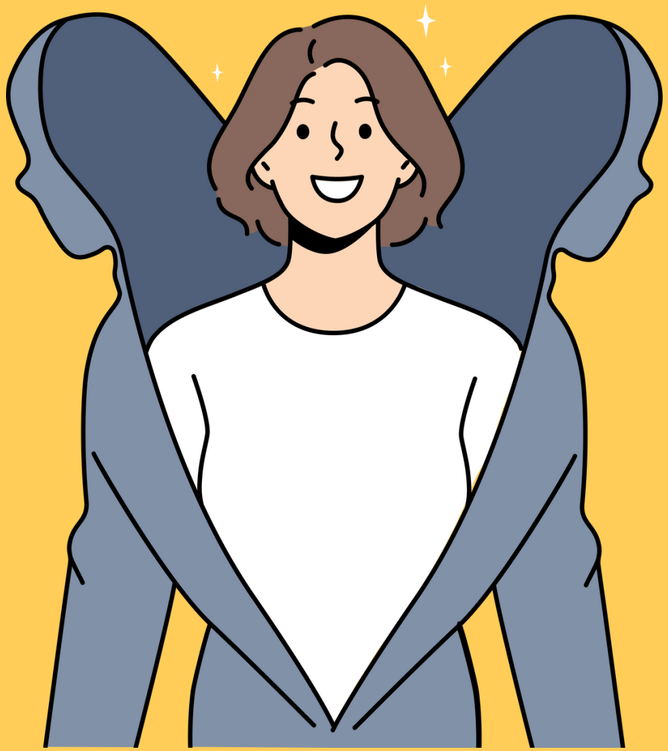
¿Quién soy después del Daño Cerebral Adquirido?

Herramientas para el manejo de las secuelas psicosociales



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

¿Qué ha pasado?

"El daño cerebral es como pocas otras experiencias, porque las personas que la experimentan a menudo viven cambios en sus personalidades, emociones y habilidades. Por lo que, redefinirse a sí mismos se convierte en una lucha, en la cual se enfrentan a una desconcertante pregunta existencial y espiritual: '¿Quién soy yo?' [...]"

(Judd, 2019)

¿Qué ha pasado?

"[...] Las respuestas que tenían antes tal vez ya no funcionan. Así, implica reconstruir el sentido de sus vidas. E, incluso cuando los cambios son positivos, estos deben ser comprendidos e incorporados a esa nueva imagen de sí mismos"

(Judd, 2019)

Secuelas psicosociales

Secuelas psicosociales

¿A qué nos referimos?

En el contexto de la rehabilitación, el término 'psicosocial' se refiere a la participación de la persona en su vida cotidiana, al igual el cómo se relaciona e interactúa con otras personas

Reacciones emocionales

Planes de vida

Relaciones interpersonales

¿Cómo se afecta mi participación?

Capacidad para continuar o participar en actividades de la vida diaria

Personalidad e Identidad

Reacciones emocionales

Inquietudes con respecto al futuro y el significado de la vida posterior a lo que ocurrió

Relaciones interpersonales

¿Cómo se afecta mi participación?

Secuelas del DCA

Personalidad e Identidad

Sentimientos de depresión y ansiedad, relacionados a una baja autoestima y aislamiento

Planes de vida

Relaciones interpersonales

¿Cómo se afecta mi participación?

Secuelas del DCA

Personalidad e Identidad

Reacciones emocionales

Planes de vida

Pueden ocurrir cambios en la naturaleza de las relaciones interpersonales

¿Cómo se afecta mi participación?

Secuelas del DCA

Personalidad e Identidad

Reacciones emocionales

Planes de vida

Relaciones interpersonales

¿Cómo se afecta mi participación?

Secuelas del DCA

Cambios en la personalidad e identidad, en ocasiones relacionados a otras secuelas del DCA

¿Cómo se afecta mi participación?

