



A. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

¿Imaginabas a principio del 2020 un escenario en el que escuchar que 'solo' han muerto 600 personas en 24 horas fuese una buena noticia?

¿Imaginabas pasear en julio con mascarilla y no poder abrazar a tu familia? ¿Imaginas tener sucesivos confinamientos?

1

Nos encontramos ante una realidad no imaginada, un futuro incierto al que ninguno de nosotros nos habíamos enfrentado ni como individuos ni como sociedad.

Nos genera angustia lo que le pueda ocurrir a la humanidad, a nuestros familiares y amigos y a nosotros mismos... Todos conocemos a personas que han sufrido en primera persona la enfermedad y a personas que han perdido la vida por la pandemia desde marzo de 2020. Estamos ante una experiencia tan disruptiva que tan sólo puede compararse con una guerra mundial. Nuestra realidad de hoy no se parece nada a nuestra realidad de hace apenas 4 meses. Mantenemos distancia social sin fecha de finalización concreta, distancia también de nuestros seres queridos, pérdida de libertades, incertidumbre sobre el futuro...

**TODAS ESTAS SITUACIONES Y EMOCIONES PUEDEN
ACARREAR EFECTOS SOBRE NUESTRA SALUD MENTAL,
UNO DE LOS PILARES ESENCIALES DEL BIENESTAR DE
LOS SERES HUMANOS.**

Los estudios informan sobre **síntomas psicológicos** generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional, lo que los expertos han denominado **la cuarta ola del coronavirus**, que se puede traducirse en traumas psicológicos, incrementos de problemas de salud mental, daños económicos, situaciones de burnout... que en muchos casos van a requerir apoyos profesionales.



A pesar de ser un intangible, no podemos olvidar **abordar la salud mental** de las comunidades desde este mismo momento, pero también a **medio y largo plazo**; pensando en el ahora y en lo que vendrá después.

Desde nuestro modo de trabajar y aprovechando nuestra experiencia de acompañar a las personas en situaciones de sufrimiento y malestar entendemos que es momento de arrimar el hombro, de **colaborar con todo nuestro entorno** para que los resultados de cada uno lleguen a más personas, es nuestro compromiso con la comunidad. Por eso nos hemos puesto manos a la obra para **adaptar nuestra actividad** a esta situación excepcional, y llegar al mayor número de personas posible.

2

**QUE EL CUIDADO QUE PRESTAMOS A PERSONAS CON
PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y A MAYORES CON
DETERIORO COGNITIVO NO SE VEA AFECTADO.**

Y estos últimos meses nos dejan claro que **el modelo de apoyo** al sufrimiento y malestar psicológico de las personas **debe revisarse**: ser flexible, romper distancias, adaptarse a las nuevas realidades, y dejar mucho tiempo y espacio a poner palabras al sufrimiento y malestar de las personas. Son tiempos para escuchar.

Queremos poner en marcha un servicio de teleterapia que preste apoyo a personas con problemas de salud mental originados en la crisis del COVID.

La **palabra** es una herramienta **sanadora** en las situaciones de malestar psíquico que ya nos estamos encontrando y que nos vamos a encontrar en la **cuarta ola del coronavirus**.

Tradicionalmente, para poder realizar un proceso terapéutico, era indispensable la interacción cara a cara entre terapeuta y paciente. Sin embargo, en los últimos años, las **nuevas tecnologías** se han incorporado también al campo de la Psicología y la Psiquiatría, creando nuevas formas de entender la relación terapéutica, y generando la posibilidad de establecer una **comunicación a distancia entre terapeuta y paciente**.

El uso de la tecnología como el ordenador, el teléfono móvil o la tablet, como herramientas para facilitar o mejorar de alguna forma la terapia son ya una realidad. La intervención a través de **videoconferencia, teléfono, correo**



electrónico o plataformas web puede ser utilizada como forma de terapia en sí misma, o como complemento a la terapia tradicional.

Este modelo de atención nos permite **romper distancias, flexibilizar** los horarios de atención y proporcionar una **mayor inmediatez de actuación** en casos de emergencia.

