



Nombre del alumno: Jocelyn Alexia Pérez Flores

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: modelos de intervención en psicoterapia

Grado: 7to. Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de noviembre de 2020.

Introducción

Con el comienzo de un nuevo virus alrededor del mundo Covid-19 se forman una serie de cambios no sólo a la salud de la población, sino también a la dinámica mundial, estos cambios se presentan a nivel social y generan un impacto a nivel psicológico diferente en cada persona puesto que influyen directamente y cambia de forma radical el desempeño de las actividades cotidianas, este impacto ha influido de forma negativa y de muchos otros aspectos a nivel mundial, social, organizacional, económico, familiar y es destacado realizar una reflexión desde las dinámicas que competen a la psicología. Este apartado tiene como objetivo analizar y reflexionar sobre el impacto psicológico que ha tenido el Covid-19. Muchas ciudades a lo largo de la historia, se han visto afectadas por brotes epidémicos, que avanzan de manera apresurada dentro y entre las poblaciones llegando a convertirse en pandemias, siendo este una enfermedad que afecta a gran parte de la población y que se extiende a países de los diversos continentes. Hoy en día, nos encontramos ante una nueva pandemia, denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) coronavirus o COVID-19, es una enfermedad infecciosa nueva causada por el virus SARS-CoV-2., que puede llegar a presentar manifestaciones clínicas graves, llegando incluso a la muerte, además se ha convertido en una amenaza para la salud mundial llegando a ser por lejos el brote más grande de neumonía atípica desde la aparición del síndrome respiratorio agudo severo. Si bien el devastador efecto que viene ocasionando esta pandemia como la progresión y generalización de la enfermedad, ha originado que se dicten políticas de gobierno para la salud pública que se enfocan principalmente en el distanciamiento social y cuarentena de la población, con lo cual se pretende evitar que las personas que ya se encuentran contagiadas puedan exponer a otras o que por el contrario, las personas que aún no presentan el virus lo contraigan; también se consideran los efectos psicológicos que se producen en la población tanto a nivel personal como colectivo, así como para el personal del sector salud, quienes también son un grupo de riesgo elevado en estas situaciones de pandemia; en donde las consecuencias en la salud mental es un asunto a evaluar a un futuro próximo. Por ello es importante el papel del psicólogo como profesional, ya que tiene como propósito ayudar a los individuos a entender el comportamiento humano y aprender cómo pueden enfrentarse a los cambios sociales que se producen alrededor de ellos. Actualmente estamos viviendo lo que para la mayoría de nosotros es una situación nueva el confinamiento como prevención del COVID-19, por lo que es normal que surjan pensamientos y emociones como el miedo, la ansiedad o sentimientos difíciles de controlar al hacerle frente, ya que nos enfrentamos a una experiencia a la que nunca nos habíamos expuesto.

En el marco de las situaciones que desarrolla la pandemia, se puede evidenciar las alteraciones a nivel psicológico que nacen como efectos secundarios relacionados con la epidemia de Covid-19, entre estos efectos se puede resaltar el hecho de que las personas perciben la situación con cargas emocionales de miedo e incertidumbre por ser escenarios completamente nuevos para todos. A pesar de lo reciente del virus y de la poca información que se pueda tener al respecto relacionado con los efectos psicológicos que genera el mismo, diversos estudios que se han realizado entorno a la contingencia actual y frente a otras pandemias anteriores, estos estudios sugieren que frente al virus las respuestas emocionales de las personas frente al aislamiento y distanciamiento físico es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad, la ansiedad nace no solo del miedo al contagio sino a salir luego de haberse quedado por un tiempo prolongado en cuarentena, ha tenido consecuencias adversas en el sistema de salud, ya que la ansiedad pone a las personas en una condición diferente de vulnerabilidad, los efectos también pueden presentarse de forma física, otro de los síntomas de ansiedad puede ser lavarse las manos en exceso, incomunicación social y compras de pánico, debido a esto problemas económicos, inclusive puede llevar al fracaso las estrategias para prevención y contención del virus como la cuarentena. No es un secreto que muchas de estas reacciones y efectos adversos que ha generado la pandemia COVID-19 se han visto incrementadas con la cuarentena, en la que se debe interactuar solamente con las personas que están en la misma vivienda; de por sí las personas que están en aislamiento social, con poca movilidad y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático, comportamientos riesgosos como uso de alcohol, tabaco y aislamiento social. Hay otra serie de efectos no clínicos que también tienen impacto psicológico como privación de actividades satisfactorias, frustración o aburrimiento, mal manejo de la parte económica, búsqueda de información falsa o errónea del Covid-19 en redes sociales, puede suceder problemas en salud mental, incluidas reacciones de ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas. Tras todos los efectos psicológicos que ha generado la aparición de este nuevo virus, la psicología y el rol del psicólogo entra en juego y pasa a tomar un papel muy importante dentro del marco de la pandemia, esto supone un reto para la psicología, ésta debe implementar nuevas estrategias para poder continuar con el desempeño de las labores y ejercer un rol activo que ayude a lo emocional y la atención terapéutica de la población en general.