Sentimientos de depresión y ansiedad, relacionados a una baja autoestima y aislamiento

Inquietudes con respecto al futuro y el significado de la vida posterior a lo que ocurrió

Pueden ocurrir cambios en la naturaleza de las relaciones interpersonales

Capacidad para continuar o participar en actividades de la vida diaria

Cambios en la personalidad e identidad, en ocasiones relacionados a otras secuelas del DCA

¿Quién soy ahora?

Reconstrucción del sentido propio

La sensación de saber quiénes somos - es decir, la identidad - tiene que ver con esas características personas, con recuerdos y actividades que hacemos, con las personas con quienes nos relacionamos y con lo que pensamos sobre nosotros/nosotras mismos/mismas.

¿Quién soy ahora?

Reconstrucción del sentido propio

Eso va cambiando a lo largo de la vida.

El DCA no lo cambia todo. Es posible que se mantengan características como nuestros valores, creencias, relaciones cercanas y roles. Sin embargo, esto no quita que han sucedido ciertos cambios, los cuales resulta importante reconocer y darles sentido en nuestra vida y en quiénes somos.

¿Qué se puede hacer?

Herramientas psicosociales

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas psicosociales

Participación en grupos de apoyo

El participar en espacios donde sea posible compartir y aprender con personas que han vivido experiencias similares permite construir una red de apoyo y motivación para el proceso de rehabilitación.

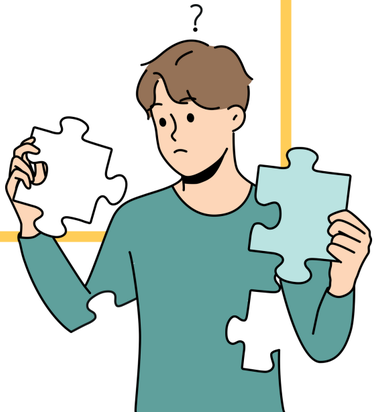
Tanto el poseer conocimiento sobre la enfermedad como el normalizar las experiencias de vida pueden ayudar a comprender y aceptar lo que ha sucedido, ayudando así a lidiar con la ansiedad e incertidumbre asociada a su vivencia.

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas psicosociales

Autodescubrimiento

El DCA puede generar la sensación de "ya no ser la misma persona". Por lo que, es importante aceptar lo que no continúa y darse tiempo para adaptarse. Intentar, un día a la vez, dar sentido y significado a la experiencia y a la identidad con nuevos intereses, metas, prioridades y estilos de vida. Probar nuevas posibilidades para crear un nuevo camino.



Fichas de apoyo

Las fichas de apoyo son útiles para recordar cómo utilizar los recursos con los que contamos para hacer frente a una situación, se pueden usar para:

- **Manejo de problemas**
- **Control emocional**
- **Rutinas**
- **Eventos estresantes**
- **Recordatorios**
- **Instrucciones ***
- **Expresar lo que está sucediendo**

Las fichas de apoyo sirven tanto como un recurso de orientación a nivel físico y cognitivo-conductual, al igual que ayuda a traer a consciencia sobre las condiciones en que nos encontramos. **Nos permite ver la posibilidad de adaptarse a lo ocurrido, y cuáles son las fortalezas y debilidades que contamos como personas para hacer frente a estas situaciones de cambio.**

Fortalezas

- Habilidades de lenguaje
- Fuerza física
- Coordinación
- Sentido y percepción
- Motivación
- Apoyo familiar
- Creencias espirituales
- Apoyo de la comunidad
- Sentido del humor

Problemas	Estrategias	Metas
• Baja concentración y distracciones • Problemas de memoria • Irritabilidad • Dificultades para entender a otras personas • Consumo de sustancias	• Ejercicios de atención y reducir distracciones • Ejercicios para la memoria • Tiempos fuera, registros, y fichas de apoyo • Escucha activa • Grupos de apoyo	• Manejar y trabajar • Trabajar • Llevar buenas relaciones • Matrimonio • Sobriedad

Adaptado de Judd (2019)

Síntomas de depresión

- Pensamientos negativos
- Llorar
- Pensamientos suicidas
- Consumo de sustancias
- Recuerdos y memorias

¿Qué puedo hacer?

