

TÍTULO: PROTOCOLO STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0

Elaborado por	Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS	Fecha	23-03-2020
Versión	01	Fecha	23-03-2020
Área o servicio	Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS	Tipo de documento	Protocolo
Revisado por		Fecha de revisión	
Aprobado por	Comité de dirección	Fecha de aprobación	
Indexación y validación	Comisión de Calidad IAS. Servicio de Biblioteca	Fecha	
Periodicidad de la revisión	Cada 4 años, excepto si hay cambios relevantes	Fecha de la próxima revisión	Marzo 2024

Código documento:

Palabras clave: covid-19, pandemia, Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS, debriefing clínico, TALK®, STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0.

Gestión de modificaciones:

Versión	Fecha	Descripción de las modificaciones
0		Aprobación del documento
1		

PERSONAS QUE HAN REDACTADO EL PROTOCOLO

Profesionales	Especialidad	Servicio	e-mail/teléfono
Mercè Soms Casals* (Coordinadora)	Psicóloga Clínica	Unidad de Juego Patológico y otras Adicciones no Tóxicas	merce.soms@ias.cat
Noelia Alarcón Muñoz*	Psicóloga Interna Residente (PIR)		noelia.alarcon@ias.cat
Neus Colomer Valls*	Psicóloga clínica	Equipo de Intervención Precoz de la Psicosis	neus.colomer@ias.cat
Laura Fàbregas Casas*	Psicóloga	Hospital de Día de M.Neurodegenerativas y Daño Neurológico Adquirido	laura.fabregas@ias.cat
Eva Frigola-Capell*	Psicóloga clínica	Dirección Asistencial XSMA Investigación y Seguridad del Paciente	eva.frigola@ias.cat
Roser Grau Ribera*	Psicóloga	EAPS Mutuam-Girona	rosier.grau@mutuam.com
Marta Hernández Ferràndiz*	Psicóloga clínica	Unidad de Agudos y Psiquiatría (UHA)	marta.hernandez@ias.cat
Marta Juanola Angelats*	Psicóloga	EAPS Mutuam-Girona	marta.juanola@mutuam.com
Andrés Cuartero Barbanoj	Psicólogo Clínico	Coordinador psicólogos SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	andres@andrescuartero.cat
Jordi Garcia Sicard	Psicólogo	Psicólogo SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	jgarcia@copc.cat

*Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS.

JUSTIFICACIÓN

La **Dirección de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions** frente a la **pandemia de COVID-19**, con el fin de dar respuesta a las necesidades emocionales y psicológicas de pacientes, familiares y profesionales, ha potenciado la creación del **Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS**, con profesionales del propio IAS y de Mutuam-Girona. Es un equipo multidisciplinar, formado por 8 psicólogas de la especialidad clínica, de cuidados paliativos, de emergencias, de daño neurológico adquirido y enfermedades neurodegenerativas y demencias. El Equipo ha recibido el apoyo de los psicólogos del SEM.

Esta pandemia ha supuesto cambios importantes en el desarrollo de las tareas laborales tanto en los procedimientos como en el contexto laboral. Además, estos cambios han sido muy rápidos. Estos hechos pueden generar malestar en los profesionales sanitarios.

Es por este motivo que el Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS ha creado este protocolo de intervención grupal **STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0** para contribuir a reducir el malestar y a prevenir el estrés en el lugar de trabajo y sus complicaciones. Este protocolo es el primero de una serie de 3, adaptados a la evolución de las necesidades de los profesionales de acuerdo y en paralelo a la evolución de las fases de la crisis sanitaria.

Esta intervención en grupos de unas 6 personas de media se ha realizado en horario laboral en todos los servicios del **Hospital Santa Caterina y al Centre Sociosanitari “La República”** con los profesionales que lo han deseado y en la primera fase de la pandemia (marzo-abril 2020 aproximadamente), caracterizada por una expansión rápida del virus, el establecimiento del estado de alarma, el aumento de la demanda sanitaria por encima de su capacidad y el déficit de material sanitario, con la necesidad de reorganización sanitaria que esto comporta.

La herramienta **STEP 1.0** es un *debriefing* clínico adaptado de la metodología TALK® que consiste en una conversación guiada de unos 15-20 minutos de duración y dirigida a analizar una situación, trabajando lo que preocupa centrándonos en las soluciones, destacando lo que se hace bien y lo que se puede mejorar que dependa del equipo. También se entrenan estrategias de descompresión y de autocuidado.

