



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Catedrático: Lic. Ana Estelí Hidalgo Martínez

Alumna: Dulce Guadalupe Velasco López

Materia: Modelos de intervención en psicoterapia

Carrera: Lic. En Psicología

Actividad: Ensayo

Grado: 6to

Grupo: "A"

Introducción

En este ensayo hablaremos un poco sobre las consecuencias que trajo el covid-19, los cambios que se tienen que vivir e implementar para la práctica psicoterapeuta, como es que muchas personas han sido afectadas debido a esto, la manera en que el psicólogo puede ayudarlos a salir causas por la pandemia, y de la herramienta necesaria que se tiene que utilizar hoy en día, para poder llevar a cabo una práctica psicoterapeuta, donde realmente se alcance el objetivo.

“Cambios en la práctica psicoterapeuta: importancias, alcances y rol del psicólogo durante confinamiento por covid-19”

Para abordar este tema hay que entender primeramente lo que es una psicoterapia, esta consiste en sobreponerse a ciertos síntomas, permitir llegar a ser más completo y creativamente vivo y liberar de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, la autorrealización y el crecimiento, se da entre uno o más individuos, estaba dependiendo si es terapia individual, de pareja o familiar. Ahora bien en este breve ensayo abordaremos más sobre cómo podría desenvolverse o desarrollarse la psicoterapia en estos tiempos de pandemia, en mi opinión habría que incluir nuevas técnicas y métodos para que esto pueda ser posible. Uno de los métodos que yo podría aplicar sería por videollamada, aunque como bien sabemos no sería más difícil ver y poder analizar los movimientos corporales, no trabajaríamos absolutamente todo, sino que nos quedaríamos únicamente con lo que nos dice y uno que otro gesto, otra opción podría ser normalmente pero con las medidas de prevención, para que así nos sea más fácil analizar y trabajar del todo.

Si bien podemos notar este es alguno de los ejemplos que también nos hablan sobre cómo ciertas profesiones se vieron afectadas por la pandemia, y eso hace que los trabajadores y las personas también se vieran afectadas psicológicamente, por lo que muchos querían acudir a psicoterapia y pues era un poco más difícil, sin embargo por eso es importante que el psicoterapeuta busque nuevos métodos para poder seguir trabajando, sin la posibilidad de contagiarse, hay que darse cuenta que si se puede trabajar con los pacientes siempre y cuando no se pierda el objetivo principal de la psicoterapia, la comprensión de las motivaciones, es importante buscar métodos que ayuden a los pacientes, hay que ser más atentos y poner atención a todo lo que cuentan los pacientes, a cómo lo dicen y qué implicaciones y motivaciones tienen sus relatos, acá podemos darnos cuenta también que los psicoterapeutas tendrían que mejorar su habilidad de analizar las cosas. Hablar un poco también sobre todos los problemas que están viviendo las personas a causa del covid-19, yo puedo describir esta situación actual como estrés, ya que la mayoría de las personas por el encerramiento hacen que se estresen y a causa de eso vienen otras enfermedades que les afecta tanto física como mental, ya que el no poder hacer las actividades cotidianas, tener que permanecer mucho más tiempo en nuestros domicilios, fue algo que nadie esperaba y por lo tanto es que surge un estrés o incluso entrar en crisis, además de otras preocupaciones de salud, económicas, es por esta situación es que se están viviendo y desarrollando en la actualidad que el psicólogo debe diseñar, planificar las intervenciones más efectivas para poder aportar con todo su

conocimiento y a través de el ayudar a los demás, como también trabajar y prepararse sobre los nuevos comportamiento que también surgieron para de esta Pandemia.

En un documento leí que en muchos países han implementado la intervención de crisis psicológica en el despliegue general de prevención y control de epidemias, con el fin de reducir el daño psicológico causado por la epidemia y promover la estabilidad social, acá podemos notar que en muchos lugares se han preocupado también por la salud mental y no únicamente por la física, es algo que en mi opinión en México también se debería de dar, ya que como mencioné anteriormente muchos o la mayoría están viviendo estrés, crisis u otras enfermedades a causa de la pandemia, y es acá donde el trabajo de los psicoterapeutas se debe hacer notar.

Conclusión

Para concluir este pequeño ensayo, voy a recalcar alguno de los métodos que se puede utilizar para la práctica psicoterapeuta, es utilizando tecnología, desarrollar una mejor habilidad para el análisis, estudiar a fondo los problemas que causa la epidemia, para así poder buscar herramientas que nos ayuden a trabajar en ello, otro punto que a mí me parece muy importante sería buscar actividades para los pacientes, que les ayude a reducir ese estrés, angustia, inquietud, malestar, ira, tristeza, apatía, cansancio, siempre y cuando las actividades sean dentro de casa. Y Si en dado caso es familiar, buscar la manera para que ellos puedan entenderse, conocerse, para que se dé una buena convivencia.

Bibliografía

- **Antología UDS “Modelos de intervención en psicoterapia”**
- www.elcorreo.com
- **Psicología de la pandemia: así nos está cambiando el confinamiento**