

Adaptación a una nueva realidad Los efectos del COVID



Los problemas de la incertidumbre

Adaptación a una nueva realidad

- ▶ Aunque el riesgo era bastante obvio desde que comienzan a dar los primeros avisos, el virus parecía estar demasiado lejos para vernos afectados.
 - ▶ Algunas personas que intentan avisar no son escuchadas
- ▶ Minimización / negación / falta de conciencia
 - ▶ Algunas autoridades inicialmente minimizan la amenaza.
 - ▶ Falta de prevención - Expansión rápida
- ▶ Explosión del problema en diferentes países.
 - ▶ No hay suficientes recursos en muchas áreas
 - ▶ Los profesionales sanitarios no están protegidos adecuadamente
 - ▶ Algunas personas siguen sin tomar conciencia de realidad o gravedad de la situación, poniendo en riesgo a otros



Adaptación a una nueva realidad por parte de los pacientes y de los profesionales

Estamos viviendo en un momento histórico:

- El mundo entero está afectado
- Todo ha cambiado y no nos sentimos preparados en muchos ámbitos (incertidumbre)
- No podemos cambiar lo que está ocurriendo (falta de control y seguridad)



Pautas generales para lidiar con la situación actual

Basado en Mosquera & Steele, 2020

Pautas generales para lidiar con la situación actual

- ▶ Seguridad - protección - quedarse en casa - tomar las medidas necesarias
- ▶ Organización - control - estamos haciendo lo que podemos en este momento
- ▶ Calma - Confianza - los hechos/la realidad
- ▶ Es importante estar bien con la incertidumbre y algo de ansiedad – es completamente normal – no somos super humanos
- ▶ No minimizar la situación de cada uno o prometer a los pacientes que todo irá bien
 - ▶ Nos podemos centrar en lo que depende de nosotros y lo que es positivo ahora



Falta de control / Lidiando con la impotencia

- ▶ Establecer una rutina diaria
 - ▶ Dormir las horas necesarias
 - ▶ Hábitos de higiene
 - ▶ Comer sano
 - ▶ Practicar ejercicio
 - ▶ Atención plena
 - ▶ Aficiones: conciertos, películas, documentales,
- ▶ Centrarse en tareas que dependen de nosotros mismos
 - ▶ Saber que quedarse en casa es un acto heroico
- ▶ Recordar que las medidas son para la prevención, que estamos **haciendo algo IMPORTANTE**, por nosotros y para otros



Pautas para lidiar con la situación actual.

Organización y adoptar un rol activo

- ▶ Orientada a objetivos / presente - día a día, semana a semana
- ▶ Autocuidado
- ▶ Ejercicio - actividad física
- ▶ Rutina de sueño saludable
- ▶ Alimentarse bien
- ▶ Actividad mental: estar ocupado de manera saludable
- ▶ Manejo de las noticias
- ▶ Mantener contacto con los demás, online o por teléfono
- ▶ Realizar actividades que generen interés y motivación



Vivir en un mundo no Seguro – validar la experiencia (Mosquera & Steele, 2020)

- ▶ Con frecuencia los pacientes están convencidos de que el mundo no es seguro.
- ▶ En algunos casos, tienen razón: No siempre estamos seguros.
- ▶ Para algunos pacientes puede ser útil normalizar sus preocupaciones, compartir que esto le pasa a todos en diferentes grados y que lo importante es centrarse en lo que cada uno puede hacer.
- ▶ Explicar que la ansiedad o el temor es razonable y adaptativo siempre que nos ayude a realizar conductas que nos puedan ayudar a estar mejor y a protegernos.



