



Vives López Sandy azucena

Lic. Psicología general

7mo Cuatrimestre

GRUPO LPS19SDC0118-H

Hidalgo Martínez Ana Esteli

Modelos de intervención en psicoterapia

Actividad: Ensayo

COMITÁN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS

04/12/2020

Sin duda alguna la crisis que se atraviesa durante esta pandemia, ha desatado muchos conflictos, desde problemas económicos, políticos, sociales, de salud, entre otras. El “adaptarse” no es fácil, más aún si es en un proceso desconocido, que quitó una parte de la libertad, que puso límites y que muchos han quedado en soledad y carencia, económica, mental y emocional.

Me he percatado que ya casi al cumplir un año de la pandemia, las personas se han visto en la necesidad de buscar “ayuda psicológica” el encierro, el estrés, ansiedad, depresión han sido factores significativos que deterioran a la sociedad, involucrando niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, sin importar un status social. De estar expuestos a grandes cambios que han modificado a la humanidad, a muchos positivamente y a otros negativamente, ¡vaya! Que no todos corren con la misma suerte.

Aunque esta crisis mundial ha motivado a la persona a atender su salud mental, muchos siguen sin interesarse en este cuidado que es tan esencial como la salud física. La salud mental es como un tesoro donde guarda todos aquellos tesoros que sirven como andamio para alcanzar propósitos, sueños, felicidad, para crecer personalmente, trascender y auto realizarnos, claro que también aquellas emociones y pensamientos “negativos” de cierta manera si se elaboran de la mejor manera, con otra perspectiva y con las herramientas adecuadas también serán de utilidad para el crecimiento personal.

Los cambios que han existido en el entorno, afecta a la sociedad en su totalidad desde distintos aspectos, pero especialmente en el comportamiento humano, ya que conscientemente han adoptado nuevas prácticas, costumbres, habilidades o incluso inconscientemente han aparecido situaciones que afectan anímicamente, obstaculizando el día a día.

En este pequeño ensayo menciona la importancia de la salud mental, el proceso al que se ha tenido que “adaptar” y la diferencia que hace el “habituarse” y puntos importantes de los cambios en la práctica psicoterapéutica, como ejemplo La intervención “telepsicológica” (online y telefónica).

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

### **COVID-19**

A mediados del mes de diciembre del 2019, surgió un virus con características de neumonía que comenzó a afectar a una población llamada Wuhan, China, en especial a una provincia llamada Hubei, siendo el epicentro de la crisis sanitaria declarada mundialmente. El virus comenzó a ser más frecuente, enfermando y causando la muerte a muchas personas, por lo que médicos y científicos se alarmaron ante esta problemática.

Este virus pertenece a la familia de Coronaviridae, emparentado con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS). Al paso de los meses el virus apareció en otros países y continentes, siendo declarado una de las pandemias que han afectado más a la sociedad durante la historia (Piliclina autocorporativa, 2020).

### **LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL**

Sabemos lo importante que es cuidar de la salud física del ser humano, como el ejercitarse, tener una alimentación sana, consumir vitaminas o chequeos rutinarios de distintos aspectos de nuestro cuerpo, sin embargo, ante esta crisis comúnmente surgieron trastornos de ansiedad y de depresión, incluso para aquellas personas que anticipaban factores de riesgo de algún trastorno han manifestado la problemática durante la pandemia.

El impacto del COVID-19 ha provocado miedo y estrés, por lo que es un canal que también debilita el sistema inmunológico de pequeños y grandes. La salud mental afecta anímicamente, la salud mental es tan esencial para el desarrollo social e individual. Frente a esta crisis mundial del virus, nos hemos visto obligados a cumplir los reglamentos para prevenir el contagio, como el quedarnos en casa, estudiar y laboral virtualmente, a excepción de otros que nunca pudieron cumplir con el protocolo de contingencia por aquella necesidad de buscar ingresos, saliendo a la calle con miedo e incertidumbre, afectándolo emocionalmente, en el comportamiento porque procedió a las influencias del entorno, manifestando más desgaste físico y emocional, aunque por otro lado de la ignorancia existen aún aquellos que no creen que esto sea real, ocasionando conflictos sociales por no atender ciertas reglas. (Mexico, 2019)

