

Modelos de intervención en psicoterapia

Ensayo

(Ana Esteli Martínez Hidalgo).....

Alumna: Liliana de los Ángeles Bautista López

GRUPO: A, CUATRIMESTRE: 7 y MODALIDAD: ESCOLARIZADO

**Comitán de Domínguez, Chiapas
03 de diciembre de 2020**

Introducción

Como bien sabemos en diciembre del 2019 se dio a conocer sobre una neumonía potencial en china, para enero de enero del 2020 esta enfermedad fue denominada COVID-19 y ya se había expandido por varios países con más de 11.791 casos confirmados y con más de 300 muertes. Los síntomas que se dieron a conocer que esta enfermedad incluía eran, fiebre fuerte, tos, fatiga, neumonía, dolores de cabeza intensos, diarrea, hemoptisis y disnea.

Como vimos durante esta enfermedad en los momentos que estaba en un punto más alto que en la que nos encontramos ahora era que la gravedad no es o era únicamente del virus mismo sí no que también la rapidez que este tenía en los contagios al igual que la rapidez en la que llegó a los grupos de riesgo en muy poco tiempo, lo que provocó que hubiera una inadecuada respuesta de los servicios médicos debido a la gran demanda de casos que se estaban viviendo.

Desarrollo

Covid-19 es quizá un de las enfermedades respiratoria que más daño e impacto han causado internacional, se dieron reportes y acciones que llegan a afectar a la salud mental. Los problemas mentales que están afectando a las personas durante el confinamiento por covid-19 son alteraciones de los nervios, la incertidumbre, el miedo, inclusive también algunas personas llegan a tener falta de apetito y dificultades para poder conciliar el sueño. Por ello se tuvieron que adaptar algunas precauciones sencillas y aun que no son fáciles nos ayudan a mantenernos no del todo pero podemos estar un poco más tranquilos.

Con el cambio que le hicimos a nuestra rutina nos causó gran impacto en nosotros, las cosas que se dejaron de hacer, las nuevas modalidades en lugares que se solían visitar, cosas como esas son las que afectaron a las personas tanto como a las personas que perdieron a algún familiar por covid-19.

Cuando la ansiedad aumenta, el procesamiento cognitivo puede ser un poco más difícil de procesar. Ya que la información y los mensajes procedentes en los múltiples canales o

diferentes medios de comunicación pueden llegar a ser un poco abrumadores y, por lo tanto, más difíciles de ir procesando.

El distanciamiento entre las personas es otro punto que también está causando problemas a las personas, para nosotros no es tan fácil estar lejos de las personas que queremos, sin poder abrazarlas.

Tomando también en cuenta que por lo de las medidas que se tomaron por el confinamiento algunos psicólogos dejaron de dar sus servicios o era aún más complicado poder ser atendidos pero con el pánico que las personas tenían no se daban el tiempo de poder acudir o algunos psicólogos tomaron la decisión de dar terapias en línea pero este método era un tanto complicado para que las terapias tuvieran un gran éxito como lo son las terapias cara a cara.

Los psicólogos que siguieron dando sus servicios tomaron las medidas preventivas que les pedían, que eran el uso de la mascarilla y la careta, usar el gel antibacterial, la sana distancia, tener bien desinfectado el área de trabajo. etc.

Algo en lo que ha sido indispensable el psicólogo es en ayudar a comprender y cambiar el comportamiento también en anticipar las respuestas de las personas a los cambios en las políticas. Ya que sabemos que el comportamiento es clave para prevenir la infección y mejorar los resultados sobre los contagios de covid-19.

Los efectos psicológicos como ya lo mencione no solo se tribuyen a la enfermedad en sí y del confinamiento, la transmisión de la enfermedad causa mucho miedo a las personas por las causas o algunas pérdidas que algunas personas ya pasaron con familiares cercanos por culpa de dicha enfermedad. La misma sugestión de ellas es que hacen que se enfermen o tengan problemas psicológicos en algunos casos hasta llegan a pensar que ya tienen el virus por el miedo tan grande que tienen.

Los psicólogos tomaron un papel importante en el confinamiento ya que los líderes internacionales en Psicología fueron los que asesorando a los gobiernos sobre el manejo más adecuado y la contención del virus utilizando estrategias de comportamiento en las personas.

Conclusión

Tener una salud mental durante el confinamiento fue vital para nosotros y el rol del psicólogo fue muy importante en el cambio de conducta de las personas y el uso del conocimiento psicológico para informar correctamente sobre el virus, con el fin de evitar ansiedad innecesaria y apoyar a las personas afectadas aunque fue un poco más complicado. Identificar las conductas sociales de las personas ayuda a poder comprender adecuadamente la enfermedad y poder planificar y diseñar los modelos en los que se puedan intervenir, en el caso de los psicólogos les permite poder aportar el conocimiento a ver los comportamientos ante la pandemia.

Lo recomendable es que las personas pueden mejorar la seguridad siguiendo las pautas sobre protección personal, contramedidas ambientales, de distanciamiento social y relacionadas con los viajes. También teniendo en cuenta que tienen que cuidar la salud mental, ya que las rutinas fueron cambiadas, podrían buscar otras cosas en las que ellas puedan estar concentradas o distraerse.

Bibliografías

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

<https://www.clinicabenidorm.com/afrentar-los-efectos-psicologicos-del-confinamiento-covid19/>

<http://ciencia.unam.mx/leer/995/coronavirus-efectos-psicologicos-de-una-pandemia-el-estres->