Herramientas para terapeutas

Recursos personales

Organización

Creatividad

Flexibilidad

Adaptación

Paciencia

Compasión

Sentido de
humor

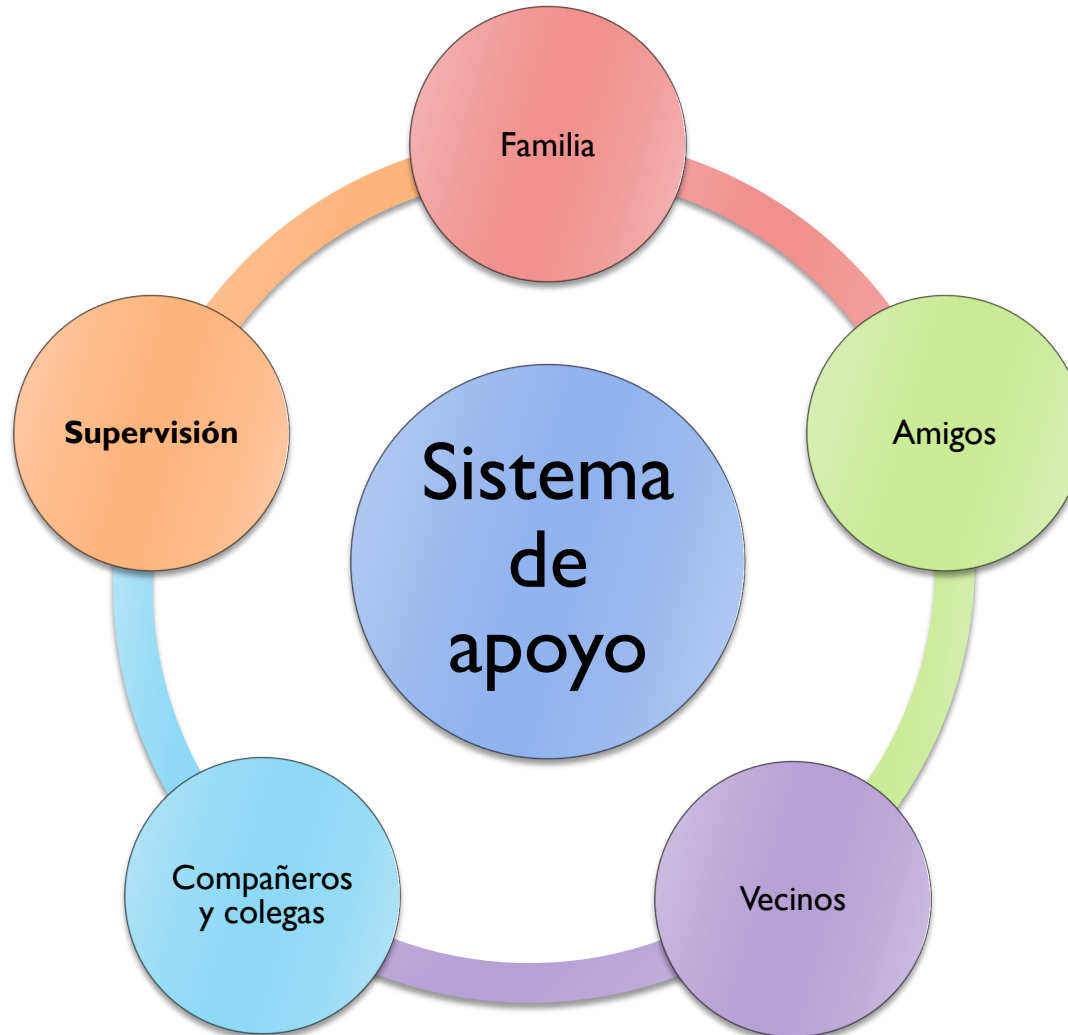
Ayudar a
otros



Sistema de apoyo para pacientes



Sistema de apoyo para terapeutas



Identificando y trabajando con disparadores en situación COVID

Mosquera, 2020

Dificultades frecuentes asociadas a la situación actual - COVID

Incertidumbre /
miedo / angustia
sobre lo que va a
suceder

Falta de control /
opciones

Impotencia

Responsabilidad –
propia “es mi culpa”-
ajena “los demás no
hacen lo suficiente”

Falta de apoyo /
aislamiento / soledad

Problemas
económicos

Miedo a enfermarse –
especialmente si no
tiene seguro médico

Disparadores de
trauma *



Identificando posibles disparadores

Mosquera 2020

- ▶ La situación que estamos viviendo puede ser muy activadora para pacientes con historias previas de trauma no resuelto.
- ▶ Es crucial tomar conciencia por parte de los servicios de salud mental para poder validar la experiencia y no invalidar respuestas que pueden parecer desproporcionadas si no se conoce la historia.
- ▶ Cuando un paciente manifiesta una respuesta abrumadora que va más allá de la esperada, la comprensión y reacción por parte de los profesionales puede suponer una gran diferencia en la evolución.



Falta de seguridad vs abuso o maltrato

Mosquera & Steele, 2020

- ▶ Es importante recordar a los pacientes que la situación actual **es diferente** al abuso:
 - ▶ No estamos solos
 - ▶ Estamos resolviendo problemas juntos lo mejor que podemos
 - ▶ Aunque no podamos hacer frente a las fuerzas de la naturaleza (en este caso, un virus), podemos mitigar los daños
 - ▶ No nos están haciendo daño intencionadamente
 - ▶ Podemos hablar de nuestros problemas en voz alta en lugar de guardar el secreto
 - ▶ Podemos entender y darle sentido a nuestra experiencia”



Desencadenantes ¿Qué se puede activar?

