



Nombre de alumno: Fabiola Elizabeth Pérez Morales

Nombre del profesor: Ana Estelí hidalgo Martínez

Nombre del trabajo: ensayo.

Materia: Modelos de Intervención en Psicoterapia.

Grado: 7° cuatrimestre

Grupo: LPS19SDC0118-H

Comitán de Domínguez Chiapas a 5 de diciembre del 2020.

CAMBIOS EN LA PRÁCTICA PSICOTERAPÉUTICA: IMPORTANCIA, ALCANCES Y ROL DEL PSICÓLOGO DURANTE CONFINAMIENTO POR COVID-19.

Introducción.

Actualmente el mundo entero se encuentra ante una situación sin precedente que a ocasionado diversos cambios en la vida cotidiana del ser humano, dichos cambios han afectado de manera radical no solo los hábitos de nuestra forma de vivir o de comportarnos, sino que también ha afectado la salud de toda la población, el estado económico, político, cultural, religioso, el aspecto social y de convivencia, etc. para comprender mejor el tema de la pandemia del COVID-19, es necesario entrar un poco en el contexto, de este mismo. Aunque parezca algo muy obvio y un tema muy conocido, aparentemente, por toda la información que se escucha o se ve en los medios informativos.

En el mes de diciembre del 2019 se da a conocer información relacionada con casos de una nueva enfermedad respiratoria o neumonía en Wuhan, provincia de Hubei, China. En un principio se desconocía absolutamente todo lo relacionado a este virus, el cual procede de una familia de virus llamada Coronavirus, que se creía que solo estaba presente en animales y que no era transmitida al ser humano. Tiempo después y tras presentarse diversos casos en Wuhan, el panorama de esta enfermedad comienza a tornarse grave y nada favorable para la salud mundial ya que el virus comenzó a esparcirse de una forma desproporcional e incontrolable en todos los países cercanos y lejanos de la provincia de Hubei. Es entonces cuando la Organización Mundial de la Salud decide poner en alerta a todos los países y da a conocer que el mundo entero se enfrenta a una epidemia altamente contagiosa y letal para la salud de la población mundial.

En la búsqueda de frenar los contagios se dan a conocer los síntomas de la enfermedad y las medidas sanitarias que se deberían de tomar para evitar el contagio y la propagación del virus, el cual ya había ocasionado miles de pérdidas humanas y esta cifra sigue en constante crecimiento. Pese a todos los esfuerzos que se han realizado por tratar de encontrar la cura a esta enfermedad respiratoria, aun no se ha podido frenar el contagio.

Desarrollo.

Al ser una enfermedad desconocida para la humanidad, no se tienen estudios e información clara y concisa del tema, ya que hay muchos aspectos que se desconocen sobre el cómo tratar esta situación y la forma adecuada de salvar la vida a aquellas personas que desafortunadamente se han contagiado y para quienes las esperanzas de vida son cada vez menos. Cabe mencionar que existe un grupo de la población que es más vulnerable y propenso a contraer este virus, en este grupo se encuentran personas embarazadas, adultos mayores, personas que padecen de diabetes, hipertensión, cáncer, asma, entre otras enfermedades.

Y por otra parte está el resto de la población que también se encuentra en riesgo, pero para quienes el diagnóstico sería menos desafortunado, por así decirlo. Dado que ellos tendrían menos dificultades y no acarrean con una enfermedad ajena al virus, por lo que el grado de complicación o gravedad sería menos. Pese a esto las personas se enfrentan a síntomas graves como el dolor de cabeza, dolor de garganta, dificultad, respiratoria, síntomas relacionados a un resfriado común, fiebre, dolor o presión en el pecho, etc.

Aunado a esto no solo está el malestar físico que experimentan los pacientes con COVID-19, sino que también está el aspecto psicológico parte fundamental en el bienestar de los pacientes y que también se ve afectada por esta situación, que ha llegado sin previo aviso. Quienes trabajan en esta área (los psicólogos y los psiquiatras) se enfrentan hoy en día ante un gran reto que tiene múltiples limitaciones para la práctica psicoterapéutica. La situación actual de la contingencia y la cuarentena obligatoria a la que se ha sometido la sociedad ha repercutido en varios aspectos de la vida, lo que mencionaba al inicio, no solo en el área de la salud, también en la economía, lo cultural, político y en este caso en el aspecto psicológico. Que es de igual de importante que la salud física ya que el aspecto psicológico está fuertemente relacionado con las funciones fisiológicas del organismo humano.

