

## **MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA**

**ANA ESTELÍ HIDALGO MARTINEZ**



**ENSAYO**

**CARLOS GORDILLO VÁZQUEZ**

**SÉPTIMO CUATRIMESTRE**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**SEMIESCOLARIZADO**

**SÁBADO 05 DE DICIEMBRE DEL 2020**

## INTRODUCCIÓN

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

No existe medicamento que cure los coronavirus, solo para aliviar los síntomas que generan. El virus que causa COVID-19 es muy nuevo, y no hay vacuna. En la mayor parte de los casos, la enfermedad no es grave y el cuerpo la controla en alrededor de dos semanas.

Los síntomas informados incluyen fiebre, tos, fatiga, neumonía, dolor de cabeza, diarrea, hemoptisis y disnea. Pese a la baja gravedad de los síntomas, el contagio es muy rápido, lo que hace que, aunque sea proporcionalmente baja la cantidad de casos que podrían llegar a ser graves o letales, el fenómeno de rápida propagación puede colapsar los sistemas sanitarios que proporcionan ayuda a los pacientes más graves. Adicionalmente, si llega el virus a personas con otras enfermedades o a adultos mayores, la enfermedad se transforme en grave y, por ende, urgente la atención adecuada de esos casos (Guo, Cao, Hong et al., 2020).

## **CAMBIOS EN LA PRÁCTICA PSIOTERAPÉUTICA: IMPORTANCIA, ALCANCES Y ROL DEL PSICÓLOGO DURANTE CONFINAMIENTO POR COVID-19**

Casi todos los países establecieron el confinamiento por más de tres meses, afectando gravemente la economía y la salud psicológica de la población mundial. Después de las fases más intensivas de las epidemias en cada país, con cautela, fueron reabriendo los sectores económicos más prioritarios, en medio de cifras enormes de desempleo y dificultades económicas que se combinaron con los problemas sanitarios y las alteraciones psicológicas derivadas de todo eso.

El confinamiento prolongado de la población trajo consigo un gran impacto psicológico y una gran afectación económica que también dañó la situación psicológica individual y colectiva de niños, adolescentes, jóvenes, adultos maduros, adultos mayores, familias, escuelas, centros de trabajo, comunidades, pueblos, naciones y de la humanidad como un todo. Es posible que los daños psicológicos y económicos sean causa de mayores datos de morbilidad y mortalidad que los que se atribuyen directamente al coronavirus.

Debido a lo reciente de la enfermedad se cuenta con poca evidencia disponible, sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020). Así, Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos. Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos. Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental publica incluidas reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas), y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso de alcohol y tabaco y aislamiento social), trastornos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones.

Estos últimos síntomas y la necesidad de intervenciones terapéuticas son igualmente recomendables para niños (She, Yanq, Wang et al., 2020). Un efecto similar lo reportan Li, Wan, Xue, Zhao y Zhu

(2020), quienes estudian los mensajes enviados de Weibo (sitio web chino de redes sociales) antes y después de la declaración del COVID-19 el 20 de enero del 2020, encontrando que las emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la indignación, así como la sensibilidad a los riesgos sociales aumentaron, en tanto disminuyeron las emociones positivas (por ejemplo, la felicidad) y la satisfacción con la vida. En general encontraron que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos.

Si bien es cierto que existen algunas estrategias para alertar a la población, ofrecer apoyo psicológico gratuito en línea y la organización desde las universidades para apoyar a la población en general, la epidemia del COVID-19 sigue siendo un evento altamente estresante para la población, ya que le exige capacidades para adaptarse, afrontar la crisis de una manera adecuada, regular las emociones y mostrar flexibilidad cognitiva.

Desde la teoría del estrés, esta emergencia sanitaria siembra en terreno fértil para generar trastornos relacionados con la ansiedad y la depresión, principalmente, esto debido a que es un evento increíble e inesperado, difícil de procesar para la población —aunque México tuvo oportunidades para prepararse porque emergió primero en otras partes del mundo. Esta situación puede ser traumática porque representa una amenaza de vida o muerte —muchas personas van a presenciarlo directamente o a tener noticias del fallecimientos de personas cercanas—, y porque la complejidad del evento, en un contexto político y económico particular, puede activar en un grupo de personas la desesperanza y el desencanto en las instituciones.

Son muchos los retos que la psicología enfrenta debido a la emergencia sanitaria. Algunos relacionados con adaptarse a nuevas formas de enseñar, desarrollar contenidos atractivos y capacitarse para el uso de las plataformas a distancia, para que el trabajo en la universidad no se detenga. La responsabilidad también existe en términos de incluir en los planes de estudio materias obligatorias para que los psicólogos de esta generación cuenten con mejores herramientas para enfrentar posibles situaciones futuras como la que se vive ahora. Especial atención cobran los ámbitos de psicología clínica y de la salud y la obligación de implementar estrategias basadas en la evidencia ante crisis humanitarias.

## **BIBLIOGRAFÍA**

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD