

- **INFÓRMATE PARA QUE INFORMES**

GUIA GRUPAL:

Tele-acompañamiento psicosocial para la protección en salud mental por COVID-19

Objetivo:

Promover la salud mental a través de la intervención grupal, por medio de herramientas que permitan la autogestión del impacto que la pandemia por COVID-19 ha generado en el entorno individual, familiar y social.

Alcance:

Definimos el Tele-acompañamiento psicosocial grupal; como un espacio de sensibilización con el objetivo de orientar, acompañar y psico-educar a grupos de empleados con efectos emocionales como consecuencia de la pandemia COVID 19, haciendo uso de medios tecnológicos como llamadas telefónicas y/o video llamadas. El servicio tiene una duración de máximo 30 minutos.

Procedimiento 1

El tele-acompañamiento psicosocial grupal para la protección de la salud mental por la pandemia de covid-19.¹

Inicio de la sesión con: Escucha activa (10 minutos)

- + El facilitador permitirá la empatía y sintonía con el equipo para generar un espacio de conversación permitiendo a las personas escucharse a sí mismas, reconocerse y darse cuenta de sus emociones, sentimientos y respuestas ante la situación que hoy vive por la pandemia COVID 19.
- + El facilitador orientará al grupo a estar en modo consciente por medio de la escucha, los invitará a estar conectados con el aquí y el ahora, donde se permitan sentir, pensar y expresar sin juzgar dejando fluir y aceptar, eligiendo con que emociones, sentimientos y pensamientos se transiten para construir un presente a nivel personal, laboral y socio familiar
- + El facilitador generara el espacio de escucha activa de modo que cada uno de los participantes cuente con aproximadamente un minuto para contar su experiencia emocional, comportamental y social ante esta situación.

Desarrollo de la sesión con reentrenamiento en respiración (5 minutos) el facilitador guiará al grupo de participantes en una técnica de respiración: de tres a cinco minutos, eligiendo de la tabla una de las técnicas que considere apropiadas para la situación.

Tabla 1. Ejercicios de respiración

TECNICA	PASOS
Respiración para la regulación emocional	El ejercicio se trata de que usted inspire en cuatro tiempos, exhale en cuatro tiempos y aguante cuatro tiempos más antes de volver a inspirar. Foa E., Hembree E., Rothbaum B.O. (2007).
Suspensión de la respiración Proporciona energía, aumenta el apetito y favorece la circulación.	Paso 1. Inspiración: se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones. Paso 2. Suspensión: Se contiene la respiración entre 10 y 20 segundos. (Posiblemente, al comenzar las prácticas no nos será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que el resulte cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos) Paso 3. Espiración: vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz, Repetir de 5 a 10 veces.

¹ El procedimiento de esta guía es una adaptación del protocolo ABCDE y el manual de intervención en crisis de Karl Slaikeu 1996.

<p>Inspiración completa Produce mayor oxigenación, tranquiliza el sistema nervioso y elimina el cansancio diario. ideal para la noche.</p>	<p>Paso 1. Inspiración: se toma lentamente el aire por la nariz, relajando los músculos del abdomen de modo que se pueda llenar primero la parte inferior de los pulmones, luego la parte media y, finalmente, la parte superior. Paso 2. Retención: en ambas retenciones, tanto con los pulmones llenos como con los pulmones vacíos, se comenzará reteniendo durante cinco segundos y cada semana se agregará cinco segundos más hasta llegar a un total de veinte segundos. Paso 3. Espiración: se harán lenta y suavemente, por la nariz. Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.</p>
<p>Retención de la respiración Aumenta el intercambio de oxígeno, baja el ritmo cardíaco y tranquiliza el sistema nervioso.</p>	<p>Paso 1. Inspiración: Fijar previamente el tiempo durante el cual se hará la inspiración, como mínimo 3 segundos. Hacer entrar el aire por la nariz, distendiendo el abdomen. Paso 2. Retención: esta fase deberá durar, tanto con los pulmones llenos como con los pulmones vacíos, al doble del tiempo que haya durado la inspiración. Conviene inspirar durante tres segundos a fin de que la fase de retención dure 6 segundos. (ampliar estos periodos hasta llegar a 10 segundos para inspirar y espirar y 20 para retener) Paso 3. Espiración: expulsar el aire en el mismo tiempo que haya durado la inspiración y hacer una retención antes de volver a inspirar.</p>

Cierre de la sesión con psico- educación y preguntas finales (15 minutos)

En este momento el facilitador abrirá el espacio a preguntas, por parte de los empleados, para aclarar dudas e inquietudes y así mismo fortalecer estrategias de psico-educación enfocadas a sus necesidades y su relacionamiento con el entorno laboral, familiar y social. El facilitador terminará el espacio dejando como tarea, la práctica de la técnica de respiración entrenada por todos, para ser repetida todos los días tres veces al día y la creación de espacios de escucha activa con sus compañeros, familiares y la red social de apoyo, por lo menos una vez al día. Para apoyo de los momentos psicoeducativos el facilitador puede hacer uso de las siguientes pautas. (ver recurso 1)

Recurso 1. Pautas de psicoeducación

Pautas emocionales

- + **Ponerse en el lugar del otro.** desde esa posición procuren captar las emociones y sentimientos de sus compañeros; entiendan el rol que tienen las emociones en el comportamiento, la toma de decisiones y las relaciones humanas.
- + **Reconozca las emociones suyas y las de sus compañeros y canalícelas.** Recuerde que el miedo es una respuesta normal ante las situaciones que percibimos como amenazas.

