

ARTÍCULO ORIGINAL

Psicólogos pinareños vs. COVID-19 en una experiencia de orientación desde la telepsicología

Pinar del Río psychologists vs. COVID-19: an experience of counseling from telepsychology service

Mayra Ordaz Hernández¹  , **Damaysi Miranda Otero¹** 

¹Universidad de Pinar del Río Hermanos Saiz Montes de Oca. Pinar del Río. Cuba.

Recibido: 2 de agosto de 2020

Aceptado: 8 de octubre de 2020

Publicado: 14 de noviembre de 2020

Citar como: Ordaz Hernández M, Miranda Otero D. Psicólogos pinareños vs. COVID-19 en una experiencia de orientación desde la telepsicología. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado: fecha de acceso]; 24(6): e4636. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4636>

RESUMEN

Introducción: ante la COVID-19, se incrementaron las necesidades de orientación psicológica de la población; paradójicamente, las circunstancias obstaculizaban la tradicional atención cara a cara, por lo que se recurrió a la telepsicología.

Objetivo: socializar las principales acciones desarrolladas por los psicólogos de Pinar del Río con énfasis en la telepsicología, en la orientación y acompañamiento a la población frente a la COVID-19.

Métodos: estudio descriptivo y transversal realizado en Pinar del Río entre marzo y junio de 2020, con los métodos dialéctico, histórico lógico, entrevista individual y análisis documental, con una muestra intencional de cinco sujetos tipo seleccionados del universo de psicólogos pinareños.

Resultados: se propició la atención constante de los psicólogos a través de varios medios: una Consultoría online, en el periódico provincial con 1 688 visitas; en la televisión pinareña, con el espacio "Psico ayuda en casa" y otros programas habituales, también desde la emisora Radio Guamá y sus estudios municipales. Se creó un Grupo de WhatsApp, que lideró iniciativas como la elaboración de mensajes de apoyo a grupos vulnerables, divulgados en las redes sociales, y se realizó orientación presencial con casos diagnosticados, sospechosos, personal sanitario, así como en comunidades en cuarentena. Los psicólogos del deporte combinaron la orientación vía telefónica con la virtual, dirigida a los atletas y sus familias.

Conclusiones: el uso de la telepsicología constituyó un reto para los psicólogos y a la vez una oportunidad que estimuló nuevos aprendizajes y mayor cohesión profesional y personal para ofrecer ayuda a la población ante la COVID-19.

Palabras clave. Psicología; Orientación; Telepsicología; COVID-19; Pandemia.

ABSTRACT

Introduction: in view of COVID-19, the population needs for psychological counseling increased; paradoxically, circumstances hindered the traditional face-to-face counseling, consequently telepsychology service was the alternative.

Objective: to socialize the main actions developed by Pinar del Río psychologists with emphasis on telepsychology service, to provide counseling and support to the population to cope with COVID-19.

Methods: descriptive and cross-sectional study was carried out in Pinar del Río, between March and June 2020, applying dialectic, historical-logical methods, individual interview and documentary analysis with an intentional sample of five-type subjects chosen from the group of Pinar del Río psychologists.

Results: the constant counseling of psychologists was favored, through several means: online consult, in the provincial online-newspaper with 1 688 visits; in Pinar del Río television-network, with the space "Psycho-support at Home" and other typical programs, also from Guama radio station and its municipal studios. A WhatsApp Group was created, which led initiatives such as the development of messages of support for vulnerable groups, disseminated on social networks and carried out face-to-face counseling with diagnosed positive cases, suspects, health personnel, as well as in quarantined communities. Sports psychologists combined telephone and virtual counseling for athletes and their families.

Conclusions: the application of telepsychology was a challenge for psychologists and at the same time an opportunity that stimulate new learning approaches and greater professional and personal cohesion to offer help to the population in the dealing with COVID-19.

Keywords: Psychology; Orientation; Telepsychology; Covid-19; Pandemics.

