Aprendiendo de mis cambios emocionales después del Daño Cerebral Adquirido

Estrategias para su manejo

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

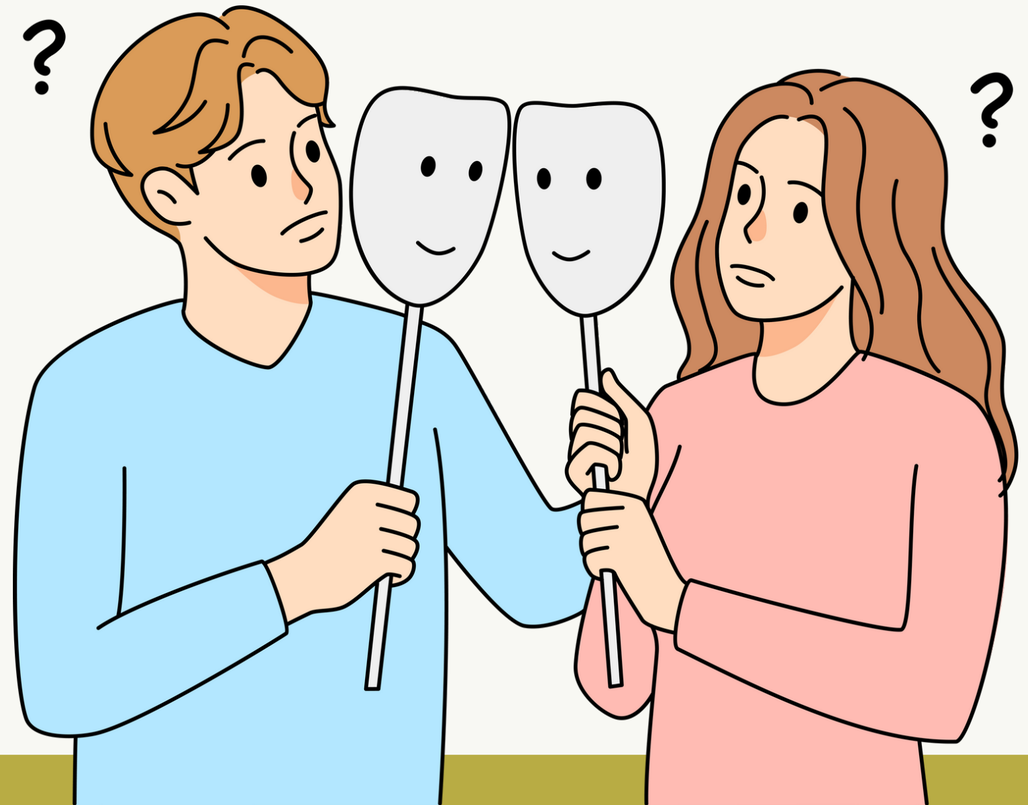
Aprendiendo de mis cambios emocionales después del DCA. Estrategias para su manejo

3

¿Quién soy después del Daño Cerebral Adquirido?

BINGO

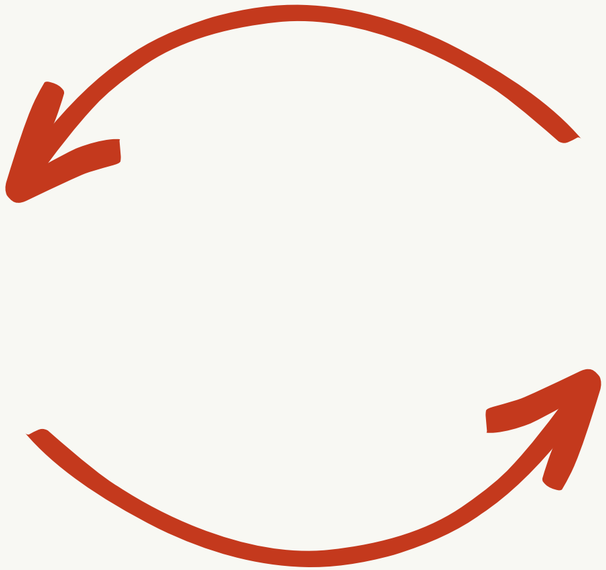
Secuelas a nivel emocional



Panorama emocional

Secuelas propias del DCA

A partir de las secuelas neurológicas



Reacción emocional ante las secuelas propias del DCA

Cambios emocionales

Aparecen cambios **neuroconductuales** que se refieren a la capacidad para regular las propias emociones y el comportamiento.

