



Actividad clínica con pacientes del área del corazón.

Metodología y objetivos

GRUPO PSICOTERAPÉUTICO DE PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO (SCA)

INTRODUCCIÓN

Partimos de la relación que se da entre diversas variables psicológicas y el síndrome coronario agudo. Múltiples estudios siguen constatando que por sí mismas o condicionando un estilo de vida poco saludable (tabaco, obesidad, sedentarismo...) predisponen a la aparición y a una peor evolución de la enfermedad coronaria.

Además el hecho de sufrir un SCA es un acontecimiento vital de fuerte impacto emocional para el paciente y sus familiares cuyo afrontamiento, favorable o desfavorable, va a contribuir a la realización o no de cambios en el ritmo de vida familiar, laboral, social y sexual que aumentan o disminuyen la calidad de vida y el riesgo de complicaciones.

Teniendo en cuenta esto, nos planteamos intervenciones psicoterapéuticas que propicien una adecuada evolución de los pacientes respecto a sus factores de riesgo, alcanzando niveles de funcionamiento aceptables en las distintas áreas de la vida. Dentro de ellas la intervención grupal se beneficia además del efecto modelador y del apoyo emocional de unos pacientes hacia otros.

OBJETIVOS

Desarrollar mayor capacidad de afrontamiento de los problemas y dificultades que se producen tras sufrir un SCA y mejorar las estrategias de adaptación más saludables.

El grupo proporciona un medio para:

- Compartir ideas, sentimientos, intereses y experiencias entre los miembros.
- Aportar apoyo emocional de unos hacia otros.
- Reconocer pensamientos negativos sobre la situación y aprender a desarrollar otros más saludables.
- Lograr un mejor entendimiento de los factores y circunstancias que afectan a su situación y que producen las dificultades.



- Aprender estrategias y habilidades para manejar sus emociones y adaptarse mejor a la nueva situación.
- Modificar las conductas de riesgo coronario introduciendo modificaciones en el estilo de vida

CARACTERÍSTICAS Y COMPOSICIÓN DEL GRUPO

- Número de participantes: no superior a 12 participantes ni menor de 8
- Frecuencia de las sesiones: semanal
- Duración 1 hora.
- N° total de sesiones: 12.
- Asistencia mínima: 10 sesiones (se formalizará previamente el compromiso de asistencia).
- Evaluación pre y postgrupal.
- Terapeutas: psiquiatras y enfermero del programa de enlace con el área del corazón.

SELECCIÓN DE PACIENTES

- Pacientes con factores de riesgo emocional, detectados en la evaluación realizada durante el ingreso en la Unidad de Coronarias y en las plantas de Cardiología.
- Menores de 65 años.
- Que en una segunda evaluación presenten dificultades de adaptación y estén motivados para participar en el grupo aceptando sus condiciones.
- Que no presenten trastornos psicopatológicos graves que puedan interferir en la marcha del grupo, en cuyo caso habrán sido remitidos a seguimiento en el CSM.



MÉTODO

Estilo de los terapeutas: de dirección no explícita, haciendo que las intervenciones se orienten en la dirección de los objetivos establecidos: resaltando intervenciones, formulando preguntas al grupo, poniendo de manifiesto emociones y cogniciones, reforzando habilidades y competencias.

- Trabajar relacionando emociones, cogniciones y conductas en los aspectos que se vayan abordando.
- Facilitar la expresión emocional mediante la escucha y empatía, creando un clima de apoyo que posibilite vivir experiencias emocionales correctivas.
- Detectar pensamientos catastrofistas y confrontar.
- Destacar las experiencias nuevas y positivas que se han vivido tras el SCA.
- Insistir en los aspectos positivos que configuren una reestructuración saludable.
- Identificar situaciones generadoras de estrés y potenciar formas de afrontamiento más saludables.
- Facilitar que todos los miembros se expresen.
- Promover unas interacciones que faciliten el modelado incorporando formas de afrontamiento de otros pacientes.

Se realizarán sesiones de diálogo abierto, orientando los terapeutas el contenido, teniendo en cuenta las preocupaciones de los pacientes, con un tiempo inicial de recogida de “ecos” de lo tratado en la sesión anterior y uno final de impresión sobre lo tratado en la sesión actual.

CONTENIDOS QUE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LAS DIVERSAS SESIONES

I- Presentación:

- Quién soy: Años, trabajo, familia y proceso que tuvo...
- Expectativas:¿Por qué estamos aquí?¿Qué esperamos?¿Qué tememos?....
- Objetivos y reglas de funcionamiento del grupo
- Trabajo conjunto.



2- Vivencia e impacto del SCA:

- Primeros síntomas: ¿Qué sentí? ¿Qué pensé? ¿Qué hice?
- Primera información dada por el médico: ¿Qué me quedó? (pensamientos, temores...)
- Reacciones de familiares: expresión emocional, información compartida, relación interpersonal (dificultades, aspectos positivos).
- Reacción de los amigos, compañeros....

3- La vuelta a casa:

- Relaciones familiares: cambio de roles.
- Relaciones externas, actividades...
- Expectativas y temores del pacientes, de los familiares y de los amigos.
- Dificultades y logros.

4- Estilo de vida previo:

- Trabajo, familia.
- Dieta y tóxicos.
- Actividades de ocio.
- Detectar situaciones de estrés y formas utilizadas de afrontamiento.

5- Duelo por las “pérdidas”:

- Relación pérdidas/ ganancias
- Qué tenía de bueno y de malo lo anterior. Qué le gustaba y qué no.
- ¿Cómo se sintió al renunciar a..? ¿Cómo se siente ahora?
- Valorar nuevas posibilidades, relaciones y vínculos que van apareciendo.

6- Incorporación de nuevos estilos de vida:

- Adherencia al tratamiento.
- Abstinencia de tóxicos.
- Dieta
- Ejercicio físico.
- Relaciones familiares: readjudicación de roles, relaciones sexuales.
- Apoyos sociales y actividades de ocio
- Perspectivas laborales.