

MANEJO DE LAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ESTUDIANTE:

VIVIANA VENCE VILLAMIL

TRABAJO DE POSTGRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

ASESORA:

Gloriannys Báez Rodríguez



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA. UNIBE



UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

ESCUELA DE PSICOLOGIA

2022

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABORDAJE.....	10
Método.	10
Diseño.....	10
Participante.....	10
Instrumentos.	11
Procedimiento.....	11
Cuestionario socio demográfico.....	12
Descripción del estudio.	13
Estudio de caso.....	14
Situación Inicial.....	14
Identificación de necesidades.....	16
Resultados	¡Error! Marcador no definido.
Características generales.	17
Manejo.....	17
Resumen y tareas asignadas.	18
Recolección de datos.....	18
Análisis de datos.....	18
Evaluación del programa.....	19
Habilidades aprendidas y satisfacción con la terapia.	20
Discusión	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones y Limitaciones	¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexos.....	46

RESUMEN

Este trabajo se desarrolló con el propósito de estudiar, describir y analizar el impacto emocional en tiempos de pandemia y post pandemia COVID-19. Los efectos y beneficios de la psicoterapia y la psicoeducación para el manejo de las emociones que esta situación causó. El proceso de estudio se realizó con un único caso, hombre, mayor de edad, que brindó información que permitió identificar los eventos que alteraron su cotidianidad y le generaron incertidumbre, angustia y estrés. El estudio de caso tuvo como fundamento la psicoterapia basada en la terapia breve centrada en soluciones. Lo que dió como resultado la identificación de malestares y trastornos que se desarrollaron durante la pandemia, y también que exacerbaron síntomas de alteraciones emocionales anteriores o que no se encontraban latentes.

Esto llevó a desarrollar diferentes técnicas de intervención y a establecer factores de riesgo, lo cual permitió conocer y trabajar diferentes herramientas, estrategias y técnicas con las que se cuentan en la profesión de psicólogos para el manejo de las emociones que es en este caso nuestro tema de interés.

Al verificar los resultados de las sesiones de terapia se evidenciaron que las diferentes técnicas de intervención y las herramientas con la que el participante fue tratado se convirtieron en un factor de protección para atender, prevenir y remediar el malestar emocional.

Palabras Clave: Psicoterapia, psicoeducación, Emociones, Terapia breve centrada en soluciones.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

La pandemia por coronavirus COVID-19 es una emergencia de salubridad de preocupación global, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental (Prieto Molinari, 2020). “Los gobiernos implementaron diversas leyes en sus países, siendo el aislamiento social preventivo y obligatorio, la principal medida de impacto”. Según información publicada por la OMS, (OPS, Organización Panamericana de la Salud, 2020). “La pandemia ha llevado a que las personas se sientan expuestas a infectarse. Se han revelado en epidemias anteriores una profunda y amplia gama de consecuencias psicológicas, sociales y emocionales a nivel individual y comunitario”. (Psicología, 2012)

Se informa según (Ramirez Ortiz J. , 2020) “En la emergencia del síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés) SARS-CoV en 2003 y el síndrome respiratorio del medio oriente (MERS-CoV, por sus siglas en inglés) en el 2012 cuyo número de afectados por la infección no es equiparable a los de la pandemia actual, se pudo evidenciar que cerca del 35 % de los sobrevivientes del primer brote tuvieron sintomatología psiquiátrica durante la fase de recuperación temprana (2,3), y en el caso del MERS-CoV, alrededor del 40 % de las personas afectadas requirieron una intervención psiquiátrica” Tomado de (Mortiz, 2022) (Ramirez Ortiz & Castro Quintero, 2020)

“Las alteraciones Psicológicas asociadas van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático”. (Hernandez Rodriguez, 2020). Otro estudio encontró un aumento en las emociones negativas, ansiedad, depresión, enojo y sensibilidad a la convivencia con los otros, así como una disminución de las emociones positivas y satisfacción con la vida después de la declaración oficial como epidemia del COVID-19 en China (salud, 2020).

(Lorenzo Ruiz, 2020) “subrayó que la amenaza de la pandemia y el confinamiento están causando un fuerte efecto psicológico en las sociedades, que debe atenderse con medidas imaginativas”. (... , 2020) y al respecto, (Brooks, 2020, pág. 34) “indago sobre el impacto

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

psicológico durante la contingencia sanitaria y encontraron que el confinamiento, los cambios en la rutina habitual y la reducción del contacto social con los demás provocaban aburrimiento, frustración y aislamiento, lo cual era angustiante para el participante”. En su mayoría se encontraron efectos psicológicos negativos, tales como síntomas de estrés postraumático, depresión, ansiedad, confusión y enojo.”

(Alvites & Huamani, 2020). “El distanciamiento social y la cuarentena, que se establecieron en su momento, se encontraban basadas en la mejor evidencia disponible, sin embargo, se están revelando las consecuencias del impacto psicológico que se generó durante y postpandemia” (Murcia, 2012). Este acontecimiento tiene un impacto emocional en las personas, debido a la exposición continua y acumulativa a eventos estresantes”. La situación requiere, promover la seguridad y confianza, reducir el miedo y la sobrecarga de emociones que están afectando a los adultos en estos momentos (Revista Hamul & Revista Hamut'ay, 2020). Ante este panorama, es importante formular estrategias de intervención innovadoras y accesibles para reducir los impactos psicológicos adversos durante y después de la pandemia en la población. Es este el motivo de estudio a desarrollar en esta investigación con el propósito de demostrar los beneficios de la psicoterapia y la psicoeducación para el manejo de las emociones en tiempo de pandemia y postpandemia. Para esto es clara la necesidad de entender cómo, cuando, donde y el porqué de nuestros sentimientos y emociones, a lo que se conoce como manejo emocional.

El manejo emocional para (Goleman, 2000), “consiste en la capacidad de reconocer sentimientos y emociones para emplearlos de manera productiva haciendo uso de destrezas, actitudes y habilidades”. “Esta capacidad permite establecer buenas relaciones con nuestro entorno” (Psicología A. e., 2020). A lo que (Villavicencio Aranibar J. , 2012) “afirma que: El manejo emocional es la capacidad de dominar las emociones y configurar rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo.” (Vergara C. , 2012). Esto consiste en saber reconocer lo que se siente, controlar las respuestas emocionales, aprender a auto

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

motivarse y a entusiasmarse con lo que se quiere. Definir y conseguir metas, afrontar la vida con confianza y optimismo, comprender los sentimientos de los demás y relacionarse con ellos. Y según (Orozco-Gonzalez, 2020). Lo que permite la psicoterapia es generar estrategias para mejorar la calidad de vida, creando un enfoque basado en la motivación individual.

La emoción, según (Fernandez Poncela, 2020) “se podría decir que es sentir o estar implicado en algo, las emociones se originan desde fuentes neuroquímicas, fisiológicas, biosociológicas y cognitivas, y poseen una función adaptativa.” (Greenberg, 2019), y con ellas nos relacionamos (Fernández-Poncela, 2020). Sobre las emociones en coyunturas de catástrofes y desastres se afirma que cuando hay ruptura de la cotidianidad y el funcionamiento habitual de la sociedad y la vida, se desarrollan en consecuencia con diferentes efectos psicológicos, ansiedad, neurosis, depresión y crisis emocionales profundas (Poncela & Fernandez Poncela, 2020). Una suerte de shock y estrés personal y colectivo que se dice, para el caso de epidemias, desencadena episodios de pánico, conductas violentas u ostracismo (Fernandez & Martin Beristain, 1999).

