

Curso de venopunción en hemofilia.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL FRENTE AL MIEDO AL PINCHAZO



Guión



- Qué entendemos por regulación emocional.
- El miedo
- La situación: Administración del tratamiento
- Como profesionales de la enfermería qué podemos hacer: Estrategias de regulación.

¿Qué entendemos por regulación emocional?

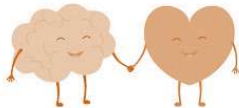


- **Regulación emocional:** Capacidad para poner en funcionamiento estrategias que permiten a la persona recuperar un estado de equilibrio interno.
- Es la capacidad que tiene un adulto para calmarse, serenarse.



Cuando estamos regulados emocionalmente...

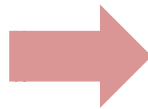
- Predomina un **estado interno de equilibrio** donde el nivel de activación del organismo es adecuado.
- La **intensidad emocional tolerable** y nos permite sostener lo que sentimos.
- La **interacción y el contacto con otras personas** se produce de forma adecuada.
- **Escucha.**
- **Reflexión y toma de decisiones.**
- El impulso, la emoción y el pensamiento **trabajan conjuntamente.**



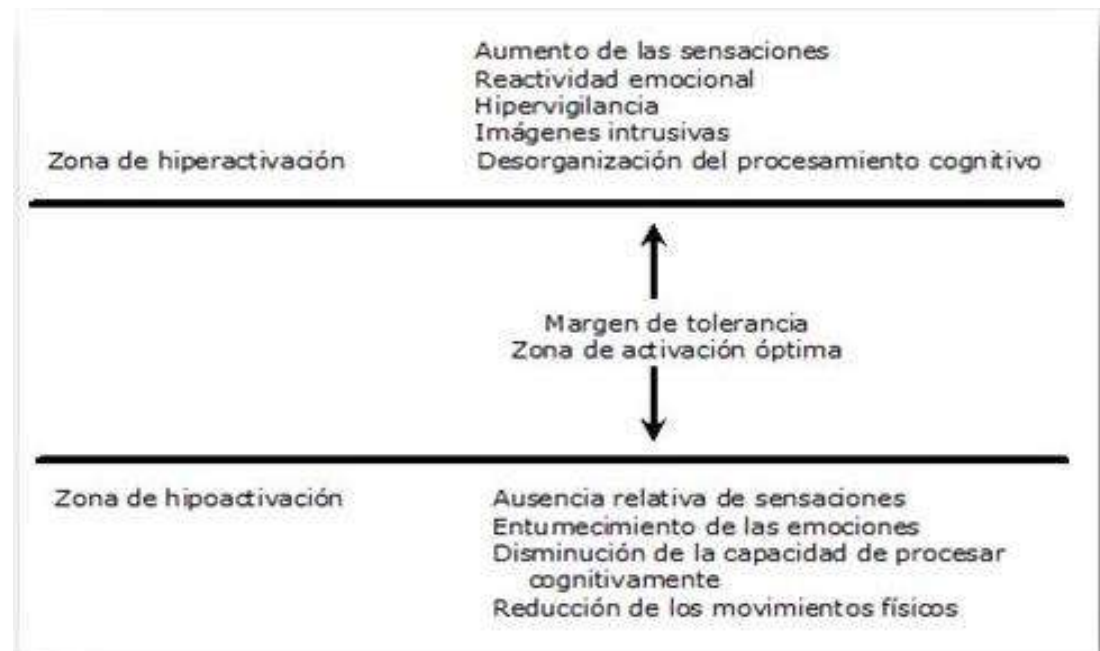
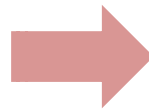
Cuando estamos DESREGULADOS ...

- Desequilibrio.
- Nivel de activación fuera de los límites saludables: **hiperactivación e hipoactivación.**
- Funciones del neocortex bloqueadas.
- Capacidad de escucha, razonamiento, reflexión mermadas
- La interacción social afectada.

HIPERACTIVACIÓN



HIPOACTIVACIÓN



La regulación emocional, ¿dónde se aprende?

