

**Revista
COPPA**

Número 5

Generación Coronavirus

Intervención Psicológica en un
mundo marcado por la pandemia

Ahora más que nunca, la profesión debe estar unida.

Coincidiendo con nuestro **XV Encuentro de la Psicología de Aragón** que lleva por título '**Generación Coronavirus: Intervención Psicológica en un mundo marcado por la pandemia**', el presente número de la revista nace con el objetivo de dar voz a los y las profesionales de la psicología de diversas áreas, que nos ofrecerán distintas visiones llegadas de toda España para llevar a cabo un análisis de la situación actual provocada por la crisis del coronavirus y sus consecuencias en un futuro no muy lejano.

Unas consecuencias que, obviamente, dependerán de la situación personal que atraviese cada individuo y del momento que le haya tocado vivir. Por eso, como punto de partida ante una temática de tal amplitud, hemos decidido dividir el presente número en tres etapas de desarrollo: **infancia y juventud, edad adulta y tercera edad**.

Qué duda cabe de que **la pandemia ha creado un escenario complejo en el que la reinversión se ha convertido en nuestro reto diario**. Son tiempos en los que es necesario buscar nuevas fórmulas para averiguar qué podemos ofrecer, y cómo podemos hacer llegar la psicología allá donde sea necesaria.

Y, para esto, **ahora más que nunca, la profesión debe estar unida para luchar para que la psicología ocupe el lugar que le corresponde**. Y, para lograr este fin, nuestro Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) tiene un papel fundamental a la hora de centralizar todas vuestras ideas, solicitudes y aportaciones. Porque queremos ser nexo de unión y lugar de encuentro de los y las profesionales de nuestra Comunidad Autónoma sin excepción.

Si bien es cierto que la profesión, en gran parte debido a la situación producida por la pandemia, ha logrado un mayor reconocimiento sobre todo entre la ciudadanía, creemos que no es suficiente ya que las instituciones deberían garantizar el acceso a este tipo de recursos a toda la población. **La psicología es necesaria y lamentablemente no está recibiendo el trato que se merece**.

Por otro lado, cabe destacar que la pandemia se está alargando mucho en el tiempo y eso se traduce en un mayor grado de agotamiento, cansancio y desesperanza. Por eso tenemos que estar preparados y preparadas para las consecuencias que esta situación pueda tener a medio y largo plazo.

Como profesión, tenemos el privilegio de ser capaces de facilitar herramientas a la población para aminorar las consecuencias de esta situación. Por eso, en medio de este complejo escenario, toca adaptarse a esta nueva y cambiante realidad, reinventarse y hacerle frente. Hemos demostrado que somos capaces de esto y mucho más. **Toca mantenerse unidos, unidas y fuertes para proyectarnos como una profesión preparada para afrontar los retos de la era covid**.

Junta Rectora del COPPA

Presentación	<u>2</u>
Atención Psicológica Telefónica	<u>4</u>
La necesidad de nuestra labor profesional	<u>6</u>
La psicología debe ocupar su lugar	<u>8</u>
Retos y desafíos en la era covid	<u>10</u>
En primera línea de la salud pública	<u>18</u>
Gestión de emociones covid	<u>21</u>
Consulta Abierta	<u>22</u>

La atención psicológica como primera prioridad



ASAPME, Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, concedía el pasado mes de octubre su premio anual al Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) por la puesta en marcha del teléfono solidario de atención psicológica durante los primeros meses de la pandemia, **a través del cual se atendieron más de 1.500 llamadas en Aragón en apenas dos meses.** Un acto que tenía lugar en el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental y que ponía de relieve "la capacidad de actuación y la rapidez de acción" de este colectivo.

Como explican desde el **Grupo de Investigación en Psicología del COPPA**, coordinado por Yolanda López del Hoyo y Alicia Monreal, el cual ha realizado un estudio pormenorizado de las llamadas recibidas del 17 de marzo -día en el que se activó este servicio- al 29 de mayo, durante este periodo se recibieron en torno a 40 llamadas diarias.

Más de 250 profesionales de la psicología de Aragón participaron en este servicio, puesto en marcha en un contexto excepcional y de manera altruista y solidaria; el cual surge con el único objetivo de dar respuesta a una situación sin precedentes en la que la necesidad de los y las profesionales de la salud mental ha sido más evidente que nunca.

Durante el acto de entrega, ASAPME reconocía el hecho de **ponerse al servicio de toda la población de forma desinteresada, aliviando el malestar y ayudando a afrontar situaciones muy difíciles derivadas de la pandemia** como el confinamiento, el duelo sin oportunidad de despedirse tras la muerte de un ser querido o la ansiedad fruto de la propia enfermedad.

Más de 40 llamadas al día

"Este teléfono nace con el objetivo de **dar apoyo a la ciudadanía, pero también a los profesionales que han estado en primera línea durante la crisis sanitaria, sobre todo durante las primeras semanas en las que todo fue mucho más caótico**", reconoce López del Hoyo, que destaca que nace como un "servicio puntual" en colaboración con el Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón y la Fundación Rey Ardid.

"El servicio estaba activo de lunes a viernes desde las 8 de la mañana a las 8 de la tarde. **Cada psicólogo o psicóloga elegía el tramo horario en el que podía atender consultas y se le trasladaban las llamadas a través de una centralita**", señala. Además, los y las colegiadas participantes tenían la opción de llevar a cabo un registro con algunos datos de las llamadas recibidas para el posterior análisis de variables.

El pico más alto tuvo lugar durante la última semana del mes de marzo, cuando se llegaron a registrar hasta 70 llamadas en una misma jornada. **"Seguían aumentando las cifras de fallecidos e infectados, no se sabía cuánto tiempo iba a prolongarse el confinamiento y la sensación de incertidumbre era algo generalizado"**.

Una situación que se tradujo en escenarios de lo más variados entre los que destacan las llamadas por sintomatología de tipo ansioso, la preocupación y la obsesión, el miedo al contagio o los ataques de pánico, así como los problemas de convivencia o duelos. **"También se registraron llamadas con síntomas de tipo depresivo, ideación suicida o pensamiento catastrofista que, en muchos casos, tenía que ver con el agravamiento de problemas psicológicos que el sujeto padecía previamente"**, señala.

El segundo pico se produce el 20 de abril, coincidiendo con un nuevo pico de contagios. "Este servicio fluctuaba conforme a lo que ocurría cada día, según las cifras, los datos, las noticias... **podría decirse que la actividad coincide con algunos de los momentos clave de la crisis**", asevera.

Ellas llaman más

Otro de los datos de interés es que en torno al 75% de las llamadas recibidas las realizaron mujeres frente a un 25% de hombres: **"La gran mayoría eran adultos, frente a un 16% de personas mayores y tan solo un 3% de jóvenes"**, destaca.

En su opinión, con esta acción los profesionales de la psicología de Aragón han cumplido "un papel fundamental" en un contexto de crisis como el que ha provocado -y continúa provocando- la pandemia de la covid-19: **"Han cubierto una necesidad imperante como es la protección de la salud mental de las personas confinadas, de los trabajadores y de todo el que lo ha necesitado"**.



