

CAPÍTULO 6

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN PARA PACIENTES CON COVID-PERSISTENTE

MARÍA CANTERO GARCÍA*, CAROLINA POZUELO MONTERO**,
LAURA MARÍA ZANÓN BAYÓN-TORRES*, Y BELÉN CHARRO BAENA*
**Universidad Pontificia de Comillas; **Universidad Europea de Madrid*

INTRODUCCIÓN

El covid persistente está presente en el 10-15% de los pacientes diagnosticados de COVID-19. Este porcentaje de pacientes presenta sintomatología durante semanas o incluso meses después de la infección, aunque según investigaciones recientes, se considera, que estos datos sean posiblemente superiores (López Sampalo et al., 2021).

Según Kingstone et al. (2020) una queja constante en este colectivo es la presencia recurrente de síntomas de tipo neurológico y psicológico como cansancio, malestar general, “niebla mental”, dificultad para concentrarse, alteraciones del estado de ánimo, etc.; los cuales les genera un miedo intenso y una gran incertidumbre y desesperación, por lo que reclaman que el tratamiento en salud mental se considere como un aspecto clave para su recuperación.

La investigación previa sobre el abordaje del problema ha señalado a la importancia de la rehabilitación psicológica y el autocuidado en artículos como el de Crook et al. (2021) así como la concepción de la necesidad de una evaluación multidisciplinar. En esta misma línea Guía clínica para el paciente Long COVID (2021) presentada por la SEMG recomienda proporcionar y promover técnicas de regulación emocional, así como psicoeducación, para mejorar los recursos de afrontamiento a la situación actual de los afectados por Covid persistente. Según indica el documento, existen dos grandes grupos de síntomas que pueden servir para orientar las líneas de tratamiento: la sintomatología física y la sintomatología emocional y cognitiva, incluyendo aquí la necesidad del abordaje de estilos de vida saludables y la intervención psicológica, entre otros tratamientos.

La problemática descrita motivó a los autores a recabar información sobre intervenciones previas existentes de carácter psicoemocional específicas para pacientes con Covid persistente. Pese a la importancia descrita de un abordaje de los síntomas psicológicos derivados de la enfermedad actualmente no hay constancia en la literatura de la existencia de intervenciones en este ámbito. Por ello se decidió diseñar una propuesta de intervención específica para abordar las necesidades psicológicas de este colectivo.

Programa de intervención Psicoemocional para pacientes con covid persistente “Covidresilientes”.

“Covid – Resilientes” es un programa psicoemocional dirigido a personas con síntomas o diagnóstico de Covid persistente diseñado para atender sus necesidades y demandas psicológicas específicas de cara a la mejora de su bienestar subjetivo. Esta línea de trabajo es acorde con el creciente aumento del interés de estudio de la perspectiva del bienestar desde la dinámica subjetiva de la experiencia individual, experiencia que puede ser aprendida de manera consciente y autónoma (Vielma y Alondo, 2010). El programa se ofrece en formato online en directo adaptado en contenido y duración a las limitaciones que presenta estos pacientes para hacer accesible su aplicación tanto de forma privada a través de contacto en asociaciones de Covid persistente en el territorio nacional como a través de ámbitos hospitalarios de salud.

MÉTODO

Población a la que va dirigida el programa

El programa está dirigido a pacientes con sintomatología o diagnóstico de Covid persistente en edad adulta. De este modo se pretende dotar a los participantes de recursos y herramientas para la gestión saludable de la enfermedad desde una perspectiva psicológica. Se proporciona por tanto un doble beneficio, el del paciente de forma directa e indirectamente al sistema sanitario, al facilitar una línea específica de tratamiento psicológico hasta ahora ausente para poder proporcionar una mejor asistencia a estos pacientes.

Objetivos y competencias

Mediante este programa se pretende que los pacientes con covid persistente mejoren su bienestar subjetivo adquiriendo herramientas y recursos para gestionar la enfermedad desde una perspectiva de bienestar. Los participantes trabajarán desde la atención plena y la autocompasión; generando una mayor conciencia, amabilidad y aceptación ante la enfermedad y las situaciones adversas derivadas de la misma. Se trabajará también potenciar las fortalezas de los pacientes para gestionar las dificultades y las emociones más debilitadoras propiciando el poder crecer ante la dificultad a partir del desarrollo de resiliencia. El programa también pretende ofrecer un espacio seguro de escucha y conexión entre pacientes promoviendo una red de apoyo entre los mismos.

