervenciones del CICR que responden a las necesidades de las víctimas de la violencia giran en torno de factores psicológicos y psicosociales. La prioridad es prevenir nuevos daños, apoyar a las víctimas y resolver los problemas que se presentan cuando estas buscan ayuda. La identificación de las víctimas y la detección de actitudes y de patrones de conducta generales son problemas muy difíciles de resolver. Para que las víctimas se sientan tranquilas al buscar asistencia, es necesario tomar una serie de medidas que garanticen la seguridad y la confidencialidad. Las intervenciones destinadas a ayudar a las víctimas de la violencia deben responder a sus necesidades y preocupaciones de manera directa y culturalmente apropiada y con un enfoque sensible a la situación particular de cada persona.

Las víctimas de la violencia pueden experimentar síntomas de **depresión y ansiedad**, así como otras **dificultades relacionadas con situaciones de estrés y trauma**.

Con frecuencia, las personas afectadas son **estigmatizadas y rechazadas** por sus comunidades e incluso por sus propias familias debido a la naturaleza de la violencia experimentada o a los problemas mentales sobrevinientes.



K. Holt/CICR

PERSONAS AFECTADAS POR LA VIOLENCIA

En algunas situaciones, el CICR aborda las necesidades de apoyo psicosocial y en salud mental de las víctimas de la violencia a través de centros de atención primaria de la salud. Esta es una elección estratégica, que se basa en el hecho de que las personas acuden regularmente a centros de ese tipo para obtener servicios de salud física, lo que permite identificar más fácilmente a las personas civiles que han sido víctimas de violencia. Dichos centros son muy comunes, lo que significa que rara vez se hallan lejos de las víctimas y son accesibles incluso para personas que viven en zonas aisladas.

La integración de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental en los centros de atención primaria de la salud garantiza la aplicación de un enfoque holístico y la continuidad de una asistencia que responde a las necesidades de las personas. En algunas situaciones, la Unidad de Salud fortalece las capacidades de los profesionales de los centros de atención primaria de la salud proporcionándoles formación, asesoramiento y supervisión en materia de apoyo psicológico básico. Estas herramientas los ayudan a identificar a personas con problemas psicológicos y psicosociales, a prestarles apoyo y a efectuar las derivaciones adecuadas. A través de esta formación, los profesionales que trabajan en los

centros de atención primaria de la salud aprenden a identificar los casos más graves y la forma de registrar y derivar a los pacientes adecuadamente.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Somatizaciones (síntomas físicos que no tienen causas clínicas claras, como dolor de cabeza, dolor de espalda y dolor abdominal) y problemas psicosomáticos provocados por dificultades psicológicas.
- Ansiedad.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Consultas individuales.
- Extensión, información y sensibilización en la comunidad acerca de temas de salud mental y física.
- Visitas domiciliarias para casos graves.
- Mayor conciencia y comprensión de las consecuencias de la violencia que pueden tratarse mediante los programas de apoyo psicosocial y en salud mental (a través del personal de los centros de atención primaria de la salud y de los agentes de salud de las comunidades).



VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual es un correlato documentado y una consecuencia importante de los conflictos. La violencia sexual puede tener múltiples efectos sobre la salud, como también consecuencias sociales para las víctimas y los sobrevivientes, sus redes sociales y sus comunidades.

Las iniciativas basadas en la comunidad, que ayudan a las comunidades a aprender cómo responder a la violencia sexual, facilitan la identificación y el cuidado de las víctimas. Las iniciativas de apoyo psicológico permiten encarar las necesidades de salud mental de las víctimas.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Culpa, vergüenza y estigmas graves relacionados con la violencia sexual
- Ansiedad.
- Tendencias suicidas.
- Miedo, alarma, desorientación, ira.
- Temor de denunciar una agresión.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Actividades de extensión.
- Sesiones informativas y de sensibilización a nivel de toda la comunidad, cuya finalidad es encarar la estigmatización que rodea a la violencia sexual.
- Sensibilización acerca de los servicios disponibles y la importancia de utilizarlos inmediatamente después de una agresión.
- Formación y asesoramiento intensivos de los principales actores de la comunidad (que gozan de la confianza de las víctimas y son fácilmente accesibles), a fin de que proporcionen apoyo psicosocial y psicológico básico y, cuando sea necesario, deriven el caso a profesionales de salud mental.