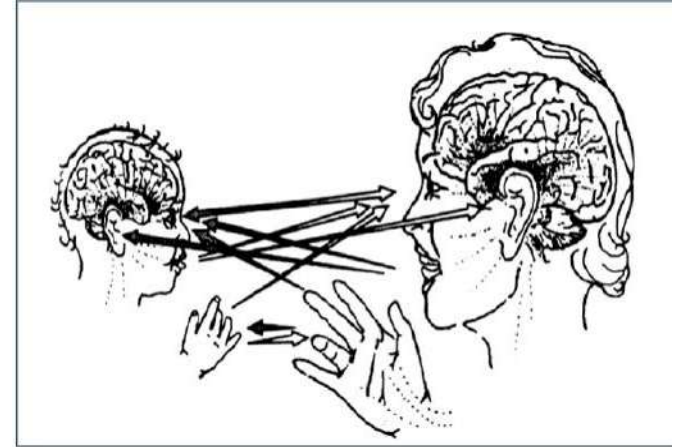
- La habilidad de regulación emocional comienza siendo **interpersonal**.
- El niño pequeño no tiene capacidad para regular sus estados internos. **Necesita de una regulación externa**.
- **Periodo sensible:** Intrauterino y 2 primeros años de vida.



El cerebro crece aproximadamente el 70% de su tamaño adulto al año de edad y aproximadamente el 80% del tamaño adulto a los 2 años (Dekaban, 1978; Knickmeyer et al, 2008)

La regulación emocional

- **El bebé es una criatura subcortical.**
- Allan Shore, 1998: «La regulación de los estados internos comienza con una **regulación biológica interactiva** donde la madre funciona como un **«neocortex auxiliar»**»
- **«Madre suficientemente buena».** (Winnicott, 1964).
 - Respuesta sensible, estable, predecible y sistemática.



La regulación emocional

- Una «madre suficientemente buena», cuando su bebé está estresado:
 - Calma
 - Es contenedora (Lo hace sentirse querido)
 - Es protectora (lo hace sentirse protegido del peligro)
 - Es predecible y estable.
- Serán las **inflexiones de la voz**, los cambios de **postura**, la **mirada**, el **sostén**, las **expresiones del rostro** las que nos permitan, en el marco de la relación, enseñando sobre lo emocional y la regulación.



- Regulación emocional sana = Apego Seguro

Teoría de apego



¿Qué es el apego?

- Se refiere al vínculo entre el niño y la figura de apego (generalmente es el cuidador principal)
- Su objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de **proximidad en momentos de amenaza** de cara a conseguir **seguridad, consuelo y protección**.





- **Tipología de Apego**

- **Apego Seguro** (*«madre suficientemente buena»*)

- **Apegos inseguros:**

- Apego Ambivalente : Respuesta inconsistente del cuidador principal
- Apego Evitativo: Negligencia. Falta de respuesta o demora por parte del cuidador principal
- Apego Desorganizado (Main y Solomon, 1986, 1990): Respuestas de abuso, maltrato.

- **Video.** Experimento de la cara inexpresiva

- <https://www.youtube.com/watch?v=8Nfiu-BrehQ>



- Según se establezcan estos vínculos, se configurará tanto el **modelo de trabajo interno** (relación con uno mismo), como los **patrones de conexión interpersonal** en el adulto.



Modelo que la persona va formando de sí misma, en términos de:

Autoestima

*¿Soy aceptable para las figuras de apego?
¿Soy valioso?*

Modelo sobre los demás y la vida, en términos de:

Confianza

¿Puedo confiar en que el otro me responderá como necesito?

- **Esquema Mental:** organiza y da significado a nuestra experiencia.

