



# **ENSAYO**

## **UNIDAD 4**

**Modelos de intervención en psicoterapia**

**Lic. Ana Esteli Hidalgo Martinez**

**ALUMNO:**

**-Aisha Carolina Rodríguez López**

**Grupo, cuatrimestre y modalidad: 7º. Cuatrimestre "A"  
Psicología Escolarizado**

**Comitán de Domínguez, Chiapas 23 de noviembre de 2020**

## Introducción:

En este ensayo se pretende hablar de la situación actual en la que nos encontramos viviendo tras haberse presentado la pandemia por covid-19 y de que manera han intervenido los psicólogos, ya que fue un suceso inesperado que vino con un gran impacto en todos los aspectos; emocional, económico, social, de salud, trabajo, etc.

## Desarrollo:

Somos una sociedad que vive bajo rutinas cotidianas basadas en todas las actividades que necesitamos en nuestro diario vivir, la mayoría de la población vive su rutina saliendo de casa y estando de lado a lado y de un día para otro nos dijeron que no, que no podíamos estar fuera de casa, que lo más seguro y confiable aparentemente era estar en casa, para todos fue una sorpresa, pero no todos reaccionamos de la misma manera ante la nueva noticia que acogía a nuestras vidas. Causo temor ya que nadie quería ser contagiado, unos tomaban las situaciones con serenidad, otros un poco más intensos y otros con mucha paranoia. Nadie estaba preparado para esto y llego arrasando con todo, ya no se podía ir a los lugares que se frecuentaban, ya no podías ver a tus familiares y amigos, la escuela se volvería virtual y de ahora en adelante todo lo poco que se pudiera hacer fuera de casa tendría que ser con extremados cuidados. ¿Cómo se viviría con todos estos nuevos lineamientos? Nadie podía comprenderlo totalmente, aunque muchos tenían un miedo intenso por contagiarse de esta enfermedad, también habían muchos otros que no les preocupaba nada, ya que decían que era un invento. Se miraba en la tv, se escuchaba en la radio, se propagaba por las redes sociales, una infinidad de información sobre la situación por covid-19, los días pasaban y lo que era un encierro de unos días se extendía cada vez más, aun con temor hacia la enfermedad muchos tuvieron que salir a sus actividades fuera de casa, muchos aunque se cuidaban contrajeron el covid-19 y tuvieron que aislarse de todos, unos perdieron su trabajo y las preocupaciones por cómo se mantendrían o mantendrían a su familia los abrumaba, muchos perdieron familiares y no pudieron verlos una vez más... el caos se desataba, se había tratado de sobrellevar la situación, pero no más, ya no podían contenerse más, comenzaba la histeria, la paranoia, el miedo intenso, depresión, tristeza, frustraciones, todo se salía de las manos de las personas. Más que por medidas de seguridad nos vimos involucrados en las compras de pánico y extremamos en algunas cosas y cuidados debido al comportamiento social en el que nos vimos involucrados, toco esto porque muchos abusaron de esto y excedieron en subir los precios de productos y hacer un sinfín de cosas que no protegían en nada, pero llamaban la atención y caíamos en ello. Se comenzaban a escuchar más muertes, pero no por covid, sino por otras enfermedades. Muchas de

las personas que padecían del corazón e incluso otros que no sufrieron alteraciones que los llevaron a la muerte, otros los ataco demasiado la ansiedad y también fallecieron, y así con otras enfermedades, incluso se escuchó de muchas muertes a causa de suicidio.

Muchas personas presentaban trastornos con anterioridad, otras ya padecían depresión, algunos vivían con tristeza, muchos más sufrían ansiedad, otros cuantos eran paranoicos, etc.

La mayoría de personas jamás había asistido a terapia para sobrellevar su padecimiento y los que ahora presentaban uno tampoco sabían cómo tratarlo, es aquí cuando los psicólogos comenzaron a tomar un papel muy importante para brindar ayuda, pero lo más irónico es que ahora que la gente empezó a buscar el apoyo de un psicólogo no se podía atender como con normalidad, ahora tenía que ser virtualmente. Las personas que ya asistían a terapia y estaban tratando su proceso tuvieron complicaciones, para algunos se les fue interrumpido por motivos económicos, otros volvieron a crisis, otros ya pudieron sobrellevar la situación, muchos continuaron con el acompañamiento virtual. Sin duda alguna durante esta pandemia el psicólogo ha tomado un papel muy importante para las personas, aunque siempre lo ha sido, pero no le han dado el valor que se merece hasta ahora que sintieron una necesidad mayor por aliviar su alma. Hoy por hoy ha sido la guía para tratar crisis de diversas índoles y el acompañante en los duelos de las personas que perdieron a un ser querido y no pudieron despedirse de él.

Hay psicólogos que han podido ayudar bajo terapia grupal desde los comienzos del covid y hoy en día también gracias a que durante este lapso de tiempo han estudiado los comportamientos que comenzaron a tener las personas durante esta pandemia, así es como han podido brindar ayuda a todos aquellos que la necesitan.

### Conclusión:

Después de estar encerrados por días, semanas, meses, por algún motivo tuvimos que salir de casa y todo fue diferente, todas las personas traen cubrebocas, hay lineamientos en todos los establecimientos, que extraño es adaptarse a lo todo esto, pero aprenderemos a sobrellevarlo como siempre se ha hecho con cualquier situación que se presenta. Nunca estamos preparados para situaciones como estas, pero depende mucho de como nos encontremos emocionalmente es la manera en la que nos enfrentaremos a ellas cuando sucedan, pero esto no quiere decir que no nos afectara.