La puesta en marcha de este teléfono de atención psicológica se corresponde con una acción excepcional que **no merma la reivindicación del colegio de aumentar el número de profesionales contratados y contratadas para atender la salud mental de la población**, ya que, como explicaba Lucía Tomas, presidenta del COPPA, durante el homenaje llevado a cabo por ASAPME, "esta pandemia ha evidenciado la necesidad de que hay que contar con más profesionales de la salud mental en el sistema sanitario público".

“La pandemia ha puesto de relieve la necesidad de nuestra labor profesional”



Fiel defensor de que **la intervención psicológica en situaciones de emergencia debe llevarse a cabo por parte de los y las profesionales de la psicología preparados para realizar esta labor**, Francisco Javier Torres es el actual Coordinador Nacional del Área de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del Consejo General de la Psicología de España, así como **uno de los encargados de protagonizar el XV Encuentro de la Psicología de Aragón**.

Bajo el título ‘**La realidad postcovid: retos en la intervención psicológica en emergencias**’,

Torres profundizaba en los desafíos a los que, en su opinión, va a enfrentarse la profesión en un mundo marcado por la pandemia. “Este nuevo escenario ha evidenciado que hay otros muchos espacios más allá del área de los primeros auxilios psicológicos en los que deberíamos estar presentes, aunque hasta ahora no haya sido así”, reflexiona.

Y es que, la labor de los y las emergencistas en nuestro país ha estado tradicionalmente ligada a escenarios muy concretos como las grandes crisis, catástrofes o desastres naturales, así como la



Francisco Javier Torres
Coordinador Nacional del Área de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del Consejo General de la Psicología de España

comunicación de malas noticias o la intervención en suicidios. Sin embargo, Torres advierte que, tras la crisis sanitaria, esta realidad podría haber dado un giro. **“Nos hemos dado cuenta de que hay muchos temas en los que deberíamos incidir como el duelo, la intervención con colectivos vulnerables** o la necesidad de la presencia de profesionales en lugares como los tanatorios, donde hemos detectado una carencia importante en momentos muy complicados para los familiares y allegados de la persona fallecida”, asegura.

Como explica Torres, el profesional especialista en emergencias debería ampliar su ámbito de actuación también a las emergencias cotidianas pues “cualquier situación de crisis puede afectar a un individuo en gran medida”.

Del mismo modo, desde el Consejo destacan que se ha detectado la necesidad de acompañar a aquellos y aquellas profesionales que desarrollan su actividad en la denominada ‘primera línea’, véase personal sanitario, docente, fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, así como a **las y los trabajadores de las residencias y de las funerarias, en su opinión, los grandes olvidados de la pandemia**.

“Cualquier emergencia genera una situación de caos y **nuestra función es poner orden a través de una primera intervención psico-**

lógica con la persona afectada, acompañarla y ayudarle a normalizar situaciones para las que nadie está preparado”, resume el experto. Un trabajo que, en su opinión, debería llevarse a cabo tanto a pie de calle como desde los departamentos de coordinación y las propias instituciones: **“Nadie estaba preparado para una situación de estas características”**.

Aunque el área de emergencias del Consejo lleva más de 25 años en activo, la realidad es que la figura del profesional de la psicología experto en emergencias continúa siendo una de las grandes desconocidas de la profesión: **“se sabe de nosotros cuando ocurre una tragedia, pero no es un trabajo profesionalizado como tal, más bien suele ser algo complementario con otras actividades dentro de la psicología”**.

Por eso, desde el Área de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del Consejo reivindican la necesidad de la implantación de planes de emergencias en las diferentes Comunidades Autónomas que permitan una profesionalización de esta labor. “Es necesario que cambien las dinámicas y que se nos active en primera instancia cuando tiene lugar uno de estos eventos pues **está demostrado que nuestra labor es fundamental para garantizar un mejor desarrollo de la persona que atraviesa una situación de pánico, estrés, ansiedad, miedo o incertidumbre**”, añade Torres.



Alberto Pastor

Capitán psicólogo de la Unidad Militar de Emergencias de Madrid (UME)



El psicólogo general sanitario del Ministerio de Defensa, en concreto de la Unidad Militar de Emergencias (UME), compartía la reciente experiencia de la 'Operación Balmis'.

Alberto Pastor, protagoniza la ponencia '**Intervención con intervinientes, perspectivas de futuro tras la Operación Balmis**' en el marco del XV Encuentro de la Psicología de Aragón.

En sus propias palabras, la denominada Operación Balmis ha supuesto todo un cambio de paradigma dentro de la institución de las Fuerzas Armadas. Una intervención que ha estado dirigida hacia la atención y prevención de los intervinientes en una emergencia de tal magnitud como la actual crisis sanitaria, marcada por la indeterminación, el desconocimiento y grandes dosis de incertidumbre.

"La experiencia que hemos llevado a cabo en la UME ha sido muy positiva y ha gozado de una gran acogida pues, **la psicología, ha cobrado un papel protagonista en la atención y prevención de quienes han estado en primera línea durante los meses más complicados de la pandemia**", rememora Pastor. Una nueva línea de trabajo que, en su opinión, ha supuesto un gran hito que deja "la puerta abierta a

continuar con este tipo de acciones de cara al futuro e incluso para que pueda aplicarse en otras organizaciones".

Durante estos meses, desde el inicio de la crisis sanitaria el pasado mes de marzo, se han llevado a cabo desde un servicio de atención telefónica sesiones grupales o actividades como sesiones de desmovilización, ajuste de expectativas o técnicas de relajación. **"Todo lo que se podía hacer para mejorar la calidad de vida de nuestros rescatadores lo hemos puesto en marcha en esta operación"**, advierte. Toda una serie de acciones dirigidas a cuidar a quienes nos han cuidado durante los peores momentos de la pandemia.

Una realidad en la que el tiempo, en este caso, ha jugado en contra: **"Nuestro equipo está preparado para hacer frente a misiones de alto impacto emocional pero más puntuales"**. Como norma general, este tipo de situaciones son intensas, pero más cortas, sin embargo, la parte más dura de la pandemia se alargó mucho tiempo y eso podría haber tenido una serie de consecuencias".

Por eso, a partir del mes de junio se llevaron a cabo otro tipo de acciones como sesiones de recuperación de personal, higiene de sueño, apoyo a familiares o gestión de ansiedad. Una labor de prevención, a su juicio, de vital importancia **sobre todo para evitar problemas de salud y la aparición de desajustes de tipo psicológico a medio y largo plazo**, tanto a nivel personal como familiar.

Y a pesar de que reconoce que, para cualquier miembro de los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, el hecho de desempeñar su labor profesional es "muy gratificante", al mismo tiempo admite que la pandemia producida por la covid-19 era algo para lo que "nadie estaba preparado". **"No existía una preparación específica para una emergencia de estas características** así que tuvimos que ir evolucionando al tiempo que la situación, algo que logramos con éxito, pero no sin llevar a cabo un gran esfuerzo", reivindica Pastor.