INTRODUCCIÓN

Históricamente la humanidad se ha enfrentado a la propagación de epidemias: la peste que devastó Europa en el siglo XIV, los brotes mortales de cólera en el siglo XIX, el VIH/sida en los 80 del pasado siglo, el virus del Ébola que se extendió desde África, la propagación del Zika en Brasil, el MERS-CoV, entre otras. La más reciente, desde diciembre de 2019 en la República Popular China, el síndrome respiratorio agudo (SARS-CoV-2) conocido como la COVID-19, ha impactado considerablemente la subjetividad colectiva y la vida en general de los individuos.⁽¹⁾

Además de los factores propiamente vinculados a la dimensión biológica y al peligro real para la vida, que representa esta enfermedad, se adicionan problemáticas de índole psicológica y social, debido, entre otros factores, a la alta posibilidad de contagio, incluso por pacientes asintomáticos, que genera medidas de aislamiento, de suspensión de las actividades cotidianas de estudio, trabajo y otras de índole social. Todo ello conduce a una convivencia mantenida en el tiempo, por la mayoría de los miembros de las familias en sus hogares y la ruptura de sus ritmos cotidianos de vida.

En Cuba, las mencionadas condiciones de aislamiento o distanciamiento social, inducidas a través de los medios de comunicación con la frase: #QuédateEnCasa, constituyeron una de las alternativas para frenar la transmisión de esta peligrosa enfermedad. Pero añadieron a la realidad cotidiana de las personas, marcada por el impacto directo de la COVID-19, las

circunstancias inéditas derivadas de su afrontamiento, del encierro en los hogares y la convivencia constante. Todo ello ocasionó incertidumbres y tensiones que precisaban orientación desde la psicología. Ante esta contingencia era preciso buscar otras alternativas diferentes a la atención habitual cara a cara.

¿Qué hacer entonces? ¿Cómo armonizar la necesidad de atención psicológica de la población, con la posibilidad de los especialistas dotados de los recursos técnicos para ofrecerla y con una realidad que imposibilitaba o limitaba las relaciones presenciales? Una de las respuestas que ha emergido a nivel internacional para resolver esta contradicción, es el reconocimiento del papel de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, con una aceleración exponencial en las últimas décadas y que se ha utilizado como mediador en las relaciones de orientación.

El nombre utilizado para describir el uso de estas herramientas varía según autores y publicaciones: ciber-terapia, terapias online, psicología online, ciber-psicología, telepsicología, entre otros. Se ha definido la telepsicología como: "la prestación de servicios psicológicos empleando tecnologías de la información y de la telecomunicación, mediante el procesamiento de la información por medios eléctricos, electromagnéticos, electromecánicos, electro-ópticos o electrónicos".⁽²⁾

Dentro de los medios a emplear se incluyen dispositivos móviles, ordenadores personales, correo electrónico, webs, blogs, videoconferencias, redes sociales; entre otras alternativas para establecer la comunicación de manera oral o escrita, síncrona o asíncrona.

La telepsicología reforzó su utilidad en las mencionadas circunstancias generadas por la COVID-19. El confinamiento necesario que las personas estuvieron forzadas a asumir, generó tensión, angustia, ansiedad, y en algunos casos, depresión. Es válido destacar que los individuos pueden sufrir algunos de estos signos y síntomas sin que esté mediando una afección en su salud mental. Por ello, aunque se reconocieron como grupos más vulnerables los niños, los ancianos, las personas con antecedentes patológicos personales, también era posible sufrir estos riesgos por los adolescentes, jóvenes y adultos, debido a frustraciones generadas con la interrupción y/o postergación de sus proyectos profesionales y personales.

Algunos investigadores del tema convocan a pensar en las razones por las cuales es lógico esperar que las afecciones a la salud mental sean grandes, con diferentes reacciones que atender. Larroy³ se refiere a la gran escala de este fenómeno, en el que toda la población está afectada de manera tangible durante un tiempo impredecible y con consecuencias inciertas en el futuro, así como necesidades a considerar a mediano y largo plazo. También la imposibilidad de ofrecer atención cara a cara, que ha motivado un mayor despliegue de intervención telepsicológica.

