

MAYO 2020

**ORIENTACIONES PARA LA  
CONFORMACIÓN Y  
FORTALECIMIENTO DE GRUPOS DE  
APOYO, EN EL MARCO DE LA  
EMERGENCIA SANITARIA POR LA  
PANDEMIA DEL COVID-19**

**CONTEXTO**

Considerando el actual escenario mundial, frente a la pandemia por COVID 19, y la declaratoria de emergencia sanitaria nacional por Resolución 385 de 2020 del Ministerio de Salud y Protección Social; se ha puesto de manifiesto la importancia de abordar en su integralidad las consecuencias psicológicas propias del aislamiento, la incertidumbre sobre el futuro y la percepción de vulnerabilidad y amenaza para la salud y la vida.

En este contexto, las personas pueden experimentar temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, temor a acercarse a servicios de salud por el riesgo de contagio,

desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo a perder dinero u objetos materiales, miedo de no poder trabajar durante el aislamiento, miedo a ser socialmente excluido, miedo de revivir la experiencia de una enfermedad previa, insomnio, aumento en ansiedad/angustia generada por la incertidumbre, reducción en la percepción de seguridad, irritabilidad, responsabilizar a terceros y aumento de la demanda de servicios médicos. Todas estas emociones, sentimientos o conductas pueden estar acompañadas o favorecer comportamientos de riesgo como uso de licor, tabaco u otras sustancias psicoactivas, el aislamiento social - emocional, los conflictos familiares e incluso la violencia.

Igualmente, es posible que algunas personas puedan llegar a presentar trastornos mentales como: trastornos de adaptación, trastornos de ansiedad, trastornos asociados al estrés, depresión, e incluso, cuadros en el espectro obsesivo-compulsivo que incluyen temor intenso al contagio, rituales de aseo y desinfección.

En este orden de ideas, vale la pena mencionar que según la evidencia, las problemáticas de salud mental en brotes pandémicos incluyen las siguientes:

1. Carga de salud mental para los trabajadores de la salud: los trabajadores de la salud en los brotes pandémicos tienen un mayor riesgo de infección y trauma psicológico mientras se atiende a pacientes infectados, con tasas de trastorno de estrés postraumático entre personal de salud en tales situaciones que alcanzan el 20 por ciento, como fue el caso durante el brote de SARS de 2003<sup>1</sup>

2. Cuarentena: El aislamiento prolongado y la separación de las familias y su comunidad pueden tener efectos profundos en los individuos, incluso si están simplemente aislados y no directamente afectados por la enfermedad. Se pueden observar efectos similares en trabajadores de la salud colocados en aislamiento. La cuarentena y el aislamiento requieren atención especial de salud mental en cualquier brote de enfermedad infecciosa ya que puede generar trastornos mentales como depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas y exacerbación de trastornos mentales preexistentes.

3. Secuelas neuropsiquiátricas entre los sobrevivientes: las secuelas neuropsiquiátricas de sobrevivir a una enfermedad infecciosa, sus complicaciones y las complicaciones asociadas con el tratamiento pueden justificar un enfoque y atención sostenida en la salud mental.

4. Contagio conductual y epidemiología emocional: el manejo de las preocupaciones, los temores y los conceptos erróneos en la comunidad local y el nivel público en general se vuelven tan importantes como el tratamiento de pacientes individuales<sup>2</sup>.

5. Dificultades en la prestación de los servicios: en medio de un brote de pandemia y, a diferencia de otros desastres, los centros de salud pueden transformarse de puntos de atención a nodos de transmisión, lo que pone en peligro la confianza pública en el sistema de salud y su capacidad de respuesta.

<sup>1</sup> Chan AO, Huak CY. Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. *Occup Med (Lond)*. 2004;54(3):190–6. PMID: 15133143.

<sup>2</sup> Ofri D. The emotional epidemiology of H1N1 influenza vaccination. *N Engl J Med*. 2009;361(27):2594 <https://doi.org/10.1056/NEJMp0911047>. Epub 2009 Nov 25. PMID: 19940291



**DEFINICIÓN Y ALCANCE DE LOS GRUPOS DE APOYO**

Los grupos de apoyo, se describen como espacios de interacción convocados y liderados por profesionales (de la salud o las ciencias sociales, con previo entrenamiento para tal fin), con el propósito de crear un ambiente de acogida y confianza, donde se facilita la identificación y reactivación, o puesta en marcha, de los recursos (tanto emocionales, como familiares, sociales, institucionales, entre otros) con los que cuentan las persona para afrontar las situaciones conflictivas o amenazantes con las que se identifican, o comparten.

De tal manera, estos grupos, favorecen el establecimiento de vínculos sociales significativos que, como una red, posibilitan soporte a quienes participan, favoreciendo la generación de nuevos recursos para el afrontamiento de la situación que afecta su salud mental.

Atendiendo a las anteriores características de los grupos de apoyo, se consideran de especial utilidad para personas con problemas y trastornos mentales, incluyendo los asociados al uso de sustancias psicoactivas y a la epilepsia, principalmente en la fase inicial de la enfermedad, después de salir de una recaída, en el manejo de duelos y desenlaces no sedeados como: conducta suicida, sobrecarga de cuidadores y exposición a violencias, entre otros.

Compartir problemas y experiencias ayuda a clarificar sentimientos, a aceptar un diagnóstico de trastorno mental y encontrar alternativas para mejorar la adherencia al tratamiento y la reducción del estigma (tanto social, “auto estigma”), mejorando la confianza y la autovaloración de quienes se benefician de este tipo de redes de apoyo.

Es así como, el Ministerio de Salud y Protección Social ha reconocido los Grupos de Apoyo como parte de los componentes de la Estrategia Rehabilitación Basada en la Comunidad –RBC- en Salud Mental y los Dispositivos Comunitarios contempladas como intervenciones a ejecutar a través del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas –PIC (Resolución 518 de 2015).