"La pandemia es una oportunidad única para que la psicología ocupe su lugar"



Además, aunque no sea una realidad tan visibilizada como sí ha ocurrido con otras profesiones, recuerda que este colectivo profesional también cuenta con **"una vida personal y familiar a sus espaldas, con el miedo al contagio de los suyos y todo lo que esta situación puede conllevar. Muchos rescatadores han decidido salir de sus casas durante varios meses para evitar el riesgo a sus familias"**, advierte.

"Gracias al seguimiento realizado detectamos algunos casos de acumulación de estrés y un aumento del desgaste del personal que podía traducirse en un descenso de la seguridad laboral,

así como de bajas médicas", asevera. Además, el psicólogo recuerda que el hecho de **generar la percepción de que la organización cuida de ti aporta una serie de beneficios verdaderamente valiosos y mejora el rendimiento**.

En su opinión, la crisis sanitaria ha sido -y sigue siendo- una suerte de "pequeña o gran revolución" que los profesionales de la psicología no deben dejar pasar. **"Sin duda, creo que es una oportunidad única para que la psicología ocupe el lugar que le corresponde en nuestros días y demuestre todo lo que puede hacer por la ciudadanía"**, reivindica Pastor.

Retos y desafíos en la era covid

Infancia y adolescencia



Mucho se ha hablado de la infancia y la juventud en los últimos meses. Una parte de la población sometida a una serie de restricciones que les obliga a adaptarse a la enseñanza semipresencial y, en ocasiones, se les señala como culpables de algunos rebotes. **Las personas expertas aseguran que esta experiencia tendrá una serie de consecuencias que comenzarán a evidenciarse a medio y largo plazo.**

Pero, **¿cuál ha sido el impacto real de la crisis sanitaria provocada por la covid-19 en la infancia y la adolescencia?** ¿Con qué se han encontrado y se siguen encontrando los y las profesionales que desempeñan su labor dentro de

este ámbito de intervención en sus consultas? "Por un lado, **aquellos jóvenes que ya presentaban dificultades previas a nivel emocional antes de la pandemia han visto incrementadas estas vivencias o alteraciones emocionales** mientras que, en otros casos, han surgido nuevos cuadros", asegura Pilar Calvo Castillo, coordinadora nacional del Área de Psicología de la Educación del Consejo General de la Psicología de España.

El hecho de haberles aislado de su grupo de iguales y alejado de sus familiares durante un tiempo, ha generado un impacto cuyo nivel de afectación dependerá del tipo de sus entornos familiares. Además, en su opinión, las y los menores han sido **"los grandes olvidados durante la crisis sanitaria en cuanto a sus necesidades emocionales"**.

"Algunas familias han aprovechado para compartir más tiempo con los suyos y, en muchos casos, ha supuesto una vivencia placentera. Sin embargo, **algunos de estos niños y niñas han experimentado miedo a la hora de volver a salir a la calle, angustia y niveles de ansiedad muy elevados**", explica Calvo. Del otro lado, se encuentran menores que han vivido la experiencia en un entorno amenazador o han atravesado situaciones muy complicadas como la pérdida de un ser querido sin posibilidad de despedirse: "Irremediablemente, el espacio influye en la vivencia emocional siendo capaz de generar una gran presión ya que los menores están en sintonía con las emociones de los adultos con los que conviven".

Así, algunas de las consecuencias que se vivieron durante los primeros meses de la pandemia fueron **cuadros de miedo, ansiedad y angustia, somatizaciones y alteraciones del sueño.**

"También es importante destacar el aumento del tiempo de conexión a las redes sociales surgiendo en algunos casos adicciones", resume. Ahora, con el inicio de la 'Segunda ola', la realidad no es tan distinta: "En esta nueva fase toca trabajar en la prevención, detección e intervención de estos casos para evitar que los problemas emocionales vayan a más o se cronifiquen, por eso pedimos a las instituciones que pongan los medios necesarios para garantizar el desarrollo emocional integral de todos los menores". Para ellas y ellos, como explica Calvo, es fundamental garantizar la presencia de profesionales de la psicología en los centros educativos, así como en los de atención primaria. **"Abordar estos casos con premura y detectar estas dificultades de manera temprana puede ser fundamental para su correcto desarrollo"**.

Una radiografía de Aragón



Desde el Grupo de Psicología Educativa del COPPA aseguran que se trata del grupo más vulnerable, como demostraba el estudio realizado por el grupo de investigación OPIICS, dirigido por María Guallart, el cual concluía que **"son los y las jóvenes quienes han tenido una limitación muy importante en sus actividades diarias, no solo en los estudios, sino también en sus relaciones sociales y en actividades de tipo deportivo y cultural"**. Además, aunque está demostrado que tienen una gran capacidad de adaptación, también son más sensibles porque están en desarrollo y les afecta en mayor medida lo que ocurre.

"El futuro está lleno de incertidumbre por lo que es difícil hacer planes o proponerse metas cuando la situación puede cambiar de un día para otro, sobre todo teniendo en cuenta la proyección de muerte, algo que da lugar a que los niveles de ansiedad se disparen", advierten. Todo esto sin dejar de lado el evidente efecto traumático sobre la población en relación a la asimilación de la enfermedad y las cifras de fallecimientos. "Es importante poner en primer plano los cuidados y el proceso de adaptación del ser humano con grandes dosis de resiliencia y también de creatividad", añaden, ya que **esta situación podría suponer una experiencia de aprendizaje a partir de la cual se puedan extraer nuevas oportunidades** y nuevos modos de comportarnos para conocer mejor nuestros recursos y reinventarnos.

En cuanto a las consultas, durante las últimas semanas se han registrado un aumento del número de consultas sobre todo por parte de familias con una situación laboral y económica preocupante, niños y niñas con ansiedad y problemas de sueño, y padres y madres que no saben cómo manejar estas situaciones.

Una situación difícil de entender

Una realidad que ha comprobado a la perfección la colegiada Alejandra García Pueyo en su consulta zaragozana, la cual destaca los problemas a la hora de relacionarse: "Para los más pequeños fue muy duro volver a salir a la calle al inicio de la pandemia porque veían a sus amigos y no podían jugar, abrazarse, o tocarse. **También con sus familiares, sobre todo con los abuelos, ya que tenían que estar a distancia para protegerles, algo muy difícil de entender para los más pequeños**". En cambio, en el caso de los y las adolescentes el cambio ha sido "mucho mayor" ya que se trata de una etapa en la que las relaciones sociales son sumamente importantes.

"Durante el confinamiento les resultó duro estar todo el día en casa con sus padres. Había más discusiones, más tensión por no poder salir ni saber cuándo iba a acabar... Aunque también ha habido experiencias positivas", destaca. En sus propias palabras, **"la covid-19 ha venido a "revolucionar" nuestro mundo, afectando sobre todo el estrés y la incertidumbre"**.

