ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)

¿QUÉ ES EP+?

Enfrentando Problemas Plus (EP+) es una intervención psicológica breve implementada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para personas expuestas a situaciones adversas. Al ser una estrategia que puede ser provista por personal especializado y no especializado en salud mental (enfermeras, agentes comunitarios de salud, etc.), esta estrategia ayuda a reducir las brechas de atención en salud mental.

ANTECEDENTES:

Hay millones de personas en el mundo que viven en circunstancias extremadamente difíciles (migración, conflictos sociales y políticos, etc) y que sufren emocionalmente. Al vivir en adversidad, las personas están expuestas a un mayor riesgo de desarrollar problemas sociales y de salud mental. El riesgo aumenta si son afectados por la angustia, la ansiedad y la depresión, trastornos mentales que al ser identificados pueden ser atendidos.

En el Perú antes de la pandemia, según el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Degado-Hideyo Noguchi, los trastornos depresivos afectaban al 10-25% de las mujeres y al 5-12% de los varones en algún momento de sus vidas. Sin embargo, durante la pandemia por la COVID-19, el 57.2% de la población de Lima Metropolitana sufrió de estrés.

En este contexto, el Programa de Salud Mental de Socios En Salud provee sesiones de la intervención de EP+, desde el año 2018, con el fin de romper la brecha de acceso a atención en salud mental en las comunidades.

OBJETIVOS CENTRALES:

- Objetivo de EP+: Reducir los síntomas de angustia emocional y abordar problemas prácticos para los usuarios.
- Objetivo de capacitación: Desarrollar nuevas habilidades para ayudar a los usuarios a responder al estrés y los problemas en el futuro a través de la Estrategia EP+.

PAQUETE DE CAPACITACIÓN:

- Entrenamiento en Habilidades de Ayuda Básica.
- Plataforma de capacitación virtual de EP+.
- Manual de entrenamiento de EP+.
- Fichas de registro de información.
- Fichas de trabajo para el participante
- 1 sesión de reforzamiento.
- Certificado de capacitación.

PUBLICO OBJETIVO:

Adultos con depresión mayor leve, y/o ansiedad moderada que viven en comunidades afectadas por la adversidad.

VALORES FUNDAMENTALES:

- Adaptación del manual al contexto peruano.
- El facilitador se presenta como un maestro en las emociones que enseñará al usuario y éste seguirá las recomendaciones siendo responsable de su recuperación.
- Reduce los síntomas de ansiedad o depresión durante el proceso de entrega de 5 sesiones.
- La sesión es brindada por un personal de salud mental especializado o no especializado, capacitado en la intervención EP+.
- Se requiere supervisión constante durante el proceso de atención a los participantes.
- Fortalecimiento de las habilidades de ayuda básica como: la confidencialidad, normalización, empatía, etc.

TEMAS DE LAS SESIONES:

Sesión1: Introducción a EP+ y evaluación.

Sesión 2: Enfrentando el estrés.

Sesión 3: Enfrentando problemas.

Sesión 4: Seguir andando, continuar haciendo.

Sesión 5: Fortaleciendo el apoyo social.

Sesión 6: Mantenerse bien y mirar hacia adelante.

Socios En Salud
Partners In Health

Partners In Health