De manera que esta mediación se ha convertido en un recurso esencial, pues favorece el acceso para continuar e incrementar la atención a los sujetos que lo necesiten. A la par, ha significado un gran reto para los psicólogos, más familiarizados con las modalidades tradicionales. Se coincide con Larroy,⁽³⁾ en que esta práctica conlleva gran compromiso y responsabilidad, en tanto se debe garantizar la calidad de la intervención telepsicológica equivalente a la intervención presencial.

Aunque existían experiencias precedentes a nivel internacional y algunas en Cuba, ha constituido un verdadero desafío para el gremio asumir la telepsicología como uno de los métodos fundamentales para el desempeño de la profesión, por lo que se consideró necesario y valioso el intercambio entre colegas y la divulgación de las prácticas profesionales ejecutadas.

Por todo lo expuesto, el artículo tiene como objetivo socializar las principales acciones desarrolladas por los psicólogos de Pinar del Río con énfasis en la telepsicología, en la orientación y acompañamiento a la población ante la COVID-19.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo y transversal en la provincia Pinar del Río, Cuba, en el periodo comprendido desde la detección de los primeros casos de pacientes con la COVID-19 (11 de marzo de 2020) hasta el inicio de la etapa de recuperación pos COVID-19, el 18 de junio de 2020. En Cuba se establecieron dos etapas en el proceso de recuperación de la COVID-19, a partir de indicadores relativos al comportamiento de la pandemia: la primera, denominada Etapa de recuperación pos COVID-19 y la segunda, Etapa de fortalecimiento de la economía para enfrentar un escenario prolongado de crisis.

A partir de una concepción materialista dialéctica, se deriva el método implícito en el proceso investigativo que sustenta el presente artículo, en el que se combinaron, además, del orden teórico el histórico-lógico y de los empíricos, la entrevista individual semiestructurada (Anexo 1) y el análisis documental.

Del universo integrado por los psicólogos que ejercían la profesión en la provincia de Pinar del Río en el periodo estudiado ($N \approx 200$), se realizó una selección muestral intencional de sujetos tipo, integrada por los líderes formales de los grupos y sociedades científicas que afiliaban a los especialistas del gremio; así como los líderes informales que emergieron como protagonistas de acciones orientacionales desde la telepsicología, en los principales medios tradicionales de alcance provincial y otras alternativas comunicacionales ($n=5$).

La muestra quedó integrada por cinco psicólogos: presidenta del Capítulo de Psicología de la Salud: Lic. Nilda Alina Santos Fernández, M. Sc.; presidenta del Grupo Provincial de la Sociedad Cubana de Psicología: Lic. Daimadelys Gutiérrez Iglesias, M. Sc.; Jefa del Grupo Provincial de Psicología Deportiva: Lic. Eliseth Castro Peñate; Coordinador del grupo "Psicoayuda en tiempos de la COVID-19": Dr. C. Javier Reyes Hernández y Redactora de la columna "Trova Nueva", del periódico provincial *Guerrillero*: Lic. Geidy Díaz Crespo, M. Sc.

De las entrevistas realizadas a estos especialistas, se obtuvo el testimonio, tanto de las actividades desarrolladas por ellos a título personal, como la información concerniente a las principales experiencias del resto de los colegas de la provincia.

El análisis documental permitió complementar la información y aportó evidencias del uso de la telepsicología como medio para propiciar las relaciones orientacionales que han tenido lugar entre los especialistas y la población ante la incidencia del nuevo coronavirus.

Durante la creación y ejecución de los espacios electrónicos y el desempeño de los psicólogos en las tareas propuestas, se actuó según los principios de la bioética con denodada consagración en una actividad con elevada demanda por la población.