En cuanto a la sintomatología más habitual en consulta, coincide con la detección de casos de ansiedad, tristeza y dificultad a la hora de controlar el enfado o la ira. "En general, **problemas a la hora de gestionar las emociones, así como la mayor presencia de cuadros obsesivos debido a mayor sintomatología ansiosa**", advierte.

En opinión de la experta, se trata de una realidad que requiere de un abordaje global por parte de la familia y su entorno. "Como siempre, los padres y madres somos ejemplo para ellos y tenemos que transmitir tranquilidad, adaptación, aceptación, conciencia y cuidado de uno mismo y del otro", asevera. Y no solo eso sino que, de cara a plantearse retos futuros para la profesión, García garantiza que es fundamental el trabajo con las familias y el acompañamiento a los padres y las madres durante todo el proceso: "Al final, se trata de hacer un trabajo en equipo con toda la familia para ir todos en la misma dirección y ayudarles a llevar a cabo una mejor gestión emocional".

Edad Adulta



A estas alturas, no cabe duda de que estamos atravesando una situación sin precedentes en el mundo entero. Se trata de una realidad que ha evidenciado una serie de carencias a nivel social, educativo, económico y sanitario y que, indudablemente, afecta de manera directa al campo de la salud mental. En un escenario marcado por **el miedo, la incertidumbre y el desconocimiento; aprender a convivir con estas sensaciones se ha convertido en una prioridad**, pero, ¿qué puede hacerse desde el ámbito de la psicología?

María Dolores Gómez, Decana del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla La Mancha y coordinadora estatal de la División de Psicología Clínica del Consejo General de la Psicología de España, afirma que en estos momentos es prioritario abordar las diferentes estrategias de afrontamiento disponibles para la ciudadanía: **"Todos los seres humanos contamos con diferentes mecanismos de adaptación a los cambios bruscos e inesperados**, algo que varía de manera sustancial en cada persona dependiendo de sus recursos".

Después de una primera fase de shock inicial y negación, poco a poco la realidad se ha ido imponiendo dando lugar a situaciones de miedo a lo desconocido, temor al contagio y, sobre todo, incertidumbre. Dada la excepcionalidad de los hechos, durante los meses más duros de la pandemia profesionales de la psicología de toda España han llevado a cabo intervenciones telefónicas diri-

gidas a la ciudadanía y a los y las profesionales que han desempeñado su labor en primera línea. Los resultados hablan por sí solos: "Nos hemos encontrado con que **más del 70% de estas consultas a nivel nacional se correspondían con cuadros de ansiedad por miedo al contagio, duelos sin despedida, malestar o soledad**".

Además de la actuación psicológica telefónica, desde los servicios de salud mental de todo el país se han puesto en marcha **programas de soporte psicológico para profesionales de la salud, pacientes con covid-19 y familiares**. "Sin duda, una serie de intervenciones fundamentales para la atención precoz y un avance para ayudar paliar las consecuencias de la enfermedad y la atención a la misma, como por ejemplo ante casos de estrés postraumático, sobrecarga emocional, pérdidas, ansiedad o depresión", añade.

Aprender a vivir de otra manera



Lo que resulta más que evidente es que las secuelas tanto a medio como largo plazo afectarán, sobre todo, a aquellas personas con menos recursos. **"Hablamos de personas que se han quedado sin empleo, han cerrado sus negocios o no han podido despedirse de un ser querido"**, explica. Una situación que podría verse agravada durante los próximos meses debido a la crisis económica y, sobre todo, a la situación de sobrecarga generalizada: "Estudios recientes demuestran que una de las variables más relacionadas actualmente con el suicidio en España son las de tipo económico".

"Uno de los retos que tenemos por delante como sociedad es el de aprender a vivir de otra manera, a convivir con las dificultades y controlar la sobrecarga, no solo física sino también emocional", asevera Gómez. De nuevo, como veíamos respecto a los malestares que afectan a la población infantil y juvenil, se repiten cuadros de ansiedad, estrés, trastorno del sueño y, por ende, un aumento del número de bajas laborales. Todo esto sin contar con el establecimiento de una serie de protocolos que, verdaderamente, **hacen muy difícil la vida diaria**: "A nivel relacional todo está en permanente cambio y es importante ser conscientes de esta realidad para lograr prevenir el desarrollo de problemas psicológicos".

En opinión de la experta, las Administraciones públicas deberían llevar a cabo una inversión en salud mental y poner en marcha soportes para dar una mejor vida a las personas dotándoles de planes de prevención y mejorando este servicio en Atención Primaria. "No existe un acceso rápido -con listas de espera de 4 a 6 meses- a este servicio, **algo que pone de manifiesto esta carencia y que se traduce en un mayor consumo de fármacos y la cronificación de enfermedades**", afirma.

Datos de Aragón



Desde el Grupo de Psicología Clínica y de la Salud del COPPA admiten que esta situación sin precedentes ha provocado que nuestros esquemas se tambaleen, una realidad que pone a prueba nuestras rutinas: **“Cuando estas situaciones se mantienen en el tiempo surge el agotamiento debido al esfuerzo que implica modificar nuestros hábitos”**, explican. Otro factor que juega un papel fundamental es la ya mencionada sensación de incertidumbre, entendida como el resultado de la falta de información la cual afecta a algunas de las áreas más importantes de la persona.

Aunque depende de las características personales y situacionales de cada quien, por lo general el malestar psicológico aumenta en estos escenarios de incertidumbre porque ante situaciones desconocidas la sensación de riesgo aumenta. **“Al no poder anticipar, puede resultar difícil dejar de preocuparse y relajarse**, y esas preocupaciones pueden interferir con las propias actividades y las relaciones sociales”, destacan desde el grupo.

En este caso, las personas que necesitan tener todo bajo control han sufrido más ante este escenario marcado por la incertidumbre donde solo pueden controlar sus propias respuestas y no lo que hagan el resto: **“Se trata de una situación que**

frustra importantes necesidades psicológicas y vitales como la vinculación, la competencia o el crecimiento, algo que puede llegar a generar reacciones emocionales desagradables”.

Sin obviar algunos efectos positivos que el confinamiento ha tenido para parte de la población, los estudios realizados en la ciudadanía hasta la fecha destacan problemas a la hora de organizar el tiempo, sensación de soledad, desesperanza, aburrimiento, confusión, reacciones físicas del estrés, pensamientos intrusivos sobre la propia salud y la de los y las demás, dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, conductas de evitación, hiperactividad, procesos de duelo, culpa del superviviente, problemas de ansiedad, aumento de la ideación suicida, estrés postraumático, agotamiento y estados de ira ante la frustración y pérdida de los refuerzos habituales.