Apego

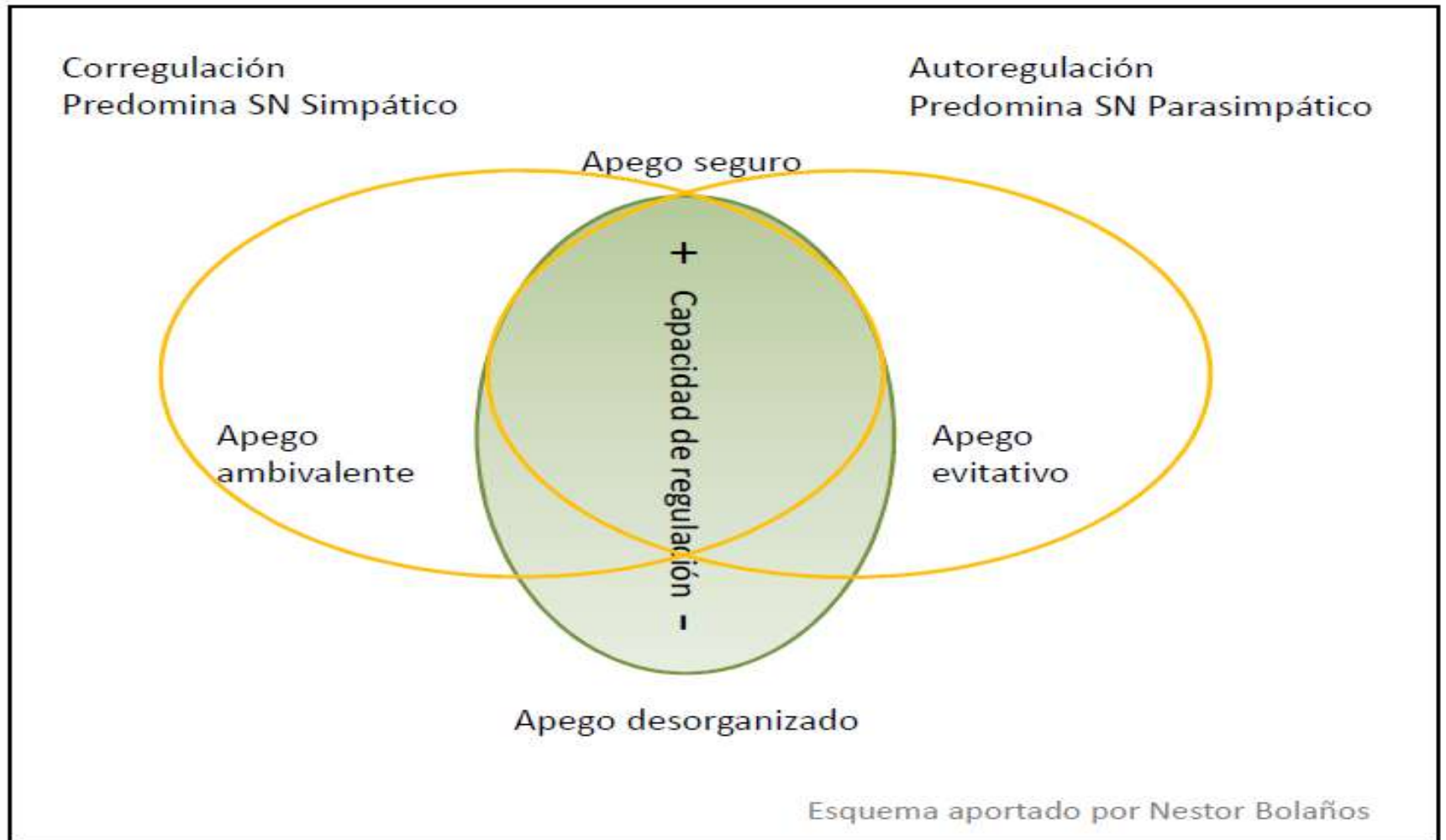
Me miro como me miraron

Regulo mis emociones como me enseñaron

Me relaciono con los demás con la referencia de mis vínculos más significativos



- **Apegos inseguros** = Dificultad para poder regular estados emocionales internos.



Tipos de regulación /apegos/ niño-a

Apego ambivalente



El niño busca desesperadamente lo que necesita cuando a veces, de modo ambivalente, lo recibe.

REGULACIÓN EXTERNA

Apego Evitativo



El niño evita o suprime su experiencia interna porque se hace intolerable. Mejor no notar qué siento, así no seré consciente de qué necesito. Es la única opción de disminuir la angustia.

AUTOREGULACIÓN

El miedo

De niños/niñas ¿A quien acudíais cuando sentíais miedo?

¿Cómo respondía vuestro cuidador/a en esa situación?

¿Cómo se manejaba esta emoción en vuestras familias de origen?