Anteriormente la práctica psicoterapéutica se daba en un proceso presencial, en donde se interactuaba con el paciente y este interactuaba con el terapeuta, era un proceso más dinámico, en este proceso se atendía tanto la demanda o el motivo de consulta actual que el paciente llevaba a la cita, así como otros aspectos de su vida laboral, educativa, familiar, conflictos de pareja, dificultades de aprendizaje, etc. todo aquellos que el paciente quisiera trabajar, puesto que había esa facilidad y esa libertad que permitía crear una conversación cara a cara y que también desarrollaba una relación terapéutica de confianza, permitiendo atender la situación actual y aspectos del pasado del paciente.

Hoy este proceso ha cambiado drásticamente puesto que la contingencia sanitaria en la que nos encontramos acarrea consigo ciertas pautas sanitarias que se deben de seguir al pie de la letra para prevenir el contagio de Covid, como el lavado de manos, el uso de cubre bocas y caretas, la sana distancia y el evitar asistir a lugares concurridos. Esto evidentemente afecta el proceso terapéutico ya que no es posible seguir acudiendo a citas con el psicólogo en caso de ya haber iniciado este proceso, por lo que el alcance de dicho proceso se ve limitado, hasta cierto punto. Ahora bien, como ya mencioné el confinamiento a raíz del COVID-19 ha generado repercusiones en la salud psicológica tanto de los pacientes con esta enfermedad como en la sociedad en general, que ante esta situación ha reaccionado con diferentes padecimientos psicológicos, entre los más comunes que se encuentran podemos mencionar la ansiedad, la depresión, la preocupación al contagio, un estado de alerta y de incertidumbre que la paciente no puede controlar, el estrés postraumático, angustia, comportamientos sociales negativos, entre otros.

Estas respuestas emocionales de las personas se han vuelto algo común dado a la situación que estamos viviendo, sin embargo, muchas personas no buscan ayuda psicológica para poder sobrellevar estas alteraciones psicológicas que, si bien son normales durante cierto tiempo, pero hoy en día la contingencia se ha prolongado por mucho tiempo afectando el estado emocional de la sociedad y esto deja de ser algo "normal o común". Aunado a esto la sociedad ha desarrollado una "hipocondría social" en la que se mantiene en un estado de alerta con ideas obsesivas de estar sufriendo COVID-19. Se han creado creencias o sesgos erróneos sobre esta enfermedad a tal punto que toda la sociedad en algún punto de esta situación se ha sugestionado sola y cree estar al borde de la muerte, en muchas ocasiones esto no es cierto y comienzan a auto medicarse poniendo en riesgo su salud.

Ante esta situación inminente los profesionales del área de la salud se han visto forzados a buscar otras alternativas que les permitan atender las nuevas necesidades de los pacientes que ya se encontraban en un proceso terapéutico y para aquellos que dado a la contingencia han desarrollado algún padecimiento y han acudido en búsqueda de ayuda profesional. Estas nuevas alternativas tienen que ser eficaces y salvaguardar la salud del psicólogo y del

paciente, actualmente se ha optado por la utilización de la tecnología de aplicaciones como Zoom, plataformas de WeChat, atención vía telefónica, entre otras aplicaciones. Por ende, muchas organizaciones han creado programas de apoyo psicológico online que puedan estar al alcance de un mayor número de la población. Ya que es comprensible que la situación que estamos enfrentando ha afectado la economía de la población y es posible que no se pueda iniciar un proceso terapéutico por los gastos que esto implica, sin embargo, se han desarrollado programas gratuitos para poder brindar atención psicológica a todas aquellas personas que lo deseen.

Como es de esperarse esta nueva modalidad limita en ciertos aspectos el alcance del proceso terapéutico, ya que las citas ya no son de manera presencial si no que se hacen a través de video llamadas o llamadas telefónicas, esto no permite tener gran desenvolvimiento del proceso dado que el paciente no se va a encontrar en una área libre de interrupciones, pueden haber problemas con el audio de la conversación, se pierde gran parte de la información no verbal que se analiza en la terapia, entre otros percances que se pueden suscitar. Ante esta situación el terapeuta tiene que emplear diversas estrategias que hagan que el proceso terapéutico sea lo más dinámico posible para obtener la información necesaria y poder intervenir, se debe de preparar constantemente en temas relacionados al confinamiento y continuar rigiendo el proceso terapéutico a través de su código ético. He aquí un dilema ético para aquellos profesionales que no saben por cual opción optar ¿continuar con citas presenciales con las pautas sanitarias o atender a pacientes con las herramientas que nos ofrece internet? Esto ya dependerá del criterio ético del profesional, porque implica otras pautas sanitarias como el cumplimiento de algún curso que avale que está capacitado para continuar con su trabajo ante la contingencia.