RESULTADOS

Los psicólogos de Pinar del Río, en esta etapa de enfrentamiento a la pandemia de la COVID-19, se han integrado y multiplicado su accionar para ofrecer orientación y acompañamiento a la población. Se han apoyado en las tecnologías, con los medios de comunicación habituales y otros emergentes, para cumplir su encargo social, al elevarse la necesidad subjetiva y objetiva de salud en la población. "Las acciones del gremio hacia la comunicación educativa y la atención psicológica, constituyen los dos ángulos fundamentales a destacar, esta última centrada en la población y también en el personal de salud".⁽⁴⁾

Algunas de las actividades desarrolladas en este periodo a través de diversos medios fueron:

Periódicos y boletines

Consultoría online de *Guerrillero*: constituyó una importante alternativa para la población, en momentos en que se dificultó la asistencia a varios servicios psicológicos de la provincia. Numerosas personas encontraron en tiempos de pandemia, una opción en la Consultoría, con su elevado potencial para que recibieran asesoría, orientación y acompañamiento psicosocial, desde sus hogares a través de variados dispositivos.

Cabrera se refirió a los propósitos e impactos de esta iniciativa del gremio de los psicólogos en la provincia:

"¿El objetivo? mitigar los impactos psicológicos que esta crisis puede generar a nivel individual, grupal, comunitario y organizacional, según reza en la página de inicio de esta sección del semanario provincial que ya tiene cientos de seguidores desde su salida el pasado 6 de abril. En este esfuerzo por mantener el equilibrio emocional a nivel individual y social, participan psicólogos de varias instituciones de la provincia".⁽⁵⁾

La Consultoría se conserva disponible en el sitio de la edición digital de *Guerrillero*. (Fig. 1)



Fig. 1 Portal digital de la Consultoría online del periódico *Guerrillero*.

A través de ella han ofrecido sus servicios profesionales 16 especialistas de la provincia, coordinados por los profesores, Díaz Crespo G. y Reyes Hernández J. Ambos se han desempeñado como modeladores, gestionando la comunicación entre los lectores que envían sus interrogantes y los psicólogos pinareños, quienes ofrecen orientación psicosocial para afrontar de manera favorable las problemáticas expresadas.

Hasta el 17 de junio se habían recibido 1 688 visitas y 81 preguntas. Todas fueron respondidas por los profesionales que integraron el equipo de trabajo. En los 42 casos que fueron autorizados por sus autores, fueron publicadas en el sitio digital. Las preguntas restantes, fueron respondidas por los psicólogos a través de correo electrónico personal.⁽⁶⁾

Dentro de las temáticas sobre las que la población pinareña solicitó orientación se encontraban: manejo de problemáticas asociadas con los niños, adolescentes, jóvenes y adultos mayores; situación generada por la pandemia en cuanto a la permanencia constante en los hogares; relaciones de pareja; conflictos familiares y de género; trastornos de ansiedad; violencia doméstica; preocupaciones relacionadas con el curso escolar, exámenes de ingreso, culminación de estudios, y asesoría a cuadros de empresas.

Columna “Trova nueva” de Guerrillero: aunque no surgió con la pandemia, su autora, Díaz Crespo G., planteó que sus mensajes se volcaron a realidades cotidianas de esta etapa, tales como: “El amor en los tiempos del coronavirus”, “COVID y redes sociales”, y “La vida sin COVID: el retorno a la normalidad”; por mencionar algunos. La columna mantiene gran acogida en los lectores, aunque Díaz manifestó su deseo de que existan plataformas para que la audiencia reaccione e interactúe con el especialista. Considera que: “Se deben dar pautas para ayudar a la gente a reconocer su realidad, para que puedan, por ellos mismos, ponerla en crítica (...). Para mí, una buena intervención es aquella que deja a la audiencia dialogando, el rol que debe jugar es provocador, respetando toda la diversidad que existe”.⁽⁷⁾

Boletín Digital “Onda Juvenil”: es una propuesta para jóvenes, de circulación semanal, originada en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad de Pinar de Río (UPR), que se difundió a través del correo electrónico, grupos de WhatsApp y las redes sociales [<https://www.autoyas.com/CU/Pinar-del-R%C3%ADo/370200100227941/Facultad-Ciencias-Sociales-y-Humanidades---FEU>].

