



PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

**PROMOVIENDO
LA CALIDAD Y ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL**



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología 2019-2021

PRESENTACIÓN

CONSEJO EDITORIAL

- Mtra. Ana Lorena de Orellana.
- Mtra. Ruth Luna Vigil.
- Licda. Johanna Carolina Rivera.

JEFA DE REDACCIÓN
MBA Carmen Morán

COMITÉ DE REDACCIÓN

- Licda. Johana Carolina Rivera.
- Licda. Cecilia Elizabeth Rivas.
- Licda. Daysi Berríos.

Presentamos a partir de esta fecha, el nuevo proyecto institucional de la actual Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP) del período 2019 - 2021, con el objetivo de dar a conocer el quehacer institucional de la Junta, así como de artículos de opinión, investigaciones y ensayos de la realidad nacional, que reflejen el trabajo de quienes ejercen psicología.

Esta Junta, busca generar mecanismos de difusión sobre su funcionamiento, atribuciones legales relacionadas con la autorización, supervisión y vigilancia de profesionales en psicología, así como de las actividades de educación continua que esta junta realiza a través de talleres, charlas y capacitación en varios temas necesarios para el fortalecimiento de la profesión.

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA, será una publicación de carácter bimestral. Los temas que se abordan son escogidos por su actualidad y pertinencia y se publicarán artículos originales e inéditos de investigación, contribuciones teóricas o metodológicas, así como también estudios de casos sobre diversas temáticas. Así también servirá de medio para dar a conocer seminarios, entrevistas, noticias y otros materiales de interés al gremio de psicólogos.

¡Enhorabuena por este esfuerzo que hoy inicia! Quedan invitados los psicólogos a ser parte de este esfuerzo contribuyendo con sus opiniones, artículos y participación activa a este esfuerzo.

Mtra. Ana Lorena de Orellana
Presidenta de la JVPP



JVPP 2019-2021

Licda. María Stella Viaud de Soundy (Secretaria), Mtra. Ana Lorena de Orellana (Presidenta), Licda. María Daysi Berríos Cortez (Vocal Suplente).
De Pie: Lic. Juan Carlos Regalado (Tercer Vocal), Lic. Juan Ramón Umaña (Primer Vocal).

NUESTRO EDITORIAL

Y DESPUÉS...

Haciendo retrospectiva, les contamos que a mediados del mes de marzo el equipo que produce esta revista ya tenía organizado el contenido de lo que sería Psiqué a la Vanguardia, en su tercer número de producción, correspondiente a los meses de mayo y junio. La misma, abordaría los temas de aprendizaje y la evaluación como gestión del conocimiento humano, sin embargo la pandemia mundial ocasionada por el COVID-19 nos ha llevado a realizar cambios en todos los niveles de la vida. Este número no escapa a esta demanda de ajustarse a los cambios y atender lo urgente, que es la lucha por la salud y la vida, reflexionar sobre los desafíos que la crisis nos impone, enfrentar los duelos, desarrollar las resiliencias y generar competencias frente a un futuro que aún es incierto.

Lo que sí es claro es que nada será igual, ya que lo que estamos viviendo es más que una crisis sanitaria. El desafío es adaptarnos a esta nueva realidad con la esperanza de que acabe pronto, aunque es imposible predecir cuánto durará y qué consecuencias tendrá para todos. El coronavirus nos plantea los grandes debates a corto plazo: cómo pensar nuestra sociedad de aquí en adelante, cómo saldremos de la crisis y cuáles serán las nuevas reglas para funcionar en el mundo.

Esperamos que las reflexiones y esperanzas que se abordan en esta revista pueda contribuir a pensar sobre los grandes debates de cómo será el mañana después de la cuarentena. Para los trabajadores de la salud mental enfrentar el estrés postraumático es un gran reto, porque ese mundo que conocimos hasta hace unos meses ya no existe y eso nos plantea un duelo a nivel personal y social. La pandemia nos exige dilucidar oportunidades frente a la crisis. Necesitamos reconciliarnos con la naturaleza, reconstruir con ella y con nosotros mismos un vínculo de vida.

COVID-19: Una perspectiva desde lo psicológico y lo laboral



Por: Andrés Norman Castro- Egresado Psicología

Este año 2020, con la llegada del COVID-19 se ha presentado un fenómeno único en la historia de la humanidad: el miedo universal generalizado a un futuro incierto, generado por el virus y diseminado por un mundo interconectado. El miedo que estamos viviendo y que se evidencia en medidas compartidas como el aislamiento social y el encierro, es el mismo en Milán, Berlín, Nueva York y San Salvador, que ha llevado al planeta a reducir a su mínima expresión la actividad económica.

Existe un miedo compartido a un ente invisible y mortal que es casi igual, con sus aristas individuales, en todo el globo terráqueo. Esto ha traído consigo retos para los profesionales de la salud mental, así como para la fuerza laboral, los empresarios y los gobiernos. Estos cambios, también lleva a nuevas oportunidades que pueden ser capitalizados para que, a la larga, el futuro cambie de color.

Como trabajador y persona, existe el miedo a enfermarse, a morir, a quedar desempleado, a no tener ingresos ni poder acceder a oportunidades de contratación. Esto lo están viviendo los trabajadores en todo el mundo, sin importar lo que sus gobernantes hayan establecido.

Claro que las ideas irracionales que alimentan estos miedos, provienen de creencias irracionales, como la intolerancia a la frustración (“Yo no puedo resistir esto que está pasando”) y, prontamente según las estadísticas, el luto por la pérdida, incrementan y lo harán después, los casos de depresión. Debido a los distintos cambios que estamos viviendo, como el encierro y el distanciamiento social que, que mal manejados puede llevar a un abandono del propio ser, así como a enfrentarnos a una enfermedad mortal y desconocida y lo que esto implica a nivel individual y colectivo. Sin duda alguna, la población mundial necesitará de intervenciones oportunas en el área de salud mental con más urgencia que nunca.

