

Sin duda la pandemia por COVID-19 trajo consigo cambios drásticos dentro de nuestra sociedad, afecciones de esa magnitud toma por sorpresa al mundo entero, lo cual exige adaptarnos a nuevos cambios, hemos cambiado la rutina que comúnmente teníamos en la vida laboral algunos ya no tendrán la oportunidad de regresar al trabajo que realizaban de manera cotidiana, de la misma manera en nuestra vida social la pandemia exigió grandes cambios como mantenernos aislados por un largo periodo de tiempo, en cuestión de momentos muy breves se cerraron negocios, las calles quedaron vacías, los colegios se cerraron fueron cambios que nos tomaron de improviso.

"El manejo del cambio, que es la competencia que permite reaccionar rápido, adaptarse y conseguir una solución para poder resolver las exigencias que un entorno como el que estamos viviendo exige buscar caminos diferentes".<sup>1</sup>

Según el autor citado la pandemia nos exige ser divergentes y adaptarnos a los cambios, modificaciones, para poder sobrellevar los retos que la contingencia nos presenta en la vida cotidiana. Un claro ejemplo somos los estudiantes de distintos niveles educativos la pandemia presenta retos tanto al alumnado y docentes, por un lado los alumnos tenemos que recibir actividades o clases de una manera inusual requiere muchos más esfuerzo, del mismo modo los profesores tienen que lidiar con preparar sus clases.

Cuando nuestra salud se encuentra en juego como en medio de la pandemia, es de esperarse que la situación global actual afecte la salud mental de las personas, a muchos nos llena de pánico, ansiedad, entre otras afecciones emocionales. Es aquí donde entra en juego el rol de los psicólogos que se preocupan y tratan de todas maneras posibles de ayudar a personas en tiempos de crisis como este.

En el presente ensayo abordare puntos relevantes acerca de las diferentes afecciones psicológicas o emocionales que trae consigo la pandemia, la importancia del psicólogo y que hacer o qué medidas tomar para conservar una buena salud mental.

## **Psicólogos frente al COVID-19.**

### **Afecciones psicológicas en tiempo de pandemia.**

El bienestar de un individuo es la integridad física, mental y social, no solamente se refiere a la ausencia de enfermedades además engloba la plenitud de la salud mental para que pueda disfrutar de una vida satisfactoria.

“Los problemas de salud mental no sólo traen consecuencias negativas al individuo que los sufre, sino también a la comunidad.”<sup>2</sup>

Cuando se atraviesa por una crisis tan grande e inesperada a muchos trae afecciones psicológicas y mentales, como ansiedad de sí mismos y de los seres que más aprecia, esto afecta de manera negativa al individuo y causa estragos en la salud mental afectando su vida cotidiana, además al no ser controlada pueden contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

“Un estudio sobre el impacto psicosocial de la COVID-19 en base a la revisión sistemática de 58 trabajos científicos ha revelado que, entre las alteraciones más habituales entre la población general figura la depresión (presente en el 46% de los estudios revisados), la ansiedad (60%), los síntomas de estrés (17%), el insomnio (17%), la percepción de soledad (3%) y el trastorno de estrés post-traumático (3%)”.

3

Tomando en consideración las cifras de afecciones emocionales por COVID-19, es importante reconocer que debemos tomar cartas en el asunto para tener una buena salud mental en tiempos tan drásticos, esto nos ayudará a asumir grandes retos y saber enfrentar grandes desafíos, además adaptarnos al cambio en una nueva realidad, aunque es difícil pero acudir a profesionales de la salud nos será de gran ayuda.

## **Importancia del psicólogo frente a la pandemia.**

Desafortunadamente la salud mental no se toma de una manera seria y relevante, no solemos buscar ayuda profesional hasta que un problema nos aqueja, en esta crisis mundial la salud mental debería ser primordial y por ende se debe acudir a la búsqueda de un profesional.

“Ministerio de Salud de la Nación destacó la importancia de la labor de los psicólogos a raíz de la aparición del nuevo coronavirus” <sup>4</sup>

La labor de los psicólogos es buscar el bienestar mental y social de las personas que buscan de su ayuda y así llevar a los individuos a tener una vida plena y satisfactoria, en medio de la pandemia no es de sorprenderse que los psicólogos busque nuevas estrategias de intervención psicológica, gracias a los avances tecnológicos facilitan el trabajo realizado con los pacientes que requieren ayuda sin necesidad de exponer su salud y la de los demás.

Hemos enfatizado la importancia de tener una buena salud mental, y el rol del psicólogo en tiempos de crisis. Es importante concluir el trabajo con un llamado a la población a que tomemos consciencia de los cuidados que debemos tener ante estos difíciles tiempos y sobre todo el cuidado de nuestra integridad física. Es de suma importancia la visita o la intervención de un profesional en tiempos de contingencia, esto nos ayudara a adaptarnos a los diferentes cambios que se nos puedan presentar en un futuro.