NIÑOS AFECTADOS POR LA VIOLENCIA

Los niños separados de su cuidador primario a raíz de un conflicto armado, otras situaciones de violencia, desastres naturales o la migración se vuelven más vulnerables al hambre, a las enfermedades, a la violencia y a las agresiones sexuales. Por consiguiente, los menores no acompañados pueden sufrir diversos problemas que exigen el apoyo de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental. La probabilidad de sufrir problemas psicológicos o psicosociales es mayor cuando hubo una separación prolongada, cuando los niños se reúnen con parientes lejanos o cuando la familia atraviesa circunstancias difíciles. Esta situación se presenta también cuando los menores regresan tras un período de separación trayendo consigo sus propios hijos pequeños. Puede suceder también que los menores no quieran volver con su familia debido a recuerdos dolorosos de la separación, porque experimentan ira por haber sido abandonados o porque temen vivir con personas desconocidas, por ejemplo, cuando uno de sus progenitores vuelve a casarse.

Los problemas que requieren el apoyo de programas de apoyo psicosocial y en salud mental también suelen presentarse cuando los niños se han separado de sus familiares por haberse alistado en las fuerzas

armadas o en un grupo armado, sea por la fuerza o por su propia voluntad. Pueden haber tenido experiencias traumáticas que los atormentarán muchos años después de su regreso a la vida civil. Y es posible que siga existiendo el motivo por el cual optaron por unirse a las fuerzas armadas o a un grupo armado: la falta de trabajo, la violencia doméstica, la falta de cuidador o el deseo de venganza.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Agresión.
- Insomnio.
- Sonambulismo (y los intentos por huir aunque el paciente se encuentra a salvo).
- Los pacientes reviven constantemente lo que vieron o lo que los obligaron a hacer.
- Rechazo por parte de familias y comunidades.
- Problemas de reintegración social.

Para más información acerca de la respuesta que brindan a los niños los programas de apoyo psicosocial y en salud mental, consultar la sección Ayudantes: prestadores de servicios específicos.



M. Chernov/CICR

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Estrés agudo.
- Traumas indirectos.
- Traumas secundarios.
- Reacciones al estrés acumulativo.
- Falta de información, orientación y apoyo.

PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA AYUDANTES

Los ayudantes son personas que actúan en una posición de primera línea orientada a los servicios. Pueden trabajar en la recuperación in situ o respuesta de emergencia, o bien en los ámbitos de la educación, la salud, la formación en salud, la movilización comunitaria, la promoción o los servicios sociales. Puesto que los ayudantes forman parte de la comunidad afectada por la violencia, suelen atravesar las mismas dificultades que su comunidad (muerte de amigos y familiares, pérdida del hogar y de los servicios públicos), al mismo tiempo que, cada día, prestan ayuda a los demás. Esta exposición cotidiana a situaciones de estrés y angustia implica que los socorristas y grupos afines soportan una

doble carga y que a veces se ven agobiados por problemas mentales y psicosociales propios.

Se considera que todos los ayudantes tienen la misma necesidad de apoyo, porque trabajan en primera línea ayudando a otras personas. En consecuencia, los programas destinados a los ayudantes constan de dos componentes centrales:

- 1) **Se presta a los ayudantes apoyo específico para enfrentar el estrés y los desafíos personales que derivan de su función particular.**
- 2) **Se les brindan recursos para ayudar a las comunidades afectadas y mejorar su propia eficacia. Los recursos que se les ofrecen siempre son apropiados desde el punto de vista cultural y se adaptan a la situación local.**

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Crear grupos de debate.
- Atender consultas individuales.
- Crear y organizar grupos de apoyo entre pares.
- Organizar actividades de manejo del estrés.
- Trabajar con las personas que dirigen la labor de los ayudantes a fin de elaborar normas logísticas y estructurales y cronogramas de trabajo para prevenir el agotamiento.
- Establecer procedimientos de emergencia para atender situaciones de trauma y prestar asistencia crítica en incidentes.
- Derivar casos a personal clínico externo para el seguimiento de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental.
- Crear materiales de sensibilización para ayudar a identificar y autosupervisar la resiliencia, el agotamiento, el trauma secundario y enfrentar el estrés.



