

La asistencia psicológica online, un servicio esencial durante el confinamiento

REPÚBLICA | 25/05/2020

La crisis del coronavirus no sólo ha afectado a la salud física de las personas, sino también, y en gran medida, a la salud psicológica. Para las personas que se encontraban en pleno tratamiento cuando comenzó la pandemia y las restricciones a la movilidad, supuso una preocupación añadida tener que interrumpir su terapia. Para ellos, servicios de psicología como el Instituto Psicológico Cláritas, han tenido que estar a la altura para potenciar sus canales de atención online, y no solo continuar, sino reforzar el seguimiento de sus pacientes durante un periodo tan complicado. Asimismo, para las personas que han comenzado a experimentar dificultades emocionales a raíz de la crisis sanitaria, contar con asistencia sin tener que moverse de casa, está suponiendo una gran diferencia.



Episodios de ansiedad o de pánico, conflictos de pareja, estrés, incertidumbre... son algunos de los problemas más habituales que estas semanas se están atendiendo en videoconsulta. Las horas de encierro, el aumento de las horas en familia, los niños sin colegio o la falta de contacto con amigos y familiares, son factores complejos de gestionar, que estas semanas están pasando factura a nuestro bienestar emocional. “Se

trata de situaciones a las que ninguno estamos acostumbrado, que ponen a prueba todas nuestras habilidades de gestión emocional”, asegura Germán Silos, CEO del Instituto Psicológico Cláritas.

Por otra parte, sumado a la preocupación normal que se deriva de la crisis sanitaria, y a los problemas que puede ocasionar el confinamiento, se encuentra la dramática situación de quienes han perdido a un ser querido. Para estas personas, atravesar el duelo en unas circunstancias tan anómalas (sin rituales que ayuden a gestionar y aceptar la muerte, como funerales y entierros, sin contacto directo con seres queridos que ofrezcan su consuelo...) puede conducirles a una gestión inadecuada de sus emociones, o derivar en una cronificación o patología. “El duelo es un proceso psicológico que hay que elaborar, transitar y superar etapa por etapa, para poder hacerlo con éxito.

De lo contrario, podemos intensificar el sufrimiento y bloquear su superación”, afirma Lucía Feito, psicóloga especializada en terapia familiar y de pareja

Pasada la etapa más restrictiva de la crisis actual, los expertos prevén la afloración de secuelas emocionales. Olga Fernández-Velilla, psicóloga sistémica que ha estudiado en profundidad el impacto de las tecnologías de la información, comenta: “El confinamiento ha generado que aumente nuestro uso de pantallas, lo que en sí no es negativo, pero debemos estar atentos para realizar un uso responsable de las mismas. Una mala gestión puede desembocar en un abuso o uso problemático.”

Solidaridad y disponibilidad plena

Desde el comienzo de la pandemia, Cláritas ha redoblado esfuerzos para poder atender el incremento de la demanda de videoconsultas. Además de continuar con los tratamientos que ya atendían de forma presencial, y de atender a personas que solicitan consulta por primera vez, Cláritas presta especial atención a los pacientes con patologías que pueden ver agravados sus síntomas por el confinamiento, como las personas con TEA (Trastorno del Espectro Autista), depresión, o TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad).

Cláritas también se ha volcado con los hospitales, ofreciendo sus servicios a los que se enfrentan al virus como profesionales, y a los que lo hacen como pacientes. Por un lado, el instituto ha puesto a disposición de sanitarios un [servicio de atención psicológica gratuita](#), y por otro, colaboran con el proyecto “No te conozco pero... estoy aquí” (NTCP). El objetivo de esta iniciativa es hacer llegar cartas de apoyo de desconocidos a personas ingresadas por coronavirus. En este marco, Cláritas ha elaborado una [guía con 8 pautas](#) que debe seguir toda carta destinada a ofrecer apoyo, cariño o esperanza. “Para nosotros es una cuestión de responsabilidad ofrecer todo lo que esté en nuestra mano a

los que están en la primera línea”, comenta María Feliu, psicóloga especializada en niños, adolescentes y pacientes oncológicos, que ha coordinado la colaboración con NTCP.

Asimismo, Cláritas organiza talleres y conferencias online de acceso gratuito, donde se ofrecen estrategias para sobrellevar la crisis y el confinamiento, manteniendo una buena gestión emocional. Entre los más exitosos, están los relacionados con el confinamiento en familia y la gestión de las nuevas rutinas.

Instituto Psicológico Cláritas

Cláritas ofrece un servicio integral de tratamientos psicológicos, a través de un equipo de profesionales cualificados, supervisados y en continua formación. Su atención presencial se ofrece en Madrid y área metropolitana, con gran amplitud de horarios que facilitan el acceso.

<https://www.republica.com/2020/05/25/la-asistencia-psicologica-online-un-servicio-esencial-durante-el-confinamiento/#>