ES MOMENTO DE PONERNOS EN MARCHA, DE EMPEZAR A ESCUCHAR. PARA PREVENIR Y PARA EVITAR UN AUMENTO DEL GASTO SANITARIO Y SOCIAL A MEDIO Y LARGO PLAZO.

3

B. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL:

Dar **apoyo psicológico** través de un **servicio de teleterapia o counselling** a aquellas personas a las que el confinamiento o la nueva normalidad está generando problemas de salud mental, generando con ello un impacto positivo en nuestro entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- poner en marcha una **plataforma de terapia por videoconferencia** con todas las garantías de protección de datos que requiere el tipo de servicio (mantener el cumplimiento de cuestiones legales y éticas como la protección de datos y confidencialidad).
- ofrecer un **servicio de apoyo psicoterapéutico** de calidad, con un equipo de profesionales experimentados.
- paliar los efectos de la crisis generada por la pandemia, dotando de herramientas de afrontamiento a aquellas personas en situación de vulnerabilidad que estén en **riesgo de quedarse atrás** y evitando de este modo que caigan en una brecha social.
- poner en contacto personas que han pasado por experiencias similares y formadas para dar apoyo mutuo a otras personas que necesitan ese apoyo, **implicar a expertos por la experiencia** en el servicio de apoyo a personas que atraviesa por un momento de malestar psíquico.
- generar material gráfico de apoyo a personas con malestar psíquico a causa del COVID.



D. BENEFICIARIOS, A QUIÉN VA DIRIGIDO

Podrán solicitar el servicio de psicoterapia online **personas** mayores de 18 años que están atravesando **problemas de salud mental** como consecuencia de la **pandemia COVID**.

Los profesionales que prestarán el apoyo psicoterapéutico serán psicólogos sanitarios o psicólogos clínicos que realizarán el cribado de las solicitudes para determinar si las personas demandantes podrán beneficiarse de la psicoterapia no presencial o por el contrario deberán acudir a un servicio presencial.

4

Algunas situaciones por las que atravesamos que pueden generar malestar psíquico son conocidas de anteriores crisis:

- **incertidumbre laboral**, ante el cese de actividad de muchos negocios y el aumento de los ERTEs, y despidos,
- **sobrecargas laborales** derivadas, en este momento, de la nueva situación de teletrabajo para muchas personas, especialmente aquellas que han estado trabajando en los sectores esenciales, sanitarios, servicios sociales, cadenas de distribución alimentaria, fuerzas del orden publico...entre otros.

Pero la situación de alarma y el confinamiento han venido acompañadas de soledad y de consecuencias emocionales que pueden requerir apoyo,

- afrontar una **enfermedad en solitario**
- hospitalización y fallecimiento de familiares y amigos sin posibilidad de acompañar ni en la enfermedad y en el momento de la muerte
- **duelos no acompañados** o imposibilidad de hacer duelos

Sin olvidar que muchas familias se enfrentan a una **situación educativa incierta** ante la necesidad de adoptar un modelo no presencial, que genera una brecha en aquellos hogares sin recursos tecnológicos y con sobrecarga y estrés para los padres.



E. ACCIONES PROPUESTAS

Queremos poner en marcha un servicio de teleterapia que preste apoyo a personas con problemas de salud mental originados en la crisis del COVID.

5

La **palabra** es una herramienta **sanadora** en las situaciones de malestar psíquico que ya nos estamos encontrando y que nos vamos a encontrar en la **cuarta ola del coronavirus**.

Tradicionalmente, para poder realizar un proceso terapéutico, era indispensable la interacción cara a cara entre terapeuta y paciente. Sin embargo, en los últimos años, las **nuevas tecnologías** se han incorporado también al campo de la Psicología y la Psiquiatría, creando nuevas formas de entender la relación terapéutica, y generando la posibilidad de establecer una **comunicación a distancia entre terapeuta y paciente**.

El uso de la tecnología como el ordenador, el teléfono móvil o la tablet, como herramientas para facilitar o mejorar de alguna forma la terapia son ya una realidad. La intervención a través de **videoconferencia, teléfono, correo electrónico o plataformas web** puede ser utilizada como forma de terapia en sí misma, o como complemento a la terapia tradicional.