(Saludable, 2022) “Ahora, con relación al manejo y como tratarla desde la terapia, hablamos de psicoterapia, con esto nos referimos a una gama de tratamientos que pueden ayudar con las dificultades emocionales y algunos trastornos psiquiátricos, mediante el uso de técnicas verbales psicológicas”. (Vergara C. , 2020)

Según la Asociación Americana de Psicología, la psicoterapia se puede definir como un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el Psicólogo. Su base fundamental es el diálogo, y se proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar con alguien objetivo, neutral e imparcial. (APA, La Psicoterapia, 2012). “Y según (Vergara C., 2020) El psicólogo utiliza “procedimientos validados para ayudar a las personas a desarrollar hábitos más saludables y más efectivos”, en otras palabras, la psicoterapia es un tratamiento psicológico para abordar una variedad de trastornos de salud mental que pueden o no realizarse en combinación con un tratamiento farmacológico”. (Vergara C. , 2012) El objetivo relevante

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

es permitir que el participante o consultante, entienda sus sentimientos y aquello que los hace sentir pesimistas, ansiosos o deprimidos, lo cual puede brindarles opciones que les permita manejar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida. Teniendo en cuenta el enfoque clínico empleado por el terapeuta, se pueden utilizar una amplia gama de técnicas y estrategias. “La psicoterapia puede ser útil en una gran variedad de dificultades tales como la depresión, baja autoestima, adicciones, disputadas familiares, entre otras. Cualquiera persona que se sienta abrumada por sus problemas e incapaz de hacer frente a ellos puede beneficiarse de la psicoterapia. En general, casi todos los tipos de psicoterapia implican desarrollar una relación terapéutica, comunicarse, crear un diálogo y trabajar para superar pensamientos o comportamientos problemáticos”. (Vergara C. , 2012) La generalidad de las personas que reciben psicoterapia experimentan un alivio en sus síntomas y tienen una mayor capacidad de funcionar en su vida cotidiana. Por lo que la psicoterapia puede desempeñar un papel importante para el tratamiento de trastornos mentales.

“Cerca del 75% de las personas que son tratadas por medio de la psicoterapia muestran algún beneficio” (APA, 2012). “Se ha demostrado que la psicoterapia puede mejorar las emociones y los comportamientos, además está relacionada con cambios positivos a nivel cerebral e inclusive corporal. Sus beneficios también incluyen reducción de los días de incapacidad por enfermedad, disminución de la discapacidad y de problemas médicos y aumento de la satisfacción laboral, también se han identificado cambios cerebrales en personas con enfermedades mentales, tales como depresión, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático y otras afecciones, como resultado de recibir un tratamiento psicoterapéutico. Por otro lado, es relevante para este estudio evidenciar la importancia de la psicoeducación dentro de la psicoterapia”. (Vergara C. , 2012).

La psicoeducación se constituye en una herramienta de cambio, que propone una transformación a los paradigmas antiguos de la psicología y que releva la importancia del participante como centro de su recuperación.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Esta investigación busca reconocer los efectos que produce en los individuos la psicoterapia y la psicoeducación para determinar el proceso de un mejor manejo de las emociones en tiempos de la “nueva normalidad”. Entendiendo que los individuos, al ser sometidos a situaciones de incertidumbre, que por lo general, presentan diferentes reacciones emocionales. Es por esta razón que se considera necesaria la psicoeducación para el manejo de las emociones en estos tiempos, buscando generar en el participante estrategias que permitan un alivio al malestar emocional.

Todo esto se realiza, revisando lo que son los sentimientos y los estados emocionales que surgen y se caracterizan en estos momentos de pandemia y postpandemia, todo ello de forma resumida y según la literatura existente. Y luego, a través de un estudio de caso, se examina el tema, en concreto, para conocer los efectos y resultados de la psicoterapia y la psicoeducación basados en una terapia breve centrada en soluciones para el manejo de las emociones.

La intervención en psicoeducación se basará en la terapia breve centrada en soluciones para el manejo de las emociones en tiempos de pandemia y post-pandemia.

(Fernandez-Berrocal & Ramos, 2012) dicen: “cuando la razón y la emoción van al unísono, la solución de los problemas parece ser más sencilla. Pero cuando nuestros pensamientos van por un lado y la emoción por otro, los problemas se complican y la solución no es tan clara”.

Como hemos visto es normal sentir emociones negativas porque son necesarias para la supervivencia. Ahora bien, pueden llegar a ser patológicas y motivo de intervención psicológica. Esto sucede cuando aparecen con una frecuencia elevada, se mantienen demasiado en el tiempo, o se presentan con una intensidad excesiva y desproporcionada respecto a lo que está sucediendo. “Las emociones pueden suponer un problema susceptible de tratamiento si interfieren en nuestra vida cotidiana” (Argentina, 2021). Mejorar nuestra inteligencia emocional contribuirá a prevenir estas dificultades. Además, nos ayudará a conocernos, aceptarnos y a relacionarnos de forma más adecuada con el mundo que nos rodea.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

(Sastre, 2010) reconoce el alto impacto que tiene el manejo de las emociones en los logros personales y profesionales, por consiguiente, también redonda en entornos académicos y tiene como resultado en un alto porcentaje el éxito en los diferentes contextos.

La intervención psicoeducativa es un tratamiento eficaz a corto y a largo plazo, esta es una herramienta que busca que el participante y familias conozcan la naturaleza de la enfermedad. Por otra parte, promueve el entrenamiento de habilidades. (Carrasco, 2020) concluye que la clave de la eficacia de las intervenciones radica en la participación de los asistentes.

La Psicoeducación favorece el desarrollo personal y el de las familias, que aprende a dar una respuesta adecuada a las manifestaciones y crisis que pueden desencadenarse. El trabajo con el psicólogo o terapeuta promueve la expresión lo que lleva a una transformación basada en el autoconocimiento y la ventilación emocional.

ABORDAJE

Este estudio se realiza con la intención de conocer y desarrollar estrategias que lleven a establecer una regulación emocional en estos momentos de Pandemia y postpandemia del COVID-19 y de esta forma mejorar la calidad de vida del participante.

Método.

Este trabajo de investigación fue un estudio de caso único. En donde el participante describía sentirse con estrés, ansiedad, y afectado por su relación con los otros y la nueva normalidad que había traído consigo el manejo de la pandemia.

Diseño.

Se recibió tratamiento en psicoterapia y psicoeducación basado en la terapia centrada en soluciones. Se efectuó el reconocimiento de los malestares, para el registro e inspección de estos por parte del participante y de la investigadora. Que como finalidad buscaba delinear, percibir y comprender la esencia del malestar y con esto estudiar la experiencia del participante y los resultados de las sesiones. Esta investigación procura reseñar la manera en que se manejaron los malestares emocionales durante la situación vivida en pandemia y las consecuencias que esto trajo en su nueva realidad, adicional a ello conocer los resultados de las sesiones terapéuticas al finalizar este estudio.

Participante.

Caso único que cumplió con los siguientes criterios de inclusión. Adulto joven podía ser hombre o mujer soltero, que se encontraba laborando y que describía sentirse con estrés, ansiedad, y afectado por su relación con los otros y la nueva normalidad que había traído consigo el manejo de la pandemia. No se distinguió por nivel socioeconómico, pero debido a

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

acceso a internet era necesario que se encontrara en una clase socioeconómica media y media-alta, con deseo de participar, realizar y terminar el proceso de estudio.

Instrumentos.

Historia Clínica se utiliza como herramienta inicial para la evaluación psicológica, que dio a conocer las emociones que más los afectaron. Se espera crear una descripción detallada de la situación actual del participante y está a su vez dará el punto de partida para desarrollar la terapia. Con un modelo de historia clínica de consulta basada en los fundamentos de psiquiatría clínica (Sanchez Pedraza & Rodriguez Losada, 2003). También se utilizaron las entrevistas clínicas que se efectuaron de forma individual para evaluar el estado general, síntomas, estado actual del participante, esto al inicio, durante y al finalizar las entrevistas. Para establecer los avances y habilidades aprendidas, y el resultado final.

Procedimiento.

Se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de UNIBE (Anexo), luego se procedió se a una convocatoria abierta en redes sociales en donde se explicó a modo general la investigación. Se les indicó que se estaría dando terapia gratuita para las personas que se sentían identificadas con los síntomas y estuvieran de acuerdo con recibir terapia con fines de investigación. Para asegurar la confidencialidad del participante, se efectuó una entrevista de confirmación, sin solicitar datos básicos, al ser de manera virtual se indicó primero de lo que trataba el estudio y los que continuaban interesados se les envió el consentimiento informado para diligenciarlo y luego se estableció la metodología de trabajo (horario, espacio, situación, motivación, estrategias y metodología de trabajo). De igual manera, se le recordó que el procedimiento no era obligatorio y que podían declinar en cualquier momento. Se establecen acuerdos con respecto a la metodología de trabajo, donde se determinará las pautas de inicio y los temas relevantes a tratar desde la percepción del participante, este a su vez da a conocer su estado actual, y los motivos que las llevaron a decidirse a participar, Para de esta forma también

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

planteara los temas, objetivos a tratar y establecer el objetivo final con respecto a la participación de este estudio.