Sin lugar a dudas, las y los profesionales que han estado llevando a cabo una importante labor durante estos meses desde primera línea también han sido grandes protagonistas. **“Entre ellos se encuentran los y las profesionales sanitarios, quiénes se están enfrentando a una gran carga de trabajo, riesgo de contagio y decisiones de vida o muerte, lo cual genera un intenso estrés**, que se ha visto reflejado en el aumento de demanda de atención psicológica”, reflexionan. En otro orden de cosas, destacan la importancia del autocuidado de los propios y las propias profesionales de la psicología para evitar la sobrecarga que podría resultar del aumento de la demanda de consultas que se está produciendo. **“Desempeñamos un importante papel y los y las profesionales de la psicología tenemos que estar preparados”**.

En esta situación, y a pesar de las limitaciones, las nuevas tecnologías han jugado un papel fundamental a la hora de poder llevar a cabo un seguimiento del estado psicológico de los y las pacientes: **“También ha sido positivo para aquellos pacientes con coronavirus o confinados, los cuales han podido practicar la denominada tele psicología sin necesidad de salir de casa”**.

El papel de las nuevas tecnologías

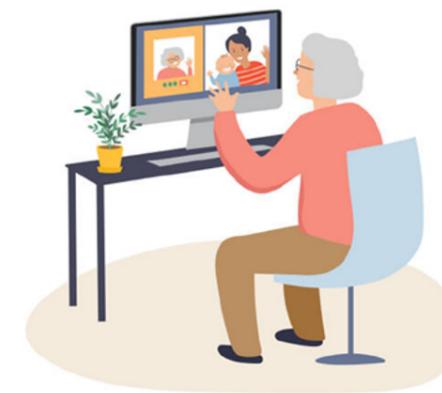
En este caso el colegiado zaragozano José Crespo destaca que, a pesar de haber servido como una herramienta muy útil para “tratar de salvar la situación”, sobre todo durante el confinamiento inicial y ante aquellos casos positivos de coronavirus, la realidad es que **“las nuevas tecnologías nunca van a poder sustituir al profesional de la psicología ni el contexto terapéutico”**.

“Hay que tener en cuenta la situación real que han vivido muchas personas que se han visto encerradas en casa sin un espacio ni momento de intimidad, sin olvidar aquellas familias que solo disponían de un único ordenador para hacer los deberes o el teletrabajo de los padres”, recuerda el psicólogo. Esto ha provocado una serie de realidades “verdaderamente complejas” que no han hecho más que acrecentar los niveles de estrés y nerviosismo. **“También nos hemos topado con muchos pacientes que rechazaban este formato y preferían hacerlo cara a cara”**, destaca, ya que, como explica Crespo, hay una gran parte de los pacientes que acuden a este tipo de consultas que lo llevan en secreto.

“Durante estos meses nos estamos encontrando con situaciones de desbordamiento de ansiedad, mayores niveles de irascibilidad, problemas de estrés y agotamiento en aquellos que se dedican a las denominadas profesionales esenciales y, sobre todo, destacaría el incremento en la intensidad de ciertas patologías previas como pueden ser los rasgos obsesivos bipolares y de personalidad del cluster B”, resume.

Han sido meses complicados marcados por la excepcionalidad y la confusión en muchos ámbitos en los que la sociedad ha requerido de acciones inmediatas. Sin embargo, Crespo aboga por la importancia del seguimiento y los procesos terapéuticos sosegados: **“No debemos confundir la respuesta puntual a ciertas demandas surgidas durante la crisis sanitaria con las terapias habituales. Nuestra labor no puede desempeñarse con prisas ni generar un cambio de la noche a la mañana”**.

Tercera Edad



Desde el inicio de la pandemia, las personas mayores han sido consideradas el colectivo más vulnerable ya que ha quedado demostrado que **el hecho de ser mayor de 65 años y padecer enfermedades crónicas aumentan el riesgo de contraer versiones más severas de la enfermedad**. Como hemos visto durante los meses previos tras lo ocurrido en España, este grupo poblacional presenta las mayores tasas de hospitalización por la covid-19, así como de ingresos a unidades de cuidados intensivos (UCI) y de defunciones. Pero, **¿qué consecuencias ha tenido y está teniendo esta realidad para su salud mental?**

Como explica Jaime Gutiérrez Rodríguez, coordinador nacional del Área de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología de España, hay dos aspectos a tener en cuenta. Por un lado, la realidad a la que se han enfrentado quienes viven en residencias -cuyo perfil suele ir acompañado de un mayor deterioro-, **“las cuales se han visto aisladas sin llegar a entender muy bien lo que estaba ocurriendo”**, destaca.

Y, por otro, la realidad de quienes han pasado la pandemia en sus casas: **“aquí nos encontramos ante dos perfiles, el de aquella persona que vive con su familia y el de quien lo ha vivido en soledad, como los más de 4 millones de mayores que viven en situación de soledad no deseada en nuestro país”**, asegura Gutiérrez.

En la mayoría de los casos, esta situación de soledad se ha tratado de suplir con las nuevas tecnologías, **“una herramienta fabulosa pero no eran capaces de adaptarse ya que hay muchas personas con dificultades sensoriales o deterioro cognitivo”**, afirma. En resumen, en opinión de Gutiérrez, mucho más allá del riesgo sanitario que ha supuesto la llegada de la pandemia, destaca la **“gran pérdida de derechos de este colectivo vulnerable”**.

“Cualquier situación nueva eleva los niveles de ansiedad. En el caso de las personas mayores, que han sido pacientes diana, ha supuesto que esta realidad les afecte muchísimo sobre todo en el desarrollo de conductas desadaptadas como no dormir bien o no descansar en condiciones, algo que no llega a ser una patología como tal pero que influye muy negativamente en la población”, asegura el experto que, además, destaca que este grupo de población viene de una cultura en la que el hecho de desahogarse o mostrar sus sentimientos no era lo habitual: **“Han vivido en una sociedad donde hablar de emociones era un tabú”**.

Además, en el caso de las personas mayores, se reduce la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y los pensamientos suelen ser más rígidos que durante la infancia. Esto, unido a otras variables como la existencia de deterioros de las capacidades sensoriales o cognitivas, por ejemplo, genera una gran desconfianza en el individuo.

Una de las reivindicaciones del del Área de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología de España es la implementación de políticas en pro de garantizar el bienestar emocional de las personas mayores: **“La circunstancia actual es que hay 17 leyes diferentes en nuestro país, es decir, 17 realidades. Necesitamos unos mínimos y garantizar la presencia de los y las profesionales de la psicología en todos los centros residenciales”**.

En esta misma línea, desde el Grupo de Psicología del Envejecimiento y Discapacidad del

COPPA, reconocen que la reciente pandemia ha demostrado que nos encontramos ante una evidente necesidad de reestructuración del sistema asistencial para las personas mayores. **“Hay que tener en cuenta que existen distintos tipos de envejecimiento y de personas mayores con necesidades que deben evaluarse de manera individual”**, explican.

“Cuando una persona llega a este momento de su vida se enfrenta a muchos cambios como son la jubilación, la viudedad, el cambio en cuanto a vida social y emocional... pero esto no tiene que ser necesariamente malo”, afirman. Una realidad que también se verá transformada en aquellos casos en los que se trata de personas mayores con diversidad funcional o en casos de dependencia, déficit o minusvalía.

