

MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

Mtra. ANA ESTELÍ HIDALGO MARTÍNEZ



C. VÍCTOR EDUARDO PÉREZ RAMÍREZ

ENSAYO

**SEPTIMO CUATRIMESTRE
LIC.PSICOLOGÍA
SEMIESCOLARIZADO**

04 DE DICIEMBRE 2020

INTRODUCCIÓN

La pandemia por el COVID-19 está poniendo a prueba las capacidades físicas y psíquicas de toda la población. Los efectos directos debidos a la infección, pero sobretodo los efectos asociados tales como el aislamiento, la exposición a noticias sobre el creciente número de víctimas fatales, las exigencias tele-laborales, la convivencia en espacios reducidos y la incertidumbre económica, constituyen aspectos que sin duda desborden los mecanismos de afrontamiento de las personas. A pesar que todas estas situaciones no afectan a todas las personas de la misma manera, de todas formas es esperable que muchos y muchas vean sus capacidades psíquicas sobrepasadas y comiencen a sentir y padecer síntomas psicológicos importantes. Siguiendo los cientos de tips que diariamente aparecen en las redes sociales, páginas web de sociedades científicas, o mensajes de bienintencionados profesionales de la salud mental en matinales de televisión, lo más probable es que la mayoría de la población no presente síntomas o no considere necesario pedir ayuda profesional. Sin embargo, un grupo de personas que, ya sea por vulnerabilidades personales o por razones contextuales (ej. trabajadores de la salud), sí presentará síntomas y requerirán de apoyo psicológico de un tercero competente.

CAMBIOS EN LA PRÁCTICA PSIOTERAPÉUTICA

“La repercusión psicológica a situaciones vitales complejas o no, pero que son experimentadas dolorosamente por el individuo, ya sea por las características del evento o por diversos factores individuales, conscientes e inconscientes. Para enfrentar y protegerse en esta situación la persona utiliza mecanismos que le ayudan a aliviar su molestia para, eventualmente, volver a restablecer su equilibrio emocional previo” (Martínez, 2000).

Según esta definición, una crisis es algo a lo que las personas se ven enfrentadas en muchos momentos de sus vidas y, habitualmente, las superan con sus personales e idiosincrásicas maneras de enfrentar situaciones difíciles. Así, ya sea por las características de ciertos eventos (ej. pandemia) o por características individuales, o la combinación de ambos aspectos, puede ocurrir que las personas vean superadas estas capacidades y requieran de un apoyo psicológico. Los psicólogos, clínicos y psiquiatras entrenados en psicoterapia somos profesionales altamente capacitados y calificados, expertos en proporcionar intervenciones eficaces para una serie de problemas de salud mental, incluido el estrés. Un terapeuta puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad utilizando su experiencia y técnicas basadas en las mejores investigaciones disponibles. Pero sobretodo, somos capaces de (hasta cierto punto) utilizar nuestros propios miedos y ansiedades para comprender y empatizar con las angustias y temores de nuestros pacientes.

Algunas condiciones materiales para la ayuda psicológica el desafío adicional que hoy en día tenemos, es que la necesaria distancia y aislamiento social a la que estamos la mayoría obligados nos ha llevado a tener que utilizar vías tecnológicas para comunicarnos y atender a las necesidades psicológicas de nuestros pacientes. Hay diferentes plataformas que podemos utilizar (zoom, FaceTime, Skype, celular, etc.) y cada uno decidirá qué es lo que mejor le acomoda y acuerda con sus pacientes. Por redes sociales y profesionales circulan varios protocolos de atención psicológica online con consejos y sugerencias que si bien son útiles, muchas de estas recomendaciones se basan en condiciones ideales. La realidad nacional nos indica que no todas las personas tienen una conexión a internet estable, y menos aún en momentos de una alta saturación de líneas y dispositivos conectados. Por otro lado, no todas las personas tienen las posibilidades de estar en un lugar tranquilo, bien iluminado, sin bulla e interrupciones a la hora de ser atendido por su terapeuta. Menciono estas dos características, porque las encontrarán en todos los protocolos, pero probablemente son las más difíciles de lograr. Obviamente, ambos aspectos son muy importantes e idealmente podemos solicitarles a las personas que cumplan con ellos, pero pienso que no sean exigencias poco razonables.

Sin embargo, ambas condiciones las debemos cumplir nosotros si queremos mantener u ofrecer nuestra ayuda profesional. El respeto y la ética de nuestro trabajo nos obligan a mantener condiciones mínimas de encuadre que incluyan confidencialidad, privacidad y un canal aceptable de comunicación (Ley 20.584 de Derechos y Deberes de los Pacientes).

