

"MATERIA "Modelos de intervención en la psicoterapia.

NOMBRE DEL DOCENTE. Ana Estelí Hidalgo Martínez.



PRESENTA:

ALUMNO: Guadalupe de Jesus Moreno Sanchez.

CUATRIMESTRE 7°

LICENCIATURA PSICOLOGIA

SEMIESCOLARIZADO SABADOS

FECHA DE ENTREGA 05-DICIEMBRE-2020



Introducción

Para introducir el tema psicoterapéutico en tiempos de covid-19 hablaremos como nos ha dañado psicológicamente, como tiempos de pandemia nos ha dañado en personas, familia, amigos entre otras cosas muy interesante y de cómo podremos vivir con ello.

Importancia, alcances y rol del psicólogo durante confinamiento por covid-19

Como bien se menciona hablaremos de un tema muy importante, mayor mente el alcance que se ha dado hoy en día la pandemia (Covid-19) generalmente desde un punto de vista, conforme a estos meses que estamos viviendo se ha visto que siempre hay un porcentaje de las personas que se dieron ideas que si el, virus no existe, que si los gobiernos, o que si dios, bueno!! Generalmente cada persona se nos fue dando esos dramas esos trastornos e ideas en nosotros mismos, hemos tomado las cosas en otros aspectos, pero entonces ¿dónde queda nuestra salud mental? O porque nuestra reacción muchas personas se preguntan, personas con depresión, personas que se han suicidado, en fin, muchas cosas. Casi todos los países establecieron el confinamiento por más de tres meses, afectando gravemente la economía y la salud psicológica de la población mundial. Hace unos días leí algo muy curioso y sentí algo muy real, ¡¡que esto lo hace real nos hace más humanos si supiéramos que tenemos miedo de tocar nuestra propia cara, nos soltarían tres plomazos, aunque con uno fuera de muerte!!, habla de la realidad en la que estamos viviendo, bueno esto es algo como el inicio un punto de vista personal y un poco de drama. Bueno la importancia que le vamos dando; bueno como ya se había mencionado anteriormente todo esto ha cambiado nuestra rutina de vida no!! Para muchos claro y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Ahora cómo podemos cambiar estos hábitos que nos tienen con trastornos, problemas de ansiedad más que nada cuidar nuestra salud mental que es muy importante si nos sentimos mal pedir ayuda psicológica, si las noticias nos dañan apagar el televisor o radio, tener una limitación de comunicación, mantenerse ocupado/a en algo que nos genere distracción hacer algo positivo para controlar los problemas de ansiedad, como por ejemplo nuestra vida espiritual claro si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles; mantengamos la calma si tenemos hijos, hablar con ellos confrontar los momentos que nos está tocando vivir claro ha sido muy difícil el poder vivir en tiempos de pandemia pero no imposible de que nos quite la libertad la energía que llevamos dentro de nuestro espíritu si estamos cerca de la naturaleza salgamos y disfrutemos, que la vida no se acaba nos acabamos psicológicamente nuestra mente nos engaña nos daña, no dejemos que nos domine.

Ahora bien, nos dice se puede afirmar, en función de los resultados obtenidos, que las mujeres son más vulnerables al estrés en una situación de aislamiento social obligatorio producto del Covid-19 que los varones. Esta nota muy importante que hay unos porcentajes en lo que cuenta los alcances de covid-19 se localizó en la condición de depresión leve., de estos el 30,1% son mujeres y el 15.9% varones. Lo cual tiene la consecuencia de generar un efecto de inmovilización, la calificó de visceral, obstructiva y reflejo instintivo de una amenaza, en donde se pierde la manera de obrar de manera voluntaria y libre y la catalogó de lógica y normal, en rigor al período de aislamiento actual. La angustia como un factor esperable y previsible en un contexto de adversidad. Todo lo bueno que tengamos a nuestro alcance si lo tenemos adelante el mundo nos necesita de cierta forma como humanos ayudar. Nuestras circunstancias en las que ahora vivimos ha implicado metas, viajes, un futuro proyectaban consideraciones con éxitos!! Con sentidos ahora las palabras a lo que

se escucha es que no tienen sentido. Claro que tiene como bien se dice en el texto anterior no dejemos que nuestra mente se apodere de nosotros.