Cuestionario socio demográfico.

El rango de edad de la muestra estuvo entre los 25 y 50 años, donde los mayores de 30 fueron los más interesados y una gran mayoría de estos eran mujeres, aprox. el 60% de la muestra y el promedio de edad 37 años, la mayoría de las mujeres estaba en una relación o había terminado esta hace menos de un año y tenían hijos, al contrario de los hombres que en su gran mayoría estaban solteros, sin hijos, pero si en su mayoría habían terminado sus relaciones hace muy poco tiempo. La molestia más común fue el estrés, la ansiedad y manejo de la nueva normalidad. Para conocer el estado del participante en cada una de las sesiones se realizó la pregunta escala de: En una escala de 1 al 10, donde (1 es bajo y 10 alto), como se siente emocionalmente el día de hoy?. ¿Según esa misma escala, luego de haber efectuado la tarea asignada como se sintió?

Descripción del estudio.

Este es un estudio que busca conocer los beneficios que trae la psicoterapia para el manejo de las emociones en tiempo de pandemia. Donde el participante asistió a 8 sesiones 2 veces por semana con una duración de tiempo aprox. de 45 minutos, fundamentadas en la terapia breve centrada en soluciones que según lo acordado se efectuaron por modalidad virtual. El objetivo de estas intervenciones era conocer, manejar y superar el malestar emocional que se generó durante la pandemia y las consecuencias a nivel cultural, social y afectivo que esta dejó. Se desarrollaron estrategias originando el conocimiento y manejo de la situación para desarrollar cambios en el participante, guiándolo para la identificación de las posibles razones de su malestar. Las sesiones se llevaban a cabo de manera virtual en espacios tranquilos donde pudiera expresar sus pensamientos, emociones de forma privada, cómodo y que se pudiera concentrar sin distracciones.

Resultados

Estudio de caso.

En este estudio de caso se procedió en todas las sesiones y como parte de la investigación la terapia breve centrada en soluciones que consistieron en una serie de sesiones, no más de diez, donde el consultante se ocupa fundamentalmente de los momentos y las maneras en que se ha resuelto la dificultad que trae el participante a la consulta. Para conocer la problemática se realizaron, preguntas, milagro, preguntas de excepción y preguntas que lleven a soluciones hipotéticas: ¿Cómo será su vida sin el problema? ¿Cómo será la vida cuando no tenga estos inconvenientes?. Estas preguntas se utilizaron especialmente en la primera y segunda sesión para que el participante fuera más consciente del malestar que traía consigo y de los temas a tratar. En la primera sesión se efectuó una presentación formal, y se confirmó el tiempo, lugares, condiciones y requisitos para realizar él, estudió y las sesiones. Se buscó conocer el estado actual, ¿qué lo motiva a efectuar este estudio? ¿Cuál es su problema principal?. El participante J.M. informa que *“no se siente cómodo ni seguro en ningún sitio, no desea salir de su casa, pero se siente solo y no tiene claro que pueda pasar con su vida”*. Se realiza también historia clínica como parte de proceso.

Situación Inicial.

Participante de 39 años, con manejo previo en psicología, por discusiones familiares, madre y hermanos. Ruptura amorosa, manifiesta, síntomas asociados a un episodio depresivo con evolución de 20 días aproximados, consistentes en afecto triste, desesperanza, labilidad afectiva, angustia. Insomnio. Como síntomas adicionales reporta ansiedad exacerbada. *“Siento ansiedad todo el tiempo, no sé qué va a pasar conmigo*. Ideas de minusvalía, desesperanza, rumiación, angustia y decepción. Indica dificultades para expresar desacuerdo con los demás, con miedo a perder su apoyo, compañía. J.M. *“gusto y necesito estar acompañado, pero en este*

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

momento me genera mucha angustia porque me puedo enfermar. Como exacerbarte de la sintomatología, el participante refiere sufrir de asma y enfermedades respiratorias desde pequeño, mala relación con su madre y ruptura amorosa. El participante identifica limitaciones en sus áreas de ajuste, específicamente en la interpersonal. En la evaluación inicial se identifica afecto triste, desesperanza y angustia.

Historia Personal y Familiar

Participante masculino de 39 años, natural de Santo Domingo. Soltero. Vive solo hace tres años. Proviene de una familia monoparental, Por lo que su padrastro y padre biológico ya fallecieron y la educación autoritaria de la madre nunca permitió que la educación y decisiones con respecto a J.M fueran tomadas o asumidas por ninguna otra figura. Compuesta por su madre, sus tres hermanos, y su sobrino. Reporta una relación conflictiva con los mismos y se enteró hace cinco años que su padre biológico vivía, pero se encontraba enfermo. *“Mi madre siempre me oculto la verdad de mi padre biológico y me hizo creer que mi padrastro era mi padre, por eso tenemos tantos problemas”*. Se percibe una relación nuclear caracterizada por bajos niveles de adhesión y validación. También refiere crianza de tipo autoritaria. Profesional en Ingeniería con especialización y Maestría, actualmente se encuentra trabajando de manera virtual. Con respecto a sus relaciones amorosas, tenía una pareja estable de mucho tiempo, pero por problemas con la madre se produjo la ruptura, aunque en este momento se han vuelto a hablar.

Personalidad. El participante refiere *“ Soy independiente, todo lo he logrado solo y con mi propio, pero me aferro a las personas, aunque me hagan daño, no me gusta confiar en la gente”*.

Examen Mental. Participante alerta, con porte que denota cuidado personal, contacto visual y verbal adecuado. Actitud colaboradora. Orientado en las tres esferas. Euproséxico. Eulálica. Afecto mixto de tristeza y ansiedad. Pensamiento lógico, coherente, con cogniciones depresivas, sin ideas de muerte y suicidio, sin ideas delirantes presentes. Sin evidencia de

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

alteraciones en la sensopercepción. Con alteraciones en el sueño y la alimentación. Memoria impresionada, conservada, sin pruebas aplicadas. Inteligencia impresionada dentro del promedio (sin pruebas aplicadas). Introspección parcial. Prospección incierta. Juicio y raciocinio conservado.

Delimitación de Temas. Depresión, desesperanza, soledad, Desconexión, Aburrimiento. Como lo más importante a tratar.

Ansiedad Aislamiento, temor, angustia y sensibilidad social.

Conflicto Familiar Luego las diferencias, malos entendidos, discusiones con la familia. Duelo Ruptura amorosa.

Identificación de necesidades.

Depresión. ¿Por qué considera que tiene depresión? Participante. “No siento alegría, tengo mucha tristeza, no le encuentro sentido a las cosas que hago, es difícil estar solo, pero me da temor conocer personas y no quiero exponerme, ni que me hagan daño”. Terapeuta. Que lo hace levantarse de la cama? “El trabajo, es lo único que me hace salir de la cama, también es algo que me calma, me distrae, me ocupa y gano dinero”.

Se logra identificación de demanda, estado actual y se aborda desde la psicoeducación para el reconocimiento de las emociones y posibles herramientas de manejo emocional.

Ansiedad. “No me siento seguro saliendo de mi hogar, tengo temor de contagiarme, y de enfermarme, el estar en contacto con otras personas me da muchos nervios y en estos días no he podido dormir bien. En la empresa están solicitando regresar al trabajo presencial y yo no quiero”.

Conflicto Familiar. “MI madre solamente me necesita por mi dinero, cuando no tengo ni siquiera me llama, yo siento que si yo no tuviera el trabajo que tengo y los ingresos, ella no

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

sabría nada de mí. Solamente aparece cuando necesita algo. Ella y mis hermanos no quieren que yo tenga pareja, dicen que únicamente me quieren por mi dinero, siempre buscan defectos y fue por ellos que termine la relación con mi última pareja”.

***Duelo** “A mi familia no le gustaba mi pareja, y como yo vivía aún con ellos hicieron de todo para acabar la relación, al punto que ella decidió no volver a mi casa para no tener problemas y discusiones con ellos. Así que decidí empezar a buscar, donde irme a vivir solo, pero mi familia se enteró y mi madre se enfermó, y tuve que aplazar la mudanza. Luego llego la pandemia. Cada vez fue más complicado verme con mi pareja y los conflictos entre ella y mi familia eran cada vez peor por lo que me dejó. Es muy difícil para mí, pues yo veía mi futuro con ella y ahora me siento sin un norte”.*

Características generales.