En sus páginas, Gómez Veloz G. y Díaz Crespo G., han ofrecido ayuda psicológica en casos de insomnio, estados ansiosos y depresivos. También a jóvenes portadores de patologías que los hacían vulnerables a la COVID-19 y que percibieron como iatrogenizantes, algunas informaciones sobre la pandemia.⁽⁷⁾

Televisión

“Psico ayuda en casa”: espacio que ha salido al aire desde el telecentro provincial Telepinar, por el Canal Educativo, cada miércoles desde el 13 de mayo, a las 12 del mediodía. En cada programa se transmitió un video grabado desde el hogar por uno de los psicólogos de la provincia, en el que ofrecía asesoría, orientación y ayuda a la población, sobre un tema relacionado con la pandemia.⁽⁶⁾

Para su divulgación, se elaboraron 2 *spots* promocionales, que se han difundido en las redes sociales

[https://facebook.com/story.php?story_fbid=2970791592970047&id=100001177070848]_y [<https://www.facebook.com/reyeshernandezjavier/videos/2970791596303380>].

Psicología en programas habituales de Telepinar: desde la aparición de la COVID-19, la psicóloga Miranda Otero D., ha orientado a los pinareños sobre temas relativos a la situación particular por la que han atravesado. Los principales espacios han sido los programas: “Una Mujer”, viernes 5:30 pm y “Buenas tardes Pinar”, jueves 4:30 pm. Este último se transmite en vivo, con la particularidad de que las personas pueden comunicarse por vía telefónica y contactar con la especialista a fin de satisfacer sus necesidades de orientación, durante el espacio y después que finaliza.

Otros telecentros: la población del municipio Consolación del Sur, ha recibido también la orientación psicológica a través de un programa de divulgación local conducido por la psicóloga González García. ⁽⁴⁾

Algunas de las preocupaciones atendidas por esta vía fueron: manifestaciones psicósomáticas y de hipocondría, temor al contagio o a que enfermen sus familiares, conflictos derivados de la convivencia en casa de todos los miembros de la familia, con los niños, los ancianos; entre otras.

Emisoras de radio

Radio Guamá: el programa "Separadamente juntos", cada domingo de dos a seis pm, ha invitado a uno de los psicólogos pinareños para compartir cápsulas informativas de orientación psicosocial con los radioyentes. El especialista presentaba una temática en cada emisión, alrededor de las tres de la tarde, en tiempo real desde su casa, manteniéndose disponible para intercambiar vía telefónica con los interesados durante todo el programa. ⁽⁶⁾

Radio Minas y Radio Sandino: desde estas emisoras municipales, los psicólogos León Veloz L. y Ledesma Brito Y., también se han comunicado de forma sistemática para ofrecer a la población orientación y apoyo, además, contribuir a su fortalecimiento ante la amenaza que representaba un estresor tan poderoso como la COVID-19. ⁽⁸⁾

Acciones en otros medios

Elaboración y difusión de mensajes de apoyo psicosocial a grupos vulnerables: esta iniciativa surgió para ser sustentada desde la telepsicología y multiplicar así su alcance desde los medios de comunicación provinciales. En la práctica fueron publicados en diversas webs, Intranet de la UPR; Sociedad Cubana de Psicología (SCP); Orientación psicológica y Sentido de la vida y el blog Psicovida, entre otros sitios digitales. "Los mensajes dirigidos a grupos vulnerables y/o sobre temáticas de interés fueron elaborados por psicólogos con resultados científicos y experiencia profesional en cada una de las áreas". ⁽⁶⁾

Para niños, adolescentes y sus familias, Rivero Brito A. y Coro Carrasco Z. crearon los mensajes "Escuela para padres 1" [<https://www.facebook.com/reveshernandezjavier/posts/2942830422432831>] y "Mensaje dirigido a los adolescentes" [<http://www.querrillero.cu/mensaje-dirigido-a-los-adolescentes>]. Los jóvenes se vieron reflejados en el texto de "Elige vivir", escrito para ellos por Gómez Veloz G. [<http://www.querrillero.cu/joven-elige-vivir>], mientras que el "Mensaje de apoyo psicosocial para embarazadas", de Suárez García L., ofreció respuestas y reflexiones a mujeres en este importante momento de sus vidas [<https://www.facebook.com/reveshernandezjavier/posts/2947590865290120>]. Sobre una de las consecuencias potenciales derivadas de la pandemia, interrogó Díaz Castro Y., "¿Una vacuna para mis emociones?", sobre los trastornos de ansiedad [<https://www.facebook.com/SociedadCubanaDePsicologia/posts/2406808912874896>].