OBJETIVOS

- Facilitar la gestión de las situaciones clínicas con la búsqueda de soluciones y centrándonos en aquello positivo.
- Compartir situaciones clínicas y potenciar el trabajo y la cohesión de equipo.
- Evitar centrar-se en la queja.
- Facilitar a los profesionales la gestión del estrés sostenido.
- Reducir el malestar del profesional y prevenir el estrés y sus complicaciones.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

A los profesionales del Hospital Santa Caterina y al Sociosanitari “La República” durante la fase 1 de la pandemia.

Los miembros del Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS son los que han aplicado este protocolo.

PROCEDIMENTOS

1. Presentación. Objetivo.

- Presentación del psicólogo/s.
- Presentación de lo que vamos a hacer:

“Es una herramienta de conversación guiada de unos 15’ para poner en orden reflexiones que seguramente ya os habréis hecho estos días sobre un tema que os preocupe, poder sacar cosas positivas, podernos centrar en ello, mejorar-lo y finalmente, poder gestionar la situación de estrés sostenido que estamos viviendo”.

- Normas del grupo: confidencialidad, no juzgar...
- Transmitir reconocimiento.
- Centraremos en aquello positivo y que podemos controlar.
- ¿Como estáis? En una palabra.
- ¿Qué es lo más os preocupa? **Problema concreto.**

2. Análisis.

- ¿Qué estamos haciendo bien? Cosas concretas y que puedan controlar.
- ¿Qué tenemos que seguir haciendo?

- ¿Cómo podemos mejorar?

3. Aprendizaje.

- ¿Qué hemos aprendido como equipo de esta situación?
- ¿Y de esta conversación?

4. Acciones clave.

Acordamos soluciones. ¿Cómo lo haremos? ¿Quién se ocupará de supervisar que se lleven a cabo?

5. Descompresión.

Escogemos 2 de las siguientes estrategias:

- Temblar 40''
- Soplar velas
- Saltar 50 veces con las puntas pegadas al suelo
- Sentarse y poner la cabeza hacia abajo
- Tensar todos los músculos del cuerpo y destensar tres veces.

Otros: relajación con respiraciones 4-2-7 + imagen de lugar ideal, operaciones simples, contar objetos de un color, ¿Qué te ha ayudado en otros momentos de estrés?, ¿Qué te diría alguien que te importa y que gestiona bien el estrés?, repetir una frase que ayude: *“es el dolor de los pacientes, no es el mío”, “todo irá bien”, “está situación se acabará”*.

6. Autocuidado.

- 2 minutos al inicio del turno para situarse.
- Céntrate en los aspectos profesionales del trabajo. Visión túnel. Lo que depende de mí.
- Haz un descanso cada 2h: escribe a la familia, descomprímete, comparte con los compañeros. Piensa en qué tienes ganas de hacer cuando llegues a casa. La actividad física ayuda.
- Evita monotema.
- Bebe agua frecuentemente, estás diciendo al cuerpo que no está en reserva.
- Acepta que no estamos siempre emocionalmente bien.
- Si estamos sobrepasados, PARA. Busca un lugar y descomprímete.

- No hace falta estar mal para pedir ayuda a los psicólogos.
- Evita la QUEJA.
- Cuando acabes el turno haz un ritual de despedida con el uniforme.
- 2 minutos antes de entrar en casa para tomar consciencia de cómo está nuestro cuerpo y ponernos en modo personal, no profesional.

*Si a lo largo de la sesión detectamos que alguien necesita un espacio individual, se lo ofrecemos.

BIBLIOGRAFÍA

TALK for clinical debriefing © (C Diaz-Navarro et al 2014). Talk Foundation. [accedit 01/07/2020] <https://www.talkdebrief.org/startingtotalk>

Moshe F, Tal L, Bella G, Miriam H, Adi W i Yori G. The SIX Cs model for Immediate Cognitive Psychological First Aid: From Helplessness to Active Efficient Coping. *Int J Emerg Ment Health* 2018, Vol 20(2): 395.

Raphael, B; Wilson, J. *Psychological debriefing. Theory, practice and evidence.* Cambridge University Press. 2000.

<https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/04/self-care-tips-for-health-care-workers/>