El encierro ha provocado que se priorice el fenómeno del teletrabajo que hasta ahora era un mito para el empresariado salvadoreño. Desde casa se experimenta de manera emocional y fisiológica la ansiedad de nuevas maneras. Hoy no solo preocupa el trabajo y el desempeño en el mismo, sino también el ruido, el cuidado del hogar, la familia, el timbre y el teléfono, en horas laborales. Sin embargo, sucede un fenómeno interesante que va más allá de clases sociales, que es la preocupación por la salud y la supervivencia individual y familiar generalizada, por sobre el trabajo y los ingresos económicos, incluso en países como Japón, donde la cuarentena es opcional, las calles están desiertas.

El incremento desmesurado de la ansiedad lo trae lo desconocido y peligroso del COVID-19, que es una enfermedad altamente contagiosa de la cual aún no conocemos lo suficiente, para la que no tenemos tratamiento, pero con efectos mortales y cuya prevención única es el aislamiento social y lavarse bien las manos.

Lo que subyace en la mayoría de esos casos de ansiedad, usando la terminología de la Terapia Racional Emotivo Conductual de Ellis, son los pensamientos irracionales de catastrofización (“esto es lo peor que puede pasar”), las demandas de justicia al mundo (“la vida es injusta conmigo y el mundo”) y las demandas hacia los otros (“la gente debería de guardar la cuarentena”) los que exacerban la ansiedad. Sin dejar de lado que cierto grado de preocupación no solo es normal si no también natural, dadas las circunstancias y la necesidad de supervivencia inherentes en este tipo de eventos, esta preocupación puede llegar a descompensar y crecer hasta hacernos sentir mal producto de esos pensamientos sobre cosas y personas fuera de nuestro control, será necesario una intervención psicológica integral.

A los profesionales de la salud mental les queda incentivar la flexibilidad cognitiva para manejar los nuevos retos y escenarios que se presentan en la crisis actual y para la posteridad, porque probablemente el mundo y la humanidad no sea la misma, ni mejor ni peor, simplemente diferente y como consecuencia de su tiempo. Será necesario dar soporte emocional, como primeros auxilios psicológicos, y paulatinamente buscar intervenciones a corto plazo con resultados evidenciables para debatir y enseñar estrategias de auto debate y auto regulación a una población que no estaba preparada para nada de esto. Hoy más que nunca se evidencia la necesidad de nuevas regulaciones que abran nuevas formas de hacer psicología, como bien notó la Junta de Vigilancia al emitir un avance temporal a raíz de la crisis de esto. Pero también es necesario que una asociación o gremio colegiado fuerte, que vele por los intereses en salud mental de la población y que pueda articular esfuerzos entre los miles de profesionales de la salud mental en El Salvador.

Por supuesto que esta crisis también representa retos tanto como miembros activos de la fuerza laboral que mueve la economía, así como para las organizaciones y el manejo de los nuevos cambios. Por un lado, existe la incertidumbre económica y laboral. No todos tenemos trabajo garantizado y no todos laboramos en organizaciones con una sanidad financiera y conciencia como para aguantar una cuarentena y cierre de operaciones prolongados, y no todos los departamentos de gestión de talento humano ni los jefes de línea saben o si quiera imaginan lo que representa manejar equipos de trabajo remotamente o a distancia. Pero también existen cambios positivos, como son el teletrabajo, que le agrega nuevos factores estresantes al trabajo como ya se mencionaba, pero que a la vez sirve para aplacar la incertidumbre sobre el empleo y los ingresos, pero como todo cambio para el ser humano, es posible que encontremos resistencias personales ante estas novedades. También resulta interesante la nueva experiencia de compartir en familia 24/7.

En Wuhan se incrementaron las solicitudes de divorcio al terminar la cuarentena, en El Salvador incrementaron las denuncias de violencia intrafamiliar; no estábamos acostumbrados a convivir intensivamente en familia.

Hoy nos toca abrazar los cambios y oportunidades como ofrece el teletrabajo con sus comodidades y particularidades, así como la obligación de no abandonarse por el encierro y el olvido, autocuidarse, dedicar un tiempo para actividades constructivas y gratificantes, en familia si es posible, o, gracias a las nuevas tecnologías, observando el distanciamiento social pero interconectados de manera virtual.

También es necesario desistir de buscar maneras de compensar demandas irracionales de control y de certeza con la difusión de información falsa y hasta conspirativa en nuestras redes sociales. La flexibilidad mental, la aceptación del contexto y la apertura a nuevas experiencias sin duda son necesarios para sobrellevar exitosamente estos cambios.

El fin de esta crisis, que probablemente no sea antes de junio y que los analistas económicos vaticinan, viene acompañado de una crisis económica jamás antes vista, tendremos que aferrarnos a las pocas certezas laborales y mantener los ojos abiertos a las nuevas oportunidades de trabajo y de emprendimiento que van a evidenciar las nuevas necesidades y las viejas carencias que se harán evidentes por primera vez. Como ejemplo está el teletrabajo y el comercio electrónico a nivel local, y esto es solo el inicio.

Todo este proceso y tiempo de cambio no es necesario sufrirlo solo, los profesionales de psicología deberíamos de estar abiertos y prestos a estas nuevas formas de hacer terapia y acompañar a los más necesitados en su camino a la estabilidad y satisfacción a pesar del COVID-19 y las personas, abiertas a buscar asistencia psicológica en los nuevos tiempos.

Nuevas oportunidades de trabajo y emprendimiento pueden surgir, una vez finalice esta crisis



7 Consecuencias psicológicas del coronavirus

Por: Valeria Sabatrer. Licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia

Las instituciones sanitarias y las organizaciones gubernamentales nos informan a cada instante sobre las medidas de protección ante el avance del COVID-19. Sin embargo, algo de lo que no se habla demasiado es de las consecuencias psicológicas del coronavirus. Factores como el aislamiento social, el confinamiento en casa y el peso de la incertidumbre pueden afectar sin duda a nuestra salud mental.

Asimismo, hay otra variable decisiva que no estamos teniendo en cuenta. Son miles las personas con depresiones o trastornos de ansiedad que ven en esta situación un elemento que puede agravar aún más su estado.



Es esencial, por tanto, ofrecer canales de ayuda, estrategias de apoyo para que durante el tiempo que pueda durar la pandemia se sientan acompañados. Es evidente que nunca nos habíamos enfrentado a una situación semejante. Esto no debe ser impedimento para venirnos abajo; todo lo contrario. Hay que seguir siendo activos a la hora de defendernos tanto del coronavirus, como de sus esos «efectos colaterales» (comportamientos irracionales, miedos infundados, etc).

