

Herramienta: apoyo a adolescentes angustiados¹

En el Kit para adolescentes, la angustia se refiere a la pena, al dolor, la depresión, miedo, la ansiedad, la preocupación o la culpa que los adolescentes pueden llegar a sentir en situaciones humanitarias.

Utilice la herramienta que se muestra a continuación como guía para ayudar a los facilitadores a reconocer y responder a los signos de angustia en los adolescentes.²

La angustia de los adolescentes en situaciones humanitarias.

- ▶ Los trastornos, pérdida y violencia asociadas con las crisis humanitarias pueden afectar a los adolescentes de diferentes maneras.
- ▶ Es probable que casi todas las niñas y niños adolescentes muestren ciertos cambios fundamentales en su comportamiento inicial, emociones, pensamientos y relaciones sociales. **Esto es normal.** Es importante recordar que la mayoría de los adolescentes mejorará y aprenderá a sobrellevar la situación.
- ▶ Los adolescentes reaccionan de diferentes maneras ante circunstancias que plantean desafíos. Algunos pueden tener más resiliencia y recuperarse rápidamente, mientras que otros tendrán más dificultades para desempeñarse y requerirán de apoyo especializado.
- ▶ La presencia de **adultos o compañeros solidarios y comprensivos** puede marcar la diferencia para aquellos adolescentes angustiados.

Programas de protección infantil.

La angustia se puede expresar de muchas maneras y variar según cada cultura. Los signos comunes de angustia se suelen dividir en dos tipos:

- ▶ **Pasivos:** los adolescentes se vuelven menos activos, pierden interés en las cosas y no interactúan mucho con los demás.
- ▶ **Agresivos:** los adolescentes se vuelven más activos, parecen tener demasiada energía y se tornan agresivos, disruptivos o rebeldes.

Algunos signos comunes de angustia en los adolescentes incluyen:

Físico

- ▶ Fatiga/ agotamiento y sueño perturbado.
- ▶ Excesivo estado de alerta, en busca de peligros, fácilmente sobresaltado.
- ▶ Dolores constantes, especialmente dolores de estómago, dolores de cabeza o mareos.

Emocional (sentimientos):

- ▶ Miedo, adormecimiento, desapego, depresión, tristeza.
- ▶ Duelo intenso, entiende las consecuencias de la pérdida más que un niño o niña más pequeño.
- ▶ Culpa o arrepentimiento, agobio, desesperanza.
- ▶ Ira e irritabilidad, ansiedad y pánico.
- ▶ Cambios de humor erráticos.

¹ Fuentes: Actions for the Rights of Children, ARC Resource Pack, Critical Issue Module 7: Psychosocial Support, Comité Internacional de Rescate, Save the Children, Terre des Hommes, Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, Nueva York, 2009; UNICEF, The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher training manual, UNICEF, Nueva York, 2009; UNICEF, Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises, UNICEF, Nueva York, 2011; Grupo de protección mundial, Grupo de trabajo sobre protección infantil, Toward Effective Child Friendly Space Programmes in Emergencies: Participant Handbook, Grupo de trabajo temático sobre la protección infantil, Grupo de trabajo sobre protección infantil, 2014.

² Para más información, véase la sección Adolescentes y apoyo psicosocial la Orientación Básica.

La angustia de los adolescentes en situaciones humanitarias.

De comportamiento:

- ▶ Mostrarse introvertido, adormecido, no reacciona a juegos o actividades divertidas.
- ▶ Aislamiento social, pérdida de interés en actividades comunes.
- ▶ Siempre está triste, no sonríe nunca, llora mucho, es demasiado apegado o muy independiente.
- ▶ Cambio de apetito o hábitos alimentarios.
- ▶ Comportamiento agresivo persistente con compañeros o facilitadores, ya sea física o verbalmente.
- ▶ Rechazo de reglas o comportamiento perturbador, como preguntas o discusiones sin parar.
- ▶ Desafío a los padres/ facilitadores/ figuras de autoridad.
- ▶ Comportamientos de riesgo, como abuso de alcohol o de sustancias, vinculado a sentimientos autodestructivos o a sentirse invencible.

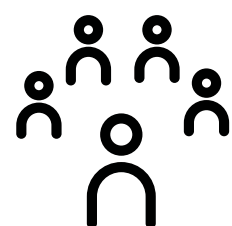
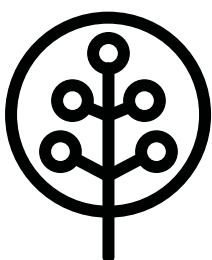
Cognitivo (pensamientos):

- ▶ Pensamientos intrusos o recuerdos de eventos angustiantes, pesadillas.
- ▶ Dificultad para concentrarse, fácilmente confundido o desorientado, mala memoria.
- ▶ Cambio de la visión del mundo, filosofía, creencias religiosas, pérdida de la fe.
- ▶ Preocupación por la violencia, la muerte y los asesinatos (especialmente el suicidio).

Responder a los signos comunes de angustia con el Kit para adolescentes.