Vale la pena mencionar que como parte de las intervenciones individuales y familiares de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y el Mantenimiento de la Salud, con cargo a la UPC se pueden desarrollar grupos de apoyo para la psicoeducación y el apoyo social, favoreciendo los proceso de reconocimiento, manejo y rehabilitación de los problemas y trastornos mentales por parte de personas que los presentan sus familias y cuidadores.

También es importante precisar que los grupos de apoyo

se diferencian claramente de la psicoterapia grupal, en cuanto que esta última se desarrolla desde el campo de la práctica clínica con la aplicación de técnicas psicoterapéuticas específicas con grupos de pacientes cuidadosamente seleccionados de acuerdo con los objetivos de la intervención, en algunos casos obligatorio, generando en sus miembros estrategias de afrontamiento y recursos cognitivos y emocionales adaptativos para el cambio individual en la interacción con el grupo.

**RESUMIENDO**

**Los grupos de apoyo están orientados a lo siguiente:**

- ✓ Exteriorizar las emociones y verbalizarlas, así como el reconocimiento de sentimientos.
- ✓ Analizar de manera objetiva una realidad específica.
- ✓ Desarrollar la capacidad de autorreflexión y facilitar la toma de conciencia, así como la búsqueda e integración de soluciones.
- ✓ Recuperar la esperanza (cuando se puede saber de la mejoría de
- ✓ Fortalecer el aprendizaje interpersonal y apertura a diferentes formas de pensamiento (aprendiendo de unos y enseñándole a otros).
- ✓ Compartir necesidades, problemas y experiencias.
- ✓ Fomentar el espíritu de solidaridad y apoyo mutuo.
- ✓ Desarrollar sentido de pertenencia e identificación con el grupo.
- ✓ Desarrollar actividades sociales gratificantes.



## **GRUPOS DE APOYO EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA POR LA PANDEMIA DEL COVID - 19**

En el marco de la actual emergencia, se propone que, desde las entidades territoriales se promueva la implementación de grupos de apoyo que respondan a diferentes necesidades en salud mental, descritas anteriormente en este documento.

Estos grupos pueden orientarse a las personas que viven solas, familias donde se presentan casos positivos de COVID-19, personas con vulnerabilidades en salud mental, personas con discapacidad y alta dependencia funcional, sus familias y personas cuidadoras. Esto teniendo en cuenta que las personas con discapacidad por su condición de salud, ante el aislamiento pueden enfrentar mayor riesgo de depresión y otras afectaciones en su salud mental, por la pérdida de los espacios de participación, así como situaciones relacionadas con los diferentes tipos de violencias; acorde con las orientaciones de metodología y funcionamiento descritas en el documento *“Orientaciones para el Trabajo con Grupos de Apoyo y Ayuda Mutua”*, que se puede consultar en el siguiente link:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Orientaciones-grupos-apoyo-ayuda-mutua.pdf>

### **Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en los grupos de apoyo**

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación ofrecen la posibilidad de interacción de las personas entre sí y con personal técnico de apoyo, promoviendo una actitud activa, contribuyendo en la información y educación en salud y el replanteamiento de acciones, hábitos y creencias, a través del ofrecimiento de herramientas y conocimientos necesarios para la filtrar información y tomar decisiones consecuentes con el cuidado y las necesidades de atención. Así mismo, a través de estas plataformas, se podría fortalecer el trabajo de los grupos de apoyo, con estrategias tales como foros y visitas virtuales, que permitan afianzar el conocimiento y la información compartida a través de los mismos.

Es importante contemplar el establecimiento de medidas de accesibilidad comunicativa para las personas con diferentes tipos de discapacidad. Por ejemplo, para las personas con discapacidad auditiva se pueden generar alianzas con el centro de relevo y emplear mecanismos virtuales de interpretación de lengua de señas.

Para las personas con discapacidad visual se puede utilizar el audio descripción o manejar el contraste en el color y tamaño de letra para apoyar a personas con baja visión y

ceguera. Adicionalmente, es importante manejar pictogramas, toda vez que hay personas con discapacidad mental y cognitivas que se comunican mejor a través de gráficos y dibujos; entre otros.

Los grupos de apoyo virtuales, que también pueden ser telefónicos para ampliar la posibilidad de implementación en zonas de baja conectividad, se presentan como alternativas de soporte necesarias para la asistencia en la situación de cuarentena y aislamiento social; además de promover el conocimiento y la interacción a través de las herramientas de la Web para las personas que los utilizan, sirviendo de apoyo pedagógico en salud, permitiendo cambiar ideas, pensamientos y emociones; así como recursos propios para la comprensión de su realidad y enfrentamiento de situaciones particulares de la población. Para esto se requiere de la comprensión del esfuerzo que implica el rompimiento de estructuras mentales de adaptación a una nueva forma de interactuar, adecuarse y aprender a responder a las contingencias como la generada por el fenómeno social que presenta el coronavirus (COVID-19).

En este contexto, se podrán utilizar herramientas tecnológicas tales como Skype, Google meets, Microsoft teams, Zoom, Webex, Jitsi meets, llamadas grupales y demás plataformas virtuales con las que se cuente en el territorio.

**RECORDAR: Para ampliar la información respecto a la conformación y operación de los grupos de apoyo, consultar el documento *“Orientaciones para el Trabajo con Grupos de Apoyo y Grupos de Ayuda Mutua”* en el link del Ministerio de Salud y Protección Social**

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Orientacion es-grupos-apoyo-ayuda-mutua.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Orientacion-es-grupos-apoyo-ayuda-mutua.pdf)

***Lávate las manos, quédate en casa y cuida tu salud mental***