Una oportunidad de cambio

“Una crisis como la actual, también se vuelve una gran oportunidad de cambio que nos permite llevar a cabo **nuevas medidas; sobre todo en materia de residencias y en lo referente a acompañamiento, visitas o derivación a centros sanitarios** o a la hora de modificar la Ley del mayor, completamente obsoleta”, aseveran. Sin duda, una serie de asignaturas pendientes en las que Aragón tiene que tomar partida: **“Necesitamos un modelo de atención al mayor centrado en la persona”**.



Además, en su opinión, en un momento como el actual la psicología es más necesaria que nunca para llevar a cabo la intervención en el área emocional de la persona, además de la cognitiva. **“Es necesario llevar a cabo una alfabetización emocional a nuestros mayores para que sepan expresar o poner nombre a lo que sienten”**.

Finalmente, desde el grupo recuerdan que, hoy más que nunca, la actuación de los y las psicólogas adquiere un peso absoluto en la intervención con las personas mayores. Tanto en Residencias, como en Centros de Día, como en la atención a personas dependientes o a mayores independientes que desean vivir de forma autónoma, **es imprescindible aportar la perspectiva emocional que enriquece los recursos personales con los que cuenta cada individuo.** La calidad de vida de las personas mayores aumentará cuando los recursos asistenciales contemplen la presencia de la psicología en el área del envejecimiento.

“La profesión especializada en la comprensión e intervención de los aspectos emocionales y de la conducta, es la psicología”, señalan. Los y las profesionales de otros campos que pretenden este acercamiento, incurren en intrusismo profesional y restan espacio a los y las psicólogas. Por eso, aseguran que el reto social que plantea esta situación de pandemia es tomar consciencia de que envejecer forma parte del ciclo vital y mejorar la atención que se le dedica, abundará en la mejor calidad de vida de toda la población.

Desde su consulta en Utebo, Laura Cortés da servicio a varias personas mayores del medio rural, personas con costumbres diferentes que, en muchos casos, se atrincheraron en sus casas para pasar la pandemia alejados de todo lo que ocurría en las grandes urbes.

“Al inicio de la pandemia convivían con el miedo. No sabían muy bien qué alcance podía tener el virus ni las consecuencias que podrían experimentar en caso de contagio. **El miedo ha hecho que se mantuviesen muy vigilantes de las medidas de seguridad, aunque sobrellevando con dificultad el distanciamiento con respecto a**

sus familiares y vecinos”, explica la profesional. Tristeza, sentimientos de soledad, incertidumbre, mayores dificultades con respecto a dolores y molestias previas por la imposibilidad de paseos y menor movilidad son algunos de los casos que han pasado por su consulta.

“Creo que desde nuestra perspectiva profesional debemos ayudar a fomentar las conductas de cuidado personal, con respecto a las medidas de precaución para evitar contagios y también potenciar en la medida de lo posible el bienestar personal, a pesar de la circunstancia social-sanitaria”, admite Cortés, que asegura que es más necesario que nunca **seguir trabajando por el buen envejecer incluso en esta situación, promocionando la actitud responsable de cada mayor, evitar que se abandonen o tiren la toalla en su dedicación a su bienestar.**

Además, la psicóloga asegura que una gran parte de sus pacientes se ha adaptado sin problema a las consultas telefónicas en lugar de las presenciales y, de hecho, muchos pacientes continúan haciéndolo de este modo. **“Algunos incluso han aprendido a usar las plataformas online para videoconsultas, aunque son los menos”**.

Como explica Cortés, el estrés, la ansiedad y el miedo se han instalado en muchos hogares aragoneses en los últimos meses, y, de hecho, existe un buen número de personas mayores con alguna patología de carácter neurológico a la que le ha costado asumir las medidas de seguridad. **“Durante estos meses he tenido casos de familias a las que les costaba un triunfo cuidar y vigilar a sus mayores para que no salieran de casa o se pusieran las mascarillas, evitaran demasiada proximidad con otras personas...”**, añade Cortés.

Una realidad de la que se ha hablado muy poco y sobre la que Cortés opina que los y las profesionales de la psicología podrían llevar a cabo una gran labor: **“Para estas familias que tienen a su cargo mayores con dificultades recibir algún tipo de apoyo sería de gran ayuda para hacer frente al estrés, preocupación y el desgaste emocional que conlleva”**.

La psicología en la primera línea de salud pública



En 2018 comenzaba a dar sus primeros pasos el **Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón**, concebido como un proyecto de colaboración entre diferentes asociaciones vinculadas con la Psicología Clínica y el Sistema Nacional de Salud. Actualmente participan la Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos y Residentes (ANPIR) y el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA).

El objetivo principal es **velar por una atención psicológica especializada y de calidad en la sanidad pública de Aragón**, así como defender y reclamar el desarrollo de la Psicología Clínica en la sanidad pública; promoviendo su presencia profesional como una figura relevante en el ámbito asistencial a través de la atención directa a la mejora de la salud de las personas y en las estructuras de toma de decisión, planificación y gestión.

A principios de 2020 el Defensor del Pueblo publicaba un informe sobre el estado de la Psicología Clínica en el Sistema Nacional de Salud (SNS) en el que se afirmaba que en Aragón existe una media de **4,5 profesionales de la Psicología Clínica por 100.000 habitantes -frente a la media nacional de 6- y a mucha distancia de los 10 o 16 de comunidades como Navarra y Cataluña**. Una realidad que, según denuncian desde el Observatorio, se suma al problema de registro y visibilidad de la información sobre listas de espera -cifradas en torno a los 2 meses hoy en día- y periodicidad de las citas -sobre seis al año- en la implementación efectiva de tratamientos psicológicos.

La pandemia ha puesto contra las cuerdas a la población mundial, también en lo referente a la salud mental. ¿Esta realidad ha evidenciado las carencias que existen en este ámbito?

En efecto, la pandemia ha evidenciado las carencias de nuestro sistema de convivencia y, en particular, de nuestro sistema de salud en múltiples niveles. Hay que puntualizar que uno de los efectos más notables es en el aspecto social y sobre las poblaciones con mayor adversidad y vulnerabilidad socio-económica; de ahí, que prefiramos el término de crisis socio-sanitaria.

En cuanto a la salud mental, su estado en el Servicio Aragonés de Salud se caracteriza por una falta notable de recursos humanos, de servicios especializados para poblaciones específicas de riesgo, por la ausencia de planes de contingencia para responder a las nuevas necesidades derivadas de la pandemia, etc. **Se calcula un incremento del 20% en la incidencia y la prevalencia de algunos trastornos mentales; especialmente, en problemáticas relacionadas con la ansiedad, la depresión y el insomnio**. Este repunte de problemas clínicos va a tensionar los próximos meses los ya precarios servicios de salud mental de un modo importante.

¿Cuáles han sido los efectos más evidentes de esta pandemia?