AYUDANTES: SOCORRISTAS

Los socorristas conforman el primer grupo de ayudantes. Los programas de apoyo psicosocial y en salud mental para socorristas se implementan en el terreno, junto con los equipos de primeros auxilios, para brindarles formación en apoyo psicológico básico y equiparlos con las competencias que necesitan para tranquilizar, brindar apoyo emocional y comunicarse mejor con las víctimas. Cuando el CICR ofrece formación en primeros auxilios, siempre se abordan también los aspectos psicológicos. Y en situaciones de emergencia y de línea de frente, las necesidades psicológicas de los beneficiarios se toman en cuenta en forma sistemática.

AYUDANTES: ACTORES ESENCIALES DE LA COMUNIDAD

En algunas situaciones, los ayudantes son actores de la comunidad. Son personas que gozan de antemano de la confianza de los beneficiarios. Mediante la formación y la supervisión, pueden actuar como consejeros y cuentan con la capacidad de identificar y derivar casos más graves. Asimismo, se les provee formación, orientación y supervisión para permitirles realizar actividades de sensibilización en sus comunidades.

AYUDANTES: PRESTADORES DE SERVICIOS ESPECÍFICOS

Los prestadores de servicios específicos, como los equipos de Restablecimiento del contacto entre familiares (RCF), conforman otro importante grupo de ayudantes. Teniendo en cuenta las difíciles situaciones de los beneficiarios, es posible que estos ayudantes se vean llamados a prestar un nivel de apoyo emocional que supera su función ordinaria. A fin de mejorar la eficacia de los equipos de RCF (incluidos los delegados de búsqueda, los oficiales de protección sobre el terreno y los voluntarios de RCF), se les provee formación especial sobre problemas psicológicos y psicosociales. Además de esta capacitación, los equipos de RCF sobre el terreno reciben formación periódica adicional sobre el modo de abordar los problemas relacionados con los programas de apoyo psicosocial y en salud mental. Este aspecto resulta particularmente importante para la selección y preparación de familias de recepción, la preparación de niños y familiares para el momento de su reunificación (orientación, asesoramiento, apoyo emocional, etc.) y cuando es necesario prestar servicios de apoyo psicológico continuo a niños.



PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS/HERIDOS POR ARMAS Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS

En el caso de los pacientes hospitalizados/heridos por armas, el trauma físico a menudo se asocia con un trauma psicológico. El CICR reconoce que la salud mental de los pacientes con heridas físicas influye en gran medida en el proceso de curación. La discapacidad física crónica impone una carga adicional a la salud mental y al bienestar psicosocial de los pacientes.

Aprender a vivir con una discapacidad crónica es un proceso plagado de problemas. Además de adaptarse a sus nuevas limitaciones físicas, los pacientes enfrentan una serie de consecuencias psicológicas y psicosociales.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Problemas de autoestima.
- Falta de independencia.
- Limitaciones de las actividades.
- Numerosos desafíos sociales (falta de apoyo familiar, desempleo, discriminación).
- Dolor crónico.
- Dolor fantasma.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Prestar apoyo directo y formación a los equipos médicos móviles y residentes a fin de sensibilizarlos y permitirles comprender mejor las necesidades de los pacientes en lo que respecta a los programas de apoyo psicosocial y en salud mental.
- Fortalecer las capacidades de los equipos para prestar apoyo psicológico y psicosocial a pacientes hospitalizados/heridos por armas.



