



**INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

Elena Gómez de Agüero Ortiz, Manuel Álvarez Romero, Manuel Mejías Estevez, Jose Ignacio Del Pino Montesinos

[elenagdao@gmail.com](mailto:elenagdao@gmail.com)

Bio-psico-socio-espiritual, malestar psíquico, incertidumbre, falta de esperanza

### **RESUMEN**

La situación de pandemia que estamos viviendo a nivel mundial ha requerido de las personas y de la sociedad en general múltiples adaptaciones y cambios en la gestión de la vida diaria. El virus COVID-19 se ha llevado consigo muchas vidas dejando también muchas secuelas tanto físicas como psicológicas.

Teniendo en cuenta que la persona es una unidad en la que acontecen toda una serie de fenómenos biopsicosociales, no podemos ignorar la influencia multidireccional que estos elementos se generan entre sí. De este modo, nunca podremos entender las dolencias físicas de manera aislada sino bajo el concepto de persona que siente y sufre en los diferentes niveles de su existir: biológico, psicológico, social y espiritual.

Desde el punto de vista de la Salud Mental, la COVID-19 ha puesto a sus víctimas en situaciones límite, pasando por la incertidumbre ante el mañana, la profunda soledad del aislamiento del paciente enfermo y por supuesto el miedo a la muerte. Además, muchos pacientes que han superado el virus, están teniendo secuelas que ocasionan ánimo depresivo, falta de esperanza y ansiedad.

Considerando todo esto, es necesario profundizar en estos momentos en la atención psicoterapéutica a los enfermos de Covid-19. Muchos de ellos están experimentando desde la vivencia de sintomatología propia de los trastornos adaptativos hasta cuadros sindrómicos en el espectro de la ansiedad y depresión, requiriendo por parte de los profesionales sanitarios la consideración y el abordaje de su malestar psíquico.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

### **DÓNDE NOS ENCONTRAMOS**

Resulta difícil comprender que en pleno siglo XXI con los avances que ha experimentado la sociedad, el mundo tecnológico y la ciencia, nos encontremos de frente con una situación de crisis mundial que nos sobrepasa. En esta ocasión, no es fruto de una guerra, ni de los efectos adversos del clima sino que la propia naturaleza nos ha plantado frente y la salud se ha puesto en jaque. Lo que comenzó siendo una epidemia, se ha convertido en pandemia y como si estuviéramos de nuevo en pleno siglo XIV, durante la crisis de la peste negra, se ha dado un vuelco a nuestro orden de prioridades y valores: nuestras vidas han cambiado drásticamente.

Desde el 31 de enero de 2020, fecha en la que se registró en España el primer paciente COVID positivo, se han ido sucediendo una serie de cambios históricos que no han afectado únicamente al ámbito de la salud sino que han trastocado toda una estructura económica y social. En última instancia, toda esta turbulencia socio-sanitaria ha producido una reestructuración de la persona.

Si analizamos nuestra historia, descubrimos que muchos problemas sociales o sanitarios solo afectaban a unos pocos: a los más vulnerables de la población, a lo que llamamos tercer mundo o sencillamente a los más pobres. No obstante, esta crisis, de un modo u otro nos ha llegado a todos. Aunque es cierto que según localización geográfica el virus ha azotado con mayor o menor intensidad, la realidad es que el virus a la hora de extenderse no discrimina entre personas y sin duda todos nos hemos visto envueltos directa o indirectamente por la pandemia.

### **MÁS ALLÁ DE LA SALUD FÍSICA**

Como sociedad española en particular, podríamos mencionar los infinitos cambios a los que nos hemos visto sometidos. Más allá del ámbito de la salud, con la vulnerabilidad ante el contagio y sus efectos en la salud física, hemos vivido cambios políticos y económicos que han desajustado por completo nuestra dinámica cotidiana. Los ancianos han experimentado más de cerca si cabe la vivencia de la soledad y en su fragilidad han visto lo secundarios que pueden resultar a veces en nuestra sociedad. Los adultos han tenido que "tirar pa adelante" como han podido con menos ingresos, nuevos gastos, situaciones laborales precarias e inestables y trabajando desde casa. Jóvenes y adolescentes han visto coartados sus planes de estudios, viajes, salidas con amigos, y ese espíritu de juventud que lleva a pasar la mayor parte del tiempo fuera de casa. Los niños se están perdiendo gran parte de la riqueza en sus relaciones con iguales, los juegos de contacto, las celebraciones de cumpleaños... Y los bebés, han tenido que aprender a leer las sonrisas de los mayores a través de las mascarillas, leyendo simplemente la sonrisa en los ojos.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

No obstante, si hay una nota distintiva a la que todos se han visto expuestos, sin discriminar edad ni razón de ser es a la incontrolabilidad e incertidumbre por la situación vivida. Estos dos elementos forman parte de la vida y a lo largo de nuestro desarrollo psicoevolutivo, tenemos que aprender a lidiar con ellos. Sin embargo, desde un punto de vista psicológico cuando la incertidumbre afecta prácticamente a todos los ámbitos de la vida llegando a rozar la seguridad personal y, sobre todo, cuando resulta tan prolongada en el tiempo, puede generar un estado de constante de alerta. Esta sensación de estrés constante puede llevar al agotamiento de la persona generando así mayores dificultades.

