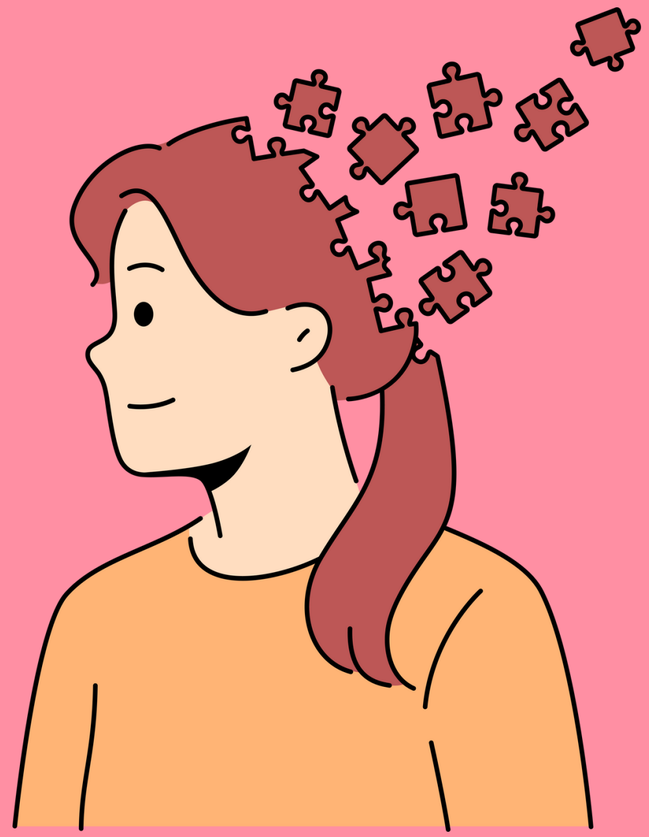
Comprendiendo mis acciones después del Daño Cerebral Adquirido

Herramientas para afrontar las secuelas cognitivo-conductuales



Mary Paz Fuentes Castro, Bachiller en Psicología
María Julia Madrigal Casone, Bachiller en Psicología

Este material fue desarrollado bajo la modalidad de Proyecto Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica "Propuesta de acompañamiento psicoeducativo dirigida a personas con daño cerebral adquirido (DCA), atendidas en el Proyecto Integral de Rehabilitación Craneoencefálica de la Universidad Nacional" desarrollado por las Bachilleres en Psicología Mary Paz Fuentes Castro y María Julia Madrigal Casone, bajo la supervisión y dirección de la Dra. Mónica Salazar Villanea como investigadora principal del proyecto marco C1326 "Narrativas sobre el Daño Cerebral Adquirido (DCA): visibilización y resignificación. Fase 1: estudio exploratorio. Fase 2: bases para un modelo conceptual y de abordaje neuropsicológico y psicosocial" del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR, con el aval y aprobación del CEC-UCR y la Vicerrectoría de Investigación de la UCR.

Este recurso fue desarrollado ajustando el material 'Más allá del Daño Cerebral Adquirido, vivencia personal y familiar' (2023) del proyecto C1326 'Narrativas sobre el Daño Cerebral Adquirido (DCA): visibilización y resignificación" del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica, el cual puede ser revisado en el siguiente enlace https://drive.google.com/file/d/1NaxVGutU0xceOWQJhBDrbu8Plk5tmgot/view y cuya página web es https://iip.ucr.ac.cr/es/encuestasproyecto

UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL
COSTA RICA

Acompañamiento psicoeducativo

1

Comprendiendo mis acciones después del DCA. Herramientas para afrontar las secuelas cognitivas y conductuales