Por tanto, es recomendable que conozcamos el impacto psicológicos que este tipo de contexto puede tener.

La revista científica The Lancet publicó hace solo un día un estudio sobre las consecuencias psicológicas del coronavirus. Para realizar este trabajo se han tenido en cuenta otras situaciones similares (no con el mismo impacto, evidentemente). Una de ellas fue, por ejemplo, la cuarentena que se llevó a cabo en varias ciudades de Canadá como efecto del brote del SARS en el 2003.

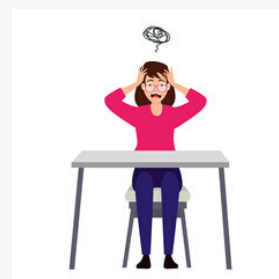
La población realizó un confinamiento de 10 días y los psicólogos aprovecharon también para analizar el efecto de este tipo de situaciones.

A partir de estos datos y de las observaciones que estamos viendo durante estos días, podemos estimar que las consecuencias psicológicas del coronavirus pueden ser la siguientes:

1. El confinamiento de más de 10 días genera estrés

Una de las medidas que estamos tomando para prevenir el coronavirus e incluso para pasar la propia enfermedad (cuando los síntomas son leves) es llevar a cabo una cuarentena. Este periodo de aislamiento dura 15 días.

Bien, algo que pudieron ver los investigadores de este estudio, las doctoras Samanta Brooks, y Rebecca Webster, del King's College London, es que, a partir de los 10 días, la salud mental se resiente. A partir del día 11 surge el estrés, el nerviosismo y la ansiedad. De este modo, si se llevara a cabo una restricción de más de 15 días, los efectos serían mucho más complejos y difíciles de manejar para la mayoría.

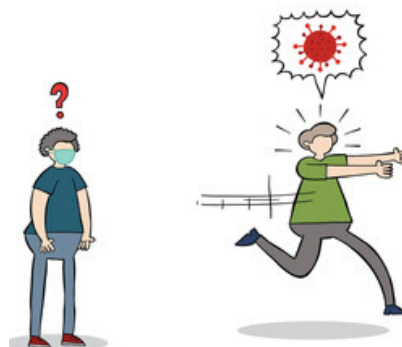


2. El miedo a la infección se vuelve irracional

Una de las consecuencias psicológicas más evidentes del coronavirus es el miedo a la infección. Cuando una situación de epidemia o pandemia se alarga, la mente humana tiende a desarrollar miedos irracionales.

No importa que dispongamos de una información fiable. No tiene relevancia que nos adviertan de las medidas de seguridad (lavado de manos, distancia de más de un metro...).

Poco a poco desarrollamos más miedos, hasta que estos son cada vez más infundados. Puede darse el temor irracional a que la infección también pueda provenir de los alimentos que tomamos o que nuestras mascotas sean transmisoras... Son situaciones límite a las que nunca debemos llegar.



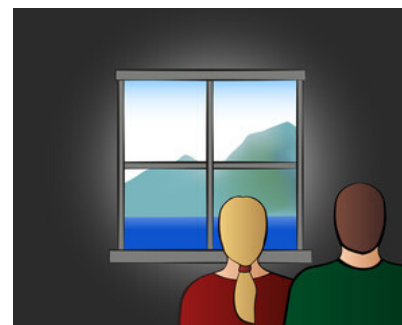
3. Aburrimiento y frustración

Es evidente. En un contexto donde se reduce la interacción social, ese donde solo reina el silencio en las calles y se nos obliga al confinamiento en el hogar, es evidente que no tarde en aparecer el demonio del aburrimiento.

Podemos combatirlo de muchas formas, lo sabemos.

Sin embargo, cuando pasan los días y crece la incertidumbre, surge ya el pinchazo de la frustración.

No poder mantener nuestro estilo de vida ni la libertad de movimientos nos precipita hacia esas emociones más complejas y problemáticas.



4. Sensación de que nos faltan bienes básicos y la conducta del pánico

En un contexto de epidemia o pandemia, la mente actúa a menudo por impulsos. Uno de esos efectos son las compras compulsivas. Debemos recordar, por ejemplo, la clásica pirámide de necesidades básicas de Abraham Maslow.

En la base de la misma, el ser humano necesita abastecerse de alimentos y bienes básicos para sentirse bien. En un escenario de incertidumbre, nuestro cerebro focaliza su atención en esa prioridad: en que no nos falten esos suministros básicos. No importa por tanto que nuestros supermercados no tengan problemas de abastecimiento. No importa tampoco que nuestras farmacias no tengan faltas en ningún fármaco. Nuestra mente nos hace creer que nos faltan esos bienes y que debemos conseguirlos.



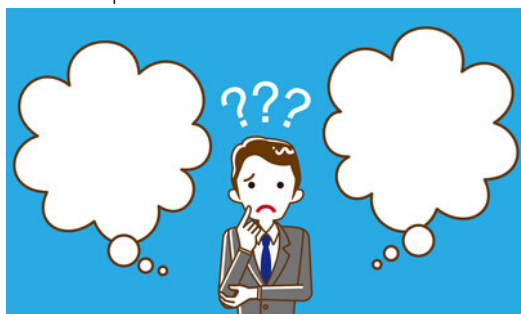
5. Desconfianza: ¡No nos están dando toda la información!

Otra de las consecuencias psicológicas del coronavirus es la desconfianza hacia las fuentes autorizadas. Instituciones sanitarias, políticos, científicos de relevancia... Llega un punto en medio de estos contextos de crisis e incertidumbre en los que la mente humana desconecta y desconfía.

Esto es algo que pudo verse durante la crisis del SARS en el 2003. ¿La razón? A veces se ofrecían datos contradictorios. Otras veces, no hubo coordinación entre los distintos miembros del gobierno, sanidad y otras jurisdicciones.

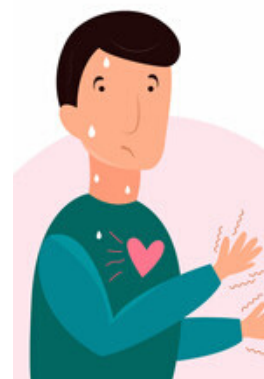
Debemos tener en cuenta que estamos ante un acontecimiento fuera de lo común. Nunca habíamos afrontado algo de estas características.