La intervención del psicólogo podría estar encaminada a contener la angustia del demandante, explicarle cómo sus estrategias están manteniendo el problema y ayudarle a cortar el bucle de conductas que lo están manteniendo e incrementando (Cooper, 2017).

Sin embargo, este no es el reto más complicado, es el hecho de que las empresas batallan contra el impacto psicológico negativo que ha tenido el Covid-19 en las personas y los empleados lidian por tener procesos de adaptación tanto a nivel laboral por trabajar a distancia y de forma virtual. Debe existir la concientización de la importancia del autocuidado ya que en este caso está directamente conectada con el cuidado de los demás; hacer llegar a todas las poblaciones toda la información pertinente de ayuda humanitaria, como facilitar la forma de uso de líneas de atención en psicología habilitadas para el servicio y el uso de toda la comunidad en general; la realización de intervenciones en crisis y contención emocional para dar respuesta a sus demandas y generar espacios de escuchas necesarias para las personas que no pueden acceder a la virtualidad, orientarlos en el proceso y hacer acompañamiento.

No hay duda de que quizás pocos hechos sociales hayan tenido tanto impacto sobre la psicología humana como la pandemia del COVID-19, sobre todo por la cantidad de personas a las que afecta, aparte de los problemas de salud que ocasiona, y de los miedos que esto suscita, las relaciones interpersonales han cambiado drásticamente; estar junto a las personas queridas, especialmente en situaciones dolorosas, se ha vuelto más difícil, incluso imposible en algunos casos una gran incertidumbre sobre las expectativas acerca del futuro laboral y familiar que se espera, las percepciones y comportamientos sobre los demás, sobre otros grupos y sobre el mundo en general, la salud psicológica de muchas personas se está viendo seriamente afectada y los efectos es muy probable que sean duraderos; lo que sentimos sobre las personas que nos rodean y a las que queremos, pero también sobre extraños, no hay duda de que se verá afectado por esta pandemia, además ha cambiado la forma de trabajar, de estudiar, de divertirse, de hacer deporte, etc.

Las emociones son un estado de activación del organismo que ayudan a entender lo que sucede alrededor y nos mueven a actuar, aparecen al servicio manejar la situación de una forma útil y adaptativa, y por lo tanto es importante entenderlas y darles salida de alguna forma. La situación generada a raíz de la aparición del COVID-19 posee determinadas características que la convierten en una situación cuanto menos estresante a nivel psicológico, el no percibir un contexto seguro convierten la situación en un foco generador de emociones que en ocasiones puede resultar difícil tratar.