En todas las sesiones se realizó una evaluación de los acontecimientos, cambios, mejoras e inquietudes al iniciar la consulta, psicoeducación dependiendo del momento y situación particular que se estaba tratando, también se realizaron preguntas escala para conocer cómo se iba sintiendo con las emociones a tratar y el avance del estudio.

Manejo.

Se realizó en principio una planificación de la sesión, se emitió una hipótesis basada en la información existente. Se investiga cuáles son las posibles causales de conducta y utilizando la pregunta escala, el grado de importancia y necesidad de trabajar. Se utilizó la pregunta milagro y preguntas que lleven a soluciones hipotéticas: ¿Cómo será su vida sin el problema? ¿Qué serán cuando no tenga estos conflictos?.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Resumen y tareas asignadas.

Herramientas de psicoterapia breve basada en soluciones: preguntas escala y exploratorias, preguntas centradas en el futuro, secuencias pesimistas, validaciones constantes de pensamiento, acciones y emociones, Externalización de los problemas y saber que está haciendo diferente y las mejoras que reconoce.

Recolección de datos.

Durante la sesiones se evaluó con la pregunta escala. Se le solicitó construir imaginariamente cómo será la vida sin el problema, de una forma detallada y concreta, de tal manera que esa descripción haga palpable, posible y muy cercana su realización según. Espina Barrio, «Hablando con Steve de Shazer: (J. A. Espina Barrio, 1999) ¿Qué sucede cuando conversamos con el participante sobre soluciones en vez de hablar sobre problemas?». Para finalizar la terapia, según lo acordado, se comienza con el Elogio de la disposición al cambio y las mejoras obtenidas a la fecha ante lo que les sucede y las mejoras alcanzadas, se evidencia de igual forma la necesidad de seguir trabajando en el manejo de las emociones para que los resultados mantengan en el futuro. Esta investigación se realizó un estudio de caso único, que cumplió con todos los requisitos y, en el cual el participante participo en todas sesiones, cumplió con los horarios y tareas asignadas.

Análisis de datos.

Los datos cualitativos que se obtuvieron por medio de cuestionarios, las entrevistas, historia clínica de elaboración propia, sesiones de terapia y el lenguaje no verbal observado por la investigadora. De la siguiente manera. En primer lugar, se establece una relación terapeuta participante, luego se ejecutara entrevista de estado actual, identificación de la demanda principal, e historial clínico. La evaluación se efectúa sobre la base de las primeras demandas recibidas sesión tras sesión se preguntó sobre el estado del participante, el grado de satisfacción

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

y bienestar. Si siente y/o los beneficios de la metodología y la terapia. Se ha consultado con respecto a los resultados obtenidos en otras investigaciones similares y se determina:

Que el número de abandonos es similar al de otras terapias.

La psicoterapia breve es útil para tratar diversos problemas de salud mental.

Es una psicoterapia muy breve, no más de 10 sesiones.

Demuestra la efectividad en el participante dada la puntuación dada al inicio del estudio su eficacia por la diferencia muy significativa entre las puntuación dada al inicio del estudio y la dada al final del mismo.

La solución encontrada es satisfactoria y duradera.

El participante se siente partícipe y creador de la solución, lo que lo involucra aún más con el proceso.

Evaluación del programa.

Se preguntó con respecto a lo que quería lograr al realizar este estudio, se realiza en cada sesión la pregunta escala con respecto a cómo se va sintiendo con el tratamiento y las sesiones terapéuticas. Al completar las sesiones, se volvió a medir la percepción con respecto al grado de cumplimiento de la necesidad inicial y los cambios que se generaron con cada sesión. Las herramientas de medición fueron de elaboración propia y creadas para conocer los avances en las intervenciones y el estado emocional del participante y con las habilidades terapéuticas de la investigadora.

Resultados Análisis Cualitativo. Se realizó una evaluación del estado actual del participante con respecto a la sesión anterior, utilizando la pregunta escala, en cuyo caso el 10 indica el mejor puntaje de la situación y 1 el peor para conocer el estado actual y el grado de importancia e interés de los temas a tratar. Delimitando los temas que se dieron a conocer en la primera sesión con la elaboración de la historia clínica (Beyebach, 2012) Sirven para obtener

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

una medición cuantitativa del problema familiar antes del tratamiento y en el presente, y también del lugar en donde desearían colocarse los participantes de la sesión. (De Shazer, 2012). Este tipo de preguntas permiten determinar el objetivo principal y los avances que se van logrando en cada una de las sesiones. Se trabaja según el grado de importancia que dio el participante los diferentes temas.

Habilidades aprendidas y satisfacción con la terapia.

En cada sesión terapéutica al finalizar se le preguntó al participante como se sentía, qué había aprendido y si deseaba continuar con el proceso. El participante siempre tuvo una excelente disposición, con mucho interés de mejorar su situación y de enfrentar sus conflictos, en varias ocasiones indicó que se encontraba conociéndose, en ciertos momentos no reconocía todas las emociones que llevaba por dentro y que había guardado por tanto tiempo, que eso lo estaba haciendo sentir más libre. A la fecha se siente tranquilo y confiado con la terapeuta, le gusta el manejo en la terapia y las sesiones.

Discusión

La terapia breve centrada en soluciones aplicada para este caso único de manejo de las emociones en tiempos de pandemia COVID-19 tuvo resultados positivos utilizándose técnicas que fueron los pilares fundamentales del éxito terapéutico. “En esta forma de intervención, se toma más en cuenta el diálogo terapéutico, entre la persona y el terapeuta, y ya no solamente los procesos internos, ya sean psicológicos o biológicos. En este diálogo surge lo importante para la persona que acude a terapia, sus expectativas, metas y lo que le da esperanza. “De la observación, la práctica, la corrección y el desarrollo de formas de dialogar, las excepciones, la pregunta del milagro, así como las tareas de fórmula” . (Smock Jordan, 2013).

En primera instancia se debe resaltar la importancia de brindar la confianza necesaria a los participante para poder tener una buena conexión en las sesiones psicoterapéuticas, se observó que al brindarle la confianza necesaria el participante pudo comunicarse de forma mucho más abierta en cuanto reconoció el espacio donde podía expresarse sin ser juzgado, ni señalado.

Entonces en base a lo anterior, basados en De Shazer (1994), para (Villanueva Flores, 2013)”La terapia centrada en soluciones es considerada “como un proceso lingüístico en el que se fomenta un lenguaje centrado en las soluciones que sustituya al lenguaje centrado en los problemas en el que las personas están atrapadas”, solo que la mayoría, no pueden hablar en este lenguaje, por sí mismas”. Basado en (Navarro & Fuertes & Ugidos, 1999).

La confianza alcanzada con la terapeuta logró que el participante pudiera expresar su malestar principal y luego en cada sesión terapéutica el reconocimiento de muchos sentimientos negativos que llevaba guardados a lo largo del tiempo, para lo cual se utilizó la contención, ya que el desborde emocional que tuvo no lo había tenido antes con ninguna persona incluyendo su familia, Lo cual fue fundamental para el proceso. Si bien es importante el legitimar la queja y dolor del participante para realizar un buen Rapport,

Es necesario dar un significado positivo de la persona, diciéndole y realizando el hecho

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

de que está buscando ayuda y es loable que quiera “salir de donde se encuentra” para cambiar. El presente estudio de caso tiene como propósito la investigación académica, que se dio para conocer e investigar los beneficios de la terapia. Una poderosa herramienta que servirá siempre, es el respeto hacia la persona y hacérselo saber, esto será recíproco si el terapeuta crea ese tipo de ambiente. (Shazer, 1999)