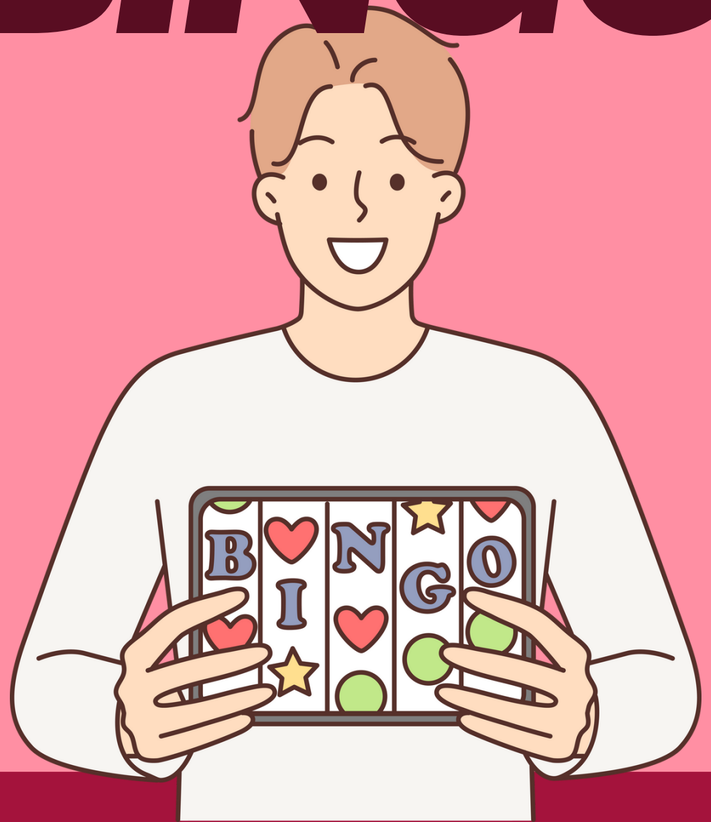
2

Aprendiendo de mis cambios emocionales después del DCA. Estrategias para su manejo

3

¿Quién soy después del Daño Cerebral Adquirido?

BINGO



Secuelas cognitivo-conductuales

Los cambios a partir del DCA suelen ser de mucho estrés tanto físico como emocional.

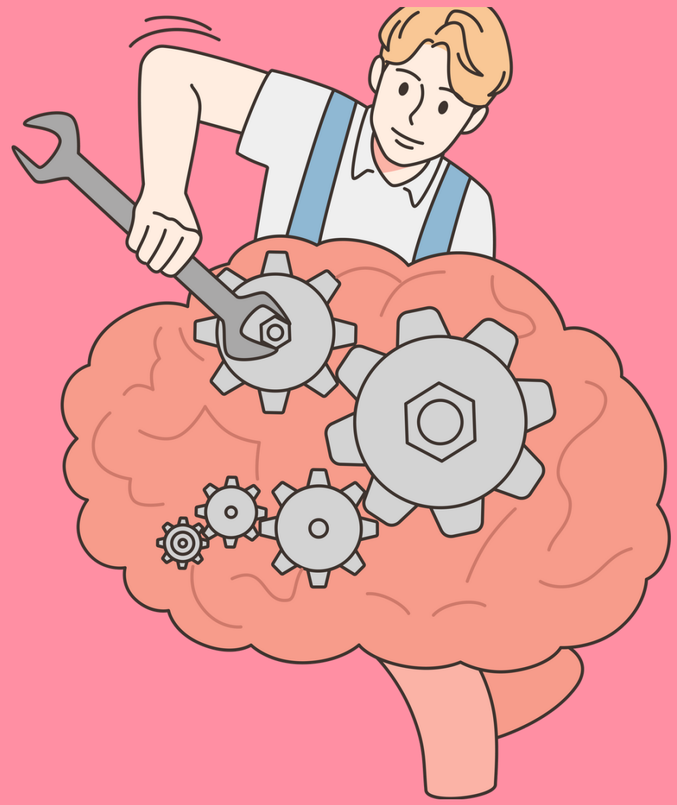
Las secuelas dependerán de las características de cada persona, el tipo de DCA y la rehabilitación.