Ahora bien, las características al hacer una intervención en crisis, es importante que los psicólogos evalúen las dos principales características de la misma: los eventos desencadenantes y las estrategias de enfrentamiento. Un evento desencadenante es una situación aguda o prolongada que amenaza el equilibrio psicológico de una persona. Puede estar relacionado con cambios del entorno físico (ej. desastres naturales); la esfera socio-familiar (ej. pérdida de un ser querido); o la esfera biológica (enfermedad grave). En este caso, la pandemia por el COVID-19 se ha transformado en ese evento desencadenante que, además de ser universalmente estresante, reúne efectos en diversas áreas del funcionamiento humano (ej. pérdidas de seres queridos, enfermedades, incertidumbre, confusión, aislamiento social, pérdidas laborales, etc., etc.), las que, además, pueden observarse todas al mismo tiempo en una sola persona. Los mecanismos de enfrentamiento, por su parte, constituyen todos los procesos psicobiológicos que sirven para mantener o restablecer el equilibrio psicológico. Incluyen, 5 por supuesto, las estrategias defensivas conscientes o inconscientes que todos tenemos y utilizamos, lo sepamos o no. Además de estas dos características, el profesional clínico debiera explorar y profundizar en el significado que esta crisis tiene para la persona. Normalmente, frente a un evento universalmente estresante, el significado personal actúa como una variable mediadora entre ese evento y la eventual resolución. Esto implica, explorar y profundizar en las características contextuales y personales de los individuos.

Un evento de esta naturaleza puede significar una pérdida material, humana, de planes futuros, de oportunidades, etc., pero también puede gatillar conflictos relacionales, movilizar temores no conscientes, entre otros. La relación entre el evento desencadenante, el significado personal y los mecanismos de enfrentamiento puede estar mediada por las características de personalidad de un individuo, por su forma de relacionarse, estilo de apego, manejo de los afectos, por las características de la familia, por su cultura y creencias, etc. En definitiva, con lo de significado personal me refiero a todo aquello que caracteriza la subjetividad de un individuo: identidad, contexto familiar, personalidad, trayectoria vital y demás. Es decir, todo aquello que los psicólogos y terapeutas solemos explorar con tiempo y tranquilidad, pero que en este contexto evaluaremos sin salirnos del foco de la crisis. Evaluaremos un poco de la psicología clínica en crisis; es comprensible que el distanciamiento y aislamiento social,

incluida la separación de los seres queridos, la pérdida de la libertad y la reducción de los ingresos, estén llevando a algunas personas a experimentar sentimientos de ansiedad, aburrimiento, frustración y miedo. Cuando un evento que produce una crisis psicológica supera los mecanismos y estrategias que una persona suele utilizar para manejar sus efectos, lo habitual es que aparezcan síntomas psicológicos o reacciones comportamentales de diferente tipo, tan diversas como el ser humano. Sin embargo, aquí nos podemos concentrar en lo más habitual que solemos observar.

CONCLUSIÓN

Cualquier variable de proceso o de resultado en psicoterapia puede ser evaluada desde distintas perspectivas. El terapeuta tiene su punto de vista, el paciente el suyo, terceras personas el propio. Desde luego, hay algunas variables que son más propias de una perspectiva que de otra; por ejemplo, la satisfacción con los resultados, naturalmente parece ser prerrogativa propia del paciente (“el cliente tiene la última palabra”). Así, la investigación en psicoterapia es una suerte de mosaico de perspectivas. Y esto es lo primero que resalta al intentar investigar la psicoterapia con metodologías empíricas: debemos preguntar a todos los participantes, no hay perspectivas privilegiadas.

Por último hago la invitación de investigar más sobre este tema, puesto que hay un sinfín de información al respecto.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

UDS . (2020). *ANTOLOGIA LPS705 MODELOS DE INTERVENCION EN PSICOTERAPIA*. Comitan de Dominguez Chiapas : UDS.

<https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>

<http://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-19>

https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

<https://psiquiatria.com/corona-virus-covid-19/guia-para-el-manejo-psicologico-del-confinamiento-y-la-crisis-del-covid-19/>

<https://www.avancepsicologos.com/funciona-la-terapia-a-distancia-las-4-ventajas-clave/>

<http://www.supersalud.gob.cl/consultas/667/w3-propertyvalue-4185.html#:~:text=La%20Ley%20N%C2%B020.584%20regula%20los%20derechos%20y%20deberes,1%20de%20octubre%20de%202012.&text=Las%20disposiciones%20de%20la%20Ley,salud%2C%20sea%20p%C3%BAblico%20o%20privado>