

Comisión
Programa de
Ayuda
Humanitaria

PSICOTERAPIA EMDR EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

Saliendo de la cuarentena

Lic. Susana Bálsamo

SUSIBALSAMO2020@GMAIL.COM

Mayo 2020



5'

DURACIÓN

ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN

DIRIGIDA A ENTRENADOS EN PSICOTERAPIA EMDR

PARTICIPÁ CON TU RESPUESTA

emdribargentina.org.ar

emdribargentina@gmail.com



Saliendo de la cuarentena...






Miedo

Incertidumbre

Volver a la “normalidad”

Nueva normalidad. Convivir con el coronavirus

¿Cómo mantener lo logrado?





Se nos hace cuesta arriba la “desescalada”, el futuro? No viene fácil, pero no lo hará más sencillo quedarnos abajo diciéndonos “Dios mío, cuántos escalones!” “No voy a poder!”
Centrémonos en el primer peldaño. Subámoslo. Respiremos. El suelo se irá haciendo más firme bajo nuestros pies. No es una escalera, solo es un peldaño. En el resto ya pensaré cuando toque subirlos.

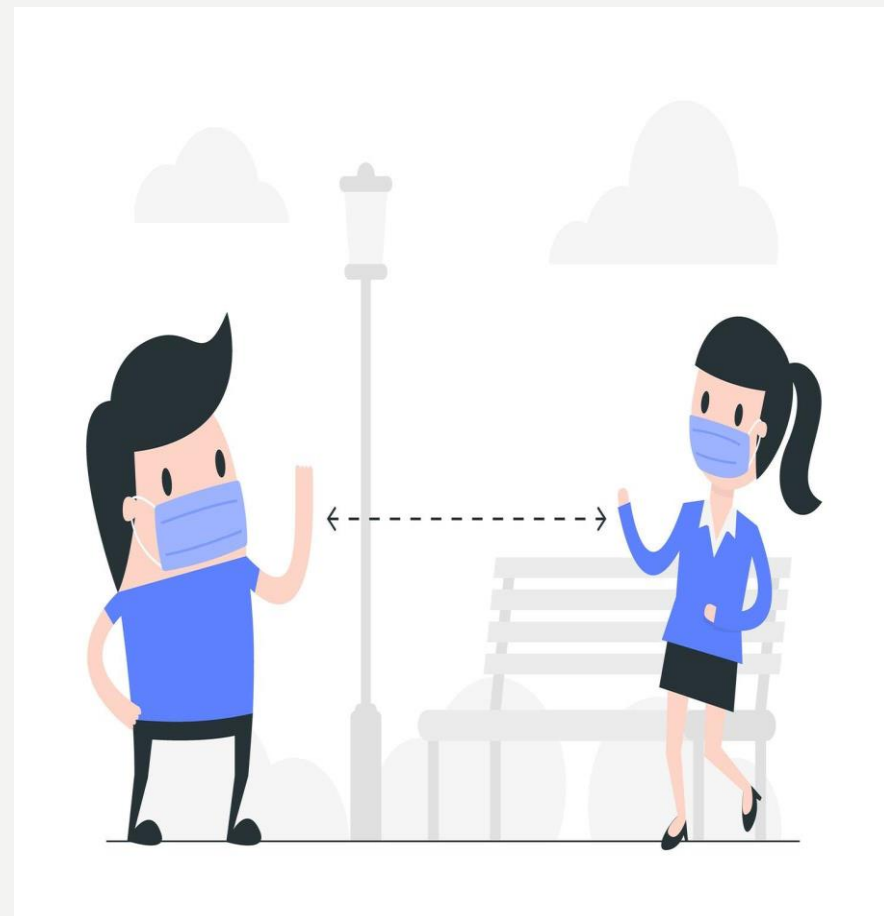
Anabel Gonzalez

EL MUNDO CAMBIÓ...

**LO QUE DEJAMOS YA NO
LO ENCONTRAREMOS
TAL CUAL**

PÉRDIDAS

**NUEVA
NORMALIDAD –
NUEVAS
MANERAS DE
RELACIONARNOS**





TE SIENTO
DISTANTE, RUBEN



METRO Y MEDIO,
SUSANA, METRO Y
MEDIO



T
P



SALIENDO DE LA CUARENTENA

Alivio

Negación: ya pasó... dificultad para adaptarse a la nueva normalidad y reconocer lo perdido

Euforia: contactos sociales – reuniones- descontrol

MIEDO: al contagio, a la pérdida del trabajo

Conductas de evitación

Exageración en la conductas de cuidado sanitario



Pérdida económica: angustia, enojo, ansiedad, frustración
Recesión económica: en EEUU se asoció con un incremento en la tasa de suicidios
Estigmatización a los trabajadores de la salud aún después: evitación
Duelo por lo perdido

Pero otras personas dirán...

NO QUIERO SALIR!