Secuelas a nivel sensorial

Los sentidos y su funcionalidad se puede ver afectada debido al DCA, varía según el tipo y nivel

Secuelas a nivel motor

Dificultad para controlar las extremidades y movimientos del cuerpo, dependiendo del nivel de DCA que se presenta



Cambios en la cognición

Atención y velocidad

Dificultad para mantener la atención en actividades de la vida diaria; como, por ejemplo, en las conversaciones

Memoria

Funciones ejecutivas

Cambios en la cognición

Atención y velocidad

Memoria

Pueden no recordar lo que pasó justo antes o después del DCA. Puede ser difícil aprender cosas nuevas, recordar lo que otros dicen o el nombre de los objetos.

Funciones ejecutivas

Cambios en la cognición

Atención y velocidad

Memoria

Funciones ejecutivas

Dificultades para seguir instrucciones, planear actividades, y contestar preguntas. Hay impulsividad, al igual que falta de flexibilidad y motivación

Cambios en la cognición

Desorienta-ción

Confusión con las fechas, no saber dónde se encuentra, o lo que está ocurriendo en algún momento

Lenguaje

Cambios en la cognición

Desorienta-ción

Lenguaje

Como dificultades para hablar, entender instrucciones o escribir. Puede ser tanto a nivel cognitivo como motor