Teniendo en cuenta la molestia principal al no sentirse seguro con la nueva normalidad y al salir a la calle y tener contacto con otros, se fueron identificando los problemas que venían de tiempo atrás y que no trataba porque no veía que lo estuvieran afectando, pero si generaban malestar e inconformidad, especialmente con la madre y los hermanos, a lo que se le sumó la ruptura amorosa, lo que llevó en parte a aislarse de todas las personas cercanas, y luego con la pandemia COVID-19 esto aumentó sus malestares. Especialmente los emocionales y consolidó síntomas depresivos y demás descritos anteriormente. Aunque esto también trajo consigo el reconocimiento de la necesidad de recibir ayuda, razón por la cual se interesó en este estudio para recibir apoyo psicológico, se debe resalta que es muy positivo que sea el participante quien tenga el interés principal en participar. En relación con la estructura familiar, existían algunas debilidades en cuanto a las formas de comunicación y expresión emocional, lo que los lleva a una enorme desconfianza entre todos sus integrantes. Existe muy poca comunicación, con la madre y hermanos estaban de acuerdo en la necesidad de abrir canales de comunicación, de acercarse y vincularse más como familia también la necesidad de abrir su corazón y así poder contar con apoyo de cada uno de ellos. Lo que llevó a crear nuevas formas de comunicación especialmente para crear confianza y generar lazos de entendimiento y expresión emocional.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Se logró que el participante pudiera exteriorizar sus pensamientos y sentimientos. Esto permitió establecer tareas terapéuticas simples que permitan la confianza de expresión de emociones no solo con su familia, si no con su pareja y personas cercanas, por lo que se lograron pequeñas salidas de la casa, días en los que realizaba el trabajo en su oficina e interacción con otros. Lo que ha permitido recobrar poco a poco la confianza de interacción social.

El participante al reconocer la situación actual y al entender que no es el solo el que siente estos temores, sintió que era necesario trabajar en su situación para salir adelante como todos los demás, con esto se logró que el participante por su propia cuenta pueda ir conociendoe informándose más acerca la situación actual con respecto a los sentimientos y emociones que se generaron en la pandemia y de esta forma adquirir mejores herramientas de afrontamiento.

Por otro lado, la identificación de "excepciones" permitió que el participante pudiera tomar consciencia de sus acciones y situaciones que lo llevó a generar mayor autoconfianza. “La Terapia Breve Centrada en Soluciones es una terapia efectiva, que no llega a convertirse en la terapia definitiva, aunque numerosos estudios han comprobado que sus resultados son duraderos en el tiempo y noson paliativos, como algunos críticos de esta señalan. (Oblitas, 2008)

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Se trabajó las excepciones para salir fuera de casa y relacionarse con otro así como cuando se encontraba solo para poder brindar recursos de afrontamiento en ambas situaciones. A lo largo de las sesiones y tareas asignadas se fue incrementando las excepciones identificadas siendo un logro importante en el proceso terapéutico, y al finalizar la última sesión el participante reconoció que ahora cuenta con nuevas herramientas para afrontar las recaídas que pueda tener en adelante.

El trabajo con las excepciones permitió logros tales como ser que el participante pueda volver a su trabajo de manera presencial, retomar contacto con su pareja, amigos y su entorno social, para continuar trabajando en el fortalecimiento emocionales necesario continuar con un tratamiento más largo dado que es necesario, fortalecer aún más los lazos familiares, por lo que es recomendable una terapia familiar disminuir su temor al contagio ya la muerte, tomar consciencia de vivir el "día a día", realizar actividades que le producen bienestar, las mismas que incrementaron tanto en frecuencia como en intensidad. Esto se logró mediante resaltando las excepciones, con la realización de las tareas asignadas y teniendo en cuenta todos los logros alcanzados por más pequeños que parecieran. Todo esto se logró también gracias a la utilización de la pregunta milagro. Que dio pautas fundamentales para las sesiones siguientes.

Un problema fundamental que se identificó es que son muchos los temas a tratar por lo que son necesarias más sesiones para avanzar aún más en temas específicos que lo siguen afectando como la confianza y la relación familiar.

Las tareas terapéuticas permitieron poner en práctica en el día a día lo que se trataba en las sesiones.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Esto, permitio incrementar las excepciones y disminuir los momentos de malestar, tristeza, aislamiento que antes vivía continuamente. Por otro lado, los elogios se utilizaron en todas las situaciones posibles en las que se vio conveniente reforzar algún pensamiento, actitud o acción realizada por el participante, reforzando de esta forma su seguridad y autoestima.

Así también se trabajó en la externalización a través de la técnica de la silla vacía, y la tarea de escribir cartas. A través de estas técnicas terapéuticas se logró que el participante pudiera exteriorizar sus pensamientos y sentimientos negativos, pero al mismo tiempo despedirse de las mismas porque ya no eran necesarias en su situación actual. El participante reconoció su fortaleza, y declaró sentirse más preparado para confrontar su situación de mejor manera, como también reconoció su valor como persona independiente y su capacidad de poder afrontar la vida de manera más tranquila

Por último la escala de evaluación de la intensidad del problema utilizada en todas las sesiones permitió mostrar un avance de 2 a 9, aspecto que se considera un avance significativo puesto que la misma se fue incrementando poco a poco, por lo tanto se concluye que las técnicas utilizadas de la terapia breve centrada en las soluciones fue efectiva en el caso trabajado, debido a que se observaron cambios en las emociones, acciones pensamientos y sentimientos que se fueron dando en el transcurso de las sesiones, que fueron visibles y perceptibles para el participante.

Si bien las técnicas se fueron utilizando de acuerdo con el requerimiento en cada sesión terapéutica y los procedimientos se fueron adaptando a las particularidades del caso ésta demostró ser efectiva logrando que sea el propio participante quien encuentre las soluciones y tome decisiones acerca de su vida.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Es así que, en resumidas cuentas, la Terapia Breve Centrada en Soluciones posee algunas características que la diferencia de otros tipos de terapia, según. (Bertrando & Toffanetti, 2008) estas características están en base a supuestos básicos, siendo estos:

- Es importante reconocer y comprender que las personas tienen los recursos necesarios para dar solución a sus problemas; el terapeuta sencillamente debe facilitar que esos recursos salgan a la luz.

Solo es necesario y suficiente que el participante sienta y crea la necesidad de cambiar y de esta forma actúe de manera diferente o vea las cosas de manera diferente.

El estudio permitió ver los cambios del participante a lo largo de cada sesión terapéutica, “al contrario de lo que muchos críticos de la TBCS señalan afirmando que la misma se emplea para problemas pequeños y ligeros y que no se recomienda para problemas graves o grandes, demostrándose en el presente estudio que la TBCS puede ir más allá y que las soluciones son más relevantes que el mismo problema”. (Troche, 2020)

Una de las excepciones más grandes y recurrentes que se pudo encontrar en el discurso de participante fue el trabajo y su dedicación por lograr su independencia. Esto logra que sea necesario salir adelante y “*levantarse de la cama*” lo que logro generar un cambio. El querer continuar con su relación amorosa y crear esa independencia de su familia es otra importante excepción que pasaba desapercibida por el participante, hasta el momento que es empleada en la sesión terapéutica. Aunque en un primer momento, esta excepción se presenta en forma negativa, de miedo, se logra transformar el miedo en fortaleza, como es natural en la Terapia breve centrada en soluciones. La excepción es elogiada y se impulsa para que siga adelante.

Al final, descubre la causa del malestar lo que le genera seguridad y encuentra la solución. Mientras más sesiones más incrementaban las excepciones y los problemas de ansiedad, estrés evitación, etc. disminuían o no se presentaban.

Otro aspecto para resaltar es el empleo de la pregunta del milagro que fue altamente efectiva para encontrar las excepciones donde no se buscó antes. En este caso la pregunta del milagro

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

consigue dar claridad a las expectativas del participante, de la misma manera guiar el sentido de la solución, el de las siguientes intervenciones, encontrar y reafirmar las excepciones.

Estas excepciones hacen posible posteriormente la elaboración de futuros deseados, y de herramientas que lo llevan a, superar la situación como en este caso el temor que le causaba salir a la calle, el contacto social y conductas de evitación que hicieron que sus sistemas se deterioraran. Al superar los temores producidos por el problema, el participante es capaz de interactuar una vez más con las situaciones que el mismo percibía como intolerables, un claro ejemplo es la forma en que salió a trabajar, se fue a vivir solo, pudo volver a conversar con su pareja, pudo aclarar y discutir temas con su madre y hermanos cosa que evitaba a toda costa.

El participante, está dispuesto a revertir las cosas, a cambiar su realidad por una que el mismo elabora, y quiere para su futuro. Se logra un compromiso y disposición, con el mismo y se compromete a seguir trabajando en su bienestar, y en crear un futuro mejor, reconociendo las dificultades que se pueden presentar y las herramientas puede utilizar para generar soluciones reales a los problemas.