Aunque las rutinas se hayan visto alteradas es importante adaptarlas y crear nuevas para afrontar de una manera más positiva el día a día. Mantener actividades que ocupen la mente y realizar ejercicio físico adaptado a las necesidades, capacidades y circunstancias, pueden ser alternativas muy positivas que ayuden a sentirse mejor, favoreciendo el equilibrio emocional. Para ello, es sano elegir actividades que sean agradables y potenciar la creatividad, activarse, además de mejorar el estado de ánimo también puede ayudar a reducir la angustia, focalizarse en tareas y actividades que se pueda realizar en casa y que estén a la mano, poder conseguir reducir la sensación de desorganización y descontrol que puede estar apareciendo, además poder fomentar la sensación de autoeficacia y sentirse útiles, intentar mantener horarios y rutinas, cuidando hábitos de higiene, sueño y alimentación, evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, organizar el espacio y las horas de trabajo, dejando tiempo también para hacer un descanso, organizar y planificar las tareas de la casa, compaginar las actividades de ocio individuales con las compartidas con la pareja e hijos, descubrir nuevas actividades y dedicarle tiempo.

Conclusión

Es evidente que existe un impacto psicológico negativo a raíz del Covid-19 y las acciones tomadas para prevenirlos, como aislamiento social y cuarentena, situación que altera a nivel mundial provocando como mínimo estados de ansiedad, miedo al contagio, miedo al futuro incierto, aburrimiento, etc., en caso de tener un diagnóstico psicológico previo pone a las personas en una condición de vulnerabilidad más compleja, personas con condiciones médicas preexistentes físicas y mentales, trabajadores de la salud, especialmente enfermeras y médicos que trabajan directamente con pacientes y en cuarentena. Aunque las organizaciones se ven enfrentadas a procesos de adaptación y niveles de estrés altos por las situaciones del Covid-19, existe la posibilidad de realizar una renovación psicológica ratificando así la necesidad del quehacer del psicólogo en las compañías, pues entre mejor estabilidad emocional y salud mental tengan, con más prontitud se recuperan. Es de gran importancia la articulación en el área de la salud, los procesos y proyectos sociales en estos tiempos de contingencia, solo así la población asegurará concordancia y coherencia en los servicios prestados y la información proporcionada, lo cual generará seguridad y claridad al momento de tomar acciones frente a las normas. Para concluir, son muchos los afectados por la pandemia del Covid-19, se tienen diversos impactos tanto a nivel social como psicológico, en este caso se le debe prestar especial atención a las poblaciones doblemente vulnerables, pues este tipo de personas recae impactos psicológicos y sociales y no poseen recursos económicos para enfrentarlos, prevenirlos o evitar secuelas a largo plazo. El impacto psicológico originado por la pandemia del COVID-19 y su medida preventiva a través de la cuarentena, producen un efecto amplio que puede ser duradero en el tiempo; afectando tanto a la población en general como al personal de salud. Al ser la cuarentena de suma importancia para evitar la propagación del COVID 19, el gobierno debe lograr comunicar a la gente qué está sucediendo y por qué, proporcionando actividades significativas, una comunicación clara, asegurando disponibilidad de suministros básicos como alimentos, agua y medicamentos, también que puede haber consecuencias a largo plazo que afectan no solo a la población en general sino también el sistema de salud a través de sus trabajadores y funcionarios. Ante todo esto la importancia del establecimiento de medidas políticas preventivas enfocadas en la salud mental de las personas durante epidemias, que sean dirigidas o desarrolladas por personal de salud mental (psicólogos, psiquiatras, psicólogos terapeutas e implicados en la labor de salud mental), sugiriendo que principalmente deban ser identificados los grupos de riesgo y que sean adaptadas a las distintas fases de la pandemia como a la población.

Referencias

2016-martinezhernandez-pandemiasbioamenazas-globales-siglo-21 2. La Psicología Clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*. 2020. DOI: 10.5093/clysa2020a11

Piña-Ferrer L. El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Rev Arbitr Interdiscip Ciencias la Salud Salud y Vida [Internet]*. 2020 Apr 6 [cited 2020 Apr 18];4(7):188.

Cooper, K., Gregory, J. D., Walker, I., Lambe, S., & Salkovskis, P. M. (2017). Cognitive behaviour therapy for health anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(2), 110-123