Pasada la mitad de junio, la enfermedad covid-19 ya había registrado más 9 millones de casos confirmados y matado a al menos 470.000 personas.

Algunos países de Europa y Asia comenzaron a relajar sus medidas de confinamiento, pero en América Latina muchos continúan con restricciones severas.

El confinamiento por coronavirus (Covid-19) afectó a cada persona en forma distinta, aunque claro en algunos los impactos emocionales como lo es normal más o menos, claro también hay personas que gestionan muy bien sus emociones, esto ¿con qué fin se lleva? A que la persona porque disponen de recursos personales y porque lógico su situación laboral, social y familiar han contribuido con ello. Ahora bien, que con lleva las consecuencias; Poner a las personas en cuarentena tiene posibles consecuencias mentales, muchas personas han estado o están en cuarentena muchos meses más con solo el contacto social de ir al supermercado el cine o conectarse en línea en una reunión o encuentro social, y los sentimientos de soledad han aumentado mucho. Los números varían en todo el mundo, pero hay riesgo de que la violencia haya aumentado en los hogares. Y esta parte aun peor más daños, psicológica, verbal y más que nada físicamente, por eso muy importante necesitamos asegurar de que haya un sistema de atención psicológica de coordinación muy controlado donde las personas puedan abordar sus problemas por sí mismas, pero también donde puedan buscar ayuda para personas o familiares que están en dificultades.

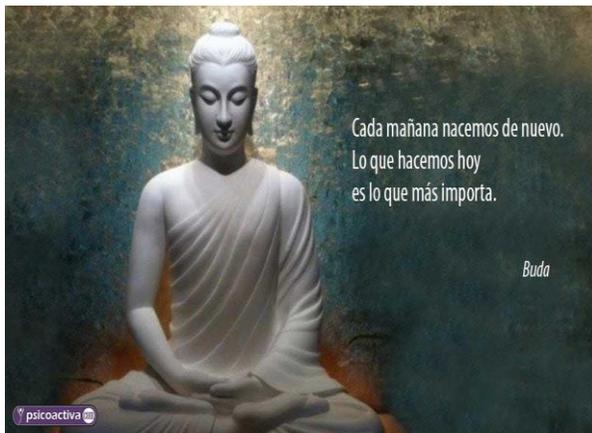
Como decíamos, el confinamiento prolongado de la población trajo consigo un gran impacto psicológico y una gran afectación económica que también dañó la situación psicológica individual y colectiva de niños, adolescentes, jóvenes, adultos maduros, adultos mayores, familias, escuelas, centros de trabajo, 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.

Ahora bien, ya vimos lo que nos ha afectado estos meses de pandemia lo cual lamentablemente nos está tocando vivir, las crisis emocionales, la economía, las muertes por lógica, hemos arraigado las creencias, algo muy importante que siempre vamos a culpar que si el gobierno bueno,!! En general quejándonos de todo punto muy importante es tiempo de reflexionar y de hacernos cargos de nuestros propios actos seamos seres extraordinarios ayudemos que nuestros seres interiores sean de cosas buenas, llenarnos de cosas positivas. Si hacemos trabajar nuestra mente veremos el ser maravilloso que tenemos en nuestro interior....!!!



Conclusión

Ahora bien, damos por terminado el tema la cuarentena es una medida preventiva necesaria durante epidemias relacionadas con algunas enfermedades importantes, pero puede tener un impacto psicológico negativo amplio y sustancial. Generalmente provoco daños psicológicos, físicos y de lo que se habla en el tema.



Cada mañana nacemos de nuevo.
Lo que hacemos hoy
es lo que más importa.

Buda

Bibliografía

Murueta, M. E. (2014). *Psicología. Teoría de la praxis. Conceptos básicos*. México, Amapsi.

LA SALUD PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS 19 * 

Marco Eduardo Murueta

UNAM, Iztacala, AMAPSI. México.

[Coronavirus y cuarentena | Elke Van Hoof: el confinamiento ...](#)