En ese mismo sentido, se elaboran las tareas terapéuticas, estas trabajan desde los recursos y fortalezas que la persona ya posee, para exponer que desea la persona y como se puede llegar a su futuro preferido.

La Terapia Breve Centrada en Soluciones, posee como ventaja que, en cuanto a la obtención de resultados, son visibles y perceptibles para el participante desde las primeras sesiones. En el presente estudio de caso, se adaptó a el modelo, la demanda de las diferentes situaciones y de la persona, debido forma que posee y la premisa de no etiquetar,

Se reconoce y concluye que el modelo de la Terapia Breve Centrado en Soluciones es un modelo sólido, efectivo en la intervención del presente caso de una persona con dificultades para el manejo de las emociones.

Conclusiones.

Se puede concluir que, es posible sobrellevar una intervención terapéutica, la cual es enmarcada en la corriente de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, para el manejo de las emociones y conseguir resultados positivos, un cambio, que está basado en la persona, y en todas las excepciones que se dan en el día a día , pero que la misma persona no nota, porque el problema no se lo permiten.

Al finalizar las sesiones se evidencian logros eficientes y eficaces a partir de los resultados obtenidos, se percibieron cambios que llevaron a acciones que fueron mejorando el estado emocional del participante sesión tras sesión, además en cada sesión se realizó la pregunta escala y cada sesión era más notoria la satisfacción y el grado de puntuación que inició con un 2 y en la última sesión alcanzó el 9.

Lo que demuestra que la terapia arrojó resultados positivos observables y verificables tanto en acciones, comportamientos, como en los esquemas cognitivos que se flexibilizaron y permitieron afrontar de mejor manera su situación, de esta forma la participante desarrolló el reconocimiento y afrontamiento por aceptación ya que logró superar los síntomas y los malestares que venía padeciendo.

Se logró:

Fortalecer las estrategias de asimilación y afrontamiento en las distintas áreas de la vida del participante, a través de las técnicas de excepciones, pregunta del milagro, elogios y tareas terapéuticas.

Trabajar la separación de la pareja, el duelo que el participante fuera desarrollando anticipadamente a partir de la pérdida de la relación seria y larga utilizando distintas

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

técnicas tales como la silla vacía, la externalización y las cartas terapéuticas que resultaron ser muy positivas para el trabajo con él participante, en síntesis, se puede concluir que es posible trabajar el duelo dentro del enfoque de la terapia breve centrada en soluciones ya que se logró la aceptación, se generaron estrategias para que pudiera expresar sus sentimientos, elaboración de estrategias para mejorar su relación con los demás.

Se generaron estrategias para mejorar la comunicación en el sistema familiar a través de las cartas terapéuticas y expresión emocional de los involucrados. generando acuerdos.

Recomendaciones

Se recomienda tomar en cuenta que no existe la terapia perfecta ni ciento por ciento basada en un modelo específico, esto debido a que el terapeuta es una persona. Que debe tener las herramientas, como los conocimientos, la dedicación y las técnicas que le permitan realizar su trabajo lo mejor posible, con responsabilidad y ética profesional.

Limitaciones

Aunque el estudio y las técnicas utilizadas generaron cambios positivos en el participante, se hace necesario continuar con sesiones terapéuticas dado las variadas necesidades del participante, que como se mencionó anteriormente exacerbó síntomas y emociones negativas que llevaba guardadas desde hace mucho tiempo, por lo que para este caso la terapia breve centrada en soluciones queda corta por la cantidad máxima indicada para que sea breve o sea 10 sesiones. Diversas investigaciones indican que las psicoterapias breves (entre 6 y 12 **sesiones**) de diferentes enfoques teóricos son efectivas en los trastornos depresivos y de ansiedad según (Méndez, 2010) Por lo que se recomendó al participante continuar con un plan terapéutico adicional para fortalecer lo realizado en este estudio y reforzar:

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

- La creación de un vínculo seguro.
- Favorecer la introspección.
- Terapia familiar para fortalecer vínculos y relaciones.
- Resignificar situaciones de su vida y estrategias de afrontamiento.
- Interiorización de análisis funcional identificando los antecedentes, las emociones y pensamientos y reacciones de situaciones que generan malestar.
- Fortalecer el autoconcepto por medio de terapia dirigida a la compasión.
- Abordaje a proyecto y sentido de vida.

Bibliografía

- Prieto Molinari, D. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 EN LIMA. *Revista Peruana de Psicología*.
- Ramirez Ortiz, J. (2020). Consecuencias de la pandemia de la Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de anestesiología*.
- Ramirez Ortiz, J., & Castro Quintero, D. (2020). consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental. *Revista colombiana de anestesiología*.
- Hernandez Rodriguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *INFOMED*.
- Brooks, S. (2020). El impacto psicologico de la cuarentena y como reducirla.
- Alvites & Huamani. (2020). Impactos generados en epocas de pandemia. *Revista de divulgación científica de la universidad alas peruanas*.
- Revista Hamul, & Revista Hamut'ay. (2020). Entornos virtuales en la educación. *Hamut'ay*.
- Goleman, D. (2000). La Inteligencia Emocional. En D. Goleman, *La inteligencia Emocional*.
- Villavicencio Aranibar, J. (2012). Control de emociones, Clave para decisiones Exitosas. *Revist UPC*.
- Orozco-Gonzalez, M. (2020). Experiencias y conocimientos de los estudiantes de enfermería, ante la muerte de un paciente. *Enfermería Universitaria*.
- Fernandez Poncela, A. (2020). Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de educación*.
- Fernandez, I., & Martin Beristain, C. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes. *Revista de Universidad del Pais Vasco*.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Vergara, C. (2020). *¿ en que consiste la psicoterapia? definicion, características y tipos.*

Obtenido de Actualidad en psicología:

<https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/>

APA. (2012). La Psicoterapia.

Vergara, C. (2020). En que consiste la psicoterapia. *Actualidad en psicología.* Obtenido de

Actualidad en psicología: <https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/>

APA. (2012). La Psicoterapia.

Fernandez-Berrocal, & Ramos. (2012). *Desarrolla tu inteligencia emocional.*

OPS, & OMS. (2020). *OPS, Organización panamericana de la salud.* Obtenido de

organizacion panamericana de la salud (OPS): En el 2006, la Unidad de Salud Mental de la OPS elaboró y puso a la disposición de los países, un documento técnico para orientar y guiar las acciones en el campo de la salud mental en situaciones de epidemias

Sastre, M. (2010). *Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación.* Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Carrasco, M. (2020). *Salud mental y desconfiamiento.* Obtenido de

<https://www.hospitalarias.es/wp-content/uploads/2020/07/Salud-mental-y-desconfinamiento-03.pdf>

OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud.* Obtenido de OPS:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es

Psicología, A. A. (2012). *Entendiendo la psicoterapia.* Obtenido de APA:

<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>

salud, O. M. (2020). *O.M.S.* Obtenido de Organización Mundial de la salud:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat->

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-
health?gclid=EAiaIQobChMI17atpqCN-
AIVPf_jBx1XiQDyEAAAYASAAEgInF_D_BwE

Lorenzo Ruiz, A. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*.

Greenberg, M. (2019). Psicología clínica: ciencia y práctica. En M. Greenberg, *Emoción en la Mayoría de edad*.

Fernández-Poncela, A. M. (2020). Latín-A: Emociones y desastres. *Revista de la Universidad Autónoma Metropolitana, México*.

Poncela, F., & Fernandez Poncela, A. M. (2020). Sobre las emociones en coyunturas de catástrofes y desastres se afirma que cuando hay ruptura de la cotidianidad y el funcionamiento habitual de la sociedad y la vida, se desarrollan en consecuencia con diferentes efectos psicológicos, ansiedad, neurosis. *Revista Andina de Educación*.

Beyebach, M. (2012). La terapia familiar Breve centrada en soluciones. *La terapia Familiar breve centrada en soluciones*.

De Shazer, S. (2012). *Claves para la solución en terapia breve*. PAIDOS.

J. A. Espina Barrio, J. L. (1999). Una psicoterapia breve centrada en soluciones. <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/viewFile/15630/15489>.