Otra sensible temática fue abordada por Hernández Becerra B., con varios textos para estimular un posicionamiento crítico con mirada de género, frente a realidades generadas a raíz de esta enfermedad. Entre ellos: "Violencia de género en tiempos de pandemia" [<http://www.querrillero.cu/violencia-de-genero-en-tiempos-de-pandemia>].

De vuelta al ámbito hogareño, desarrolló León Veloz L., su "Mensaje a las familias" [<https://www.facebook.com/reveshernandezjavier/posts/2947886358593904>], en tanto Díaz Crespo G., se refirió a otro importante contexto de actuación: "La resignificación del espacio comunitario en condiciones de aislamiento" [<https://www.facebook.com/reveshernandezjavier/posts/2949683105080896>].

Sobre la educación y los valores desde la orientación, se estimularon reflexiones con dos interrogantes: Ordaz Hernández M. "En tiempos de pandemia... ¿qué estoy pensando?" [<http://www.guerrillero.cu/en-tiempos-de-pandemia-que-estoy-pensando>] y Reyes Hernández J., "Son tiempos de ensanchar el alma, pero ¿cómo lograrlo?" [<http://www.guerrillero.cu/son-tiempos-de-ensanchar-el-alma-pero-como-lograrlo>].

Las ideas esenciales de estos mensajes para grupos vulnerables, se graficaron además en forma de carteles, de manera sintética y visualmente más atractiva, para su divulgación en las redes sociales. Algunos también se colocaron en formato impreso en sitios públicos de la provincia, como consultorios médicos y otros. (Fig. 2)

UNIVERSIDAD DE PINAR DEL RÍO
SOCIIDAD CUBANA PSICOLOGÍA

... orientación educativa en tiempos de COVID-19

Muchos estamos sintiendo **emociones displacenteras** como tristeza, ansiedad, miedo, angustia, incertidumbre...

Podemos sentirnos mejor si focalizamos la atención en algunas **vivencias afectivas positivas**, como el placer de escuchar canciones que alientan la esperanza o realizar actividades que nos agradan; la emoción de compartir el aplauso de las noches; el disfrute de **recibir y expresar cariño a nuestros familiares, amigos u otras personas.**

Seguramente siente **ADMIRACIÓN** hacia todas las personas que están realizando acciones bondadosas y altruistas por otros seres humanos que a veces ni conocen. Y si se pregunta **¿Qué puedo hacer para ayudar?** Busque y reconozca desde sus **cualidades y virtudes cualquier forma de colaborar: con uno, dos, veinte o más personas...**

TODA AYUDA CUENTA!!!

Ese educador que llevamos dentro (como padres, hermanos, profesores, tutores, miembros de una sociedad que debe formar a las nuevas generaciones) hoy se pregunta: **¿Cuáles son los aprendizajes esenciales para la vida? ¿Qué cualidades debemos educar?**

UNA BRÚJULA ¿Qué tienen en común la mayoría de las personas que HOY están actuando correctamente, que están cumpliendo las orientaciones que reciben para mejorar la situación, que están haciendo ALGO valioso para ayudar a otros, en cualquier magnitud, desde cualquier contexto... ?

Dr. C. Mayra Ordaz Hernández mavrordaz@gmail.com

Fig. 2 Cartel sobre orientación educativa en tiempos de la COVID-19.

En este campo de la orientación educativa se ha publicado desde la provincia, un material que promueve valoraciones acerca de cuánto se ha perdido o ganado en el actual curso escolar. A partir del impacto personal y social de la pandemia, se invita a reflexionar sobre los propósitos y sentidos de vida hacia actitudes más altruistas y dignas.⁽⁹⁾

Grupo de WhatsApp "Psico-ayuda en tiempos de la COVID-19"

Por iniciativa de Reyes Hernández J., Díaz Crespo G., y Hernández Becerra B., se creó este Grupo, al que se incorporaron otros psicólogos de la provincia. También se integraron el presidente de la SCP, Lorenzo Ruiz A., así como Núñez González S., Vicerrectora de investigación, informatización y posgrado de la UPR. Ambos profesionales jugaron un papel

importante en el intercambio de información, y en la divulgación de las iniciativas de orientación psicosocial en las redes sociales.

