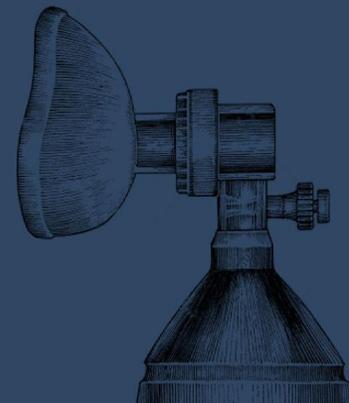
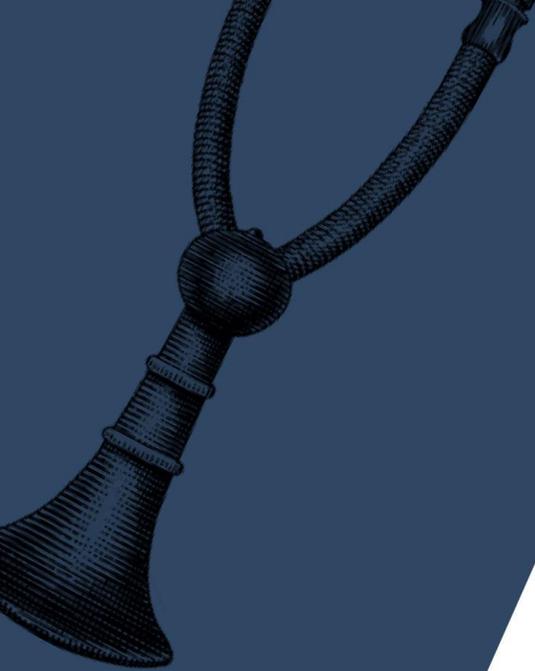


Apoyo Psicológico post-crisis  
Terapia Grupal  
4Doctors





## Introducción

El Apoyo psicológico post crisis se plantea como una terapia grupal de ayuda a personal sanitario y no sanitario, siguiendo una metodología de “intervención” psicológica y con el objetivo de facilitar herramientas que ayuden a las personas a recuperar el equilibrio emocional anterior a la crisis del Covid-19.

La ayuda psicológica será una pieza fundamental en el momento posterior a la crisis, y habrá un auditorio muy amplio de personas que lo necesiten, y que durante la crisis no han podido recurrir a esta opción de ayuda.

De la mano de una experta en intervención psicológica y, en concreto, en terapias grupales, proponemos organizar grupos de trabajo en base a los criterios que estimemos recomendables, por ejemplo en base a síntomas durante la crisis o después de ella (ansiedad, depresión, pérdida de seguridad, tristeza, amenaza), puesto de trabajo durante la crisis, situación profesional en la post-crisis, etc.

**Formato:** Grupal

**Financiación:** Proponemos comunicar el programa en FUNDAE como curso para su bonificación.



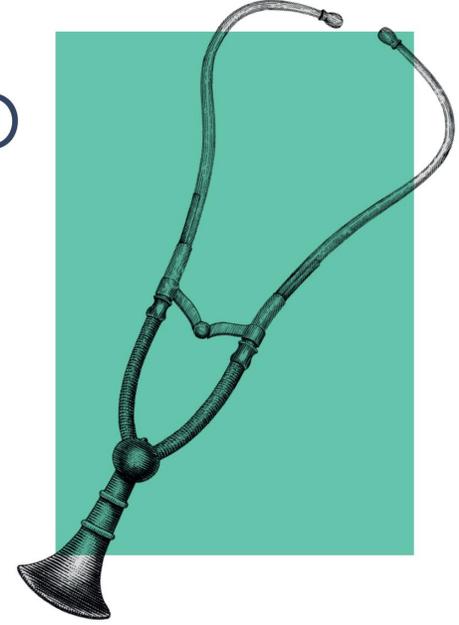
## Justificación del programa

Nos dirigimos a víctimas terciarias, que se han expuesto a daños psicológicos mucho más prolongados que el resto de la población debido a su exposición continuada y masiva al hecho traumático, a la crisis. Suele ser un colectivo reacio a dejarse ayudar, ellos son los que ayudan y tener que pedir esa ayuda les suele “dañar” sus propios valores. De ahí que consideremos la importancia de ofrecer este programa.