G. Tahatah/CICR

PACIENTES HOSPITALIZADOS/HERIDOS POR ARMAS

El bienestar psicológico y psicosocial de los pacientes hospitalizados y con heridas causadas por armas está vinculado con la experiencia de estar herido. Normalmente, se necesitan actividades de diferentes tipos para satisfacer sus necesidades en forma efectiva.

PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS

Las personas con discapacidades físicas enfrentan numerosas complicaciones. Al abordar su problemática, un aspecto importante es ayudar a estos pacientes a hacerse una idea cabal de su situación, es decir, a comprender exactamente los cambios que pueden producirse en su vida debido a su discapacidad. Esto ayuda a las personas con discapacidades físicas a adaptarse mejor a sus nuevas circunstancias.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Ayudar a las personas con discapacidad a aceptar la terapia. A veces, las personas se resisten a ser tratadas (por diversas razones) y ayudarlas a comprender los diferentes aspectos de su tratamiento a menudo mejora su adhesión a la terapia. Este enfoque es especialmente importante si los problemas de salud mental —por ejemplo, la falta de energía asociada con síntomas similares a los de la depresión— se hallan entre las causas que dificultan la adhesión a la terapia.
- Ayudar a las personas a aprender a funcionar pese a su discapacidad. En este caso, el apoyo a la reintegración social es un aspecto prioritario de la terapia.



PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD

Las personas que sufren trastornos mentales tienen mayores probabilidades de ser detenidas, sea porque los sistemas de salud locales no tienen otro lugar donde ubicarlas o porque su estado mental puede agudizar su agresividad o su proclividad a cometer delitos. Cuando las personas con problemas de salud mental preexistentes son detenidas, sus síntomas pueden agravarse. El trato que reciben en el centro de detención, el estado de las instalaciones y la mayor vulnerabilidad causada por la detención son factores que también pueden tener efectos psicológicos y psicosociales prolongados en las personas detenidas.

En muchos casos, los detenidos que sufren trastornos mentales son estigmatizados y la asistencia que reciben se interrumpe. Corren mayores riesgos de maltrato (incluso de tortura) que los detenidos que no experimentan ese tipo de problemas. Además, los malos tratos pueden provocar trastornos mentales más graves.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Síntomas de disociación.
- Despersonalización.
- Baja autoestima.
- Disfunción sexual, psicosis, abuso de sustancias, déficits neuropsicológicos.

La Unidad de Salud procura priorizar las necesidades de los detenidos con trastornos de salud mental y trabaja junto con detenidos liberados para abordar las consecuencias psicológicas y psicosociales de los malos tratos. Al igual que todos los otros programas de apoyo psicosocial y en salud mental, el objetivo es mejorar el funcionamiento cotidiano, promover mecanismos de adaptación saludables y disminuir los niveles de angustia y ansiedad.



Una vez liberados, los detenidos que fueron víctimas de malos tratos son derivados a lugares que pueden ayudarlos a superar una amplia gama de problemas psicosociales y de salud mental (desempleo, dificultades relacionales con sus familiares o con la comunidad). Es importante que los detenidos sean derivados a establecimientos locales, ya que de este modo se asegura que el apoyo sea sostenible a largo plazo. Esto es necesario porque las dificultades que experimentan a raíz de los malos tratos suelen ser de naturaleza prolongada. Otra ventaja de la derivación a estructuras locales es que la atención provista es culturalmente apropiada y sensible a la experiencia específica de cada detenido. La Unidad de Salud presta apoyo a estos centros para asegurar que los detenidos liberados reciban una atención de alta calidad.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Sensibilizar al personal penitenciario y médico respecto de la importancia de las necesidades y de los servicios de apoyo psicológico y psicosocial.
- Si hay presencia de profesionales de salud mental, el CICR intentará brindarles formación y explicarles las características de los detenidos y la importancia de ofrecerles un apoyo de salud mental integral.
- Otra actividad importante del CICR consiste en mejorar el bienestar general de los detenidos con trastornos mentales recomendando la aplicación de condiciones especiales según el trastorno de que se trate, en el sentido de brindar a la persona afectada un trato basado en la discriminación positiva (por ejemplo, una persona que padece esquizofrenia no debe ser alojada en una celda sobrepoblada, porque es posible que esa situación agrave sus síntomas).
- El CICR también se esfuerza por conseguir que haya tratamientos de salud mental disponibles, que se empleen los protocolos apropiados y que se utilicen procedimientos de categorización eficaces que permitan identificar a los detenidos que padecen problemas de salud mental.