Objetivos generales

Los objetivos generales del programa de intervención son:

Trabajar la autocompasión para el cuidado diario y fortaleza del paciente.

Gestionar emociones difíciles derivadas de la enfermedad de forma saludable.

Disminuir el estrés percibido y la ansiedad para incrementar el bienestar subjetivo del paciente con covid persistente.

Incrementar la resiliencia.

Trabajar las estrategias de afrontamiento, centradas en el problema, en la emoción o en la regulación de las emociones, ante situaciones adversas y de incertidumbre.

Generar una red social de apoyo y conexión entre pacientes.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos que abarca el programa son:

Entrenar la atención plena para salir del automatismo.

Cultivar la atención plena para gestionar pensamientos rumiativos.

Aprender a generar técnicas propias de defusión cognitiva para tomar distancia de los pensamientos.

Definir y explicar la evitación experiencial y sus consecuencias.

Vivenciar el concepto de autocompasión como recurso propio ante las dificultades diarias derivadas de la enfermedad.

Aprender a generar un discurso más amable como motivación ante la dificultad.

Descubrir las fortalezas personales ante la adversidad.

Practicar la gratitud y autoaprecio como antídoto del sesgo negativo.

Afrontar de forma adaptativa situaciones amenazantes y estresantes, a través del desarrollo de la resiliencia.

Definir y conocer que es una emoción y saber diferenciar entre sus tipos.

Desarrollo y adquisición de estrategias de regulación emocional para validar y aceptar emociones difíciles de forma autocompasiva.

Adquirir percepción y conciencia corporal para reconocer los límites del sobreesfuerzo.

Conocer que es la resistencia y cómo influye en la percepción del dolor y el sufrimiento.

Diferenciar entre dolor primario y dolor secundario para abordar factores psicológicos implicados en la enfermedad.

Aprender a desarrollar un programa de esfuerzo equilibrado diario.

Conectar con el sentido de la vida a través de los valores propios y acciones comprometidas.

Contenido del programa

Atendiendo en alcanzar los objetivos y competencias anteriormente descritos, el programa se estructura en 8 sesiones de 90 minutos, que se llevarán a cabo con frecuencia semanal, en formato online en directo. Además, se realizarán dos sesiones de las mismas características antes de comenzar y al finalizar el programa con el objetivo de realizar la evaluación de los participantes, facilitar las normativas del grupo y compartir las experiencias derivadas del programa. A continuación, se describe brevemente cada una de las sesiones:

Sesión 0: Presentación y evaluación. En esta sesión se ofrece la bienvenida al grupo para facilitar la conexión entre los participantes y se ofrece información importante sobre el funcionamiento del programa. A su vez se facilitan los cuestionarios de evaluación de las variables objeto de estudio.

Sesión 1: Practicando el momento presente. El objetivo de esta sesión es conocer el funcionamiento de la mente entrenándola a través de la atención plena para salir de su automatismo.

Sesión 2: Apoyarme en momentos de dificultad. Se trabaja en esta sesión el concepto de autocompasión experimentando vivencialmente cómo puede ayudar y ser un soporte propio ante las dificultades diarias derivadas de la enfermedad.

Sesión 3: Cuando te resistes el dolor persiste. En esta sesión tendrá como objetivo conocer qué es la resistencia y cómo influye en la percepción del dolor y el sufrimiento.

Se trabajará la conciencia corporal para reconocer y poder establecer los límites del sobreesfuerzo.

Sesión 4: El poder de la mente y el lenguaje. A través de esta sesión se dan a conocer algunas “trabas de la mente” y se ofrecen recursos para favorecer que esta funcione en el beneficio de la persona. Hablarse de forma amable, no fusionarse con el pensamiento y la gratitud como antídoto del sesgo negativo constituyen herramientas efectivas para hacer frente a la enfermedad.

Sesión 5: Disolviendo el estrés. El objetivo de esta sesión es conocer la fisiología del estrés tomando conciencia de cómo se manifiesta a nivel personal y cómo regularlo a través de estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes.

Sesión 6: Crecer ante la dificultad. En esta sesión se describe y experimenta el concepto de resiliencia y se trabaja con sus distintas dimensiones para descubrir las fortalezas personales ante la adversidad. Entre ellas se trabaja el conectar con el sentido de la vida a través de los propios valores.