- Decirme: "Estoy mejorando. Puedo aprender a controlar esto"
- Distraerme (dibujar, cocinar, escribir, entre otros)
- Pedir ayuda

Adaptado de Judd (2019)

¿Cómo se siente mi ansiedad?

- Golpeteos con manos y pies
- Respiración rápida
- Corazón acelerado
- Sudoración
- Tensión muscular
- Inquietud
- Nervios

¿Qué puedo hacer?

- Alejarme un momento, estar en silencio y en la oscuridad
- Cerrar mis ojos
- Respirar lento y profundo
- Relajar mis músculos
- Pensar en algo que relaje mi mente
- Identificar que está en mis manos y que no

Adaptado de Judd (2019)

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas psicosociales

La importancia de expresarse

Hay experiencias díficiles de integrar y darles sentido en nuestras vidas. Sentimientos de enojo, tristeza, desesperanza, frustración, ansiedad, depresión y duelo son normales ante lo vivido.

Comprender el significado del DCA en la identidad requiere tiempo. Por ello, es importante expresar lo que se siente, puede dar alivio el reconocer qué es lo que ha sucedido y cómo esto nos ha afectado.

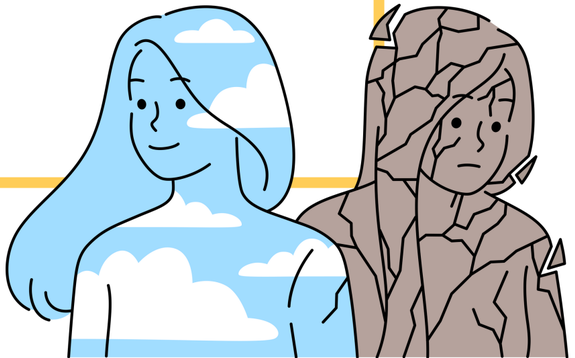
Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas psicosociales

El proceso del duelo

Está la posibilidad de que a lo largo del proceso de rehabilitación se descubran ciertas pérdidas, por lo que es importante darse la oportunidad de expresar y reconocer los sentimientos que surjan a raíz de tales pérdidas.

Es importante darse permiso y tiempo para procesar lo doloroso de los cambios y retos, al igual que valorar si hay ganancias al lado de las pérdidas.



Integrar los aprendizajes en el presente

Recuerden **darse un respiro**, sin juzgarse ni culparse. Es válido **necesitar tiempo**, un día a la vez se reconocen los cambios y los apoyos que necesitamos.

Poco a poco permítanse **participar en su proceso**. Pregunten y pidan toda la información que necesite a sus equipos de atención en salud.

Y no olviden darse permiso de **intentar disfrutar** algún momento o actividad diaria, que no asocien solamente al proceso de enfermedad o rehabilitación.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

¿Algo que queramos compartir?

¡Gracias!