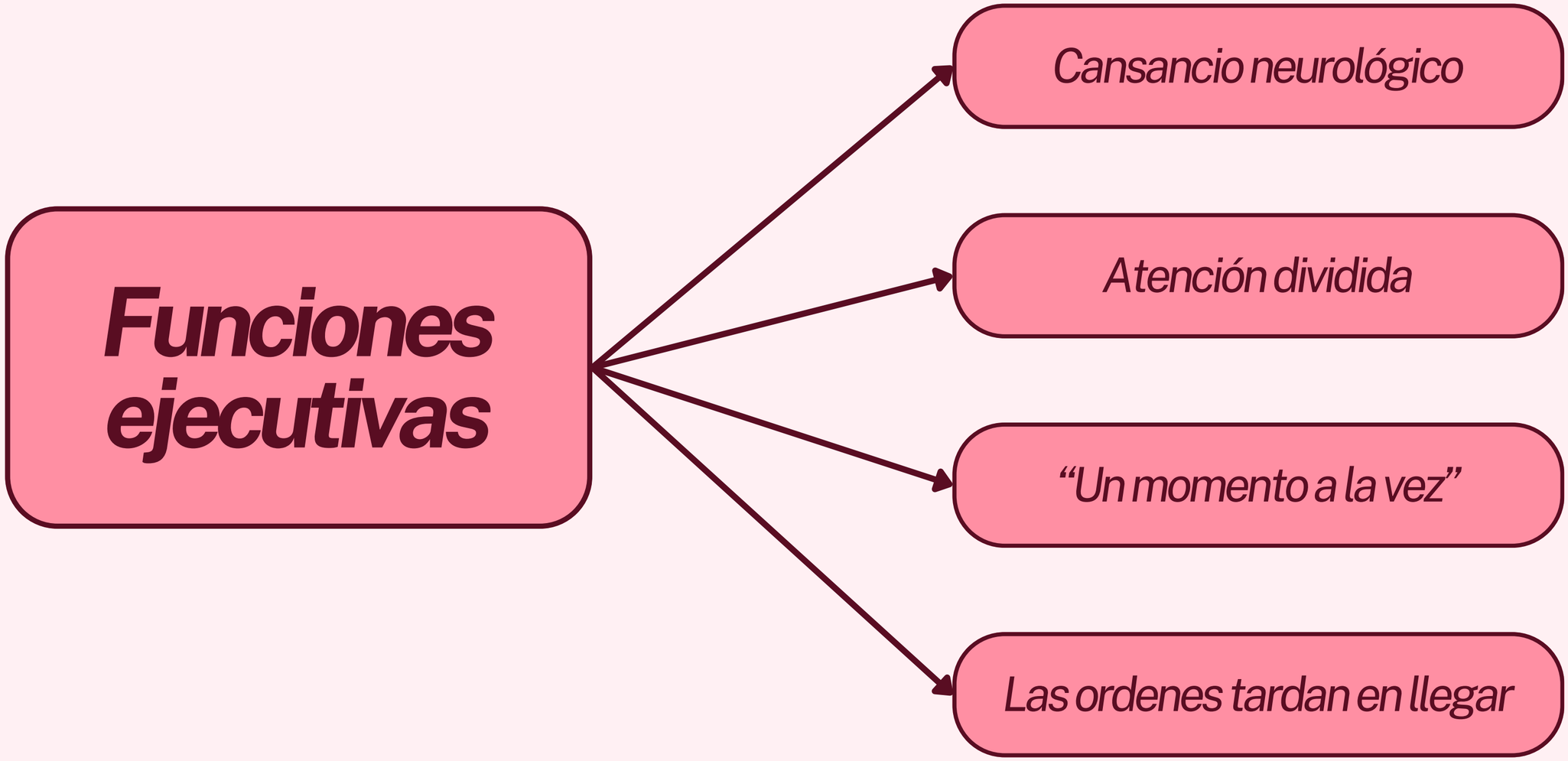
Funciones Ejecutivas

“En nuestra vida diaria precisamos de las funciones ejecutivas para desenvolvernos en nuestro entorno y alcanzar aquellos objetivos que nos proponemos” (AFADACS, 2020)

Funciones ejecutivas

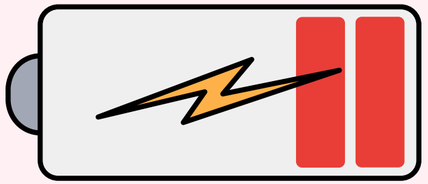
“Son imprescindibles a la hora de planificar nuestro día al levantarnos: qué tenemos que hacer y en qué orden, cuánto tiempo nos supondrá hacer cada cosa, así como el ir de un sitio a otro, modificar nuestro plan por algún imprevisto surgido, etc”

(AFADACS, 2020)


Funciones ejecutivas
Cansancio neurológico
Atención dividida
“Un momento a la vez”
Las ordenes tardan en llegar

Cansancio neurológico

Cuando aparece, puede limitar la capacidad mental, especialmente tras un DCA, ya que hay menos energía disponible que debe distribuirse con cuidado. Este cansancio requiere descanso, incluso hasta dormir.