Los cambios emocionales son comunes y pueden presentarse como:

Falta de inhibición o autocontrol

Un exceso de control

Cambios a nivel emocional

Labilidad emocional

Dificultad para controlar y expresar las emociones, lo que puede llevar a expresiones emocionales inapropiadas en términos de su frecuencia, intensidad y duración.

Irritabilidad y Agresividad

Desinhibición conductual

Cambios a nivel emocional

Labilidad emocional

Irritabilidad y Agresividad

Puede expresarse de manera verbal o física hacia otras personas. La agresividad, especialmente, dificulta la integración social y laboral.

Desinhibición conductual

Cambios a nivel emocional

Labilidad emocional

Irritabilidad y Agresividad

Desinhibición conductual

La labilidad emocional y la irritabilidad pueden llevar a comportamientos inadecuados, ya que no se logra contener o controlar los impulsos, actuando sin considerar las consecuencias.

Cambios a nivel emocional

Apatía (Falta de motivación)

Problemas para planificar y regular actividades de manera voluntaria, resulta difícil iniciar acciones a menos que se les sugiera.

Problemas con la empatía

Otros cambios

Cambios a nivel emocional

Apatía (Falta de motivación)

Problemas con la empatía

Es difícil empatizar y comprender a otros, ya que existe una incapacidad de experimentar y expresar sentimientos

Otros cambios

Cambios a nivel emocional

Apatía (Falta de motivación)

Problemas con la empatía

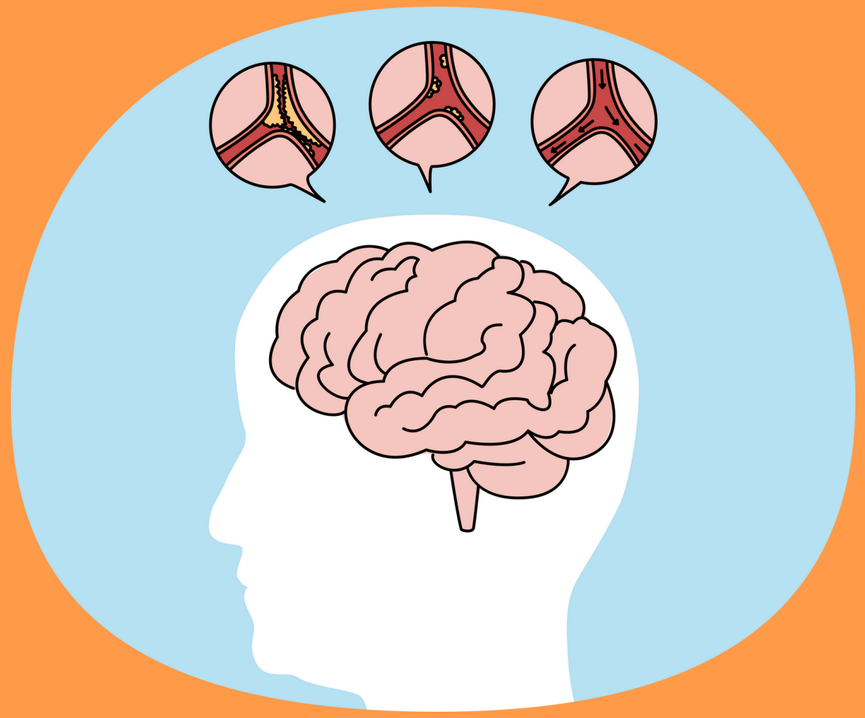
Otros cambios

Se afecta la confianza y hay sentimientos de impotencia, surgen temores y actitudes de aislamiento, y se puede sufrir de depresión, duelo y TEPT

Factores psicológicos

¿Cómo determinan nuestra rehabilitación?