Todos se han encontrado con este problema de “adaptación”, de cambiar rutinas, de perder el trabajo, de no tener los mismos ingresos, invirtiendo en tratamientos para prevenir o también

para atender casos que se vieron afectados por el virus, incluso hoy en día existe aquella necesidad de asistir a un “*Psicólogo*” porque presentan crisis o no tienen un funcionamiento deseado de las habilidades. Pero hay algo importante que mencionar, a todos mencionan “Adaptación”, la adaptación te hace sobrevivir y la “Habitación” te enseña a crear un proceso de aprendizaje, claro, que por naturaleza el ser humano se “Adapta” para sobrevivir, pero todos estos cambios que han surgido claramente esta que tenemos que “Aprender”, quizá no todos corren con la misma suerte, pero tampoco es imposible habituarse.

## **¿EXISTE UN PROCESO DE DUELO DURANTE LA CRISIS DERIVADA DE LA PANDEMIA?**

La respuesta es sí. El duelo es un proceso en el que una persona atraviesa una serie de fases o tareas que conducen a la superación de dicho proceso. Olvidar que el duelo es un proceso, con una historia, en la que unos y otras les sucede, es negar la vida. (Fernández y Rodríguez, 2002).

El dejar ir a la escuela, el perder un trabajo, un familiar, dejar una rutina de día a día, no ver a tus amigos, mantenerse a distancia con familiares para no contagiarse, ir por un helado y entre otras cosas, significa perder, tener que “adaptarse” a esta nueva modalidad, donde queda atrás todo aquello que posiblemente te mantenía sano mentalmente, emocionalmente, el tener que recibir abrazos de tus padres, evitar salir y un sin fin de cosas importantes que se perdieron. De aquí es donde muchos padecen de depresión y ansiedad, es difícil procesar o establecer estos problemas adicionales.

¿Por qué las personas experimentan crisis emocionales? Porque hay cambios en la rutina, una interrupción en el aprendizaje, hay omisión de eventos importantes de la vida, incluso existe una pérdida de seguridad o como bien sabemos, la socialización también es importante, entonces es una forma en que las personas manifiestan lo que sienten entre una “aceptación o negación” ante al tener que afrontar esta situación.

## **PRACTICA PSICOTERAPÈUTICA EN TIEMPOS DE COVID**

Tras lo antes mencionado, las emociones y sentimientos, llegan a encontrarse abrumados, donde existe tristeza, depresión, ansiedad, ira o miedo, pueden llegar a bloquear u obstaculizar el desarrollo de la persona, así como las capacidades y el poder tener un desempeño adecuado en actividades. Ciertos parámetros de comportamiento se encuentran con límites no antes “reconocidos”, las cuales desequilibra anímicamente al individuo.

La Psicoterapia da las herramientas necesarias para estar sano mentalmente, donde la finalidad es equilibrar todo aquello que ocasiona molestias y no permite crecer. Conocer nuevas estrategias para ponerlas en práctica y lograr un equilibrio emocional mediante este proceso terapéutico, será una solución para las dificultades psicológicas que afecta a cada persona.

Afrontar las dificultades con autoconocimiento traerá beneficio, equilibrio y tranquilidad para manejar los problemas y ver la vida desde otra perspectiva. La psicoterapia es una herramienta objetiva y que llevan a los conocimientos de nuestros pensamientos, creaciones y conocimientos de las personas para que puedas conseguir así tu propia verdad.

Ahora bien, si todo cambio con la pandemia, seguramente las herramientas en psicoterapia se han adaptado o creado nuevas estrategias para intervenir. Una de ellas es el “servicio en línea”, el no estar presencialmente modifica la estructura y dinámica, en el que posiblemente el paciente vuelva a tomar una sesión o simplemente sea un paciente de un día, que ante una crisis solo necesita sentirse apoyado en el momento, aun mas durante esta crisis, por eso es necesario tener las herramientas necesarias y adecuadas para dar un servicio adecuado. ( Clínica Universitaria de Psicología UCM1, PsiCall UCM2, y profesores del Departamento de Psicología Clínica3 de la Universidad Complutense de Madrid. , 2020)

Entre cuestiones generales, “adecuadas o exprés” es necesario estos principios transversales:

- **Generar comprensión:** Uno de los retos de una situación de confinamiento es dar sentido a lo que siente cada persona en una situación que es nueva, y ayudar a normalizarlo como paso previo a instaurar un cambio.
- **Generar alivio:** Un objetivo básico en un contexto de dolor o malestar muchas veces inevitable es generar alivio. Aunque dependerá de cada caso, de modo general podemos destacar algunas conocidas estrategias que pueden facilitararlo. (Levitt, Pomerville y Surace, 2016; Norcross, 2010):
- **Promover el equilibrio entre extremos:** Algunas personas pueden verse atrapadas en un extremo de un comportamiento (p.ej., prevención excesiva, limpieza obsesiva, sobreinformación, sobre implicación... etc.). Esto sucede muchas veces por tratar de alejarse del polo opuesto que es verdaderamente temido (p.ej., pérdida de un ser querido, enfermedad, no cumplir indicaciones, ser mal ciudadano, perderse algo importante, ser un egoísta). En estos casos, será importante validar su deseo o

necesidad en un primer momento, pero podría ayudar a la persona donde podría haber un equilibrio óptimo para evitar volver a caer.

- **Aumentar recursos de afrontamiento:** Un problema frecuente en situaciones de estrés es que la persona se siente desbordada por la situación o por la expectativa de no poder soportar el confinamiento y puede desarrollar conductas problemáticas asociadas (p.ej., consumo de alcohol o rumiación). En algunos casos, se puede trabajar en la dirección de reducir la(s) conducta(s) que están generando un problema, trabajando con pautas alternativas y con técnicas motivacionales. Algunos ejemplos de recursos psicológicos o antídotos que pueden ser útiles son: relajación, emocionalidad positiva, sentimientos de utilidad u orgullo, sentimientos de control (p.ej., rutina, etc.), sentimientos de vínculo o de pertenencia, entre otros.
- **Promover la activación de recursos en su entorno:** Al igual que es bueno aprovechar todos los recursos ya presentes en la persona, también podemos aprovechar o activar recursos presentes en el contexto inmediato de la persona.
- **Integrar adecuadamente factores externos e internos:** Algunas personas por sus características personales o por sus circunstancias se focalizarán mucho en los hechos, lo que sucede a su alrededor, y otras personas, al contrario, pondrán el foco únicamente en cómo reaccionan (p.ej., lo que piensan o sienten). Es bueno dejar espacio para que aparezcan estas dos perspectivas para así poder integrarlas adecuadamente.
- **Secuenciar adecuadamente la demanda:** En cuanto a orden, en términos generales puede ser adecuado, tras recoger el problema y la expresión emocional del usuario, poner primero el foco más en lo externo para comprender mejor a la persona en sus circunstancias (p.ej., factores estresantes, influencia del confinamiento, limitaciones), para progresivamente pasar a explorar el mundo interno de la persona (p.ej., creencias, pensamientos, valores, necesidades, sentimientos, miedos... etc.).

En la fase de intervención, se podrán combinar intervenciones dirigidas a modificar aspectos internos (modular creencia, validar sentimientos, etc.), así como otras focalizadas a modificar aspectos externos (p.ej., mejorar comunicación, solicitar ayuda, generar hábitos), haciendo más énfasis en unos u otros según el caso particular.

### **La intervención “telepsicológica” (online y telefónica).**

Algunos de los puntos relevantes de esta nueva modalidad.

- Protección de datos personales y de salud.
- La intervención telepsicológica implica un gran compromiso y responsabilidad ética y profesional pues conlleva desafíos inherentes al cambio comunicativo y tecnológico.
- La realización de terapia o consultoría psicológica a distancia siempre ha de hacerse previo análisis de las circunstancias del usuario.
- El psicólogo/a que realice una actividad sanitaria online, debe disponer de las titulaciones y acreditaciones requeridas para el ejercicio de la profesión en el ámbito sanitario.
- Se recomienda que el psicólogo/a disponga de formación y experiencia específica en la modalidad online y/o telefónica.
- Los psicólogos que realizan terapia online deberán conocer las principales leyes y reglamentos que rigen la prestación de servicios psicológicos en el país en el que se encuentren ubicados sus clientes.
- Asegurarse que el paciente reciba información clara, exacta, actualizada y con un vocabulario que comprenda sobre las condiciones relativas al servicio.
- Las dos localizaciones deben asegurar la privacidad (auditiva y visual). -En la videoconferencia, se ha de buscar una imagen lo más amplia posible, para poder acceder a información sobre el espacio en el que está el cliente.
- El psicólogo/a tiene la máxima responsabilidad en la toma de decisiones y ajuste individual para mantener la calidad, eficacia y seguridad de la intervención.