El miedo

- El miedo es una emoción que nos pone en alerta. Nos avisa de un posible peligro, real o imaginado, físico o psicológico, que puede estar o no apoyado en experiencias previas de nuestra historia de vida.
- Sin una respuesta de miedo el Homo Sapiens no tendría habilidades óptimas para escapar y evitar situaciones peligrosas y para monitorear cuidadosamente la seguridad de sus entornos. **J. Pansekk**, 1998.



El miedo

- **Reacciones ante el peligro:**
 - Lucha
 - Huida

} Respuesta Activa

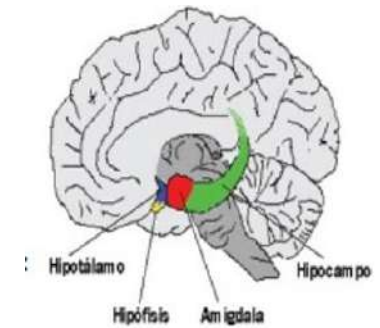
 - Parálisis.

} Respuesta Pasiva



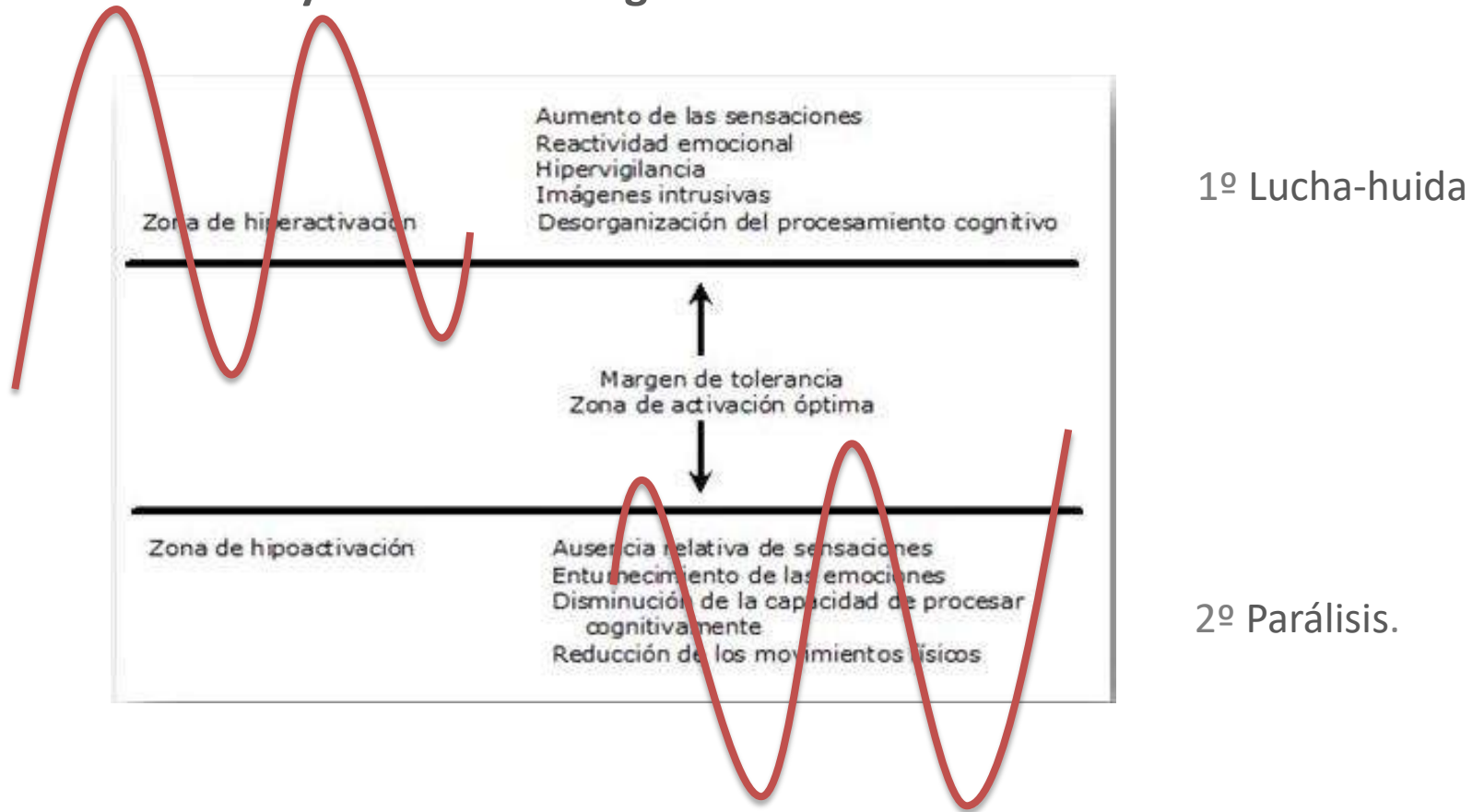
- **Mecanismos del sistema nervioso implicados:**