- Modelos de creencias
- Condiciones psicológicas previas
- Negación de la enfermedad / No reconocer las secuelas del DCA
- Anosognosia
- Falta de apoyo



Factores neurológicos

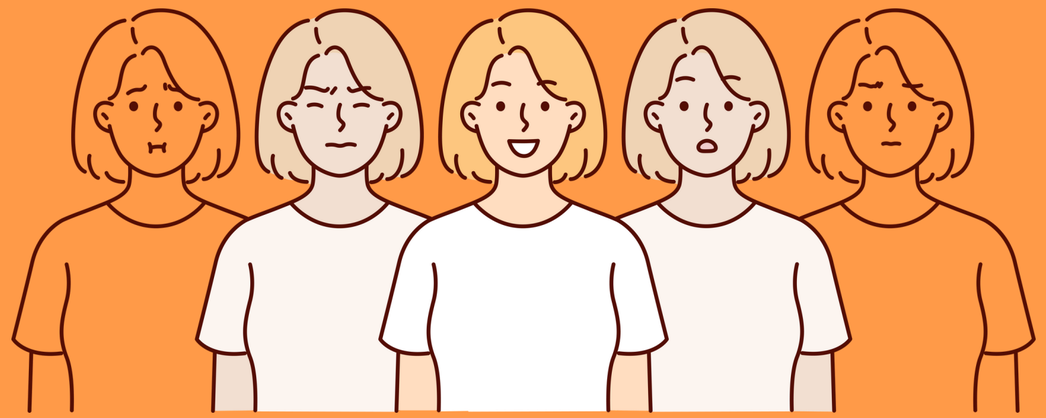
¿Cómo determinan nuestra rehabilitación?

Cuando existen condiciones previas y/o resultantes del evento que afectan ciertas zonas y sistemas del cerebro

Factores psicosociales

¿Cómo determinan nuestra rehabilitación?

- Condiciones de vida previas
- Cambios experimentados a partir de las secuelas
- Cambios en las relaciones



MÉTAFORA DEL ÁRBOL

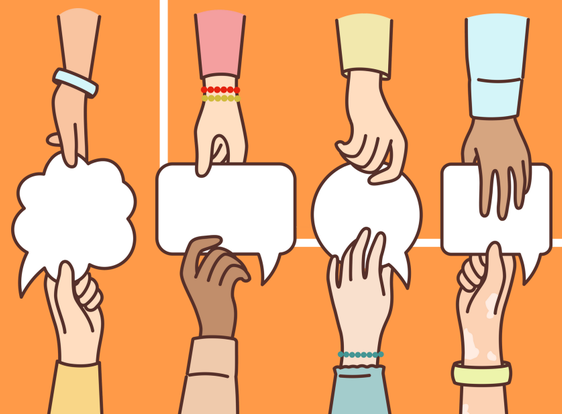
Estrategias para el manejo de emociones

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Normalizar lo que sentimos y pensamos

Es importante contar con espacios donde podamos compartir nuestras experiencias y sentir apoyo. Puede ser con familiares, otras personas con DCA, amistades y personas cercanas, y con quién sintamos confianza y seguridad.



Cuando nos sintamos abrumados por algo, es importante darnos la oportunidad de:

Retroceder
Calmarnos
Volver a intentarlo

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Técnica R-C-V

Si nos encontramos en una situación estresante y no sabemos cómo manejarla, es útil retroceder y tomarnos un momento para pensar con calma. Si es posible, podemos regresar a la situación después de reflexionar, siendo conscientes de lo que ha sucedido. Si involucra a otra persona, podemos explicar cómo nos sentimos y por qué nos alejamos. Nos ayuda a evitar enfocarnos solo en un aspecto y nos permite ver el panorama completo.