En este grupo han aparecido constantemente nuevas ideas, su debate y enriquecimiento, el intercambio de bibliografías, experiencias, la construcción de nuevos proyectos individuales y colectivos, a partir de las informaciones obtenidas acerca del comportamiento y evolución de la pandemia en el país y la provincia, así como las consecuentes reacciones en los pinareños.

Algunas experiencias de telepsicología combinada con atención presencial

Varios psicólogos pinareños se desempeñaron en contextos con una mayor incidencia de la pandemia, donde combinaron la telepsicología con variantes de atención presencial. Tal es el caso del equipo de psicólogos liderado por Santos Fernández N., que se mantuvo en el Hospital León Cuervo Rubio, atendiendo tanto a los casos diagnosticados y sospechosos, como a médicos, enfermeros, técnicos y otros trabajadores de la salud y de apoyo. [<https://www.youtube.com/watch?v=F75wDRAjclk>].

El personal sanitario en ocasiones presentó fatiga emocional, miedo al contagio, fuerte sensibilidad hacia los niños enfermos, preocupaciones vinculadas a la permanencia fuera de casa, la mantención y el cuidado de sus familias. Se les atendía también durante su descanso en los centros de aislamiento, de manera presencial y con videos, sobre temáticas como: el autocuidado, la cohesión grupal, la satisfacción y manejo de las emociones.

Esta labor se vinculaba con la orientación psicológica habitual a personas ingresadas por otras patologías, en la modalidad cara a cara, cumpliendo los protocolos de autocuidado y también por vía telefónica, en acompañamiento personalizado desde sus hogares. "Hemos podido compartir otro tipo de relación que rompió con los métodos tradicionales de trabajo terapéutico".⁽⁸⁾

Como uno de los grupos más vulnerable y sensible, fueron tratados los niños por todas las personas involucradas en su atención. Para muchas familias constituyó un gran reto el manejo de los pequeños en el aislamiento dentro de sus hogares, ante un cambio radical en las acostumbradas rutinas, que habitualmente combinaban periodos en casa, con otros en instituciones diversas. Agravado en los casos de niños sospechosos y diagnosticados con la COVID-19.

El equipo del Hospital Pediátrico Provincial, encabezado por Coro Carrasco Z., y Rivero Brito A., junto a otros colegas del territorio, organizó varias iniciativas: la realización de un pesquaje psicológico infantil para diagnosticar los principales cambios comportamentales y su manejo por los padres, así como la aplicación de técnicas apoyadas en los dibujos, en las que participó Díaz Castro Y., que además ha liderado en el municipio Los Palacios, una modalidad de psicoterapia para personal sanitario con estrés agudo.⁽⁸⁾

Otros municipios de la provincia enfrentaron realidades complejas y novedosas: "En la Comunidad «Camilo Cienfuegos», del municipio de Consolación del Sur, se abrió el segundo evento de transmisión local de la COVID-19 en el país".⁽¹⁰⁾ También se "... decretó la cuarentena para la zona La Ceiba, del municipio Guane, al establecerse un evento de transmisión local de la COVID-19".⁽¹¹⁾

Encomiable fue la labor de los psicólogos en esos municipios. En Consolación, Rodríguez Chacón J. C. y Rojas González D.; en Guane, Ledesma Brito Y., Estos ofrecieron asesoría a las autoridades, acompañamiento y ayuda a la población, entre otras iniciativas demandadas por situaciones inéditas para todos.⁽⁴⁾

Los psicólogos del deporte también pusieron en práctica varias iniciativas, al reconocer que "La pandemia ha cambiado la vida de la sociedad de la cual los atletas forman parte. Se interrumpió el entrenamiento, la docencia y las relaciones sociales de carácter presencial (...) han aparecido manifestaciones psicosociales y fisiológicas".⁽¹²⁾

