

**TITULO: PROTOCOLO STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 2.0**

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

Código documento:

Palabras clave: covid-19, pandemia, Equipo de Apoyo Emocional – COVID-19 – IAS, gestión emocional, STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 2.0.

Gestión de modificaciones:

Versión	Fecha	Descripción de las modificaciones
0		Aprobación del documento
1		

**PERSONAS QUE HAN REDACTADO EL PROTOCOLO**

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

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

## JUSTIFICACIÓN

La **Direcció de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions** ante 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) 2.0** para contribuir a reducir el malestar y prevenir el estrés en el lugar de trabajo y sus complicaciones. Este protocolo es el último 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 horarios laborales a todos los servicios del **Hospital Santa Caterina i el Centre Sociosanitari "La República"** con los profesionales que lo han deseado y en la tercera fase de la pandemia (mayo-junio 2020 aproximadamente), caracterizada por el cansancio y la necesidad de descanso, la desescalada y el retorno progresivo a la normalidad, pero diferente, con una nueva necesidad de reorganización sanitaria y de recuperación emocional por parte de los profesionales sanitarios.

La herramienta **STEP 2.0** permite la conducción de un espacio para la gestión emocional guiada de unos 30-40 minutos de duración y dirigida a identificar, reconocer y gestionar que notan, sienten y piensan los profesionales para optimizar su situación emocional para poder seguir adelante.

## OBJETIVOS

- Facilitar la gestión (identificar, reconocer y gestionar) de la expresión emocional expresada en la fase 2.
- Compartir y gestionar las emociones mediante una visión y gestión compartida.

- Reducir el malestar del profesional y prevenir el estrés y sus complicaciones.

## ÁMBITO DE APLICACIÓN

A los profesionales del Hospital Santa Caterina i el Centre Sociosanitari "La República" durante la fase 3 de la pandemia.

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

## PROCEDIMIENTOS

### 1. PRESENTACIÓN.

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

*«Nos encontramos en un momento diferente de esta crisis. Nos ayuda pensar en una maratón que comenzó hace semanas y no vemos el final. Ahora necesitamos hacer una pausa y avituallamiento sin abandonar para seguir adelante para poder rendir y sentirnos bien..*

*Esto que te pasa es lo que estamos esperando que pase y lo deseable. Es normal sentir cansancio y malestar durante la maratón. Que sea normal y esperable no quiere decir que nos instalemos sin hacer nada.*

*De acuerdo con las necesidades recogidas os proponemos un grupo de 30' donde pondremos el foco en lo que notáis, sentís y pensáis y maneras de hacer algo para poder continuar».*

- Normas del grupo: confidencialidad, no juzgar, no culpabilizar.

### 2. INICIAMOS LA DINÁMICA.

1. *“De estos kilómetros recorridos hasta ahora, durante las últimas dos semanas ¿cuál es la cara que mejor refleja cómo se ha sentido? “. Mostrar los emoticonos\*.*

2. "Ahora y aquí, ¿cuál es la imagen que mejor define como estáis? En qué intensidad (0-10)?"  
Mostrar los emoticonos\*.
3. "Estamos entrando en la zona de avituallamiento y antes de elegir qué necesitamos para recuperarnos os invitamos a escuchar vuestro cuerpo».

**- IDENTIFICAR.**

Silencio guiado: escaneo corporal.