Tras lo mencionado, proponemos dos tipos de programas:

**1- Programa Obligatorio.** Todas las personas sanitarias o no sanitarias, deberían pasar por un **programa de “chequeo” post-covid**. En este caso proponemos una duración más breve (**8 horas**).

**2- Programa Voluntario.** Programa de mayor duración y de asistencia voluntaria (**18 horas**).





## Metodología:

- **CAPACIDAD:** Grupos de como **máximo 10 participantes** (ajustaremos participantes al máximo, para que dentro de los parámetros de la bonificación podamos crear grupos lo menos voluminosos posible).
- **HERRAMIENTA:** Recomendamos **GotoMeeting**, es una Plataforma de videoconferencia que permite compartir pantalla todo el grupo, interacción y bidireccionalidad.
- **HORARIO:** nuestra recomendación es realizar las sesiones dentro de horario de trabajo, si bien es un punto que dependerá de RRHH.
- **DURACIÓN DE LAS SESIONES:** máximo **2 horas**.

El **proceso** que proponemos es el siguiente:

### 1- Evaluación.

Recomendamos utilizar una **Evaluación previa** para definir el perfil de las personas, por ejemplo puede haber personas que por sus vivencias y su historia pasada, sería mejor que acudieran a intervención individual. Intentaremos detectar estos casos con la evaluación previa.

### 2- Intervención.

Detallamos a continuación ambas fases.

## EVALUACIÓN

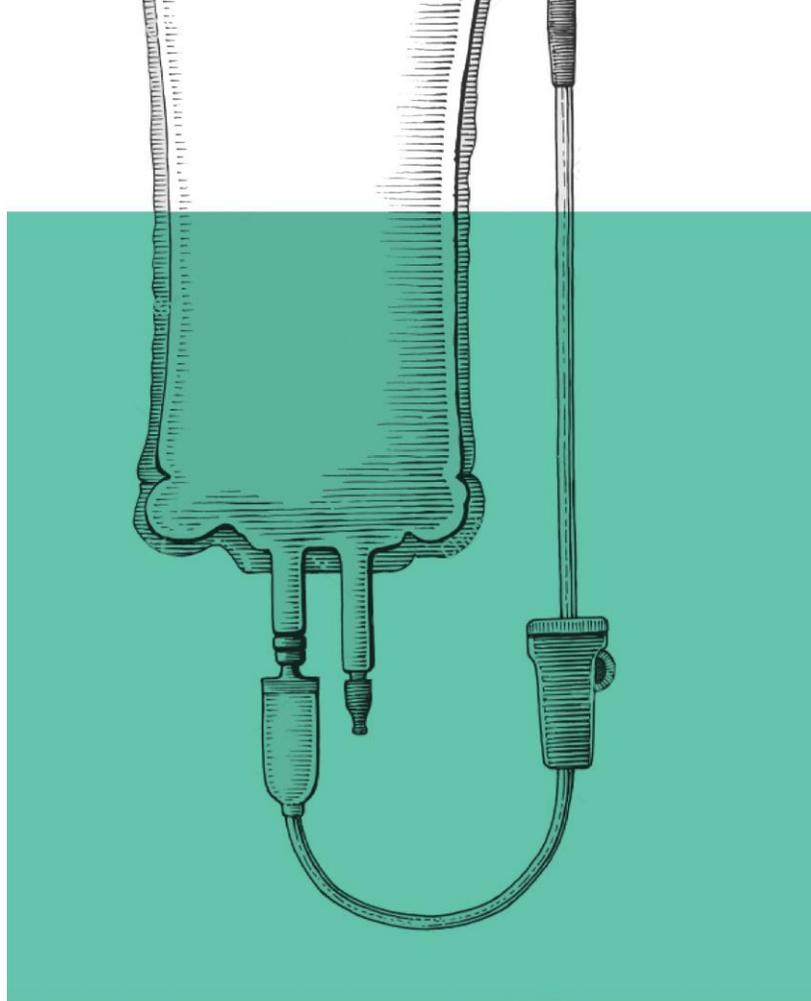
Podemos utilizar dos tipos de evaluación:

1- **Evaluación ad-hoc**, diseñada específicamente, con tres objetivos principales:

1- **Delimitar la formación de grupos** por “especialidad” realizada en la crisis.

