



Docente: Ana Estelí Hidalgo Martínez.

Materia: Modelos de intervención en Psicoterapia.

Alumna: Claudia Nallely Valdez Espinoza.

Carrera: Licenciatura en psicología.

Fecha: Jueves 3 de dic de 2020.

LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN EL CONFINAMIENTO POR COVID-19.

Desde el comienzo de la pandemia Covid-19 han surgido cambios tanto en el comportamiento como en la mente de todas las personas en todas las sociedades y se ha generado tanta inquietud e incertidumbre en la vida cotidiana de todos, el mantenerse aislados de la sociedad, del trabajo, de los amigos han generado estrés que poco a poco afecta cada vez más a la sociedad.

Es por todo ello que la práctica de la psicología toma un papel muy importante durante la confinación de la pandemia por el nuevo coronavirus. Es tanta la importancia que de no estar presente es muy probable que se llegue a un desbordamiento de la estructura social y del bienestar mental de la mayoría de las personas de la sociedad. Debido a la pandemia la práctica de la psicología también ha presentado cambios importantes y por ser una materia de salud presentamos un riesgo directo de contagio al requerir estar en presencia directa con los pacientes.

La salud mental es uno de los puntos clave dentro de la definición de salud por la OMS, ya que no es solo la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico, social y mental. Es por ello que con la crisis de la pandemia y el forzoso confinamiento ya predispuesto a la sociedad que aumenten de manera significativa los temores, angustias, incertidumbres sobre la aparición del nuevo virus, la duración de la pandemia, la virulencia de la enfermedad, la tristeza por los seres queridos fallecidos y la acumulación del estrés generado por la pérdida de libertades y el aislamiento social extendido, los ingresos económicos afectados y otros problemas en general que emergieron desde el inicio de la pandemia. (OPS, 2020)

Con ello lleva al incremento de los trastornos mentales y a un desarrollo más rápido de estos, es aca donde la psicología interviene brindando medidas de prevención y control de todos estos síntomas y factores que alteran y perjudican a la salud mental. Como psicoterapeutas nos corresponde brindar apoyo incondicional y medidas generales para rehabilitación de la salud mental.

A la población en general se le recomienda brindarse mutuamente un trato digno y respeto continua hacia pacientes infectados por el nuevo coronavirus, brindar apoyo mutuo a cada miembro de la familia, mantener una comunicación activa y una interacción de actividades

continuas, fomentar la comprensión, escuchar y dialogar sobre los sentimientos presentes con familiares y amigos más cercanos. (OPS, 2020)

La situación nueva de pandemia dispara estados de ansiedad. El elevado nivel de incertidumbre que acompaña esta situación precipita y mantiene un estado de captación ansiosa que constituye la preparación frente a una amenaza nueva y desconocida. La situación vinculada con la pandemia es un estresor que puede incidir en nuestra calidad de vida. Algunas de las emociones que podemos estar sintiendo ante esta situación son: miedo, frustración, enojo, ambivalencia, desorganización, aburrimiento, tristeza, Sentimiento de soledad, sentimiento de encierro y ansiedad. (psicología., 2020)

Con todo esto se pueden generar pensamientos de evasión en los que la persona minimice el problema actual y que por ende lo lleve a conductas descuidadas que ponga en riesgo su salud y la de los demás. Por otra parte, pueden existir pensamientos exageradamente dramáticos o de conflictos mentales graves que provoquen en la persona pensamientos de desesperanza y rendición ante la enfermedad y que deprima de más su estado de ánimo y que por ende piense que no servirá de nada luchar contra la enfermedad.

Es por todo esto que el cuidado de la salud mental es indispensable en tiempos de contingencia y que la importancia del apoyo de miembros del área de la salud mental como somos los psicólogos es de gran importancia para preservar esta parte de la salud ya que nos prepara para nuevas etapas de la vida, momentos donde se requiere de gran apoyo y comprensión.

Bibliografía

OPS. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. OPS, 1-7.

psicología., U. f. (2020). Recomendaciones psicologicas para afrontar lapandemia. .UBApsicologia, 1-6.