- + Permítanse generar espacios de conversación con los otros, en las que se escuchen activamente procurando entender y valorar lo que el otro dice y hace, aún si se trata de posturas distintas o puntos de vista encontrados y observe el entorno para interpretarlo y reconocer así mutuas necesidades.
- + **Ayúdense mutuamente a Identificar pensamientos que puedan generarles malestar.** Converse con sus compañeros frente a lo que están pensando, de modo que se permitan comprender y reconocer emociones y sentimientos detrás de estos pensamientos, cuestionar su validez y buscar otros pensamientos menos catastróficos.
- + **Recuerden respirar.** Tenga presente que, durante este tipo de situaciones, es común que a las personas les aparezca de forma temporal y aislada miedo o malestar intenso. En caso que el miedo les esté impidiendo tomar decisiones responsables sobre su estado de salud recuerden respirar conscientemente para retomar el control de la respuesta emocional.
- + **Recuerden mantener una actitud optimista y objetiva.** Permítanse con sus compañeros poner las cosas en perspectiva y utilicen su pensamiento crítico para no dejarse atrapar de la sobreinformación que constantemente reciben.

Pautas comportamentales

- + **Recuerde con sus compañeros acceder a información confiable.** Ante estas circunstancias tenemos una responsabilidad social importante para no generar pánico, para ello las personas debemos informarnos e informar a otros con fuentes especializadas sobre el tema, entre ellas: App Ministerio (CoronApp Colombia), recomendaciones de Organización Mundial de la Salud, del ministerio de salud o del distrito, páginas de SURA.
- + **Permanecer informado mas no intoxicado.** El consumo excesivo de información y noticias pueden generar malestar, incrementar sintomatología de ansiedad, tensiones corporales y molestias que pueden afectar el entorno personal, familiar y laboral; recuerden que basta con 30 minutos diarios para conocer si hay más recomendaciones de fuentes de información confiable.
- + **Higiene del Sueño.** Situaciones amenazantes pueden alterar la rutina diaria en muchos aspectos entre ellas el sueño saludable, converse con su grupo familiar, red de apoyo social y compañeros de trabajo, de la importancia de este para proteger el sistema inmunológico, lo cual les permitirá cuidarse de los brotes epidémicos, por lo anterior recuerden dormir entre 7 horas y 9 horas por noche.
- + **Alimentación saludable.** Este es un hábito que se puede ver alterado en la cotidianidad de las personas, recuerden que es importante que incluyan todos los grupos alimenticios en cada una de las comidas principales, lo cual les permitirá tener acceso a los nutrientes que fortalecerán su sistema inmunológico.
- + **Sigue las recomendaciones sanitarias por el bien de todos.** El lavado frecuente de manos con agua y jabón, evitar el contacto de las manos con la cara, estornudar o toser tapándose la boca y nariz con el codo flexionado, o utilizar un pañuelo y

desecharlo inmediatamente, usar tapabocas solo si se tiene sintomatología respiratoria (tos, mucosidad, estornudo) y evitar saludar de mano o beso si tiene síntomas respiratorios.

Pautas en Familia y Entorno Social

- + **Agenda diaria.** Las personas pueden sentirse vulnerables ante estas situaciones, por esto es importante procurar construir una agenda que permita espacios de trabajo, de compartir en familia, de ocio y recreación, de actividad física, procurando establecer y mantener hábitos saludables.
- + **Redescubrir a la familia y los amigos.** Es una gran oportunidad para conciliar la vida laboral, familiar y social, pasando tiempo con ellos retomando actividades de disfrute y ocio; mantener el apoyo social es un medio valioso para compartir sentimientos y aliviar el estrés.
- + **Recuerden informar a sus seres queridos de manera realista.** Busque espacios para conversaciones asertivas con sus seres queridos, en el caso de niños, adolescentes y adultos mayores, proporciónese explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
- + **Conserve relaciones de cordialidad evitando conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.** Las personas pueden presentar un estado emocional alterado por este tipo de circunstancias, que las puede llevar a comportarse de forma impulsiva o agresiva, trata al otro siempre con respeto y comprensión, rechazando toda forma de discriminación (por presencia de síntomas respiratorios o ausencia de pautas de autocuidado e higiene personal) permitirá un ambiente más sano.

Bibliografía consultada

Montenegro, P. C., & Cabello, R. F. Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos.

Hurtado, S; (2005), "Yoga: la búsqueda del equilibrio", Editorial Panamericana. Bogota, Colombia.

Slaikeu, K. A., Mejía, M. C., & López, M. E. G. (1996). Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación. México: Manual moderno.