La atención psicológica telefónica y telemática conlleva una serie de riesgos para el operador que es necesario evaluar para poder prevenir y minimizar su impacto. (Torre y Pardo, 2018). Es importante para un buen desempeño tomar en cuenta el espacio en el que se asignan las funciones, así como implementar un protocolo que este a disposición del bienestar del usuario.

La pandemia nos ha dado muchas lecciones, una de ellas es el atender nuestras necesidades como seres humanos, tanto como físicas y psicológicas, son muy importantes. Ya que afecta personalmente y socialmente, debilitando desde áreas cognitivas, emocionales, fisiológicas y conductuales, teniendo como resultados reacciones o afrontamientos no adecuados.

*"Los retos de la vida no están ahí para paralizarte, sino para ayudarte a descubrir quién eres". **Bernice Johnson Reagon***

Es sorprendente como el entorno influye en la sociedad, la política, los medios de comunicación, etc. y en este caso como un “virus” también lo ha hecho. Quizá para muchos no ha marchado del todo bien, quizá para otros tomaron esta crisis para crecer, para potenciar lo que son o para aprender nuevas habilidades.

Distintas profesiones se adaptaron para trabajar dentro de una institución con la nueva modalidad, otros trabajan desde casa y otros simplemente perdieron el empleo. Todas aquellas perdidas, sea lo que sea, recordemos que tiene que pasar por un proceso de duelo, el duelo tiene distintas fases que afecta emocional y mentalmente, causando un deterioro en distintos ámbitos de la vida.

El cuidado físico y mental es muy importante para progresar y mantener un equilibrio sano, de esta manera al encontrarse en adversidades, conocerse así mismo, de una manera adecuada nos dará las herramientas para actuar ante los conflictos que se presenten, talvez la reacción no sea la más perfecta, pero si la más adecuada.

Las amas de casa, los estudiantes, maestros, gobiernos, niños, ancianos, cumplen funciones en el grupo del cual forman parte, desde la familia hasta el de un instituto y ha tenido que tener una cierta adaptación o han generado nuevas estrategias para que todo marche mejor, en este caso en el ámbito profesional, en el caso de psicólogos que ponen en práctica la psicoterapia se han tenido que adaptar durante este confinamiento por covid-19, se tiene que estructurar y adecuar la atención a un paciente, por ejemplo existen más crisis emocionales, depresión, ansiedad, incluso los desafíos para aquellos que ya pasan por un trastorno y que esta crisis han dificultado el proceso de “sanación” porque no pueden ser atendidos como debería, ya sea por no poder asistir para prevenir un contagio o económicamente se han visto afectados.

A pesar de altas y bajas es bueno saber que hay más personas interesadas o quizá “desesperadas” para atender su salud mental y que existan profesionales en la salud mental que se adaptan para brindar un acompañamiento y herramientas adecuadas durante la presencia del COVID-19.



## Referencias

Clínica Universitaria de Psicología UCM1, PsiCall UCM2, y profesores del Departamento de Psicología Clínica3 de la Universidad Complutense de Madrid. . (marzo de 2020). *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. Obtenido de file:///C:/Users/sandy/AppData/Local/Temp/guia-covid-19-ucmprofesionales.pdf

Mexico, G. d. (2019). *Coronavirus.gob*. Obtenido de [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental\\_ActividadFisica.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental_ActividadFisica.pdf)

Piliclina autocorporativa. (marzo de 6 de 2020). Obtenido de <https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/el-nuevo-coronavirus-que-es-donde-surgio-y-como-protegerse/>

De la Torre, M., y Pardo, R. (2017). Guía para la intervención telepsicológica. Madrid. Colegio Oficial de la Psicología: Madrid