2- Definir las **variables a tratar dentro del programa** de intervención: Pensamientos, conductas y emociones más frecuentes DURANTE la crisis y TRAS la crisis.

3- Identificar las **necesidades de cada uno** como persona y como grupo.



2- **Evaluación pre-intervención:**

Cuestionarios probados científicamente que nos den una imagen individual y grupal sobre las siguientes variables:

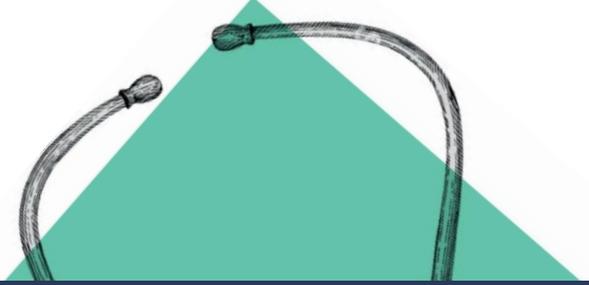
- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Solución de problemas

En ambos casos articulamos las evaluaciones previas mediante cuestionarios de Google que nos permitan un fácil procesado de los datos.



## INTERVENCIÓN

A continuación detallamos el programa de intervención del programa voluntario (18 horas).  
Dejamos pendiente de explorar el programa obligatorio.



### Sesión 1.

Presentación

Objetivos individuales y grupales

Puesta en común de la

Evaluación Pre-Intervención

### Sesión 2.

Psicoeducación:

- Emociones predominantes

- ¿Qué ha pasado en esta crisis?

1ª sesión desactivación fisiológica

(relajación)

### Sesión 3.

Reestructuración cognitiva I 2ª

sesión desactivación

fisiológica (relajación)

### Sesión 4

Reestructuración cognitiva

II

3ª sesión desactivación

fisiológica (relajación)

### Sesión 5

Aceptación y

compromiso de la nueva

realidad 4ª sesión

desactivación fisiológica

(relajación)

### Sesión 6.

Manejo de la ira

5ª sesión desactivación

fisiológica (relajación)

### Sesión 7.

Manejo de la ira

Evaluación Post-Intervención

6ª sesión desactivación

fisiológica (relajación)

### Sesión 8.

Solución de problemas

Desactivación fisiológica

completa

### Sesión 9

Técnicas de  
autocuidado –

Prevención de recaídas

Devolución de

resultados (refuerzo)

Despedida





## PERFIL DE LA PSICÓLOGA

### Psicóloga colegiada M-31286

MÁSTER INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTERVENCIÓN EN EMOCIONES Y SALUD – UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. DIPLOMA “ATENCIÓN PSICOLÓGICA A VÍCTIMAS DE TERRORISMO” – UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. MASTER OFICIAL ‘INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA’ – UNIVERSIDAD NACIONAL A DISTANCIA (UNED)

- **Psicóloga especialista en intervención en crisis en SAMUR P.C. desde 2014.** Equipo Psicosocial: **Pandemia COVID-19 Psicóloga en el Hospital de campaña IFEMA.** Atendiendo tanto a pacientes, familiares y propios intervinientes (personal sanitario), Marzo 2020. Apoyo al Romeo de guardia (psicólogo funcionario) en sus intervenciones diarias y en crisis y catástrofes: Posibles accidentes aéreos: manejo de la crisis en el incidente AirCanadian en Enero 2020, Derrumbe Edificio Carabanchel 2017, etc.
- **Equipo Psicosocial:** realización de programas de terapia grupales para intervinientes tanto de SAMUR P.C. como de otros organismos públicos: intervención durante la crisis covid-19.
- Experiencia como **Psicoterapeuta** en, entre otros organismos: **Guardia Real Española** (Programas de intervención grupales antes sucesos traumáticos), **Policía Municipal de Móstoles** (Programa intervención grupal en personal de emergencias, policías municipales. “Inteligencia Emocional y Primeros Auxilios Psicológicos en el interviniente”, **Hospital 12 de Octubre** (Intervención grupal en intervinientes de la unidad (enfermeros/as y auxiliares de enfermería), manejo del paciente y sus expectativas, habilidades de comunicación, desactivación fisiológica, etc).



Porque cuidarnos ahora,  
es cosa de todos.

Clara Campos Benítez

KAM

+34 677 109 139

c.campos@4doctors.science