Al Babbra/CICR

PROGRAMAS DE APOYO PSICOSOCIAL Y EN SALUD MENTAL PARA PERSONAS AFECTADAS POR SITUACIONES DE EMERGENCIA

El término “emergencia” se utiliza en este contexto para describir un acontecimiento imprevisto y repentino que ocasiona consecuencias graves para las personas afectadas. Esos acontecimientos son, por ejemplo, situaciones de violencia intensa e inesperada, desastres naturales o pandemias. Todos ellos traen consecuencias graves para la salud mental y el bienestar psicosocial de las personas afectadas. En contextos de emergencias, los problemas psicosociales y de salud mental suelen dejarse de lado debido a la exigencia urgente de abordar “necesidades básicas” insatisfechas. Sin embargo, desde hace algunos años se reconoce cada vez más que las situaciones de emergencia imponen una gran carga adicional a la salud mental y al bienestar psicosocial de las personas afectadas. La inclusión de programas de apoyo psicosocial y en salud mental es, por consiguiente, esencial para proveer una respuesta holística.

Los horrores vividos, las pérdidas, la incertidumbre y muchos otros factores de estrés relacionados con las situaciones de emergencia exacerbaban el riesgo de que las personas afectadas experimenten diversas dificultades sociales, psicológicas y de conducta.

Problemas que requieren programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Dificultades relacionadas con la separación de la familia.
- Dificultades relacionadas con la discriminación.
- Pérdida de los medios de vida y ruptura del tejido social de la vida diaria.
- Bajo nivel de confianza y recursos limitados.
- Pesar.
- Angustia.
- Abuso de alcohol y de sustancias.
- Síntomas de depresión y ansiedad, incluso los relacionados con el trastorno de estrés postraumático.



La evaluación para la primera respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental incluye:

- Psicoeducación (informar a las personas acerca de los problemas de salud mental).
- Normalización (ayudar a las personas a comprender que los problemas que se abordan en el marco de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental son completamente normales en relación con su experiencia).
- Ayudar a la delegación a identificar a las personas con problemas psicosociales y de salud mental graves y a determinar adónde se podría derivar a esos pacientes.

En situaciones de emergencia o de desastre, el enfoque se basa en consideraciones de salud pública tales como promover la salud, brindar psicoeducación y alentar la conciencia y la participación de la comunidad. Las intervenciones de emergencia de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental deben adaptarse a las características de cada crisis.

Respuesta de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental:

- Brindar apoyo a las víctimas a través de evaluaciones rápidas de las necesidades y de actividades innovadoras.
- Apoyar a quienes coordinan la respuesta general durante la crisis.
- Fortalecer la capacidad del personal residente.
- Apoyar a los ayudantes que, en situaciones de emergencia, están expuestos a una amplia variedad de problemas.



Durante los últimos años, el número de programas de apoyo psicosocial y en salud mental en el mundo ha aumentado, de 10 en 2010 a 59 en 2015.

Los equipos de los programas de apoyo psicosocial y en salud mental del CICR están integrados por casi 100 profesionales de salud mental móviles y residentes en todo el mundo.

MISIÓN

El Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR), organización imparcial, neutral e independiente, tiene la misión exclusivamente humanitaria de proteger la vida y la dignidad de las víctimas de los conflictos armados y de otras situaciones de violencia, así como de prestarles asistencia. El CICR se esfuerza asimismo en prevenir el sufrimiento mediante la promoción y el fortalecimiento del derecho y de los principios humanitarios universales. Fundado en 1863, el CICR dio origen a los Convenios de Ginebra y al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, cuyas actividades internacionales en los conflictos armados y en otras situaciones de violencia dirige y coordina.



CICR