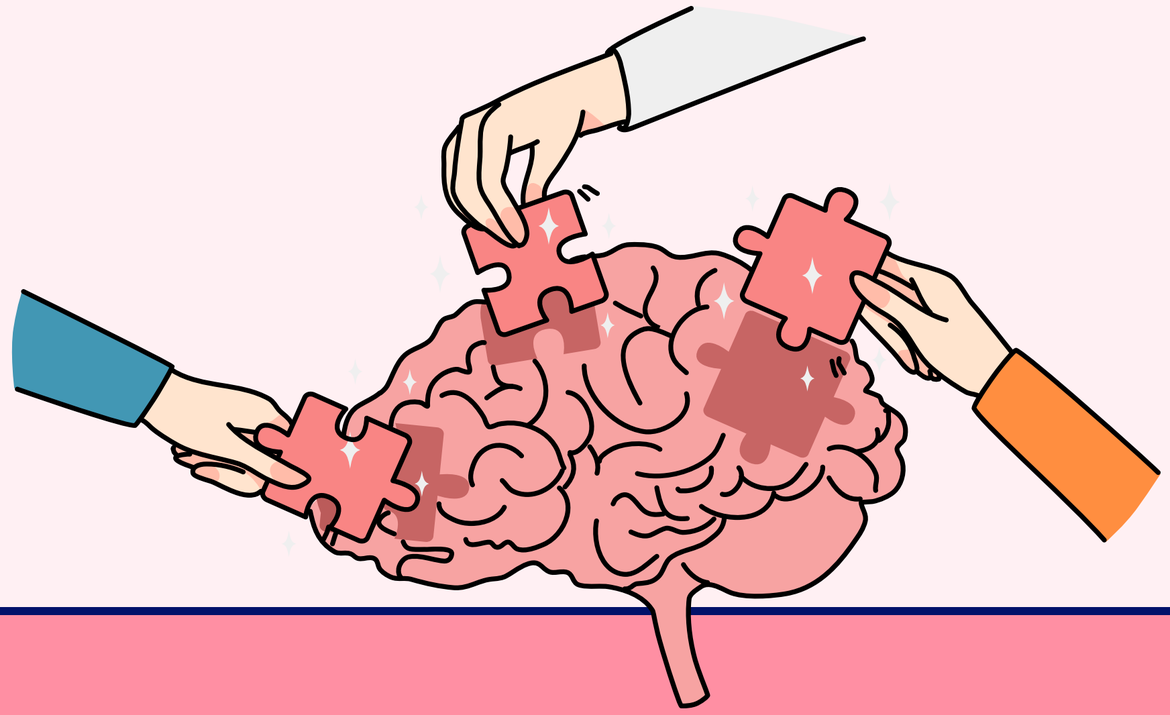


(Lassaletta, 2022)

(Lassaletta, 2022)

Atención dividida

Es la habilidad de cambiar rápidamente la atención de una tarea a otra. Por ejemplo, al conducir, nos enfocamos en los pedales, luego en el semáforo y después en la palanca de cambios.



(Lassaletta, 2022)

“Un momento a la vez”

La capacidad de procesar información después de un DCA suele estar más limitada. Aunque con el tiempo se puede mejorar, es importante respetar los ritmos de cada persona, adaptando la cantidad, variedad y duración de los estímulos y situaciones.

(Lassaletta, 2022)

Las órdenes tardan en llegar

Principalmente se nota en el tiempo que tardamos en reaccionar; y, cuando somos conscientes de esta demora, nos puede generar frustración, ira y entre otras reacciones. Después de un DCA, acciones que antes era automáticas, ahora requieren más de nuestra energía y atención para ejecutarlas correctamente.

(Lassaletta, 2022)

Atención

¿Por qué es tan importante?

Sin atención, no podemos realizar actividades voluntarias.

La atención es una función cognitiva compleja que incluye mantenerse despierto, enfocarse en lo que nos interesa, concentrarse e incluso dividir la atención entre varias tareas.

Atención

¿Por qué es tan importante?

En casos de DCA, se observan alteraciones en la atención.

Puede resultar tedioso dedicarse a una tarea en específico, ya que es difícil eliminar distracciones o estímulos no relacionados a la tarea.

Organizarse es importante

El DCA suele afectar las funciones ejecutivas, que son necesarias para dirigir nuestras acciones hacia un objetivo. Por lo tanto, es importarse orientarse; al organizarse, establecer metas, planificar y seguir pasos.

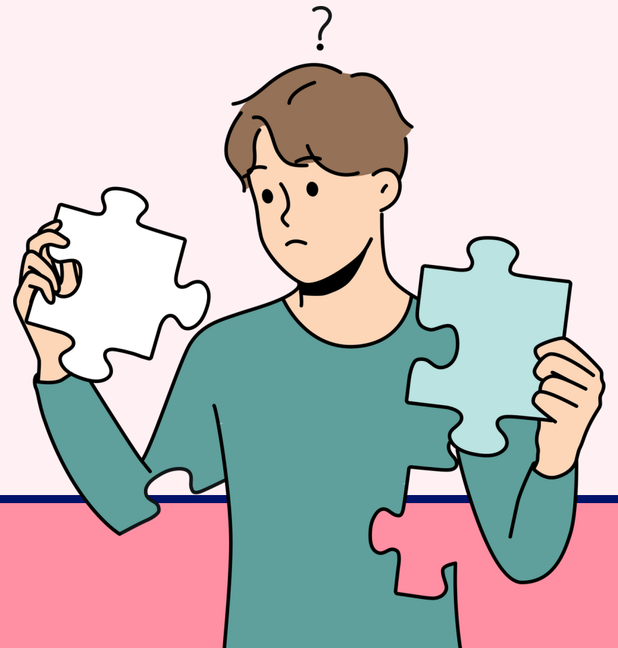
(Lassaletta, 2022)

Cuando hay que tomar decisiones

Las personas DCA pueden tener problemas al tomar decisiones, debido a la complejidad de procesar información y de tener todo esto en cuenta. Puede generar frustración, especialmente cuando ocurren cambios.