Sesión 7: Convirtiendo emociones debilitadoras en fortalezas. A través de esta sesión se define el concepto de emoción y sus funciones y se trabaja el desarrollo y adquisición de estrategias de regulación emocional para aproximarse a emociones difíciles de forma autocompasiva. Se trabaja en esta sesión el conocer las emociones y

sus funciones para desarrollar y adquirir estrategias útiles ante emociones difíciles derivadas de la enfermedad.

Sesión 8: Abrazando la vida. El objetivo de esta sesión es trabajar con recursos que potencien el sistema de calma y afiliación del paciente. La imaginación compasiva y el autoaprecio como recursos al beneficio del bienestar.

Sesión 9: Medición post-intervención. El objetivo de esta sesión es realizar una medición post-intervención a los participantes del programa para su evaluación.

También facilitar un espacio para compartir su experiencia durante las sesiones y como poder continuar con su práctica tras la finalización.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en el programa es de tipo experiencial (Ariza, 2010), esto supone sumergirse en una experiencia concreta, desde el sentir y la observación reflexiva del propio aprendizaje para conceptualizar la información y conocimientos adquiridos y aplicarlos a la vida diaria. Así la experiencia es la base y el estímulo mismo del aprendizaje, construyendo el paciente su propia experiencia de forma activa. A la vez los participantes del grupo se benefician de la vivencia y de la reflexión grupal construyendo un contexto interactivo que actúa como facilitador del proceso de aprendizaje. Todo ello facilita la implicación emocional de los participantes, proporciona eficacia y satisfacción y facilita un cambio más perdurable en los objetivos trabajados (Alti, 2004). La tarea del facilitador será de guiar y ayudar a los participantes en la construcción de este conocimiento invitándoles a reflexionar sobre las vivencias y motivando desde su experiencia para propiciar un buen clima de trabajo durante las sesiones y una práctica continuada del contenido fuera de las mismas. Para ello se hará uso de ejercicios de impacto; bloques temáticos y prácticas experienciales de entrenamiento e integración de los contenidos en la vida diaria. Se hará uso de técnicas de meditación, ejercicios y dinámicas grupales, técnicas basadas en la respiración y el movimiento consciente todo ello conceptualizado a partir de la psicoeducación. Todas las técnicas y herramientas propuestas serán adaptadas al formato online, contenido específico de cada sesión y perfil de los participantes.

RESULTADOS

Implementación del programa

Con el fin de optimizar los resultados del programa, la implementación de éste se llevará a cabo asegurando los principios y metodología expuestos, así como su adaptación a los grupos participantes. El equipo investigador, con el objetivo de poder ofertar el programa, realizará una búsqueda exhaustiva de los distintos centros sanitarios y hospitales, tanto públicos como privados, que dispongan unidades de atención de covid persistente o, en su defecto, unidades postcovid donde se esté

atendiendo esta patología. A su vez se ofertará en los centros de Atención Primaria, de tal forma que pueda llegar al mayor porcentaje de población afectada, ya que en muchos casos los pacientes no están en seguimiento en las unidades anteriormente mencionadas, y sin embargo sus médicos de familia si tienen constancia de la afección. Con este mismo fin, se contactará con los colectivos y/o asociaciones de Covid Persistente existentes en las distintas comunidades autónomas de España, con el colectivo LongCovidACTS, con la asociación ACPE (Asociación de Covid Persistente de España), así como con los organismos/sociedades científicas implicadas en el estudio de esta patología (por ejemplo, la SEMG, REICOP, CIR LongCovid, etc.). Sería muy útil difundir también la información a través de los Colegios Oficiales de Médicos, Enfermería, Psicología, Fisioterapia y Farmacéuticos.

Una vez se disponga de la totalidad de destinatarios posibles se realizará la presentación del programa, elaborando un folleto informativo del mismo donde se describa la información detallada, invitando a concertar una sesión informativa con gerencia, jefaturas de servicio/departamentos y/o responsables de equipos de los diferentes organismos. En estas sesiones se expondrá la justificación del programa, el consentimiento informado, el tema de la protección de datos, así como, los objetivos de este y se resolverán todas las dudas que puedan surgir entre los asistentes o receptores de la información.

El objetivo final es que este método de intervención y apoyo para los pacientes llegue al mayor número posible de personas afectadas por esta patología, pudiendo crear una bolsa de participantes para generar los diferentes grupos de un modo acorde a los objetivos del programa. Una vez finalizado el programa de intervención se realizará una comunicación a modo de conclusión, abordando de nuevo la temática, y donde se darán recomendaciones generales sobre cómo mantener la práctica una vez finalizado el mismo.