Sanchez Pedraza, R., & Rodriguez Losada, J. (2003). *Fundamentos de Psiquiatria Clinica*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Smock Jordan, S. (Noviembre de 2013). Microanálisis Positivo- negativo de la terapia breve centrada en soluciones. *Periodico Guilford Press*.

Villanueva Flores, L. (2013). *Terpia cnetrda en soluciones: Un Triangulo Equilátero*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.

Navarro, G., & Fuertes & Ugidos. (1999). *Prevención e intervención en la Salud mentañ*. Madrid: Amarú Ediciones.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Shazer, D. (1999).

Oblitas, I. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*.

Bertrando, P., & Toffanetti, D. (2008). *Historia de la terapia familiar*.

Méndez, J. F. (2010). Efectividad de la psicoterapia breve en los centros de salud mental I:

Diseño, tratamientos y procedimiento.

Mortiz. (2022). *Que es la inteligencia emocional*. Obtenido de Universidad privada del norte:

<https://blogs.upn.edu.pe/salud/2022/05/23/que-es-la-inteligencia-emocional-componentes-tipos-y-beneficios>

..., C. d.-1. (2020). *SciELO Colombia- Scientific Electronic Library Online Universidad*

Nacional de Colombia. Obtenido de Universidad nacional de Colombia:

<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-33472020000400301>

Psicología, A. e. (2020). *¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos*.

Obtenido de Actualidad en psicología:

<https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos>

Saludable, A. (2022). *OMS: el impacto psicológico del Covid-19 en la sociedad no debe ser*

ignorado. Obtenido de El mostrador: OMS: el impacto psicológico del Covid-19 en la sociedad no debe ser ignorado

Murcia, S. R. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la

calidad de vida. *Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA*.

Vergara, C. (2012). En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en psicología.

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en Psicología.

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en Psicología.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualida en Psicología.

Vergara, C. (2012). *Actualidad en Psicología.*

Argentina, D. (2021). *Salud mental en epidemias.* Obtenido de docer Argentina:

<https://docer.com.ar/doc/ns8c008>

Jimenez, R. H. (2021). La Importancia De Las Emociones. *Calameo.es.* Obtenido de

Calameo.es: <https://es.calameo.com/books/006479908e440afaa505a>

Troche, O. M. (2020). TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN UN CASO DE TRASTORNO DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Troche, O. M. (2020). TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN UN CASO DE TRASTORNO DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Troche, O. M. (2020). Terapia breve centrada en soluciones en un caso de trastorno de estres post traumatico. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Troche1, O. M. (2020). *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Trabajos citados

Prieto Molinari, D. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 EN LIMA. *Revista Peruana de Psicología.*

Ramirez Ortiz, J. (2020). Consecuencias de la pndemia de la Covis-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de anestesiología.*

Ramirez Ortiz, J., & Castro Quintero, D. (2020). consecuencias de la pandemia de la COVID -19 en la salud mental. *Revista colombiana de anestesiología.*

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Hernandez Rodriguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *INFOMED*.

Brooks, S. (2020). El impacto psicologico de la cuarentena y como reducirla.

Alvites & Huamani. (2020). Impactos generados en epocas de pandemia. *Revista de divulgación científica de la universidad alas peruanas*.

Revista Hamul, & Revista Hamut'ay. (2020). Entornos virtuales en la educación. *Hamut'ay*.

Goleman, D. (2000). La Inteligencia Emocional. En D. Goleman, *La inteligencia Emocional*.

Villavicencio Aranibar, J. (2012). Control de emociones, Clave para decisiones Exitosas.

Revist UPC.

Orozco-Gonzalez, M. (2020). Experiencias y conocimientos de los estudiantes de enfermeria, ante la muerte de un paciente. *Enfermeria Universitaria*.

Fernandez Poncela, A. (2020). Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de educación*.

Fernandez, I., & Martin Beristain, C. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes. *Revista de Universidad del Pais Vasco*.

Vergara, C. (2020). *¿ en que consiste la psicoterapia? definicion, características y tipos*.

Obtenido de Actualidad en psicología:

<https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/>

APA. (2012). La Psicoterapia.

Vergara, C. (2020). En que consiste la psicoterapia. *Actualidad en psicología*. Obtenido de

Actualidad en psicología: <https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/>

APA. (2012). La Psicoterapia.

Fernandez-Berrocal, & Ramos. (2012). *Desarrolla tu inteligencia emocional*.

OPS, & OMS. (2020). *OPS, Organizacion panamericana de la salud*. Obtenido de

organizacion panamericana de la salud (OPS): En el 2006, la Unidad de Salud Mental

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

de la OPS elaboró y puso a la disposición de los países, un documento técnico para orientar y guiar las acciones en el campo de la salud mental en situaciones de epidemias

Sastre, M. (2010). *Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Carrasco, M. (2020). *Salud mental y desconfiamiento*. Obtenido de <https://www.hospitalarias.es/wp-content/uploads/2020/07/Salud-mental-y-desconfiamiento-03.pdf>

OPS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de OPS: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es

Psicología, A. A. (2012). *Entendiendo la psicoterapia*. Obtenido de APA: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>

salud, O. M. (2020). *O.M.S.* Obtenido de Organización Mundial de la salud: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=EAIaIQobChMI17atpqCN-AIVPf_jBx1XiQDyEAAAYASAAEgInF_D_BwE

Lorenzo Ruiz, A. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*.

Greenberg, M. (2019). Psicología clínica: ciencia y práctica. *Psicología clínica: ciencia y práctica*. En M. Greenberg, *Emoción en la Mayoría de edad*.

Fernández-Poncela, A. M. (2020). Latín-A: Emociones y desastres. *Revista de la Universidad Autónoma Metropolitana, México*.

Poncela, F., & Fernandez Poncela, A. M. (2020). Sobre las emociones en coyunturas de catástrofes y desastres se afirma que cuando hay ruptura de la cotidianidad y el

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

funcionamiento habitual de la sociedad y la vida, se desarrollan en consecuencia con diferentes efectos psicológicos, ansiedad, neurosis. *Revista Andina de Educación*.

Beyebach, M. (2012). La terapia familiar Breve centrada en soluciones. *La terapia Familiar breve centrada en soluciones*.

De Shazer, S. (2012). *Claves para la solución en terapia breve*. PAIDOS.

J. A. Espina Barrio, J. L. (1999). Una psicoterapia breve centrada en soluciones.

<https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/viewFile/15630/15489>.

Sanchez Pedraza, R., & Rodriguez Losada, J. (2003). *Fundamentos de Psiquiatria Clinica*.

Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Smock Jordan, S. (Noviembre de 2013). Microanálisis Positivo- negativo de la terapia breve centrada en soluciones. *Periodico Guilford Press*.

Villanueva Flores, L. (2013). *Terpia cnetrda en soluciones: Un Triangulo Equilátero*. Lima:

Universidad Cesar Vallejo.

Navarro, G., & Fuertes & Ugidos. (1999). *Prevención e intervención en la Salud mentañ*.

Madrid: Amarú Ediciones.

Shazer, D. (1999).

Oblitas, I. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*.

Bertrando, P., & Toffanetti, D. (2008). *Historia de la terapia familiar*.

Méndez, J. F. (2010). Efectividad de la psicoterapia breve en los centros de salud mental I:

Diseño, tratamientos y procedimiento.

Mortiz. (2022). *Que es la inteligencia emocional*. Obtenido de Universidad privada del norte:

<https://blogs.upn.edu.pe/salud/2022/05/23/que-es-la-inteligencia-emocional-componentes-tipos-y-beneficios>

..., C. d.-1. (2020). *SciELO Colombia- Scientific Electronic Library Online Universidad*

Nacional de Colombia. Obtenido de Universidad nacional de Colombia:

<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-33472020000400301>

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Psicología, A. e. (2020). *¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.*

Obtenido de Actualidad en psicología:

<https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos>

Saludable, A. (2022). *OMS: el impacto psicológico del Covid-19 en la sociedad no debe ser*

ignorado. Obtenido de El mostrador: OMS: el impacto psicológico del Covid-19 en la sociedad no debe ser ignorado

Murcia, S. R. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la

calidad de vida. *Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA.*

Vergara, C. (2012). En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en psicología.

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en Psicología.

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualidad en Psicología.

Vergara, C. (2012). ¿En qué consiste la psicoterapia? definición, características y tipos.