Problemas para aprender

Tras un DCA, los recursos para procesar información se ven limitados, lo que dificulta el proceso de aprendizaje. La información generalmente está presente, pero la dificultad radica en encontrarla, por lo que resulta difícil el usar estrategias para recordar cosas.



Dificultad para recordar

Tienen que ver con limitaciones en la atención que dificultan entender lo que está sucediendo, lo cual afecta la acción de 'almacenar' esta información en nuestra memoria. Además, puede existir una falta de consciencia sobre dichas secuelas, ya que no se logran recordar.

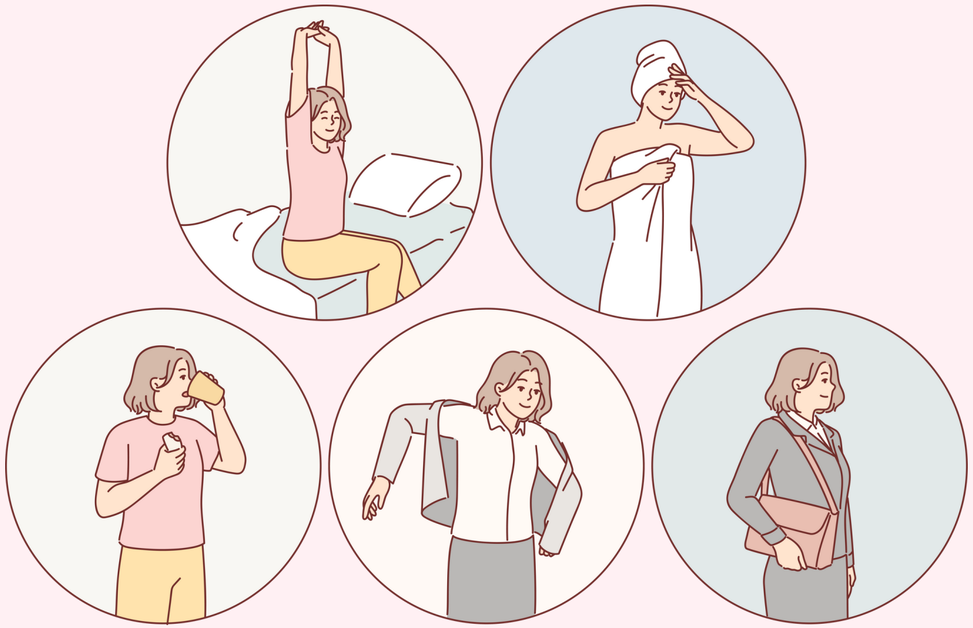
LLUVIA DE IDEAS

Herramientas cognitivo-conductuales

¿Cómo retomar lo cotidiano?

En cuanto a nuestro entorno...