*"Imaginaos que después de esta fase del maratón, llega un avituallamiento. Nos vamos parando poco a poco y ahora dedicamos un momento a escuchar nuestro cuerpo. Para ello os invitamos a sentaros con una postura cómoda, espalda apoyada en la silla, los pies sin cruzar, las manos apoyadas sobre las piernas. Podéis cerrar los ojos o bajar la mirada, como más cómodos os encontréis. Y poniendo la atención hacia dentro, hacia nuestro cuerpo. Notaos los pies en contacto con el suelo. Notaos las manos, apoyadas sobre las piernas. Notaos vuestra ropa en contacto con la piel. Ahora empezaremos un repaso, un poner conciencia de todas las partes del cuerpo. Y sencillamente os pedimos que vayáis constatando lo que notéis, sea agradable o desagradable. Sin modificarlo. Simplemente lo observamos y le damos espacio a que sea de esta manera. Empezando por la cabeza ... frente, cráneo, ojos, mandíbula ... (voy notando la temperatura, tensión, movimiento, peso ...) Bajando hacia las cervicales ... hombros, la parte alta de la espalda, el pecho, notando como es ahora mi respiración, bajando hacia la barriga, el diafragma, el estómago, la espalda, (voy notando tensión, temperatura, movimiento, peso ...) bajando hacia el vientre, las lumbares, notando quizá el ritmo intestinal. Noto los isquios apoyados sobre la silla, los muslos, bajando hacia las rodillas, las piernas, y me paro un momento a ver cómo las noto. Los tobillos, y finalmente los pies, la zona del talón, los dedos.*

*Y de todo este escaneo hecho, me quedo con la sensación que más presente se me haga de todas, no importa si es agradable, o desagradable, la que sea. Quien la tenga detectada ya puede abrir los ojos o levantar la mirada".*

**- RECONOCER.**

Compartimos. Ponerle nombre:

1. *“Ahora y aquí, después del escaneo corporal, ¿cuál es la imagen que mejor refleja como estáis? En qué intensidad (0-10)?”. Mostrar los emoticonos\**
2. *«Nos centraremos en la punta del iceberg siendo conscientes de que hay más cosas, pero nos centraremos en el aquí y ahora».*

Foto compartida de la realidad. Decidir qué emoción es la predominante en el grupo y la elegimos para gestionarla.

**- GESTIONAR.**

Psicoeducación sobre la emoción elegida (ver documento adjunto de apoyo al psicólogo):

- . *«¿Para qué sirve sentirnos así?»* aspecto adaptativo de la emoción.
- . *«¿Cómo nos entorpece sentirnos así?»* aspecto desadaptativo, nos atrapa.
- . *«¿Qué nos ayuda cuando nos sentimos así?»* Refuerzo de estrategias adaptativas propias.

Empoderamiento. Ofrecer bolsa de recursos.

**3. CIERRE DE LA DINÁMICA**

*«Siguiendo con la maratón, quizás estos minutos os han servido para daros cuenta de que tenéis una herida en el pie y que necesitáis curarla y permitir os una parada más larga. O que necesitáis rodearos de la gente que os ama y necesitáis sentir su apoyo. ¡Dar ánimos y sentir que nos los dan nos suele ayudar!*

*Estos recursos de los que hemos hablado son diferentes componentes del avituallamiento. Vosotros decidís quienes os pueden ayudar mejor en este momento».*

*«Os invitamos a usar estas estrategias que hemos puesto en común durante los próximos días y ver si pueden ayudaros. También os animamos a aplicar estos tres pasos de identificar, reconocer y*

*gestionar lo que noto y siento, en momentos como la ida al trabajo, en la ducha, en la cola de la tienda, tendiendo la ropa .. Parar y escucharos os puede ayudar.*

*Para poder seguir con la maratón necesitáis estos avituallamientos».*

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

## **BIBLIOGRAFÍA**

Antoni M i Zentner J. Las cuatro emociones básicas. Barcelona: Herder. 2014.

Bisquerra R. Universo de emociones. Valencia: PalauGea. 2015.

Chóliz M. Psicología de la Emoción: el proceso emocional. 2005. [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Dreeben SJ, Mamberg MH i Salmon P. The MBSR body scan in clinical practice. Mindfulness 2013 4(4):394-401. Doi: 10.1007/s12671-013-0212-z.

Peñarubia F. Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza Editorial. 2008.

## **ANEXO**

**\*Emoticonos (presentadas impresas en tamaño folio):**