Por un lado, nos encontramos con una respuesta impecable y emotivamente resiliente en las personas que eran usuarias de los dispositivos de salud mental y que vieron transformados sus procesos psicoterapéuticos a modalidades telemáticas. Aunque, es cierto que ciertos problemas de salud mental se vieron influenciados por una situación de confinamiento tan estricta y por la amenaza de un virus muy contagioso e invisible como es el caso de las personas con diagnósticos de agorafobia. Otro caso es el de los pacientes con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), especialmente del subtipo de miedo a la contaminación. Finalmente, personas afectadas por perturbaciones de la personalidad (como el Trastorno Límite de la Personalidad) y con Trastornos de la Conduc-

ta Alimentaria que recibían asistencia en régimen de hospitalización parcial han visto estancados sus procesos personales por la suspensión de ese tipo de actividades hospitalarias.

¿Qué ha ocurrido con los y las supervivientes de la covid-19 y con el personal sanitario?

En el primero de los casos se están detectando, además de reacciones de ansiedad y depresión, toda una miríada de síntomas físicos y neurológicos que requieren de abordaje psicológico especializado en el contexto de un tratamiento multidisciplinar, así como duelos de alta complejidad en familiares de personas fallecidas.

En cuanto al personal sanitario de primera línea, no sólo de UCIs, sino también de residencias y de atención primaria, se trata del subgrupo poblacional que más casos de covid-19 ha registrado. Además, trabajaron durante 3 meses en situaciones muy complicadas, sin materiales y equipos de protección, especialmente, las primeras tres semanas de estado de alarma, y siguen sin estar en las mejores condiciones laborales. Sin apreciar, por nuestra parte, una pandemia de estrés postraumático, **alrededor de un 15% tienen dificultades para dormir, para reducir su nivel de activación o síntomas ansioso-depresivos**.

Y en salud mental infanto-juvenil, ¿cuál es la situación que se ha vivido?

Las carencias con respecto a la atención a menores de 18 son también patentes, olvidando nuestros gestores y políticos la especificidad de su abordaje que hace necesarios dispositivos diferenciados y adaptados a sus circunstancias, tanto en recursos humanos como materiales. En esta pandemia la respuesta ha venido de la mano de la implicación y voluntariedad de los profesionales, con más dosis de vocación de servicio que medios materiales, realizando consultas presenciales en los casos más graves (autismo, psicosis, anorexia, depresiones graves, etc.), al valorar que la atención telefónica resultaba insuficiente e inadecuada en la población infantil y juvenil con dichas características.

También es necesario mencionar el alto grado de adaptación que hemos apreciado en niños y adolescentes, sometidos a un confinamiento riguroso, saliendo gran parte bien parados. Sin embargo, se ha observado un incremento de problemas relacionados con los trastornos de ansiedad como miedos o preocupaciones excesivas. A medio y largo plazo es de esperar una alteración fruto de los déficits en el aprendizaje, en la interrupción de los procesos normativos de socialización y de las estrategias de sobreprotección de estos meses.

Hay quien opina que, tras el confinamiento, hemos pasado lo peor. ¿Es cierto, o se podría decir que esto no ha hecho más que empezar?

Efectivamente. La nueva realidad no ha hecho más que empezar. El confinamiento tuvo un impacto estresante leve y las mejores evidencias disponibles no indican un elevado impacto en la salud mental de la población. El problema deviene cuando una situación como la actual se torna crónica y persistente en el tiempo. Sabemos que puede acabar teniendo una duración global en torno al año y medio o los dos años. Ello, sumado al incremento de la desigualdad, las pérdidas, la destrucción de empleo, la recesión económica y la falta de refuerzo de los servicios de salud mental públicos, configura un escenario poco alentador sobre el impacto que a medio y largo plazo dejará esta pandemia, todavía en curso.

Teniendo en cuenta la realidad actual, ¿qué necesidades existen en este ámbito?

Entre los retos, quizás el principal, y del que se derivan todos los demás, es tomar decisiones ajustadas a la epidemiología y la prevalencia de los problemas de salud mental. Por ejemplo, las evidencias nos hablan de un incremento importante, aunque no dramático, de lo que se conoce como trastornos mentales comunes. Dichos trastornos, antes de la pandemia, ya eran responsables de cerca del 40% de las consultas de atención primaria y en pediatría y las mejores recomendaciones nacionales e internacionales inciden en que el tratamiento psicológico es el tratamiento de primera línea.

En atención primaria, actualmente, reciben tratamiento psicofarmacológico hasta el punto de ser nuestro país uno de los líderes europeos en prescripción de antidepresivos y ansiolíticos.

Está demostrado que contratar psicólogos clínicos en atención primaria es una estrategia global para incrementar el acceso a tratamiento psicológico y que, con una adecuada coordinación con los recursos especializados de salud mental, es una medida que cae por su propio peso, aparte de ser una recomendación internacional y generalizada en países de nuestro entorno.

Otro asunto capital es aceptar que la recesión económica ha llegado y que deben hacerse planes de prevención del suicidio. Tampoco hay que olvidar a los usuarios y residentes de los Centros de Rehabilitación Psicosocial (antiguos psiquiátricos). Personas con un trastorno mental grave que ya de por sí tienen muchas dificultades y las cuales se han visto agravadas por la situación actual ya que llevan desde marzo confinados. Esto limita mucho su calidad de vida y el motivo por el que están en estos centros que no es otro que su rehabilitación e integración social.

Sin lugar a duda, el aumento del número de suicidios es otro tema que preocupa.

Y no es para menos. Nos preocupa sobremanera la relación entre recesión económica y riesgo de suicidio que no hay duda de que empezaremos a vislumbrar si la destrucción de empleo y tejido empresarial sigue progresando. Durante el primer trienio (2008-2011) de la pasada crisis económica, el riesgo de suicidio se incrementó entre un 20 y un 30%. Aproximadamente, por cada incremento de un punto en el desempleo se incrementa 1.4 puntos el riesgo de suicidio. También hubo un repunte de los suicidios en otras situaciones parecidas con otros coronavirus como los episodios de SARS-COV en 2003 y MERS en 2015. Es necesario un plan nacional liderado y coordinado por el Ministerio de Sanidad, flexible y sensible con las diversas necesidades de las Comunidades Autónomas y que garantice la equidad en el acceso a medidas efectivas en el conjunto del estado.

La gestión de las emociones en tiempos de covid

Mamen Maluenda y M. José Ochoa, coordinadoras del Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC-COPPA), presentan la guía '¿Cómo te hace sentir la covid?' en el marco del XV Encuentro de la Psicología de Aragón.

"Sentir miedo es normal, pero no dejemos que nos atrape". Con esta contundente afirmación arranca la guía titulada '¿Cómo te hace sentir la covid? Recomendaciones para aprender a gestionar nuestras emociones en tiempos de pandemia'.