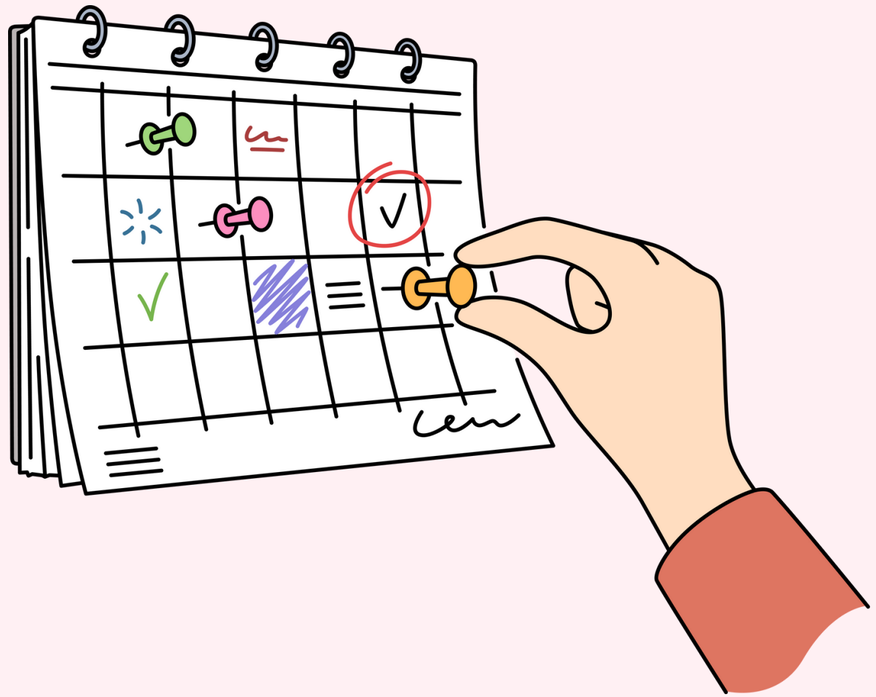
- Dividir las tareas del día
- Usar letreros con indicaciones escritas y listas de verificación, como PostIts o señales visuales
- Crear rutinas, con pasos exactos a seguir



Retomando lo cotidiano

Para ayudarnos a nosotros mismos...

- Repasar mentalmente mis acciones
- Hablarnos a nosotros mismos, para darnos instrucciones
- Ordenar nuestro propio tiempo y ritmo
- Quitar aquello que nos distrae



Desarrollar el hábito de anotar y repasar nuestras notas

	Urgente	No Urgente
Importante	Importante y Urgente	Importante pero No Urgente
No Importante	No importante pero Urgente	No urgente y No Importante

En ocasiones es útil organizar las tareas pendientes en una tabla como la anterior. De esta manera se pueden planificar las agendas priorizando lo importante y urgente.

Para orientarnos mejor

- Recordar aspectos de nuestro día, como los trayectos que recorremos, o los nombres de lugares y personas. Puede ser útil mantener un diario
- Anotar citas y eventos importantes
- Repasar dónde podemos encontrar las cosas

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

¿Algo que queramos compartir?

¡Gracias!

Referencias bibliográficas

- Asociación de Familias Afectadas de Daño Cerebral Sobrevenido [AFADACS]. (2020). Funciones ejecutivas ¿Qué son y para qué sirven? https://www.afadacs.com/funciones-ejecutivas-que-son-y-para-que-sirven/
- González, B. (Ed.). (2012). Daño cerebral adquirido: Evaluación, diagnóstico y rehabilitación. Editorial Síntesis. https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/81092014398f1ae2e70d41a9f7db8747.pdf
- Lassaletta, A. (2022). Daño Cerebral Invisible. Alteraciones cognitivas en TCE. ictus y otras lesiones cerebrales. Editorial EOS.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux y Société de l'assurance automobile du Québec. (2000). Daño Cerebral – Guía de familiares. (M. Cruz, y S. Paradis, Trads.).
- Muñoz, E., de Noreña, D., y Sanz, A. (2017). Neuropsicología del daño cerebral adquirido: Traumatismos craneoencefálicos, accidentes cerebrovasculares y tumores del sistema nervioso central. Editorial UOC.
- Salazar, M., Prada, I., y Ortega, L. (s.f). Más allá del Daño Cerebral Adquirido: Vivencia personal y familiar. https://drive.google.com/file/d/1NaxVGutU0xceOWQJhBDrbu8Plk5tmgot/view

Escanea con tu teléfono este código QR para acceder a la página web del proyecto, donde encontrarás más recursos