Anime a los facilitadores a:

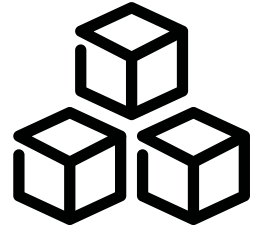
- ▶ Crear un ambiente donde los adolescentes se sientan libres para hablar sobre sus ideas, esperanzas y preocupaciones, sin temor a ser juzgados. Insertar icono para: brindar estructuras, rutinas y apoyos.
- ▶ Escuchar asertivamente a los adolescentes y asegurarles que las reacciones a sus circunstancias son normales. Es normal sentirse asustado, confundido, enojado o culpable. Insertar icono para: hablar con adolescentes y escucharlos.
- ▶ Abrir espacios para que los adolescentes analicen sus circunstancias (si lo desean) y ayudarlos a encontrar maneras positivas de enfrentar los desafíos en sus vidas. Insertar icono para: dar la iniciativa a los adolescentes.
- ▶ Contribuir para que los adolescentes se expresen, que puedan revivir sus experiencias negativas hablando o dibujando pero sin presionarlos para o si no lo desean.
- ▶ Incluir tiempo para el arte expresivo, dibujar, cantar, bailar, escribir, contar cuentos y teatro para ayudar a los adolescentes a explorar sus sentimientos y comprender sus necesidades, preocupaciones, ideas y opiniones. Insertar icono para: crear espacio para la expresión y la creatividad.



Responder a los signos comunes de angustia con el Kit para adolescentes.

Anime a los facilitadores a:

- ▶ Incluir una combinación de actividades dinámicas y actividades tranquilas y relajadas.
- ▶ Crear oportunidades para que los adolescentes influyan positivamente en lo que les sucede. por ejemplo, incluyéndolos en los esfuerzos para reconstruir y rehabilitar sus viviendas y comunidades (si corresponde). Insertar el icono para: alentar a los adolescentes y aprovechar lo positivo.
- ▶ Alentar a los adolescentes a apoyarse mutuamente a través de la formación de equipos y actividades de grupo. Insertar icono para: crear conexiones.
- ▶ Observar atentamente a los adolescentes y prestar atención a signos persistentes de angustia o comportamiento preocupante que puedan requerir de apoyo especializado.



Signos de angustia severa en adolescentes.

Es posible que algunos adolescentes tengan dificultades para sobrellevar su angustia y experimenten grandes dificultades en sus vidas cotidianas. Entre ellos, puede haber adolescentes que:

- ▶ Experimentan una reacción emocional severa y prolongada a la crisis, que empeora con el tiempo e interfiere en las actividades normales, como ir a la escuela o trabajar.
- ▶ Muestran signos de angustia que duran mucho más que en otros adolescentes que han sufrido eventos o experiencias similares.
- ▶ Crear adicción a las drogas o al alcohol.
- ▶ Actúan con excesiva agresividad, hasta el punto de que son peligrosos para ellos mismos y para otros.
- ▶ Se deprimen gravemente: por ejemplo, pueden sentirse tristes todo el tiempo, llorar mucho, dejar de comer y adelgazar, tener problemas para dormir y sentirse cansados constantemente, y perder el interés en la mayoría de aquello que solían disfrutar.
- ▶ Son suicidas potenciales y hablan sobre su deseo de no vivir: este es un riesgo real para los adolescentes.
- ▶ Experiencia de psicosis: en casos raros, los adolescentes pueden perder el contacto con la realidad y ser incapaces de distinguir lo que es real de lo irreal.

Responder a signos severos de angustia

Recuerde que los **facilitadores no son consejeros**. Solo el personal capacitado y con experiencia brindará asesoría, que pueda garantizar que los adolescentes reciban el apoyo y el seguimiento adecuados y que trabajen dentro de los estándares establecidos.

- ▶ Capacite a los facilitadores en procedimientos confidenciales de informes y derivación para responder a las inquietudes sobre los adolescentes.
- ▶ Resuma y ensaye los pasos que los facilitadores deben seguir en el caso de que los adolescentes muestren signos graves de angustia persistente, por lo que deberán conocer el procedimiento para informar por ejemplo, al coordinador de su programa o al asistente social. ; Asegúrese de que los facilitadores estén al tanto del tipo de servicios y apoyo disponible para los adolescentes, entre los que se incluiría:
- ▶ Actividades para ayudar a los adolescentes a enfrentar eventos especialmente angustiantes (por ejemplo, grupos de apoyo para supervivientes de violencia sexual).
- ▶ Atención de salud mental especializada en hospitales o clínicas de salud.
- ▶ Apoyo o asesoramiento de trabajadores sociales, psicoterapeutas, consejeros, curanderos tradicionales y líderes religiosos.

Vease la **herramienta: poner en contacto a los adolescentes con los servicios y programas de apoyo**.

Consulte la **sección de Recursos Psicosociales de la Guía Básica** para obtener más información y apoyo en esta área.