- **Amígdala:** Alarma rápida, sin evaluación. Actúa sin pensar.
- **SNA-S:** Regula tensión muscular, sistema cardiocirculatorio, respiración, intestinos, pupilas. Activa la alerta del organismo. Si el miedo es muy intenso: **HIPERACTIVACIÓN**

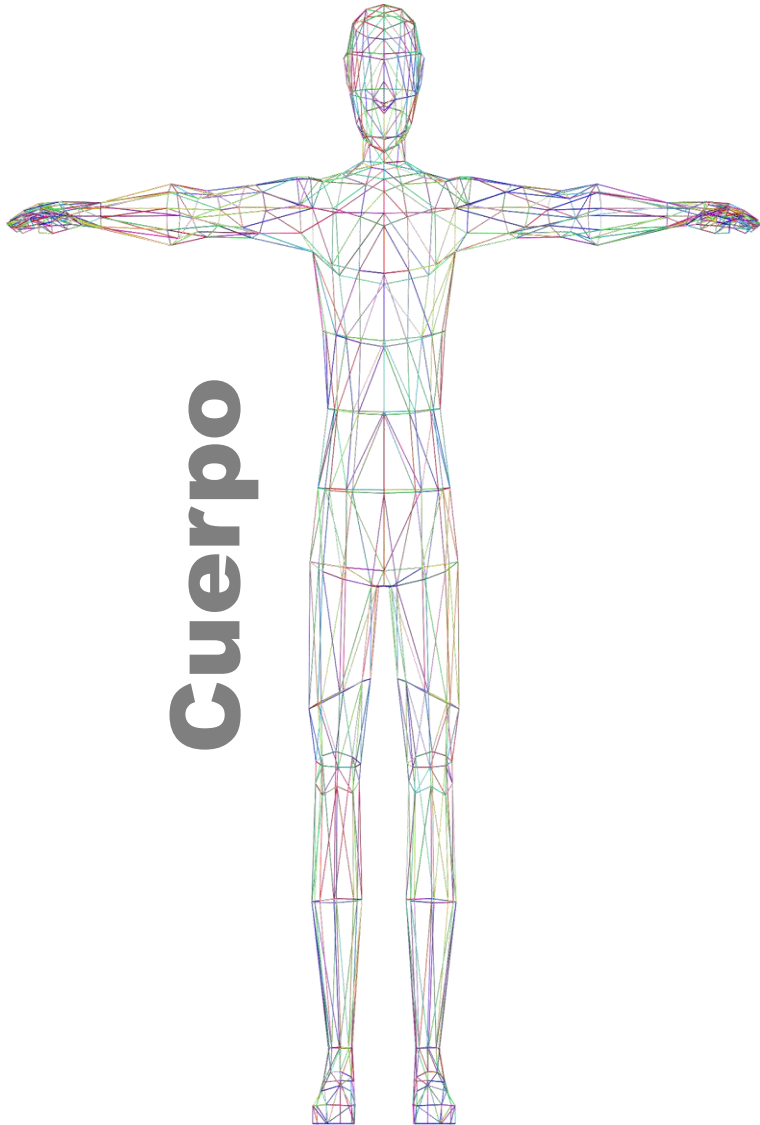


El miedo

- Miedo muy intenso: Desregulación



El miedo



- Los ojos se agrandan para ver mejor.
- El corazón bombea más rápido
 - La respiración se acelera
 - Los músculos se tensan
 - Aumenta la sudoración
- Se nos eriza el vello de la piel
- La vejiga se contrae aumentando la necesidad de orinar.
 - El sistema límbico se activa
- Aumento del cortisol (hormona estrés)
 - Irritabilidad
- Si es muy intenso, sensación de irrealidad, percepción espacio-temporal alterada
- Dificultad para concentrar mi atención en cualquier otra cosa que no sea el peligro