De un modo similar, la incontrolabilidad que estamos experimentando ante esta pandemia, puede llevar a una expectativa generalizada de no controlar absolutamente nada de lo que nos ocurre generando un estado en la persona que el psicólogo Martin Seligman (Rosellini y Seligman, 1978) ya definió hace unos años como indefensión aprendida. Esta indefensión tiene a su vez consecuencias negativas pues si la persona asume que no puede controlar ni evitar nada de lo que le ocurre, acaba aprendiendo que haga lo que haga no va a poder conseguir sus objetivos y con ello, la persona deja de hacer cosas de manera proactiva y deja de evitar de manera defensiva. Así, el sujeto se convierte en un ser pasivo que recibe y sobrevive como puede a las circunstancias externas que acaban determinando su vida.

Estos fenómenos podrían explicar algunas de las conductas que estamos viendo que se producen a nuestro alrededor tras un año de pandemia. Hay quienes ya no toman medidas de precaución porque piensan que tanto tomándolas como sin hacerlo, no van a poder evitar el contagio.

## **CONVENIENCIA DE UN ENFOQUE BIO-PSICO-SOCIO-ESPIRITUAL**

Con todo lo expuesto previamente, resulta necesario reenfocar la comprensión del virus COVID-19. A pesar de suponer un problema fundamentalmente sanitario, es importante entender sus repercusiones desde una perspectiva bio-psico-social, que contemple a la persona en su totalidad (Engel, 1980). Asimismo, sabiendo que existe una experiencia interior más profunda en la persona (la dimensión espiritual), que dota de sentido y propósito a las propias acciones y existencia, independientemente de las condiciones externas, consideramos importante incluir esta perspectiva en la visión holística que se plantea de la persona ante el Covid-19.

Teniendo en cuenta que la persona es una unidad en la que acontecen toda una serie de fenómenos bio-psico-socio-espirituales, no podemos ignorar la influencia multidireccional que estos elementos se generan entre sí.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

De este modo, nunca podremos entender las dolencias físicas de manera aislada sino bajo el concepto de persona que siente y sufre en los diferentes niveles de su existir: biológico, psicológico, social y espiritual.

### **NUEVAS NECESIDADES DE PSICOTERAPIA**

Entrando ahora más de lleno aún en la vivencia de la pandemia desde la perspectiva de la persona, nos encontramos con los pacientes que han tenido el contacto más directo con el virus: aquellos que con más o menos síntomas físicos han superado la enfermedad. En este sentido, resulta importante atender a las secuelas psicológicas que se están viviendo tras situaciones en algunos casos límite. En muchos casos, un aislamiento tan marcado y prolongado ha generado en los pacientes Covid ánimo irritable, tristeza y apatía ante el futuro, desorden en los patrones de sueño y apetito, así como pensamientos rumiativos, cargados de preocupación entorno a la salud. También algunos pacientes han superado la enfermedad sumidos en una profunda desesperanza, que hace que aunque su salud física haya mejorado, se encuentren desmotivados y sin sentido vital.

En otros casos, la sintomatología más llamativa ha sido ansiosa. Los pacientes han vivido el aislamiento y la soledad con verdadera angustia, incluso desarrollando miedo a salir a la calle, a poder contagiar, a los síntomas físicos que han vivido o miedo a las secuelas que se están observando en muchos pacientes tras superar la enfermedad.

Todos estos síntomas de corte ansioso-depresivo pueden resolverse en algunos casos de forma natural, pero en otros, conforman síndromes que limitan en gran medida la funcionalidad del paciente, pudiendo requerir de una atención más personalizada y terapéutica.

Con todas estas consideraciones, ha quedado evidencia más que sobrada para entender la situación de precariedad a la que se somete en estos días la salud mental de las personas y con ello su bienestar personal y su felicidad. Sin ánimo de patologizar reacciones que son adaptativas ante la situación de pandemia y apelando en todo momento al desarrollo de los recursos personales, es bien cierto que se ha generado una nueva demanda en la población en lo que respecta a la atención psicoterapéutica. Muchas personas están experimentando desde la vivencia de sintomatología propia de los trastornos adaptativos hasta cuadros sindrómicos en el espectro de la ansiedad y depresión, requiriendo por parte de los profesionales sanitarios la consideración y el abordaje de su malestar psíquico.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

### **BENEFICIOS DE UNA TERAPIA HUMANIZADORA CENTRADA EN LA PERSONA**

Por todo ello, y en base a una perspectiva amplia de lo que es la psicoterapia, hemos querido destacar los beneficios que podría tener ésta para los pacientes Covid-19 que lo requirieran. Si tenemos en cuenta los elementos comunes a los diferentes modelos de terapia (Frank, 1978), podremos generar intervenciones eficaces en el acompañamiento psicoterapéutico de pacientes de Covid-19. Estos elementos, al ser universales, permiten que el acompañamiento al paciente en su complejidad bio-psico-socio-eco-espiritual sea abordable independientemente de nuestro modelo de psicoterapia.