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Fichas de apoyo y Autoinstrucciones

Nuestro cerebro es el encargado de guiar nuestras acciones; pero, después de un DCA, pueda ser que olvidemos cómo reaccionar ante diversas situaciones. Las fichas de apoyo son herramientas que nos recuerdan cómo manejar situaciones para nuestro bienestar y el de quienes nos rodea

Fecha y hora

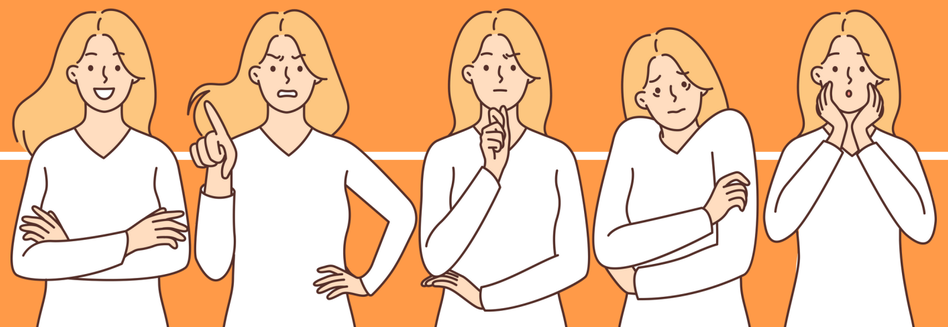
1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cuáles emociones sentí?
3. Nivel de la emoción (escala 1-10)
4. ¿Qué hice?
5. Señales de alerta: ¿Cómo me di cuenta que me estaba sintiendo de esta manera?
6. ¿Qué me sirvió para manejar la situación?
7. ¿Qué no me funciono para manejar la situación?
8. ¿Qué puedo hacer diferente para la próxima vez que me sienta así?

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Fomentar la aceptación

Hay experiencias díficiles de integrar y darles sentido en nuestras vidas.
Entonces, es importante rescatar lo que continúa, y aceptar lo que no continúa y darse tiempo para adaptarse. Aceptando que la vida no siempre es justa y hay cosas que se salen de nuestro control



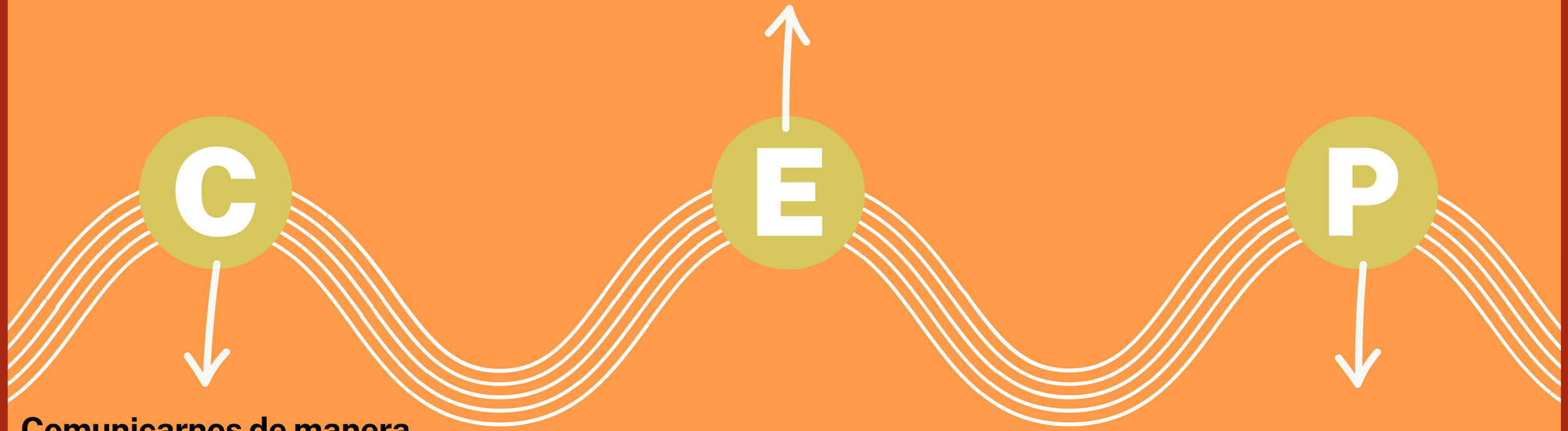
Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Un manejo saludable de los sentimientos