También hay que considerar, que este pequeño adversario, el COVID-19 es desconocido, como lo fue el SARS en su día. Las autoridades responden en base a acontecimientos y necesidades. La desconfianza popular es en este contexto el peor enemigo. Al poco, aumentan las teorías conspiranóicas y lejos de ayudar, entorpecemos la resolución de todo problema.



6. Las personas con trastornos psicológicos pueden empeorar

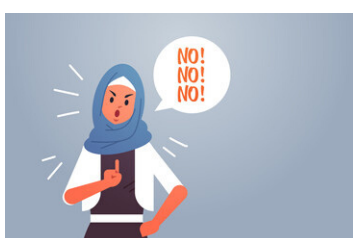
Lo señalábamos al inicio. La población más sensible, las personas con depresión, con fobias, con ansiedad generalizada, trastornos obsesivos-compulsivos, pueden sufrir mucho más en este contexto. Es de vital importancia que se sientan apoyadas y que no pasen estos días en soledad.



7. El peor enemigo de todos: el pensamiento negativo

Hay un factor evidente y altamente peligroso dentro de las consecuencias psicológicas del coronavirus.

Es ni más ni menos que el pensamiento catastrófico. Ese que anticipa lo peor, ese que nos dice que vamos a perder el trabajo, que ya nada va a ser igual, que acabaremos infectados, que alguien querido fallecerá, que la economía se vendrá abajo. Evitemos derivar en este tipo de ideas. Lejos de ayudar, complican nuestra realidad y dejan ir lo peor de nosotros mismos. Cuidemos por tanto de nuestra salud, sigamos las medidas de prevención, pero además de todo ello, atendamos la salud psicológica. Para concluir, en tiempos de crisis mantengamos la calma y creemos alianzas. Ayudémonos entre todos para superar con éxito esta situación que pasará.



Bibliografía

<https://lamenteesmaravillosa.com/7-consecuencias-psicologicas-del-coronavirus/>

Análisis de la realidad dentro del Contexto de la Salud Mental en El Salvador

Por: Licda. María Daisy Berríos

Desde que la Organización Mundial de la Salud, (OMS), declaró oficialmente pandemia a la enfermedad viral ocasionada por el coronavirus que se originó en la provincia de Wuhan, China, evento que ha golpeado al mundo postrándolo económicamente, cambiando conductas sociales, generadas por el distanciamiento social y el confinamiento; esta situación ha venido a crear un nuevo y angustioso escenario social, político y económico de muchas facetas. En donde la población de todos los países que viven este fenómeno, no sólo requieren de intervenciones médicas y psiquiátricas, sino también de los psicólogos, quienes son llamados a ofrecer una plataforma de posibilidades que guíe a la población en programas de intervención preventiva que reduzcan y alivien los efectos psicológicos de la pandemia, lo que estando fuera del hospital y por el distanciamiento social no se puede in situ.

En este contexto, resalta la importancia de atender las necesidades de salud mental de la población de manera urgente, de trabajar programas de intervención que pueden ayudar a las personas a sentirse escuchadas, para infusión del sueño, en la prevención del suicidio, a practicar técnicas de relajación para eliminar estrés agudo y ansiedad, en orientar a los jóvenes hacia actividades lúdicas, o de aprendizaje de habilidades para la vida, utilizando medios tecnológicos de comunicación en línea, para que en casa puedan ser atendidos, rompiendo con los métodos tradicionales sin dejar de lado los principios epistemológicos de la profesión de psicología y la política de intervención psicológica existente.

Hoy en día, muchas personas se resisten a estar en cuarentena, no quieren perder su libertad, y siguen desafiando a las autoridades, como un mecanismo de negación hacia lo que no logran entender, el mundo de las comunicaciones ha cambiado y la pandemia nos sitúa más en un bombardeo globalizado de noticias que en su mayoría se ventilan en redes sociales y la gente está confundida, con mucho miedo; y lo primero que observamos es que las personas han cambiado las formas de comportarse socialmente con las enfermeras y personal de salud de primera línea que tratan con pacientes de COVID-19, estos profesionales muchas veces son discriminados en el transporte, en su vecindario, todo ocasionado por el temor a contaminarse; la actitud empática de muchas personas se ha vuelto hiriente hacia los médicos, enfermeras o cualquier otro personal de la salud, cuando muchos también piensan que deben verse como héroes porque dejan a su familia para dedicarse a cuidar de otros, se exponen trabajando de diez a veinticuatro horas todos los días, excepto uno o dos días a la semana que regresan a sus hogares a recuperar fuerzas y para alimentarse del calor familiar.

Se escucha decir a algunos padres que sus hijos están aburridos, que quieren ir a la calle o visitar a un amigo o familiares, que se sienten presos en su propia casa, que el dinero no alcanza para comprar el Internet que sus hijos usan para hacer sus tareas escolares, o del estrés que cada salida de su casa para comprar alimentos le genera.

Mientras que otros adultos muestran preocupación por lo económico y por la enfermedad, sobre las repercusiones que esto tendrá en los recursos que satisfacen sus necesidades de seguridad, hablan de que no pueden dormir, de su nerviosismo, del agotamiento emocional, de la vida que tenían antes de la pandemia, de cómo algunos planes que tenían se vinieron abajo porque ya no trabajan igual, temen no contar con el sustento para sus hijos si sólo trabajan dos días a la semana o si le redujeron el salario, otros con nostalgia aceptan que no pueden visitar a sus padres por las medidas de la cuarentena pero que al menos conversan por teléfono o les hacen un videollamado, sus vacíos afectivos y de relación los llenan evocando recuerdos que por un momento logran sacarles una breve sonrisa, y otras personas se refugian en el alcohol o limitando la proximidad personal.

A partir del COVID-19, las naciones del mundo escriben otra historia en la atención de la salud en general, pues ya no sólo se tendrán que hacer tratamientos para curar el cuerpo, sino también para aliviar el sufrimiento emocional de las personas, ante las diversas consecuencias de la pandemia, como la pérdida de un familiar o de un empleo por la crisis, por el temor a contagiarse, a padecer la enfermedad o a morir, la ansiedad o depresión provocada por la incertidumbre del tiempo futuro y por la vivencia de ser vulnerables frente a lo desconocido, por el confinamiento prolongado o por causa de problemas familiares pre existentes, o de una pobreza extrema agravada por el panorama socio político y económico de la enfermedad.