Actualida en Psicología.

Vergara, C. (2012). *Actualidad en Psicología.*

Argentina, D. (2021). *Salud mental en epidemias.* Obtenido de docer Argentina:

<https://docer.com.ar/doc/ns8c008>

Jimenez, R. H. (2021). La Importancia De Las Emociones. *Calameo.es.* Obtenido de

Calameo.es: <https://es.calameo.com/books/006479908e440afaa505a>

Troche, O. M. (2020). TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN UN CASO

DE TRASTORNO DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160*

- 194.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Troche, O. M. (2020). TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN UN CASO DE TRASTORNO DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Troche, O. M. (2020). Terapia breve centrada en soluciones en un caso de trastorno de estres post traumatico. *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Troche1, O. M. (2020). *Ajayu, Vol. 19, No 1 pp. 160 - 194.*

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Anexos



Aprobación comité de ética.

Decanato de Investigación Académica UNIBE

Código de Aplicación

Nombre del Estudiante #1

Matrícula del Estudiante #1

Nombre del Proyecto de Investigación

ACECEI2021-87 Viviana Vence Villamil 201006

Psicoeducación para el manejo de las emociones de los adultos jóvenes en tiempos de pandemia.

ESTADO DE LA APLICACIÓN

Fecha de revisión

CAMBIOS APROBADOS DÍA ESTADO DE LA APLICACIÓN

Signature

APROBADO CON CONDICIÓN A CAMBIOS

Friday, March 11, 2022 Monday, March 14, 2022

APROBADO

A handwritten signature in black ink, appearing to be the initials "PP" or similar, written in a cursive style.

Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO.

El documento que a continuación leerá le dará a conocer la utilización que se realizara con sus datos e información. Léalo atentamente y consulte todas las dudas que le surjan y de las que necesite tener total claridad. Este estudio se realiza con fines investigativos, académicos y formativos. En este caso será para un adulto joven hombre o mujer, entre 25 a 44 años, que se sientan afectados emocionalmente por la pandemia y las situación que esto conlleva.

Este estudio se realizara de manera virtual y lo realizara la Profesional en Psicología Viviana Vence Villamil de la Especialidad en Intervenciones en Psicoterapia de UNIBE. Para participar en la investigación se realizara una entrevista inicial y se determinara si cumple con los criterios necesarios, luego se contactara para hacerle una propuesta formal donde se le informara de la opción de participar en la investigación . En el caso que no cumpla con los criterios para participar y sin embargo presente necesidades de intervención a partir de lo observado se referirá a un especialista según su situación.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

La participación en este estudio es totalmente voluntaria, lo que significa que no es obligatorio. Si decide ser parte de la investigación podrá abandonarla cuando decida sin ninguna repercusión, ni consecuencia.

Esta intervención consistirá en 6 a 8 sesiones que buscan conocer cuáles son las emociones que trae consigo el momento actual de pandemia covid-19. En las sesiones de terapia se le darán a conocer diferentes técnicas en psicoeducación para el manejo de las emociones. Los beneficios de este estudio son la generación de estrategias para el manejo de las emociones que llevara a mejorar el estado emocional y la de los que la rodean al igual que la calidad de vida.

Firma

Nombres y apellidos del participante

Identificado con el documento y numero(tipo de documento y número de documento)

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones en el facilitadas acerca del estudio y he podido resolver las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de investigación y formación.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Viviana Vence Villamil

Psicóloga

Datos de contacto.

Celular 809 978 7050

Correo. Viviana.vence@gmail.com.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Anexo Sesiones

Estrategias, técnicas y Logros.

Sesión 1

Se realiza en primer lugar presentación, conocimiento del estado del participante, estado emocional. Ajuste de tiempos, horarios, acuerdos y metodología de trabajo.

Se realiza un buen rapport, y se entabla una activa participación teniendo en cuenta la demanda inicial y el tema principal a tratar "el regreso a la nueva normalidad". Regreso a la presencialidad laboral y contacto social.

Técnica Manejo de excepciones.

Se logro identificar la importancia del trabajo, la motivación de este en su vida y el punto de partida para el manejo de su malestar.

Sesión 2

Se realiza para iniciar la pregunta escala para tener un registro del estado emocional del participante. Y se le pregunto por la tarea que se había dejado. ¿Teniendo en cuenta las excepciones evidenciadas en la primera sesión se le solicito responder que pasaría si no pudiera volver a trabajar o si perdiera el trabajo?

Lo que lo llevo a varios temas emocionales adicionales, pero también a la necesidad de crear estrategias para no perder el trabajo y poder regresar a la presencialidad.

Por lo que se le solicito para la siguiente sesión conocer más de cerca cual era la estrategia para el regreso de la empresa y cuáles serían algunas estrategias para que él se sintiera un poco mas tranquilo al salir de su casa.

Sesión 3

Se realiza la pregunta escala para ir determinando si existen avances en las sesiones.

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Al consultarle sobre la tarea. El participante demostró un alto grado de satisfacción. Luego de investigar y conocer las estrategias que la empresa tomo para el regreso a la presencialidad sintió mucha tranquilidad según sus propias palabras dado que existía un plan estratégico para el cuidado de cada una de las personas y su salud. Lo que lo llevo a descubrir que varias personas sentían el mismo temor y que todas las personas y la empresa crearon planes para el cuidado y el bienestar de todos.

En esta sesión el paciente revelo otro tipo de necesidades emocionales que venían de tiempo atrás.

Se solicito en primer lugar empezar a realizar pequeñas salidas fuera de casa.

Sesión 4

El participante logro salir de casa y realizar compras, eso sí sin bajarse del vehiculó, esto genero confianza y el primer paso para la interacción social.

Esta sesión se habló de la necesidad de expresar sus emociones. La importancia de aclarar la situación con su expareja, su madre y hermanos.

En esta ocasión y como estrategia se le solicito como tarea escribir cartas con lo que quería expresarle a cada una de estas personas, sin tener la necesidad de entregárselas.

Sesión 5

En esta ocasión el participante comenta desde el inicio la realización de su tarea. Las cartas terapéuticas para su madre, hermanos y expareja. Que decidió entregarle a su expareja. Lo que lo llevo a un acercamiento que le causo satisfacción por poder expresar lo que sentía y

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

como veía y vivía la situación. Esto también permitió exteriorizar sus emociones frente a su relación sentimental y escuchar lo que pensaba cada uno. De esta forma continúan hablando, estableciendo acuerdos, y nuevas formas de conciliar su relación.

Sesión 6

Se realizó la pregunta escala y se evidenció una notoria mejoría.

En la semana que pasó debió ir a la oficina y logró estar medio día, adaptarse y trabajar sin mayor inconveniente.

Decidió comunicarse con la madre y compartir sobre lo que estaba sucediendo en su vida, y ella lo invitó a conversar junto con sus hermanos.

Se trabajaron las preguntas de excepción para la relación con su familia lo que podría llegar a pasar en ese encuentro.

Sesión 7

Se revelaron los avances y las motivaciones para salir adelante, sentirse y estar mejor con respecto al trabajo, la salud y las relaciones y manejo social se evidenció una mejora importante. Para la próxima sesión se le solicitó la respuesta de la pregunta milagro.

Sesión 8

Se realizó la pregunta escala en la cual entregó una calificación de 9 en su estado emocional. Siendo 0 la calificación mínima y 10 la máxima.

Al responder la pregunta milagro.

“Imagina que mañana suena tu despertador y al levantarte notas que ha ocurrido un **milagro** y todo tu problema ha desaparecido. ¿Cómo podrías darte cuenta de que ya no existe ese problema por el que viniste a consulta?”

Manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Comenta que está a punto de lograrlo pero aún le falta un poco, necesita más confianza, creer en los demás.

Al terminar esta sesión y el estudio según lo pactado se realizan varias sugerencias para lograr una mejor adherencia a la terapia. Por lo que se recomienda continuar.

Con psicoterapia individual orientada a:

- Abordaje desde terapia ocupacional.
- Establecimiento de actividades y rutinas, fomentando la activación conductual.
- Abordaje a proyecto y sentido de vida.
- Ventilación emocional y reconocimiento de emociones.
- Terapia familiar.

Se le sugieren diferentes profesionales para continuar con las sesiones terapéuticas y se le hará seguimiento en 3 y 6 meses.