



**Nombre de la alumna: Shaila Valeria rosas Suarez**

**Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Psicología Clínica**

**Grado: 5ª**

**Grupo: A**

## Ensayo

En este ensayo explicare un poco sobre un tema que hoy en día es importante que conozcamos que lleva por nombre "importancia del psicólogo clínico durante el confinamiento por COVID. 19 en México, cambios y alcances de la psicoterapia

Ya comenzando con el ensayo como ya antes mencionado la pandemia del COVID 19 nos ha afectado de una o de otra manera como personas debido a los efectos asociados como es el aislamiento, la preocupación sobre el creciente numero de infectados, económicamente, e incluso a nosotros como estudiantes ya que tenemos que tomar nuestras clases en línea entre otros factores dejando esto a un lado desde mi punto psicológico también nos ha afectado mucho aunque por esta parte muchas personas no le toman mucha importancia

"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).

Ya hablando sobre la parte psicológica una crisis es algo que las personas nos vemos enfrentadas en muchos momentos de nuestras vidas así ya sea por las características de ciertos eventos por ejemplo la pandemia y requieran de apoyo psicológico

Ya que los psicólogos son profesionales altamente capacitados en proporcionar intervenciones eficaces para problemas de salud, mas que hoy en día en estas situaciones que nos encontramos que tanto como personas mayores de edad, jóvenes y niños se ven incrementados en una taza de problemas de estrés y ansiedad

Zhang, Wu, Zhao y Zhang (2020) describen un modelo de dos etapas para la intervención psicológica en una epidemia. En primer lugar, durante la epidemia hay una fuerte respuesta de estrés que requiere la implementación de primeros auxilios psicológicos. Por otra parte, después de la epidemia, es necesario proveer de servicios de apoyo psicológico y mejorar el sistema de salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone una Guía de Intervención Humanitaria mhGAP (2016) que presenta cinco problemáticas muy puntuales respecto a las cuales deberían estar atentos los psicólogos, tanto los insertos en las ciencias sociales, como los que trabajan en las ciencias de la salud. Se desglosarán estas problemáticas y se describirán sus características principales con el objetivo de dar información útil al lector para guiar los temas de investigación relacionados con la salud mental en la pandemia, así como para ofrecer a los psicólogos en formación y a los egresados un bosquejo de las problemáticas que deberán atender cuando colaboren en brigadas de atención psicológica

### Conclusión

Para concluir con este tema desde mi opinión personal el COVID 19 nos ha demostrado que aunque el factor biológico es esencial, los factores psicológicos y sociales lo han transformado en un desastre debido al rápido avance y al impacto de la enfermedad en diversos ámbitos de la vida de las personas, las familias, e incluso las comunidades y la sociedad han generado la urgente necesidad de ayuda psicológica para que poder enfrentar la crisis sanitaria, como ya antes mencionado esta enfermedad ha estado vinculado al comportamiento de las personas, la necesidad de cambios en nuestro estilo de vida habitual

### Fuentes

<https://www.comecso.com/las-ciencias-sociales-y-el-coronavirus/impacto-psicologico-pandemia-mexico>