Por consiguiente, comienza el desafío de reinventar los procesos en la atención de la salud física y mental de las personas, en donde los arquitectos de esta obra son todos los profesionales de la salud interdisciplinaria; en estos momentos, la psicología social y comunitaria más que la psicología clínica, son urgentes y necesarias en una población que enfrenta una crisis sin precedentes, una pandemia con consecuencias de guerra, que hace tambalear el sentimiento de seguridad de las personas en las distintas esferas de su vida.

Ser psicólogos en El Salvador en tiempos de la pandemia

Por: Mtra. Ana Lorena de Orellana

La humanidad enfrenta una pandemia sin precedentes. Las sociedades están en crisis y El Salvador no se escapa. Con la propagación del COVID-19 estamos atravesando una situación que toca directamente uno de los más importantes derechos humanos que es el cuidado de la salud en su sentido integral. Esta además ha provocado un efecto dominó que ha sacudido la economía así como las áreas vitales de la convivencia social.

Somos seres sociales, pero la primera regla para evitar la pandemia es el distanciamiento social y, de un día al otro, los escenarios sociales se empezaron a cerrar, semana tras semana la tendencia es que se cierran mas las oportunidades de cercanía e interacción social. La certeza como valor desaparece y la incertidumbre se adueña de los escenarios globales. Como sobreviviente del conflicto armado que asoló al país, vivir con incertidumbre no me es nuevo, ni los estados de excepción, ni otros temas que son propios de escenarios tan intensos como un conflicto bélico; pero el impacto que estos eventos hace en generaciones más jóvenes es diferente y sería valioso conocer, en caso de entrar a una dinámica de largo plazo con una modalidad de distanciamiento social, qué puntos son los más álgidos para atender y gestionar respuestas. Por ejemplo, para los jóvenes las relaciones en línea pueden ser tan, o incluso más valiosas, que verse presencialmente. ¿Ayuda esto o no?

A los adolescentes, ¿La educación en línea les sería caótico o no sería un gran desafío? Sin embargo, para sus maestros, que no son nativos digitales, el reto podría ser mayor. En el caso de los niños que no están yendo a la escuela, ¿Qué impacto les hará el no contar con la socialización escolar en el sentido de la convivencia social, aunque sí les sea relativamente fácil educarse en línea? En fin, el impacto de nuevas formas de convivio social sería un tema de estudio para los psicólogos.

Vivimos un momento, donde la flexibilidad es un tema clave y vivir con incertidumbres centrándonos en el día a día, es la manera de enfrentar estos tiempos porque el control y la planificación no son por de pronto una estrategia válida. La principal lección de este período es que necesitamos planificar, pero con una actitud flexible. Mantener las cotidianidades bajo códigos diferentes que deberán inventarse en el camino.

Hacerlo es una cuestión de supervivencia. Si podemos adjudicar un triunfo del coronavirus, es que nos está obligando a experimentar cambios en la cultura tradicional de la convivencia social. Por ejemplo, el teletrabajo, una modalidad que genera grandes interrogantes sobre la efectividad en una visión de nuevas prácticas laborales.

La educación en línea en los años primarios, el manejo de los afectos y las relaciones en el encierro y así varios temas que son dignos de ser estudiados. Frente a estos hechos, recuerdo al maestro Ignacio Martín-Baró, casi escucho su voz preguntándonos a los psicólogos: ¿Y qué están haciendo? ¿Cuál creen que es el papel de los psicólogos en este momento? ¿Están haciendo esfuerzos serios de posicionarse en este momento con una propuesta de gremio profesional? Me preocupan las respuestas.

A la primera pregunta, ¿Qué significa ser Psicólogo hoy en El Salvador?, Martín-Baró respondió con certeza en su momento, los años del conflicto bélico, asumiendo los signos de los tiempos y dijo que los psicólogos somos profesionales que nos debemos a la sociedad y a los problemas sociales. Todo cuentista social debe orientar su práctica a esta causa, y más allá del tema financiero de supervivencia, se antepone un marco ético de responsabilidades para develar un análisis con cercanía a la realidad, que habrá que entenderla con los paradigmas que la subyacen para construir propuestas que orienten la transformación de la sociedad de manera que sea favorable para los grupos que socialmente suelen estar fuera del foco social y suelen ser los más impactados en crisis como la que ahora se vive por su condición de pobreza, género y marginalidad.

Martín-Baró nos dice que los psicólogos nos debemos a una responsabilidad ética seria; pero no desde una visión tecnócrata, sino la definida como rigurosa en lo científico y pactada por la solidaridad con los más débiles, y una ética que no se limita a decir o teorizar sobre lo adecuado, sino que principalmente tiene la pretensión práctica de reflexionar, investigar para decir con seriedad lo que está bien o lo que es imperante ser atendido y mejorado en la sociedad en crisis.

A partir de estos puntos es posible esbozar un perfil del psicólogo, que responda a la pregunta ¿Cuál es la misión del psicólogo o qué significa ser psicólogo hoy en El Salvador?; evidentemente, las circunstancias han cambiado, ya no estamos en un entorno de guerra - aunque sí de pandemia - sin embargo, la historia que suele repetirse, aunque disfrazada con matices, tiene algo que decirnos para el presente. Lo que Martín-Baró construyó no sólo es válido sino necesario retraerlo en este momento de incertidumbres:

- Desarrollar un nuevo imaginario ético de cara a las exigencias actuales, asumiendo con responsabilidad el compromiso de ser y hacer ciencia y conciencia orientadora de la sociedad.
- Trabajar con entereza para esbozar un marco cognitivo o epistemológico para conocer la realidad, con sus amenazas y oportunidades, para que en definitiva está vigente con los procesos históricos del país y del mundo.
- Comprender el valor de la investigación científica con la suficiente dosis de creatividad y compromiso con la realidad; es importante el crear y producir conocimiento para generar opinión y lograr impactos que transformen la sociedad en un espacio más digno para las personas.
- Contar con instrumentos metodológicos adecuados y pertinentes, amplios y críticos, que sean útiles para mediar con la realidad y sus problemas a través de una forma básica que permita Ver la realidad, Juzgar la Realidad y Actuar en la realidad.