Cuarentena 2004 ante el SARS Laura Hawryluck y Rima Styra,
investigadoras de Toronto, encuesta 2 días después de la salida del
aislamiento

28,9% presentaba síntomas de TEPT

31,2% presentaba síntomas de depresión

Se incrementaban si la cuarentena era mayor a los 14 días

Los efectos de la pandemia y el aislamiento los vamos a notar mucho después de haber vuelto a la nueva normalidad.

Estar actualizados con los síntomas del TEPT
Dificultades para adaptarse a los cambios
Covid y aislamiento como disparadores:

PASADO

X
X
X



PRESENTE

Aislamiento
Covid

FUTURO

X

Incremento de consumo de sustancias lícitas o no como manera de anestesiar el dolor emocional

Síntomas somáticos por el estrés prolongado: colon irritable, alopecia, alergias, enfermedades de la piel...

Niños

Ansiedad

Miedo por los padres que salen a trabajar

Incertidumbre



Ansiedad de separación

Nueva normalidad

Adolescentes

Euforia – descontrol – salidas



**Y MUCHOS
SALDRÁN
FORTALECIDOS Y
CON
INCREMENTO EN
SU RESILIENCIA**



**MANTENER
LO
LOGRADO**



El plato mental sano de Dr. Dan Siegel





Focus time – Tiempo de enfoque

Cuando nos centramos en las tareas de una manera orientada a objetivos, asumimos desafíos que hacen conexiones profundas en el cerebro.



Connecting time – Tiempo de conexión

Cuando nos conectamos con otras personas, idealmente en persona, y cuando nos tomamos el tiempo apreciar nuestra conexión con el mundo natural que nos rodea, activamos y reforzamos los circuitos relacionales del cerebro.



Play time – Tiempo de juego

Cuando nos permitimos ser espontáneos o creativos, disfrutando juguetonamente de nuevas experiencias, ayudamos a hacer nuevas conexiones en el cerebro.



Down time – Tiempo de inactividad

Cuando no estamos enfocados, sin ningún objetivo específico, y dejamos que nuestra mente divague o simplemente se relaje, ayudamos al cerebro a recargarse.



Time in – Tiempo en

Cuando reflexionamos en silencio internamente, enfocándonos en sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos, ayudamos a integrar mejor el cerebro.



Sleep time – Tiempo de sueño

Cuando le damos al cerebro el descanso que necesita, consolidamos el aprendizaje y nos recuperamos de las experiencias del día.



Physical time – Tiempo físico

Cuando movemos nuestros cuerpos aeróbicamente, si es médicamente posible, fortalecemos el cerebro de muchas maneras.

El Healthy Mind Platter tiene siete actividades mentales esenciales diarias necesarias para una salud mental óptima. Estas siete actividades diarias constituyen el conjunto completo de "nutrientes mentales" que su cerebro y sus relaciones necesitan para funcionar de la mejor manera.

Al participar todos los días en cada una de estas porciones, promueve la integración en su vida y permite que su cerebro coordine y equilibre sus actividades.

Estas actividades mentales esenciales fortalecen las conexiones internas de su cerebro y sus conexiones con otras personas y el mundo que lo rodea.

El bienestar mental se trata de reforzar nuestras conexiones con los demás y el mundo que nos rodea; y también se trata de fortalecer las conexiones dentro del cerebro mismo.

Una forma de usar la idea del plato es trazar un día promedio y ver qué cantidad de tiempo pasas en cada actividad mental esencial.

Al igual que una dieta equilibrada, hay muchas combinaciones que pueden funcionar bien.

Y NOSOTROS?

Cansancio por el aislamiento físico

Adaptación de los consultorios

Medidas sanitarias preventivas

Reconocer nuestras propias emociones y sentimientos ante la cuarentena y su salida

El paciente ¿fuente de contagio? ¿Cómo afectará esto la relación terapéutica?



- ¿Qué hago cuando me siento emocionalmente expuesto/a?
- ¿Cómo me comporto cuando me siento muy incómodo/a e inseguro/a?
- ¿Qué tanto estoy dispuesto a tomar riesgos emocionales?

Video Porges

<https://www.youtube.com/watch?v=OFQqejAG4uw>

Seguiremos trabajando on line con algunos pacientes

- Mantener el modelo y las 3 vertientes
- No “perdernos” en la situación y hacer las intervenciones de acuerdo a la historia del paciente



Mantener la cercanía



Deany Laliotis:

- De la atención en 3 dimensiones pasamos a la bidimensionalidad
- Mostrar todo el consultorio y no solo la cara. Muchos pacientes sienten el consultorio como su lugar calmo. La idea es que se sientan alojados.
- Si sentimos que están desconectados que pongan una mano en el pecho y nosotros también para conectar.
- Preguntar:
- Cómo se siente ahora que me ve en 2 dimensiones?
- Me sentís cerca?
- Ser honesto si uno/a no se siente cerca
- Conectar con la red adaptativa: recordar una buena experiencia juntos/as en el consultorio

Y si es necesario pedir...



**CAMBIA TODO
CAMBIA....**





susibalsamo2020@gmail.com