

Regulación emocional basada en Mindfulness (REM) en la crisis sanitaria COVID19

Para equipos de profesionales que intervienen

Marzo 2020

Hospital Universitario la Paz. Servicio de. Psiquiatría, Psicología clínica y Salud Mental

Lo siguiente es un guía sencilla para aproximarse a los equipos profesionales que intervienen en la crisis introduciendo el sentido de la intervención.

1º Aproximación

(10 minutos)

Puntos clave de una brevísima justificación de nuestra intervención para los equipos

- Los profesionales sanitarios son los medios mas valiosos que los sistemas sanitarios tienen para afrontar la crisis
- Sin ellos no hay tecnología o fármacos que se puedan ofrecer
- El autocuidado de los profesionales no es un lujo sino una necesidad
- Cuando estamos en una situación de alto estrés se activa nuestro sistema de alarma interno y nos perdemos en una mente que planifica y que anticipa siempre sesgada por lo negativo
- Es una situación generadora de ansiedad y de daño
- Lo mismo que nos entrenamos para ponernos el EPI, hemos de entrenar la mente para regularla y sincronizar esa mente perdida con el presente tal y como es.
- Encontrar un refugio interno de calma en medio de la tormenta
- “No se pueden retirar las olas del mar, pero puedes aprender a surfearlas”
- Venimos a ofrecerles entrenar estrategias y técnicas para ayudar a la regulación emocional y a la reducción del estrés.
- Se trata de fomentar los recursos internos que todos tenemos
- Hoy es el primer día y haremos un primer acercamiento

(Utilizar campanitas, no es imprescindible, pero puede ayudar para ir asociado el sonido a la pausa)

- Movimientos conscientes 5min. (ver tabla de opciones de movimientos)
- Atención focalizada en un ancla 5 min. (hacer hincapié en traer la conciencia al presente y hacerlo con amabilidad). (escuchar audio de 3-4 minutos de atención focalizada en un ancla)

Recomendaciones entre las sesiones

Sigue practicando

Pausa. (STOP)

Bajar la APP REM VOLVER A CASA (dos sesiones en abierto y luego con códigos que entregaremos)

Bajar la app EN CALMA EN EL QUIROFANO (explicar que contiene ejercicios sencillos de reducción de estrés ante situaciones desafiantes)

Ofrecer conversaciones individuales, expresar disponibilidad para ello

Poner el cartel de recomendaciones con teléfonos de contacto con salud mental

2º Sesión

10 min

Revisión rápida ¿Cómo estáis?

Movimientos o ancla (según la energía de la sala)
(Incluir el tacto tranquilizador). (escuchar audio)

Tareas

Practica la pausa STOP

3ª sesión

10min

Revisión rápida ¿Cómo estáis?

Movimientos/ ancla

Tacto tranquilizador (compasión)

Tabla de movimientos (algunas opciones)

