





NOMBRE DEL ALUMNO: PAOLA JACQUELINE ALBARRÁN SANTOS

NOMBRE DEL PROFESOR: ANA ESTELÍ HIDALGO MARTÍNEZ

MATERIA: MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

GRADO: 7

GRUPO:A

FECHA DE ENTREGA: 03 DE DICIEMBRE DE 2020

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LA PSICOTERAPIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA, UN RETO EN CURSO.

El acudir a terapia es una de las mejores decisiones que puede tomar el ser humano, independientemente de cual sea el motivo, ya que somos tan diferentes y tan divergentes que es imposible tener una misma historia de vida con las mismas características y los mismos contextos. Ahora bien importante recalcar qué cuando nos estamos formando para ser un profesional de la psicología, entendemos que la atención que se brindará será de manera presencial, por ende se dejan a un lado ciertos aspectos existentes en cuestión a la atención a distancia. Sin embargo desde hace tiempo ya se ha utilizado la atención por medio de videollamadas o incluso llamadas telefónicas simplemente que no eran tan recurrentes, o era un alternativa para situaciones en donde tanto el paciente o el terapeuta no podían asistir a consulta.

La psicoterapia en tiempos de pandemia ha sido y sigue siendo un reto para los ambos horizontes que incluye, existen factores que influyen sobre la manera en cómo se lleva a cabo la psicoterapia con la situación que estamos viviendo. Basta con tomar un momento de análisis personal sobre cómo hemos sobrellevado esta situación, los aspectos que se han tomado de una manera positiva y los que no.

La pandemia a todos nos tomó por sorpresa por lo tanto no estábamos preparados para tal grado de la situación tan crítica, afectó a la economía, las actividades diarias, la tranquilidad social, estabilidad emocional y por supuesto a la psicoterapia, entre muchos puntos más.

El tener la profesión de un psicólogo, va más allá de tener un título colocado en la pared, implica disposición, profesionalismo, compromiso y vocación. Disposición al cambio, a la mejoría, a la evolución, a las limitantes. Profesionalismo al no caer en zona de confort y laborar con objetividad y ética. Compromiso tanto a la carrera como a las personas que acudirán a nosotros, poniendo su confianza. Y vocación simplemente generalizar los puntos anteriores, pero agregándole la pasión a la profesión.

Se sabe que la tecnología ha venido a generar un cambio drástico en la vida del ser humano, trayendo con ella un sin número de ventajas y facilitaciones para las actividades y labores de la vida cotidiana, siendo un punto a nuestro favor para la psicoterapia online, por lo regular la mayoría de las personas que acuden o tienen las intenciones de acudir a terapia saben manejar un dispositivo móvil, una computadora, tableta etc, o al menos lo básico para establecer una sesión mediante las diferentes aplicaciones que existen para un encuentro lo más cercano posible a lo presencial sin arriesgar la salud de ninguna persona. Es bueno ver el lado positivo de las cosas, sin embargo en este caso personalmente encontré mas desventajas que ventajas; una de ellas es la que acabo de mencionar, a pesar de haberlo acentuado como punto a nuestro favor, es también un desencadenante de limitantes en cuanto al proceso terapéutico que se está teniendo hoy en día, un ejemplo es la señal o internet estable que debe de tener cada uno, el espacio que es también muy importante, el observar de manera correcta y completa los gestos o movimientos que nuestro paciente tenga ya que eso también es un modo de lenguaje. Por supuesto es necesario comentar que las terapias de pareja y las familiares se han tornado aún más difíciles de llevar a cabo por la situación, cosa que me ha generado conflicto por pensar en cómo están sobrellevando las cosas.

Como menciona Raúl Fernando Parra, quizá la situación sanitaria que vivimos hoy sea en uno de esos hitos que hayamos de superar como especie y el comportamiento moral ligado a nuestras competencias verbales sea, una vez más, crítico para salvar la situación.

Es válido e incluso necesario ser investigadores y prever los posibles aspectos que ha desencadenado y/o puede desencadenar esta situación en la que nos encontramos. Incluso una de los factores que podemos arrojar a nuestro favor es que se puede grabar la terapia con el consentimiento informado del paciente, que nos puede llegar a ser útil después, para recuperar o aumentar información así como

captar aspectos que se pueden tratar en la siguiente sesión o incluso analizar un poco más las gesticulaciones, movimientos o palabras que expresó durante la sesión a pesar de los obstáculos que se presentan.

Es importante tener en consciencia que como ya he mencionado, cada persona es distinta, por lo tanto piensa diferente. La comprensión en esta situación es vital, así como lo es el brindar la suficiente confianza y hacerle saber al paciente que a pesar de los tiempos difíciles, estamos como guía y soporte para la trascendencia que desea.

## BIBLIOGRAFÍAS

Psicología del colegio oficial de Madrid. (2020)

Noticias en salud, psicología. (2020)