La presentación oficial del documento tenía lugar el sábado, 7 de noviembre, en la sede colegial, en un acto que contaba con la presencia de las psicólogas **Mamen Maluenda** y **M. José Ochoa**, coordinadoras del Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC-COPPA), quienes han ofrecido una ponencia a este respecto.

La guía ofrece una serie de **herramientas y consejos útiles de fácil aplicación para que la ciudadanía sea capaz de enfrentarse a la actual situación de incertidumbre** producida por la covid-19, así como para mejorar el manejo del estrés y lograr hacer frente a la repercusión emocional de la infección en los casos de persona afectadas.

Como ha sido demostrado durante estos meses, el hecho de recibir la noticia de que el resultado de la famosa prueba PCR es positivo puede tener una gran repercusión a nivel psicológico sobre

la persona. **Se trata de reacciones normales ante un virus del que todavía desconocemos cómo funciona.**



Del mismo modo, en la guía también se ofrecen algunas pautas para hacer frente a los problemas de convivencia, tanto en el seno del hogar -sobre todo para intentar aliviar situaciones complicadas de gestionar en nuestro día a día- así como ante cualquier tipo de **convivencia de tipo social**, es decir, se trata en este caso de aprender cómo el comportamiento del resto nos afecta, y comprender que también como personas individuales tenemos la capacidad de influir en los y las demás.

Consulta abierta



Belén Civera,
A-0597

Entre las alteraciones que encontramos en la población infanto-juvenil se encuentran la afectación sociolaboral familiar, vivencias directas o indirectas de la covid-19, alteraciones en su vida educativa, "desconexión" física con sus iguales, unida a la comunicación en redessociales y el punto de partida de salud del menor previo a la pandemia. Para solucionar esta realidad se propone la creación de espacios físicos y temporales con sus iguales en centros educativos y el seguimiento de profesionales de la psicología detectando, interviniendo o derivando a los ámbitos sociales y de la salud mental con el apoyo global a sus familias.



Diana Aristizábal,
A-1460

Una de las secuelas más importantes es la denominada "hambre de piel". Ello explicaría cómo esta falta de contacto físico debida a las restricciones actuales no solo tendrá efectos psicológicos inmediatos sino que a medio y largo plazo afectará nuestra salud. El tacto es un sentido clave para la vida humana y su carencia debilita el sistema inmunológico, influye en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y niveles de hormonas del estrés y el amor. Diversos estudios avalan la importancia del contacto físico (por pequeño que sea) en nuestra regulación emocional y física. Es clave "mover la piel", masajes, yoga, etc.



Julián Pernia,
A-1722

Nos volvemos desconfiados. No podemos saber si los desconocidos son lo suficientemente cuidadosos con las medidas anti virus, si están "limpios". Y, al contrario, asumimos que las personas de nuestra confianza son cumplidoras de las normas. Por eso, los contagios se están produciendo en los grupos más próximos. Evitamos rozarnos, incluso estar cerca de desconocidos en el tranvía o por la calle. Y la distancia de seguridad se acorta cuanto más próxima es la relación con la otra persona. Por el contrario, cuanto más extraño más sospechoso, cuanto más diferente peor.



Sandra Sánchez,
A-1951

La pandemia provoca incertidumbre y miedo, también a los y las profesionales. Por lo tanto, las nuevas estrategias serían las que en parte creo que en muchos casos hemos obviado: el autocuidado y el trabajo de fatiga de compasión que sufrimos profesionalmente agravado por la situación contextual. Cuidarnos es la base del cuidado y proceso terapéutico que vamos a poder brindar a nuestros y nuestras pacientes. No es la situación de nuestro/a paciente, es también nuestra situación. Un espejo y una esponja. Por ello, la estrategia que considero fundamental es cuidarnos, para acompañar. Yo voy a terapia, ¿y tú?

¿Qué secuelas provocará la pandemia en la ciudadanía y qué nuevas estrategias de intervención podrán aplicarse?



Yolanda Cuevas,
A-2084

La sociedad necesita conocer el funcionamiento de la mente, la cual está programada para la supervivencia y es velcro para lo negativo y teflón para lo positivo, para no luchar contra emociones y pensamientos. Prevenir antes que curar es buen mensaje para trabajar el Estrés Postraumático y para ello la Terapia EMDR es un abordaje completo para el trabajo de las situaciones traumáticas de diferente intensidad que se están viviendo en la actualidad. Aprender e interiorizar hábitos de higiene mental como respiraciones, relajación o mindfulness, por supuesto sin olvidar la necesidad de terapias familiares y de pareja.



Jesús Padilla,
A-2266

A medida que transcurre la pandemia nos vamos encontrando con episodios de ansiedad y/o depresión en gran parte de la población, tanto a nivel individual como familiar, provocados principalmente por el miedo a la enfermedad y a no saber gestionar la incertidumbre que esta nos genera en campos como el sanitario, el social o el económico. Aprender a relativizar lo que ocurre a nuestro alrededor y aprender a vivir desde un plano de temporalidad son algunas de las herramientas que nos ayudaran a ponerle fin psicológicamente a todos nuestros temores de una forma más saludable, intentando construir un futuro en compañía del virus.



Carla Buil,
A-2903

¿Cómo afecta en la terapia psicológica de manera presencial, el uso de la mascarilla por parte del paciente/cliente y del psicoterapeuta para el reconocimiento de la expresión emocional y el lenguaje no verbal, siendo conscientes de su importancia? Siguiendo este planteamiento, ¿sería más eficaz la terapia psicológica online, para la identificación de las emociones morfofisiológicamente hablando por parte del psicólogo?



Paola Baena,
A-3203

La primera de ellas es la sensación de abandono y soledad de las personas mayores y de todas las edades que tengan que vivir solas y aisladas por la enfermedad o por su prevención. A continuación, la necesidad de trabajar y gestionar situaciones de Duelo de pérdida de muchas personas que no han podido acompañar a sus seres queridos en la partida de esta vida. La falta de Libertad y de decidir por nosotros o nosotras mismas, es otra de las secuelas que deja esta caótica situación en la que se mezclan impotencias, faltas de libertades fundamentales y la desidia del abandono por parte de las instituciones públicas y sociales.



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

Colaboran en este número

Francisco Javier Torres, Alberto Pastor, Pilar Calvo, Alejandra García, M. Dolores Gómez, José Crespo, Jaime Gutiérrez, Laura Cortés, Mamen Maluenda, M. José Ochoa, Belén Civera, Diana Aristizábal, Julián Pernia, Sandra Sánchez, Yolanda Cuevas, Jesús Padilla, Paola Baena, el Observatorio para la Promoción de la Psicología Clínica de Aragón y los grupos de trabajo del COPPA:

- Investigación en Psicología
- Psicología Educativa
- Psicología Clínica y de la Salud
- Psicología del Envejecimiento y Discapacidad

Contenidos: Camino Ivars

Diseño: Jana Bersabé

Revista COPPA, noviembre 2020

San Vicente de Paúl, 7 dpdo, 1º | Zaragoza

976 201 982 | daragon@cop.es

www.coppa.es