En síntesis: estar comprometido con la profesión; ser profesionales serios para dar un servicio de calidad y con esa ética que Martín Baró insistentemente señala. Este momento es una oportunidad para los psicólogos, así que no nos quedemos en la orilla esperando hay un mar y hay que salir a navegar siendo buenos marineros y capitanes en medio de las incertidumbres.

Bibliografía

- MARTIN - BARO, Ignacio; El papel del psicólogo en Centroamérica; Revista de psicología de El Salvador; Enero-Marzo, 1990 (4)
- MARTIN - BARO, Ignacio; Guerra y Salud Mental; Revista de psicología de El Salvador; Enero-Marzo, 1990 (5)
- MARTIN - BARO, Ignacio; Hacia una psicología de la liberación; Boletín de psicología; UCA, San Salvador, 1986
- MARTIN - BARO, Ignacio; Acción e Ideología; UCA Editores, 8ª edición, San Salvador, 1997.

Lo expresado en este espacio, es total responsabilidad de las personas que escriben y no representa en ningún momento una postura de la Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología.

Mi experiencia en cuarentena: Vida, estudios y salud mental.

Por: Morena G. Rodas, estudiante 5° año Psicología

Siendo estudiante de quinto año de psicología, entrar en cuarentena durante mis prácticas fue sin duda un tropiezo enorme, pensar en los planes y tratamientos que había ideado para las usuarias en la escuela a la que estaba asistiendo, es un poco frustrante, así como la incertidumbre de que es lo que va a suceder.

Pasar de un día para el otro a un cambio tan drástico de estilo de vida y de estudios fue algo difícil de asimilar. Tomar de pronto clases en línea en medio de una emergencia no ha sido para nada fácil ya que estudiar requiere de mucha concentración, esfuerzo, autonomía y esmero, esto a pesar de que las demás personas en la casa estén cada una en actividades diferentes y propias y es peor aún cuando lo que más abunda en el ambiente es estrés derivado del temor que se siente de pensar en una pandemia que se está llevando tantas vidas a nivel mundial.

Como mencioné antes, para poder tener las clases en línea se necesitan muchas cosas, una de ellas, la concentración...¿Concentración?, ¿Cómo concentrarme al 100% mientras no puedo dejar de pensar en que la enfermedad del COVID-19 está a la vuelta de la esquina?, ¿Cómo concentrarse cuando cada cadena nacional dejaba más incertidumbre y expectación?, ¿Cómo hacerlo si en la televisión, no importa lo que estén pasando, de lo único que se habla es de la pandemia mundial, de muerte y desesperación?. Está claro que no ha sido fácil, si bien he intentado poner mi mejor esfuerzo por estar en todas mis clases y en entregar todas las actividades, pero debo aceptar que no ha sido algo fácil, puedo decir que por un momento ayuda a poder distraerse de lo que está pasando allá afuera, pero de nuevo ¿Cómo puedo concentrarme cuando incluso al momento que escribo esto, las luces de una patrulla de la policía alumbran por afuera de mi casa vigilando que no haya gente afuera?

La ansiedad al principio de la cuarentena, cuando todo era incierto y se estaba a la expectativa era aún más palpable, debo aceptar que no tenía toda mi atención en las clases para ese momento, no porque no quisiera o no lo intentara, simplemente mi atención y mis pensamientos no estaban en “el ciclo cultural de Deming para el aseguramiento de la calidad”, sino más bien en que no podría ver a mi papá y mi abuela en quien sabe cuánto tiempo y la preocupación de que fueran a poder enfermarse mientras estemos lejos o así mismo en que no quiero que nadie en mi familia enferme de COVID-19.

Pasar de una rutina de estudiante a tiempo completo con diversas actividades tanto dentro como fuera de la universidad está siendo difícil como ya lo mencione, el encierro, aunado al miedo, el estrés, la preocupación de no poder estar cerca de los que uno quiere, el hecho de que nuestros adultos mayores no acaten recomendaciones, entre otras cosas, puede hacer surgir una innumerable cantidad de ideas irracionales, causando un malestar aun peor. Debo decir que he sido testigo de ello en mi núcleo familiar e incluso en mi persona, muy a pesar de la creencia de algunos familiares y amigos, quienes consideran que por estar estudiando psicología “no debería” tener mayores síntomas de ansiedad, estrés o preocupación.

Desde siempre mi casa ha sido mi lugar de descanso al terminar mi día, luego de pasar fuera haciendo una y otra cosa, mi único deseo era llegar a mi casa a poder descansar un poco, sin embargo, ahora es el lugar en el que experimento incertidumbre, estrés y preocupación, ahora no hay un límite claro entre estar estudiando y estar en el lugar de mi descanso y distracción, esa línea se borró, estoy segura que no solo para mí, veo a mi hermana trabajar desde el comedor de mi casa, y simplemente veo como su día laboral no tiene hora de inicio ni hora de final provocándole más estrés y agresividad hasta cierto punto.

No es necesario estudiar la carrera o ser un profesional de la psicología, para darnos cuenta que luego de esta emergencia los casos de personas con fobias, ansiedades generalizadas, incluso casos de socialización, entre otros, se vayan a dar con aumentos enormes, no es de menos esperar que todas las personas pasen por algo sin precedentes en la historia, como pasar a cuarentena por una enfermedad y que los problemas mentales no se den a la orden del día, está sin duda a la vista, que seremos más necesarios que nunca como conocedores de la salud mental para poder ayudar a toda una sociedad a poder nivelarse y desde nuestra trinchera poder ayudar incluso a los que no busquen nuestra ayuda, es más, ¿Por qué esperar a que esto pase para poder ayudar a las personas que nos van a necesitar cuando podemos empezar por nosotros mismos y los que nos rodean aunque sea en pequeñas acciones y asesoramientos?