- ▶ Situación sin salida
- ▶ Sentirse atrapado
- ▶ Aislamiento / soledad
- ▶ No tengo control "no, otra vez"
- ▶ Impotencia / desamparo
- ▶ Desconfianza
- ▶ Sentirse engañado / mentido
- ▶ Problemas relacionados con la culpa
 - ▶ Centrado en uno mismo
 - *"Es mi culpa", "otros que merecen vivir más que yo se están enfermando"*
 - ▶ Centrado en que otros no hacen lo suficiente
- ▶ Experiencias anteriores no resueltas de procesos de enfermedades de seres queridos

Herramientas para el manejo de los disparadores– Posibles respuestas

Respuesta inicial básica	Con pacientes activados	Cuando baje la activación	Evitar disparadores	Trabajo con trauma
<ul style="list-style-type: none">• Escuchar y validar.• Ofrecer información acerca de lo que está ocurriendo.• Psicoeducar cuando está siendo útil.	<ul style="list-style-type: none">• Orientación en el tiempo.• Centrarse en distinguir <i>allí</i> y <i>entonces</i> de <i>aquí</i> y <i>ahora</i>.	<ul style="list-style-type: none">• Explorar recursos personales existentes.• Explorar red de apoyo social.• Comprobar si la red de apoyo es realista y viable.	<ul style="list-style-type: none">• Evitar la exposición a los disparadores tanto como sea posible.• Gestionar el tiempo dedicado a ver las noticias o a buscar online	<ul style="list-style-type: none">• Desde los disparadores se puede identificar recuerdos subyacentes y procesarlos cuando el paciente tenga capacidad para hacerlo.• También se puede procesar el disparador cuando es intrusivo y limitante

Para profesionales con formación en EMDR.

Posibles dianas - ejemplos

- ▶ El momento de la noticia – el momento de impacto – lo que destaca más y puede estar interfiriendo (intrusivo)
- ▶ Momentos donde no se estaba tomando en serio la situación; en los que se pudo haber puesto en peligro a uno mismo o a seres queridos
 - ▶ Enfado hacia otros por no tomárselo en serio
- ▶ Momentos del confinamiento complicados
- ▶ Momentos en los que se necesitaba ayuda y no podían de recurrir otros
- ▶ No poder apoyar a seres queridos que necesitan ayuda (algunos han muerto en soledad)

Herramientas para pacientes

Herramientas que ayudan a regular a los pacientes

- ▶ Lugar seguro / tranquilo
- ▶ Psicoeducación
- ▶ Seguir una rutina
 - ▶ Registro semanal para organizar cuando sea necesario: es más visual
- ▶ Ejercicios de atención plena / meditación
- ▶ Ejercicios de arraigo / enraizamiento
 - ▶ Y herramientas para poder usarlos cuando sea necesario
- ▶ Regulación emocional – recursos propios que ya hayan ido desarrollando antes de la situación actual
- ▶ Si necesitan nuevos recursos – herramientas útiles ejemplos:
 - ▶ Estrategias de respiración, relajación isométrica, relajación progresiva - Jacobson - Actividad física intensa
- ▶ Herramientas DBT centradas en estrategias de desvío de atención / Alternativas / Capacidades
 - ▶ Ver siguiente diapositiva con ejemplos



Ejemplo de herramientas para pacientes. Ejemplos de estrategias de desvío de atención (Beck, Linehan, ...)

1. Baño caliente
 2. Cocinar
 3. Reciclar objetos viejos
 4. Hacer ejercicio
 5. Reparar cosas alrededor de la casa / organizar el armario u otros espacios / pintar la casa / reorganizar la decoración / cuidar mis plantas
 6. Escuchar música / Reproducir música / componer música
 7. Comprar utensilios prácticos para casa – crearlos
 8. Pensar en mis viajes / paisajes pasados (mirando fotos, videos, recuerdos).
 1. Evitar recuerdos activadores
 9. Escuchando a otros
 1. Mantente en contacto por teléfono o redes sociales especialmente en situaciones de aislamiento
 10. Leer revistas o periódicos / libros / estudiar asignaturas pendientes
 11. Dibujar / pintar / escribir
 12. Hacer una lista de tareas / tacharlas a medida que se realizan
-



Herramientas para pacientes

Ejemplo de horario

Reservar un tiempo durante la semana para realizar al menos una o dos actividades durante el día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9.00 – 12.00							
12.00 – 15.00							
15.00 – 18.00							
18.00 – 21.00							
21.00 – 00.00							



Herramientas para clientes: que se me da bien y qué me gusta hacer

- ▶ Actividades Favoritas
 - ▶ ...
 - ▶ ...
- ▶ Cosas que se me dan bien
 - ▶ ...
 - ▶ ...
- ▶ Fortalezas emocionales / recursos...
 - ▶ ...
 - ▶ ...
- ▶ ¿Qué me anima? ¿Cómo suelo lograr sentirme mejor?...
 - ▶ ...
 - ▶ ...