- Una relación emocional, de confianza con una persona que ayuda. La vivencia de enfermedad, en su plano más subjetivo puede dejar secuelas a nivel afectivo y emocional. Esta experiencia, cuando se vive de manera compartida, en un entorno terapéutico permite que se detecten las emociones, se les ponga nombre y se entiendan. De este modo, la vivencia de enfermedad con todo lo que ello implica consigue ser digerida a nivel psicológico.
- Ambiente de cura. Muchas son las noticias que nos llegan a través de los medios de pacientes contagiados, ingresados o recuperados. No obstante, existe otro tipo de cura, que no contabiliza en estas cifras y que tiene que ver con la salud mental. Es por esto que muchos pacientes de Covid-19 pueden requerir este ambiente de cura que no ha de ser necesariamente hospitalario ni ha de estar cargado de medicamentos sino un espacio de comprensión y aceptación.
- Esquema racional, conceptual o mito. Por desgracia, este virus también ha traído consigo otros virus acompañantes como pueden ser el de la desinformación o la malinformación. Son muchísimos los pacientes y profesionales que se quejan de estar viviendo esta situación solos, desde el punto de vista de la comprensión y el apoyo intrahospitalario. El aislamiento al que se han visto sometidos fruto de los días establecidos de cuarentena unido a la escasa asistencia (en muchos casos una llamada telefónica al día por parte del médico), han podido generar una vivencia de desamparo y abandono. Cierto es que la psicoterapia no va a dar respuesta directa a muchas de las cuestiones médicas que han generado tal incertidumbre (cuantos días duraría su malestar, qué medidas de aislamiento debían tomar, que medicación debían usar...). Pero sí ayuda a aportar una comprensión en sentido amplio, a conceptualizar la realidad y sobre todo, a estructurar a la persona en estos momentos en que la estructura exterior puede flaquear. En este momento de tanta incertidumbre, mantener una estructura interna dota al paciente de seguridad y estabilidad.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

- Un ritual. Entendamos ritual como una práctica novedosa y estructuradora para el paciente. En este sentido un simple ritual podría ser el hecho de ser escuchado por el terapeuta o de realizar seguimiento psicológico en un entorno terapéutico. Otro ritual podría ser un cambio de hábito o la práctica de la relajación. El ritual puede ser un cambio sutil pero recordando que estamos hablando de individuos con subjetividad, esa sutileza puede ser el motor del cambio en la persona que lo vive.
- Aumentar la sensación de dominio o autoeficacia. Ya hemos mencionado la hipótesis de la indefensión aprendida. Pero ésta no solo la podemos aplicar al contagio de la enfermedad. También el estar dependiendo de unas medidas políticas y sociales que determinan en gran parte nuestra libertad de movimiento y nuestra posibilidad de planificar el futuro, hace que nuestros sentimientos de control y eficacia se vean completamente frustrados. Es por ello que el acompañamiento psicoterapéutico en este sentido puede resultar crucial al empoderar a la persona en el descubrimiento de las múltiples áreas de dominio personal que existen más allá de las que en este momento están siendo limitadas.
- Dar oportunidad para la práctica. La psicoterapia en sí misma puede generar en los pacientes de Covid-19 nuevas oportunidades para desarrollar recursos personales y ponerlos en práctica. Por ejemplo se pueden internalizar y reforzar nuevos modos de relacionarse con la enfermedad o actitudes más adaptativas y funcionales ante los síntomas físicos y sus efectos adversos. El encuadrar la ayuda en un acompañamiento terapéutico facilita la práctica y con ello el desarrollo de nuevos hábitos adaptativos.

En resumidas cuentas, consideramos que la atención psicoterapéutica destinada a pacientes de Covid-19 puede acarrear múltiples beneficios como los que se acaban de ejemplificar.

Con todo este análisis, hemos pretendido aportar una visión algo más amplia de los efectos que la Covid-19 está generando en la población y sin ánimo de ejercer crítica sobre el modo de proceder que se está llevando a cabo, queremos recalcar la relevancia que tiene el estatus psicológico en la salud tanto física como mental. Por ello, hemos querido evidenciar la necesidad que ha surgido con la pandemia de atención psicoterapéutica específica, así como los beneficios que consideramos se pueden obtener al realizar el trabajo terapéutico bajo el prisma de la persona en su totalidad.

## **ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN PACIENTES COVID-19**

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Engel G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry* ;137: 535-44
2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196: 129-136.
3. Frank, J.D., Hoehn-Saric, R., Imber, S.D., Liberman, B.L., y Stone, A.R.(1978): *Effective Ingredients of Successful Psychotherapy*. Nueva York, Brunner/Mazel.
4. Rosellini, R., & Seligman, M. (1978). Role of shock intensity in the learned helplessness paradigm. *Animal Learning & Behavior*, 6(2), 143–146.
5. Álvarez, Manuel y Del Pino, José Ignacio, *Reflexiones con la bata puesta ¿Sabes cómo piensa tu médico?* SAMP, 2019. Sevilla.