Referencias bibliográficas

- Amoroso, N. (2016). Psychoeducation program for individuals and caregivers with traumatic brain injuries: A grant proposal (Tesis de Maestría, California State University). ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/openview/8921a7e5f3d32bc39335b5d76f911e98/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750
- Elbaum, J. (2019). Counseling Individuals Post Acquired Brain Injury: Considerations and Objectives. En J. Elbaum (Ed.), Acquired Brain Injury: An Integrative Neuro-Rehabilitation Approach (2 ed., pp. 315 – 334). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16613-7
- Gainotti, G. (1993). Emotional and psychosocial problems after brain injury [Problemas emocionales y psicosociales posterior a un daño cerebral]. Neuropsychological Rehabilitation, 3 (3), pp. 259 – 277. https://doi.org/10.1080/09602019308401440
- González, B. (Ed.). (2012). Daño cerebral adquirido: Evaluación, diagnóstico y rehabilitación. Editorial Síntesis. https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/81092014398f1ae2e70d41a9f7db8747.pdf
- Judd, T. (1999). Neuropsychotherapy and Community Integration: Brain Illness, Emotions, and Behavior (1 ed.). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4775-4
- Kinsella, E., Muldoon, O., Fortune, D., y Haslam, C. (2018). Collective influences on individual functioning: Multiple group memberships, self- regulation, and depression after acquired brain injury [Influencias colectivas en el funcionamiento individual: Pertenencia a grupos, autorregulación y depresión después de un daño cerebral adquirido]. Neuropsychol Rehabil, 30 (6), pp. 1059 – 1073. https://doi.org/10.1080/09602011.2018.1546194

Referencias bibliográficas

- Kreutzer, J., DeLuca, J., y Caplan, B. (Eds.). (2011). Encyclopedia of Clinical Neuropsychology [Enciclopedia de Neuropsicología Clínica]. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3
- 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.
- Ponsford, J., Sloan, S., y Snow, P. (2012). Traumatic Brain Injury: Rehabilitation for Everyday Adaptive Living, 2ndEdition (1 ed.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780203082805
- Quesada, M. (2015). Implementación de un programa de acompañamiento psicológico y psicoeducación para paciente con patología tumoral cerebral y sus familiares en el Servicio de Neurocirugía del Hospital México (Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica). Repositorio SIBDI-UCR. http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/7377/39329.pdf?sequence=1
- Rajeswaran, J., Sadana, D., y Kashyap. (2013). Neuropsychological Rehabilitation: Healing the Wounded Brain Through a Holistic Approach [Rehabilitación neuropsicológica: curar el cerebro herido a través de un enfoque holístico]. En J. Rajeswaran (Ed.), Neuropsychological Rehabilitation: Principles and Applications [Rehabilitación Neuropsicológica: Principios y Aplicaciones] (1°ed., pp. 33 – 56). Elsevier Inc.
- Sherer, M., y Sander, A. (Eds.). (2014). Handbook on the Neuropsychology of Traumatic Brain Injury [Manual sobre la neuropsicología de la lesión cerebral traumática]. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0784-7

Referencias bibliográficas

- Tyerman, A. (2008). Facilitating Psychological Adjustment [Facilitar el ajuste psicológico]. En A. Tyerman y N. King (Eds.), Psychological Approaches to Rehabilitation after Traumatic Brain Injury [Enfoques psicológicos para la rehabilitación después de un traumatismo craneoencefálico] (pp. 320 – 348). Blackwell Publishing Ltd.
- Watson, P., Gignac, G., Weinborn, M., Green, S., y Pestell, C. (2020). A meta-analysis of neuropsychological predictors of outcome following stroke and other non-traumatic acquired brain injuries in adults [Un metanálisis de predictores neuropsicológicos en los resultados después de un accidente cerebrovascular y otras lesiones cerebrales adquiridas no traumáticas en adultos]. Neuropsychology Review, 30 (2), pp. 194 – 223. https://doi.org/10.1007/s11065-020-09433-9
- Wilson, B. (2008). Neuropsychological Rehabilitation [Rehabilitación Neuropsicológica]. Annual Review of Clinical Psychology, 4 (1), pp. 141 – 162. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141212
- Wilson, B. (Ed.) (2003). Neuropsychological Rehabilitation: Theory And Practice [Rehabilitación Neuropsicológica: Teoría y Práctica]. Swets & Zeitlinger Publishers
- Wilson, B., Gracey, F., Evans, J., y Bateman, A. (2009). Neuropsychological Rehabilitation: Theory, Models, Therapy and Outcome [Rehabilitación Neuropsicológica: Teoría, Modelos, Terapia y Resultados]. Cambridge University Press

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