Sin duda, somos afortunados de tener un poco más de herramientas que la mayoría de personas para poder enfrentar situaciones estresantes, afortunadamente. también he podido ayudar a mis hermanos en momentos en los que ya están sintiéndose demasiado mal, aunque sea en pequeñas cosas, otra fortuna también es que ya que somos de naturaleza de adaptación, debo decir que me siento hasta cierto punto un poco más resignada con la cuarentena, aunque sé que eso no aplica para todas las personas, a este día, rebasando por unos días mas los 30 días de estar en mi casa resguardándome de la enfermedad y tratando de ayudar a los que sí tienen que salir de sus casa a trabajar puedo decir que esta situación no es algo a lo que personalmente con mis rasgos de personalidad me pueda adaptar al cien por ciento, pero que sin duda, estoy haciendo mi máximo esfuerzo por aclimatarme y ser lo más resiliente posible ante una situación de emergencia como lo es esta pandemia.

Dentro de un año quiero recordar

Por: Andrea Mcleod, psicóloga y meditadora

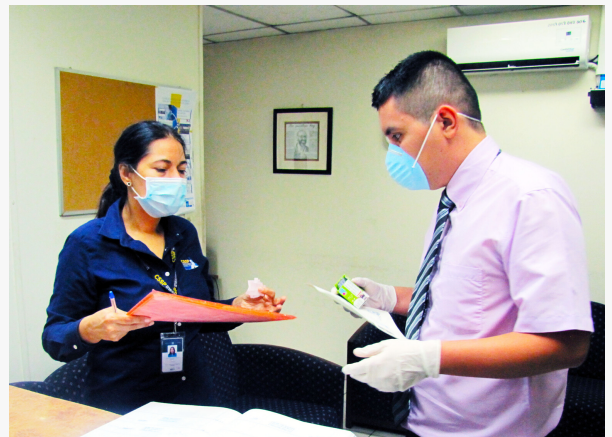
Hoy es 14 de abril de 2020 y dentro de un año quiero recordar esto donde sea que esté, si es que estoy...

- Estoy en cuarentena domiciliar obligatoria sin garantía de derechos en el mar, estoy aquí porque decidí venirme a vivir por estos rumbos desde Noviembre de 2019.
- No puedo surfear, porque nomás entro al mar, alguien avisa a la policía y la policía nos espera escondidos y nos lleva a la estación en calzoneta con todo y tabla.
- No puedo nadar en el mar aunque viva enfrente del mar porque la policía me puede llevar a un centro de contención.
- La policía viene 3 o 4 veces al día con sus caras cubiertas y sus metralletas, en distintas horas para que no sepamos cuándo están acá.
- No puedo ver a mi familia en San Salvador porque si me voy de acá no puedo volver, así que ante esta emergencia estoy sola.
- Tengo una máscara de flores y ando alcohol gel en el carro, cada vez que salgo veo varios retenes.
- Ayer esperé 20 minutos para entrar al súper, separada 1 metro de otras personas en una fila.
- Al entrar me tomaron la temperatura y me dieron alcohol gel para echarme en las manos, en los estantes hay rótulos que dicen que no puedo llevar 3 ítems de un solo producto.
- Me siento en una realidad alterna porque en los parlantes escucho: Guarda tu distancia de otras personas, no toques productos que no te vas a llevar, usa mascarilla, lleva solo lo que necesitas.
- No puedo salir a ver a mi vecinos porque si la policía me ve, me llevan a un centro de contención.
- Hago ejercicio y medito todos los días (lo que es bueno).
- Uno de mis amigos cercanos es casi mi vecino y ni siquiera me habla.
- He hablado por teléfono con personas que quiero y me quieren (lo que es bueno).
- Hay días que me siento triste y sola pero se que cuando me duerma, el día siguiente será un nuevo día y puedo volver a empezar.
- Mi compañera de cuarentena ha sido Patricia Larín, caricaturista, artista, creativa y ex compañera de comedia, quien ha sido buena compañía.
- No tengo trabajo y no se si tenga en un par de meses, no tengo un ingreso de dinero, estoy viviendo de mis ahorros y no se que pasará.
- Estoy trabajando en mi marca y en mis propios proyectos (espero que estén andando para el 2021).
- Me quiero y me enamoro de mi cada día más.
- Varias familias en el Sunzal, no han recibido la ayuda del gobierno de los \$300 aunque realmente lo necesitan.
- El sistema que tanto ha dañado la naturaleza está cayendo y ese sistema somos nosotros.
- Los negocios de productos no esenciales no están vendiendo, como humanidad nos hemos dado cuenta que el consumismo no era algo normal.
- Estamos entrando a una nueva Era, la era digital.
- El Veterano del Mar ostrea 1 o 2 horas diarias para traernos ostiones todos los días.
- La vida en la zona rural es mejor que la vida de la ciudad.

Lo único real es el presente..

TRABAJO JUNTA DE VIGILANCIA DURANTE EMERGENCIA NACIONAL

Pese a la Emergencia Nacional debido a la pandemia por COVID-19, esta Junta de Vigilancia ha estado trabajando por garantizar que nuevos psicólogos estén listos para atender a pacientes. Además se ha hecho uso de herramientas digitales para coordinar las actividades administrativas. Implementado las medidas de higiene recomendadas: Uso de mascarilla, distanciamiento social y uso de alcohol gel para nuestros usuarios.



PRONUNCIAMIENTOS JVPP FRENTE A EMERGENCIA NACIONAL

Compartimos los pronunciamientos que nuestra junta de vigilancia ha hecho frente a la emergencia nacional en los meses de marzo y abril:

Posicionamiento de Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP) sobre la Emergencia por COVID-19

La Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología (JVPP), con base a la autonomía que le confiere el Artículo 14 del Código de Salud, hace del conocimiento a la población, sus consideraciones sobre la Terapia en Línea, implementada por el Ministerio de Salud debido a la Emergencia Nacional por COVID-19, siendo diligentes con las directrices que el Presidente de la República, Nayib Bukele, ha emitido.