Evaluación del programa

Para la evaluación de la efectividad del programa se realizará el proceso a lo largo de diferentes momentos citados a continuación: 1) evaluación inicial, 2) evaluación a la finalización del proceso y 3) evaluación posterior al proceso. En la Tabla 1 se describen los instrumentos a utilizar en cada una de las fases de evaluación. Esta evaluación rigurosa permite también conocer si se mantienen los efectos a largo plazo seis meses después de la finalización de la última sesión del programa.

Tabla 1. Evaluación del programa

Fases	Instrumento	Dimensiones evaluadas	Informantes
Sesión 0	Cuestionario	Datos sociodemográficos, indicadores fisiológicos y tratamiento psicológico y/o farmacológico previo	Participantes
Inicial / Final con post-test inmediato y aplazado	Self Compassion Scale (SCS)	Evaluar la variable autocompasión	Participantes
	Escala de Bienestar subjetivo (SHS).	Evaluar la felicidad como fenómeno psicológico global	Participantes
	Escala de Resiliencia (R-14)	Evaluar grado de resiliencia global	Participantes
	Perceived Stress Scale (PSS)	Evaluar la variable estrés percibido en el último mes	Participantes
	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	Ansiedad Estado (A/E) y Ansiedad Rasgo (A/R)	Participantes
	BDI	Evaluación de sintomatología depresiva en adultos	Participantes
Sesión 9	Cuestionario de evaluación del programa	Cuestionario de evaluación del programa de intervención por parte de los participantes	Participantes

CONCLUSIONES

El covid persistente es objeto de atención creciente desde el comienzo de la pandemia por las repercusiones que está teniendo, tanto a nivel individual en el paciente (empeoramiento de su estado de salud general, de su calidad de vida actual, como una gran limitación de la actividad laboral), como a nivel global en el sistema sanitario, sobre el que se está produciendo un incremento, que no deja de aumentar, de la demanda de asistencia.

Atendiendo a la literatura científica que insiste en la necesidad e importancia de ofrecer una atención y canalización adecuadas de estos pacientes planteamos el programa “Covid-resilientes”, Programa basado en técnicas de terapias de tercera generación. Hay que destacar el carácter innovador de este programa, al no contar en la actualidad con ningún programa de carácter específico para población afectada de Covid persistente.

Partiendo del objetivo principal de promover la mejora del bienestar subjetivo dotando a los pacientes de herramientas y recursos para gestionar las dificultades desde esta perspectiva, proponemos trabajar la autocompasión, la resiliencia, la gestión del estrés, la ansiedad y las emociones difíciles derivadas de la enfermedad. El

programa hace uso de la metodología experiencial y está diseñado en formato online para permitir llegar a un mayor número de pacientes en el territorio nacional.

REFERENCIAS

Alti, J.C. (2004). Estudio Exploratorio de la Efectividad del Grupo de Experiencia como Método de Aprendizaje en el Ámbito de la Salud. *Terapia Psicológica*, 22(1), 77-82.

Ariza, M. (2014). El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas. *Antropología Experimental*, (10). Recuperado de: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/1970>

Crook, H., Raza, S., Nowell, J., Young, M., y Edison, P. (2021). Long covid-mechanisms, risk factors, and management. *BMJ*. 2021 Jul 26;374:n1648. doi: 10.1136/bmj.n1648. Erratum in: *BMJ*. 2021 Aug 3;374:n1944. PMID: 34312178.

Kingstone, T., Taylor, A.K., O'Donnell, C. A., Atherton, H., Blane, D. N., y Chew-Graham, C. A. (2020). Finding the 'right' GP: a qualitative study of the experiences of people with long-COVID. *BJGP open*, 4.

López-Sampalo, A., Bernal-López, M.R., y Gómez-Huelgas, R. (2021). Síndrome de COVID-19 persistente. Una revisión narrativa. *Revista Clínica Española*, 222(4). 241-250.

Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (2021). *Guía clínica para la atención al paciente Long Covid /Covid Persistente*. Recuperado de: <https://www.semg.es/index.php/consensos-guias-y-protocolos/363-guia-clinica-para-laatencion-al-paciente-long-covid-covid-persistente>

Vielma, J. y Alondo, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.