

Tema 15. Psicoeducación.

Prof. Sergio Ocio

Definición

- La psicoeducación hace referencia a la educación y/o información que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico.



Definición

- Este tipo de intervenciones psicológicas también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas.

Objetivos

- Informar al paciente y a sus familiares sobre el proceso de enfermar para que entienda(n) y sea capaz de manejar la enfermedad que presenta.

Objetivos

- Eliminar prejuicios.
- Mejorar el cumplimiento del tratamiento.
- Reducir el riesgo de recaídas.
- Aliviar la carga emocional.

Objetivos

- Reforzar las fortalezas, los recursos y las habilidades propias del paciente para hacerle frente a su enfermedad, para así evitar una recaída y contribuir con su propia salud y bienestar, con un enfoque a largo plazo.

Objetivos

- La teoría es, cuanto mejor conozca el paciente su propia enfermedad, mejor puede vivir con su condición.

Elementos importantes

- Transferencia de información.
- Descarga emocional.
- Adherencia al tratamiento.
- Apoyo para la autoayuda.

¿Por qué la psicoeducación?

- Incrementa el cumplimiento del tratamiento.
- Reduce los índices de recaídas.
- Tiene un impacto positivo en la vida cotidiana del enfermo.
- Reduce las cargas asistenciales que recaen sobre la sociedad y la familia.

¿Por qué la psicoeducación?

- Los pacientes y sus familiares tienen una gran necesidad de información y el derecho a que les sea dada.
- Todos tenemos en nuestra práctica dificultades para cumplir estos objetivos, pero puede conseguirse mediante grupos psicoeducativos.

¿Por qué la psicoeducación?

- La psicoeducación, por lo tanto, nace a partir de una necesidad clínica de dotar al paciente de herramientas que le permitan ser más proactivo en la comprensión y tratamiento de enfermedad.

Tipos de psicoeducación

Tipos de psicoeducación

- Puede ser: individual, grupal, familiar, incluir solo a los pacientes, realizarse en un entorno clínico o en el hogar; tener una duración de días hasta años.
- Implica una gran variedad de enfoques, desde aquellos que enfatizan la entrega de información a aquellas que privilegian el apoyo mutuo o la resolución de problemas.

Tipos de psicoeducación

- Se distinguen 2 modelos básicos:
 - los modelos de psicoeducación centrados en la información
 - y los modelos de psicoeducación centrados en la conducta.

Tipos de psicoeducación

- Los programas de “**psicoeducación informativa**” suelen ser breves o muy breves (alrededor de cinco a seis sesiones); priorizan la transmisión de información acerca de la enfermedad y tienen una eficacia limitada (repercusión clínica escasa si no modifican actitudes y conductas respecto a la detección precoz de episodios, toma de medicación, hábitos de salud, etc.).

Tipos de psicoeducación

- La “**psicoeducación conductual**” se suele caracterizar por programas largos en los que se priorizan aspectos como:
 - el trabajo práctico en la detección e intervención precoces ante un nuevo episodio
 - manejo de síntomas
 - regularidad de hábitos
 - reestructuración de prejuicios acerca de la enfermedad
 - identificación de desencadenantes
 - etc.



Propuesta de psicoeducación



Propuesta de psicoeducación

- La **psicoeducación eficaz** va mucho más allá de la información y aspira a modificar actitudes o conductas del paciente que le permitan una mejor adaptación a la enfermedad mediante:
 - cambios en su estilo de vida
 - en sus cogniciones acerca de la enfermedad
 - en la adhesión al tratamiento
 - en el manejo de los desencadenantes
 - en la detección precoz de recaídas

Propuesta de psicoeducación

- Entendida no como un conjunto de sesiones informativas, sino como un modelo a medio-largo plazo debemos ir incluyendo:
 - actividades y tareas terapéuticas que complementen esa información
 - habilidades de observación, análisis e intervención que puedan llevar a cabo con sus propios recursos y en el medio cotidiano de su vida diaria.

Propuesta de psicoeducación

- Desde esta perspectiva, es un modelo claramente orientado a dotar al paciente, y familiares, de **medios con los que combatir y/o contrarrestar los efectos de la enfermedad**; y entre estos y de forma sustancial la adherencia al tratamiento como uno de los recursos principales del autocuidado.

Propuesta de psicoeducación

- La psicoeducación como parte de un programa de rehabilitación psicosocial, es uno de los componentes básicos en los que se apoya la atención.

Propuesta de psicoeducación

- Reconoce el derecho de paciente y familia de disponer de un conocimiento reglado sobre la información que se maneja.
- Trata de crear una alianza productiva entre pacientes, familiares y profesionales sanitarios.

Doble perspectiva

- La necesidad de los familiares de disponer de una información actualizada, realista que les capacite para atender lo más adecuadamente a su pariente enfermo y afrontar las repercusiones que en ellos mismos produce.

Doble perspectiva

- La necesidad de los Servicios sanitarios de proporcionar una atención integral y rigurosa que contemple las distintas variables intervinientes en los procesos de cronificación.

Propuesta de psicoeducación

- Modelo de intervención psicológica aplicable a lo largo del tiempo de tratamiento.
- Programa con subprogramas y protocolos.

Propuesta de psicoeducación

- Subprogramas
 - talleres con familias
 - talleres con pacientes
 - taller de medicación-automedicación
 - talleres de competencia social y solución de problemas
 - intervención con familias en crisis

Propuesta de psicoeducación

- Protocolos
 - seguimiento de la medicación
 - hábitos saludables (síndrome metabólico)
 - atención domiciliaria

Propuesta de psicoeducación

- Este tipo de programas conlleva el reconocimiento del paciente como una persona capaz de conocer y asumir la información que se tiene acerca de su enfermedad, a la vez que se reconoce el derecho a ese conocimiento, para ser capaz de cuidar de sí mismo y promover la consecución de sus intereses vitales.

Propuesta de psicoeducación

- Se pretende incrementar:
 - La capacidad de autocuidado, a través del conocimiento de la enfermedad, la adquisición de una conciencia de enfermedad realista y positiva, y de los procedimientos terapéuticos para tratarla.

Propuesta de psicoeducación

- La necesidad de mantener la adherencia a estos tratamientos como parte de esos autocuidados protectores.
- Con el propósito de construir un estilo de vida que le proteja de las consecuencias de la enfermedad y mejore su calidad de vida.

PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN

1. Presentación y evaluación.
2. Información sobre la enfermedad.
3. Tratamientos farmacológicos y Terapias psicológicas.
4. Factores de protección y riesgo.
5. Carga familiar.

PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN

6. Habilidades de comunicación.
7. Solución de problemas.
8. Afrontar los problemas de la vida cotidiana.
9. Asociación de familiares y grupos de autoayuda.
10. Recursos comunitarios.