1. Autorizar temporalmente el uso de plataformas electrónicas y digitales para dar apoyo emocional en línea, dada la necesidad y mandato de apoyar la salud mental del país, hasta el 30 de abril y en caso se requiera, el período podría ser ampliado. Se entiende por medios electrónicos el teléfono y computadora.
2. Se aprueba el uso de la terapia en línea con pacientes que ya tengan un proceso terapéutico y demanden de una sesión de emergencia, vía telefónica o virtual. No se aprueba sustituir la práctica de sesión presencial por una virtual cuando las circunstancias permitan su modalidad regular.
3. Autorizar el apoyo emocional, solidario, primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis, de manera gratuita a las personas que lo soliciten vía teléfonos o por otros medios electrónicos de profesionales autorizados por esta junta de vigilancia, que cuenten con las debidas credenciales, que estén al día con su licencia de ejercicio profesional y que se encuentren agremiados en una red de psicólogos, colegio o institución certificada que cuente con la supervisión de un profesional de psicología acreditado para garantizar la oficialidad y celeridad de dichas prácticas.
4. La autorización del ejercicio profesional en esta modalidad, debe cumplir las siguientes condiciones:
 - a) Deben ser iniciativas impulsadas por gremios o instituciones que cuenten con profesionales responsables de coordinar y supervisar el trabajo terapéutico.
 - b) Reportar el directorio de profesionales participantes a la Junta de Vigilancia.
 - c) Garantizar la privacidad y confianza de sus pacientes. Certificando un acuerdo del buen manejo de la información entre profesional y paciente.
 - d) Los proveedores de este servicio, deben ser profesionales en Psicología con al menos un año de haberse graduado y contar con la existencia de una forma de supervisión por parte de un profesional afiliado, quienes deberán tener acceso a internet y equipo adecuado a su disposición para cumplir con dicha supervisión.

- e) Contar con un protocolo mínimo de condiciones y requisitos que garanticen que se ha contratado servicios de la atención psicológica de apoyo emocional, en necesidad de la situación de emergencia.
- f) Garantizar la documentación escrita del consentimiento informado previo al inicio del servicio..
- g) Aplicar el Código de Ética de la profesión y el conjunto de leyes que rigen el sistema de salud para evaluar la validez y cuán adecuados son los servicios brindados por los profesionales.
- h) Establecer un protocolo de control de calidad para el trabajo terapéutico.
- i) Los pacientes y profesionales deben estar en su propio espacio virtual y físico que cuente con las cualidades y características de privacidad para el desarrollo de las sesiones.
- j) Esta junta supervisará a los profesionales que brinden este tipo de terapias para saber las condiciones en las cuales ofrecen el servicio con el fin de proteger los derechos y garantías de los pacientes y usuarios.

Actualmente, el país no cuenta con las herramientas técnicas, ni jurídicas para la supervisión y vigilancia del ejercicio profesional para este tipo de plataformas y modalidades, pero esta Junta de Vigilancia se encuentra trabajando activamente por definir las para su aplicación e implementación, dado que son nuevas formas de desarrollar el rol de la psicología, acorde a las necesidades poblacionales modernas.

Reconocemos que en este momento de emergencia, el país requiere de profesionales que velen por la salud mental de la población, pero este aporte debe ser normado y profesional, garantía que ofrecer nuestro trabajo de vigilancia y supervisión del ejercicio profesional desde la Junta de Vigilancia.

20 de marzo de 2020.



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA

La Junta de Vigilancia de la Profesión en Psicología con base a la autonomía que le confiere el Artículo 14 del Código de Salud, hace del conocimiento a los profesionales de Psicología:

EXTENDER hasta el 31 de julio del presente año, con posibilidad de prórroga, la autorización temporal del uso de plataformas electrónicas y digitales para brindar apoyo emocional en línea debido a la emergencia por COVID-19.

Para ello, se deben tomar las siguientes consideraciones:

- Se solicita a los y las profesionales en salud mental que utilicen la modalidad de prestar servicio de primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis y segunda intervención breve, si ya existe un tratamiento previamente establecido en modalidad regular. Cualquier otro tipo de tratamiento psicológico prolongado es mejor reservarlo para sesiones presenciales, mismas que dada la coyuntura actual, no se podrían llevar a cabo libremente.
- Se recomienda a profesionales en su práctica privada y pública que valoren la complejidad de las necesidades de asistencia en salud mental de sus usuarios, de considerarlo necesario deberán apoyarse coordinando con la red de apoyo psicológico del Ministerio de Salud, a modo de respetar y garantizar las medidas sanitarias y de salud que se exige cumplir durante la emergencia nacional, para cuidar la salud física y mental, tanto de sus pacientes como de los terapeutas durante estas circunstancias.
- Se solicita a los profesionales que desarrollan terapia en línea en el sector privado, que valoren la conveniencia de derivar a sus pacientes hacia servicios de atención primaria o salud mental que pudieran requerir intervenciones especializadas por emergencias psiquiátricas, apoyarse y coordinar con el Ministerio de Salud.



CONSEJO
SUPERIOR
DE SALUD
PÚBLICA

- Se recomienda el trabajo psicológico y terapéutico a distancia, en el entendido que la psicología de emergencia es un esfuerzo organizado de respuesta a las necesidades inmediatas de atención psicológica de los usuarios del servicio.
- A los profesionales que usan modelos terapéuticos reconocidos internacionalmente, deben garantizar que dichas intervenciones no se verán limitadas o afectadas por la modalidad a distancia. Caso contrario, se desestima el desarrollo de dichas prácticas e intervenciones por el riesgo que las limitaciones actuales no garantizan un trabajo ético, científico y seguro para todos los involucrados.
- Se recomienda el uso de teléfono y videollamada para llevar a cabo las intervenciones de primeros auxilios psicológicos o intervención en crisis, según la necesidad identificada. Se desestima el uso de chat o mensajes de texto, debido a la delicadeza que implican los primeros auxilios, resultaría improbable garantizar mediante textos o mensajes.
- A los profesionales de psicología que atienden las necesidades de pacientes que se encuentran en centros de contención o a personal médico en atención de primera línea, se les recomienda respetar las medidas de salud e higiene, asegurando que los pacientes no irrumpen sus medidas ni cuarentenas durante la emergencia nacional.
- Se les recuerda que el Ministerio de Salud se encuentra actualmente atendiendo en su Red de Apoyo Psicológico a personas de ambos grupos: alojados en centros de contención y personal médico, por lo que se les sugiere comunicarse y apoyarse con el Ministerio de ser necesario o ante cualquier inconveniente.

**Los dos pronunciamientos puede
descargarlos en nuestra página web:
www.cssp.gob.sv**