Prácticas como la espiritualidad y creencias religiosas, resiliencia, participar activamente en cosas que nos gustan o interesan, definir nuestras metas acorde a nuestras condiciones, reconocer nuestros logros, y ejercicios de relajación como el Mindfulness pueden ayudarnos a manejar más asertivamente lo que estamos viviendo.

Estrategias saludables que nos ayuden a manejar asertivamente la situación



Comunicarnos de manera no agresiva. O, de ser necesario, retroceder

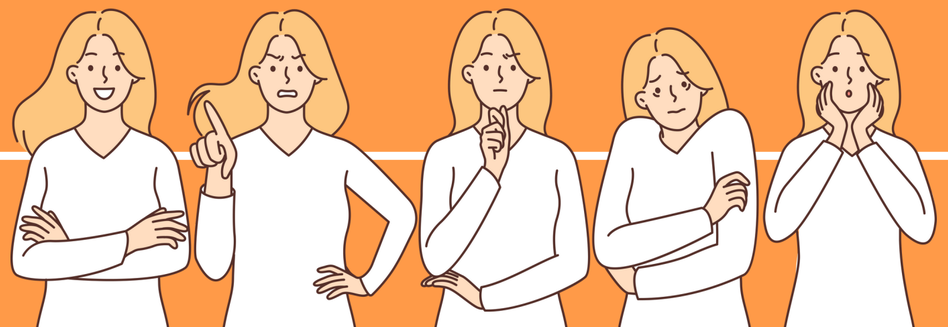
Prepararnos para lidiar con las secuelas de nuestras reacciones emocionales

Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Fomentar la aceptación

Hay experiencias díficiles de integrar y darles sentido en nuestras vidas.
Entonces, es importante rescatar lo que continúa, y aceptar lo que no continúa y darse tiempo para adaptarse. Aceptando que la vida no siempre es justa y hay cosas que se salen de nuestro control



Herramientas y estrategias

Manejo y afrontamiento de las secuelas emocionales

Resignificar nuestra identidad y autoconcepto

Si bien el DCA no lo es todo, tiene un rol significativo en nuestro proceso de definir quiénes somos como personas. Durante esto, es importante reconocer nuestras condiciones sin criticarnos y magnificar nuestros posibles errores. Podemos integrar nuestros aprendizajes al presente sin condenarnos.

Recordemos:

Es importante saber distinguir y entender lo que puede modificarse con fuerza de voluntad y lo que no.

EJERCICIO DE MINDFULNESS

¿Algo que queramos compartir?

¡Gracias!

Referencias bibliográficas

- 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
- 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
- Gainotti, G. (1993). Emotional and psychosocial problems after brain injury [Problemas emocionales y psicosociales posterior a un daño cerebral]. NeuropsychologicalRehabilitation, 3 (3), pp. 259 – 277. https://doi.org/10.1080/09602019308401440
- Kreutzer, J., DeLuca, J., y Caplan, B. (Eds.). (2011). Encyclopedia of Clinical Neuropsychology [Enciclopediade Neuropsicología Clínica]. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3
- Lassaletta, A. (2022). Daño Cerebral Invisible. Alteraciones cognitivas en TCE. ictus y otras lesiones cerebrales. Editorial EOS.
- 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
- 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

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