Herramientas para pacientes

Orientarles al momento presente

- ▶ ¿En qué necesito ayuda en este momento?
- ▶ Identificar necesidades (es una buena manera de comenzar)
Pedir ayuda y saber a quién pedir ayuda

- ▶ ¿En qué me puedo concentrar ahora?
 - ▶ ¿Qué me gustaría hacer?
 - ▶ Y de eso
 - ¿Qué depende de mí?
 - ¿ES REALISTA?

- ▶ ¿Cómo puedo ayudar en este momento?
 - ▶ Ayudar a otros puede ser una forma de ayudarse a uno mismo en situaciones como esta (iniciativa de escribir cartas a enfermos ingresados en aislamiento).

Herramientas para pacientes. Evitar lo que no funciona y empeora las cosas

- ▶ Áreas en las que necesitan ayuda
- ▶ Identificar las señales de alarma
 - ▶ El terapeuta puede ayudar con esto cuando conocen bien al paciente (e incluso sin conocerle tomando un tiempo para identificarlas juntos)
- ▶ Comportamientos destructivos
 - ▶ Autolesiones, consumo de alcohol, drogas, comer en exceso, uso de fármacos no pautados por un médico / cambiar las dosis, etc.
- ▶ Tendencias de repetición
 - ▶ Música *depresiva-activadora de estados emocionales no adaptativos*
 - ▶ Llegar a las personas que lo empeoran
 - ▶ Centrándose en la peor parte de todo lo que sucede
 - ▶ Rumiación - pensamientos negativos

Aspectos a considerar en la atención online

Aspectos a considerar en la atención online

¿Cómo saber si el paciente está enraizado?

- ▶ Nos podemos encontrar con dificultades para saber si el paciente pierde la atención dual.
- ▶ No podemos ver el cuerpo de la persona, por tanto nos perdemos información relevante.
- ▶ Algunos pacientes aparentan estar bien y será importante hablar con ellos sobre la importancia de que avisen si no están cómodos.
- ▶ En esta situación es aconsejable comprobar con los pacientes en diferentes momentos de la sesión.
 - ▶ Cuando conocemos muy bien a un paciente será más fácil.



Aspectos a considerar en la atención online

Tener un plan para regular y enraizar

- ▶ En esta situación será importante tener un plan a priori, porque en sesiones presenciales tenemos nuestras propias herramientas o recursos.
 - ▶ La presencia del terapeuta para muchos pacientes es un recurso regulador
- ▶ Al hacer atención online será necesario revisar la situación del paciente y ver qué recursos puede usar.
 - ▶ Velas aromáticas
 - ▶ Pelotas anti estrés
 - ▶ Cojines
 - ▶ Tela con textura particular que ayude al paciente



Aspectos a considerar en la atención online

Tener un plan en caso de fallo en conexión

- ▶ Al trabajar online será importante planificar qué hacer en caso de que falle la conexión.
- ▶ Tener el teléfono del paciente y que ellos puedan localizarnos si es necesario.
 - ▶ Un paciente no grave podrá esperar sin problemas pero un paciente más grave que está en crisis puede tener una escalada. Por eso es importante revisar cómo vamos a funcionar durante esta situación nueva.
- ▶ Algunos pacientes podrán continuar con el trabajo que estábamos haciendo pero otros requerirán contención y estabilización.
- ▶ En algunos casos será necesario cambiar el foco a cómo pueden lidiar con la situación actual para poder conseguir un mejor funcionamiento diario.



Aspectos a considerar en la atención online

Normalizar la adaptación al trabajo online

- ▶ Ver al paciente online puede ser extraño inicialmente, sobre todo cuando uno no está acostumbrado.
- ▶ Ser conscientes de nuestras reacciones y de las reacciones de los pacientes será útil. Puede ser recomendable dedicar un tiempo a hablar de esto y normalizar que es un proceso que requiere adaptación.
- ▶ La privacidad puede ser más complicada para algunos pacientes, intentar buscar ratos donde sea posible o maneras que ayuden para que se sientan seguros.
- ▶ Cuidado con los límites – es importante apoyar pero es igual de importante tener unos límites claros.