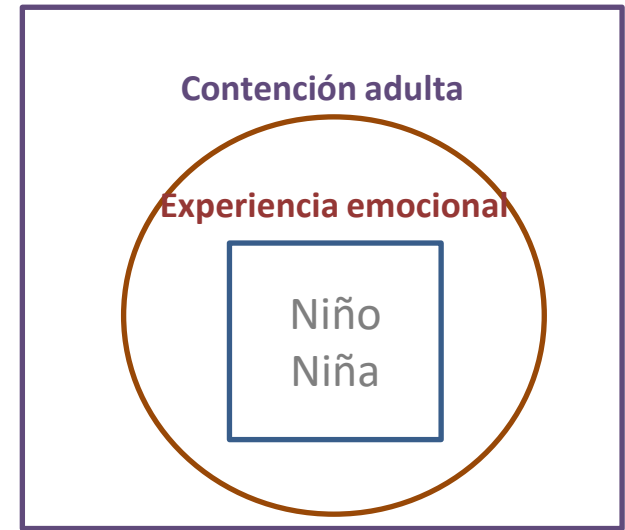


La experiencia emocional es más grande que el mismo niño o niña.

No pueden contener en solitario la experiencia.



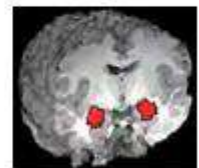
Imagen extraída de «El mundo de las emociones. M, Simó, 2017



La persona adulta contiene la experiencia emocional proporcionando **seguridad**. El niño o la niña necesitan sentir que eso que le desborda internamente no desborda a los de fuera, que son las personas adultas.



Amígdala hiperactiva



La situación

- **Existencia de daño real:** pinchazo.
- ¿Estamos ante una situación familiar traumática? = **HIPERACTIVACIÓN**
- Situación nueva: Inseguridad, incertidumbre, persona desconocida.
- **Adultos** ¿regulados emocionalmente?
- El niño o niña **necesidad de seguridad y protección.**



Como profesionales qué podemos hacer : Estrategias

- **Ser conscientes** del poder que tenemos para impactar en los pacientes tanto de forma constructiva, como dañina.



- El mecanismo clave es el cómo estamos en esa interacción.
- Necesitamos estar regulados emocionalmente.

Como profesionales qué podemos hacer : Estrategias

- **Aceptación y comprensión** por los estados emocionales : «*Tengo miedo*», «*tiene miedo*». Evitar critica o juicio.



- **Validación y reconocimiento de la emoción:** «*pareces asustado*» «*es normal que estés algo asustado, no me conoces*», «*veo tus lagrimas*», «*Ya veo como de fuerte coges a mamá, tranquilo ella va a estar contigo todo el tiempo*».

Como profesionales qué podemos hacer : Estrategias

- Tomar conciencia de cómo vamos a emplear nuestras recursos para regular:
 - Mirada
 - Volumen
 - Tono
 - Ritmo
 - Diálogo sensoriomotriz



Como profesionales qué podemos hacer : Estrategias

- **Permitir su exteriorización:** A través del llanto, la palabra, las preguntas. **(límites)**
- **En la medida de lo posible, No separar del adulto.**
- **Describir lo que va ocurriendo:** Para enraizar en el presente



ahora

Referencias Bibliográficas



- **Jiménez Gómez, B.** (2020). *Manual de Gestión emocional para médicos y profesionales de la salud*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- **Simó Rel, M.** (2017). *El mundo de las emociones*. Valencia: Kireei.
- **Salvador, M.** (2016). *Más allá del yo. Encontrar nuestra esencia en la curación del trauma*. Barcelona: Eleftheria.
- **Grinsztajn Jumerosky, L.A.** (2019). *Regreso al cuerpo. Afrontamiento activo del dolor, el trauma y el sufrimiento*. Colegio oficial de psicólogos de Madrid: Círculo Rojo.
- **J. Siegel, D. y Payne Bryson, T.** (edición en formato digital 2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba ediciones.

Gracias