Ante esta contingencia el psicólogo juega un papel fundamental para poder sobrellevar las consecuencias a corto y largo plazo que está dejando el COVID-19. La sociedad se ha percatado que es necesario la ayuda psicológica para poder manejar la ansiedad, el estrés postraumático, la depresión, la angustia, la preocupación, el proceso de duelo al que se enfrentan los familiares de las personas que desafortunadamente han perdido la batalla en esta contingencia, etc. ya que el terapeuta es un profesional capacitado para atender estas alteraciones emocionales y enfermedad psicológicas que pudieran ser ocasionadas como secuelas de la cuarentena, tal es el caso del estrés postraumático que han desarrollado muchas personas a tal punto de gravedad que cumplen todos los criterios de diagnóstico y ahora ya no solo está en riesgo su salud física sino que también su estabilidad psicológica.

Conclusión.

Evidentemente el surgimiento de esta nueva enfermedad ha traído consigo muchos cambios en el estilo de vida de toda la población y a ocasionado pérdidas humanas que no cesan hasta el día de hoy. Pese a que se han tomado diversas medidas de prevención ante el contagio de COVID-19 estas parecen no ser tan efectivas dado que los contagios siguen creciente día con día. En parte esto tal vez se deba al comportamiento de las personas ya que hay quienes se siguen mostrando incrédulos a esta situación y no siguen las pautas de sanitarias. Esta contingencia ha ocasionado cambios no solo en la salud física de las personas, también en la salud psicológica a tenido repercusiones ya que se han presentados diversas alteraciones emocionales en la población que hasta cierto punto es normal que todos pasemos por esos sentimientos de angustia, temor, preocupación, miedo, estrés, etc. al no saber que pasara en los próximos días y si estamos en riesgo a cada momento nosotros mismos y nuestros familiares. Y ni hablar del personal del área hospitalaria quienes han experimentado una

tensión psicológica grande, debido a que son ellos quienes se encuentran al frente de la batalla contra este virus letal, arriesgando día a día su vida por salvar la de sus pacientes.

Por tales razones es esencial atender el aspecto psicológico porque es parte de nuestro bienestar como personas. esta situación está afectando a todos, sin excepciones y nos ha obligado a buscar alternativas y a hacer uso de la tecnología para comunicarnos con otras personas. sin duda alguna estas herramientas han permitido solventar algunas necesidades, como la atención psicológica vía telefónica o mediante video llamadas. Modificando así el proceso terapéutico en ciertos aspectos, como el dinamismo de la terapia y la recolección de datos pertinentes al caso. Dado que esta nueva modalidad no permite trabajar con aspectos relacionados con la historia del paciente, el profesional se tiene que centrar en la situación actual, en el presente, para resolver lo que el día de hoy le aqueja al sujeto.

No podemos invertir el tiempo en aspectos que no son realmente relevantes para el padecimiento que se busca trabajar, tal vez en otra ocasión ya habrá tiempo para trabajar esos aspectos, pero por el momento tendrán que quedar fuera de las prioridades de la terapia. Lo anterior es una limitación en cuanto al alcance del proceso terapéutico ya que no se puede pretender trabajar de la misma manera como en el pasado, las circunstancias han cambiado y hoy toca aprender a adaptarse a esta nueva modalidad. Reconcomiendo que no solo es importante la salud física, que también está la parte psicológica de las personas, que se ha visto afectada y que hay que restablecer el equilibrio emocional del que se gozaba antes y para ello es necesario la intervención de un profesional, el terapeuta.

Bibliografía.

- Urzúa, Vera-Villarroel, Caqueo-Urizar, Polanco-Carrasco. Artículo “La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial” Chile, 2020. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100103
- Dra. Nekane Balluerka Lasa, Informe de investigación “las consecuencias psicológicas del COVID-19 y el confinamiento” España, 2020, recuperado de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Manuel Armayones Ruiz, artículo “ COVID-19; una perspectiva desde la psicología” 12 de marzo 2020, recuperado de <https://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/68/posts/covid-19-una-perspectiva-desde-la-psicologa-18425>
- Medina y Valverde, “el COVID-19: cuarentena y su impacto psicológico en la población” Perú, 2020. Recuperado de <file:///C:/Users/HP/Downloads/452-Preprint%20Text-567-2-10-20200512.pdf>
- Claudio Martínez Guzmán, “INTERVENCIÓN Y PSICOTERAPIA EN CRISIS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRU” Santiago, abril 2020. Recuperado de http://midap.org/wp-content/uploads/2020/04/INTERVENCION-Y-PSICOTERAPIA-EN-CRISIS_Claudio-Martinez_abrio2020.pdf