Este modelo de atención nos permite **romper distancias, flexibilizar** los horarios de atención y proporcionar una **mayor inmediatez de actuación** en casos de emergencia.

Entre los objetivos del **apoyo psicoterapéutico no presencial o teleterapia** podemos mencionar:

1. Generar comprensión sobre la situación de malestar psíquico experimentada
2. Aportar alivio al sufrimiento (con aceptación incondicional de la persona, permitiendo hablar y compartir lo que experimenta, y reconociendo sus esfuerzos por salir a flote)
3. Aportar equilibrio a su conducta
4. Aumentar recursos de afrontamiento
5. Promover vínculos con los recursos del entorno
6. Integrar adecuadamente factores externos e internos
7. Secuenciar adecuadamente la demanda de apoyo
8. Consensuar un plan de apoyo psicoterapéutico individual



La **teleterapia en salud mental** cuenta con una amplia experiencia en el tratamiento de ansiedad, depresión, trastornos mentales orgánicos, trastornos de la alimentación, conductas adictivas, trastornos psicóticos e intervención en trastornos infantiles... por lo que es una herramienta que va a cobrar especial valor en estos momentos.

Intentar que la persona que necesita ser escuchada encuentre alivio, apoyo, un espacio en el que **sentirse acompañada**... será labor de nuestros profesionales de la **psicología** y la **psicoterapia**, que podrán dar pautas de actuación y afrontamiento; pero también de **personas con experiencia** en malestar psíquico, personas que han pasado por situaciones en su vida que les colocan ahora en posición de poder escuchar desde el apoyo mutuo y que cuentan con una especial sensibilidad para acompañar a quien vive ahora lo que ellos y ellas ya superaron.

Ese **equipo mixto**, de profesionales de la salud mental y expertos por experiencia, es la apuesta de Fundación INTRAS para hacer llegar a quienes las necesiten **las palabras que cuidan**, para cuidar de la mente igual que los sanitarios hacen con el cuerpo en estos momentos de especial incertidumbre.

6

PERO PARA QUE SEA UNA REALIDAD NECESITAMOS TU AYUDA...

F. PLAZO PREVISTO DE EJECUCIÓN (2021)

El proyecto se pondrá en marcha en enero de 2021, ejecutándose durante todo el año.

El proyecto nace con vocación de continuidad, incorporándose el servicio de teleterapia al catálogo de servicios de Fundación INTRAS, tanto en el trabajo con personas con malestar psíquico como con personas con deterioro cognitivo.



G. RESULTADOS E INDICADORES DEL PROYECTO

RESULTADO	INDICADOR
Puesta en marcha de una plataforma de teleterapia	1 plataforma funcionando correctamente
Celebradas 300 sesiones de teleterapia	Nº de sesiones celebradas
Atendidas al menos 175 personas	Nº de beneficiarios directos del servicio
Elaboración de material de apoyo	Nº de guías editadas y difundidas
Aumento de la contratación de trabajadores con discapacidad por malestar psíquico	Nº de expertos por la experiencia que trabajan en el servicio

7

I. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- El **equipo** de prestará el servicio de teleterapia estará integrado por:
 - 2 psicólogos, que realizarán el cribado de las solicitudes y prestarán apoyo psicoterapéutico.
 - 2 expertos por la experiencia, que participarán desde la filosofía del Apoyo Mutuo.
Podrían dar apoyo otros perfiles profesionales en función del perfil de los demandantes del servicio (p.e. psicogeriatras para atender a personas mayores o trabajadoras sociales para personas con necesidad de ayudas sociales)
- En cuanto a los **recursos materiales**, es necesario contar con:
 - Plataforma de terapia por videoconferencia, con todas las garantías de protección de datos que requiere este tipo de servicio (mantener el cumplimiento de cuestiones legales y éticas como la protección de datos y confidencialidad).
 - Conexiones móviles de calidad
 - Diseño y edición de materiales de apoyo, accesibles vía online para los beneficiarios del proyecto y abiertos a toda la sociedad.



J. PRESUPUESTO

ACCIÓN	COSTE
Adquisición y puesta en marcha de una plataforma de terapia por videoconferencia	4.500 €

8



#GIING-GRACIAS