Dentro de las más frecuentes: ansiedad, depresión, insomnio, incertidumbre, preocupación por la pérdida de la forma deportiva y el aumento de peso. Los psicólogos de este grupo, ofrecieron su ayuda profesional, al combinar la orientación vía telefónica, con la virtual (WhatsApp) dirigida a los atletas y sus familias, para el desarrollo de planes de entrenamiento individualizados, sesiones dirigidas de relajación, ejercicios de respiración, representaciones mentales positivas, y ejercicios de motivación, entre otras.⁽¹²⁾

DISCUSIÓN

Ante la COVID-19, los individuos, familias y comunidades de Pinar del Río, al igual que en el resto del país, afrontaron una transformación sin precedentes, en sus condiciones habituales de existencia, marcada por regulaciones que, a partir del aislamiento social, impactaron considerablemente su vida cotidiana, lo que generó necesidades diversas de atención psicológica.

Las experiencias desarrolladas por los psicólogos pinareños, formaron parte de un amplio espectro de iniciativas ejecutadas a nivel de país, que confluyeron en el propósito de colaborar unidos contra la pandemia, al aportar cada uno sus recursos personales y profesionales, con la novedad de un incremento en el uso de la telepsicología.^(1,13,14,15)

Desde los primeros momentos, en Cuba se promovieron alternativas para hacer llegar los servicios de los especialistas a la población. Muestra de ello es la habilitación del número telefónico 103, tradicionalmente destinado a la Línea confidencial antidrogas, para asumir también el tema de la pandemia y las preocupaciones que generó, a este se adicionó el 8007257. Ambos se han promocionado sistemáticamente en la TV nacional, junto al correo: covid19@infomed.sld.cu, reiterando la invitación a la población para solicitar atención psicológica.

Se ha divulgado la labor profesional de los psicólogos y sus iniciativas en el uso de la telepsicología desde diferentes provincias. El programa Mesa Redonda, del jueves 7 de mayo, se dedicó íntegramente a: "La psicología y su contribución en el enfrentamiento a la pandemia" [https://www.youtube.com/watch?time_continue=86&v=BofDJkDQIbM&feature=emb_logo]. Compareció Lorenzo Ruiz A., presidente de la SCP, quien enfatizó la importancia de la comprensión por la población de la pandemia, así como del autocuidado en situaciones de crisis. Se presentaron algunas experiencias de atención psicológica que los grupos provinciales de la SCP, ponían en práctica.⁽¹³⁾

Ávila Vidal A., Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, se refirió al proyecto Psico-Prosalud, de un grupo de estudiantes, quienes han sido un ejemplo en las comunidades al promover comportamientos protectores y prevenir conductas de riesgo, a través de las redes sociales y teléfonos. También mencionó la labor de los psicólogos en "la atención de trabajadores y estudiantes de la salud que en constante riesgo laboran en centros de aislamiento de sospechosos y contactos de casos confirmados".⁽¹³⁾

De manera similar a los mensajes presentados en estas páginas, elaborados por los psicólogos de la más occidental de las provincias cubanas, profesores de la mencionada Facultad de Psicología, ofrecieron un ciclo de mensajes claves dirigidos a la población cubana por la pandemia.

Calviño M. [<https://www.facebook.com/watch/?v=532771807397465>]

Arce R. [<https://www.facebook.com/watch/?v=275625753615001>]

Martín C. [<https://www.facebook.com/watch/?v=708771076599780>]

Torrallas J. [<https://www.facebook.com/watch/?v=2416713681953672>]

Arés P. [<https://www.facebook.com/watch/?v=2409688185988367>].

Esta última, también ha publicado una serie de videos con el título: "Un momento con Patricia" [<https://www.facebook.com/723301391066704/videos/243975160199345>].

En el centro del país, la SCP de Villa Clara, el Departamento de Psicología de la Universidad Central de Las Villas y el Centro de Bienestar Universitario, han ejecutado diversas acciones para minimizar el impacto psicológico de la pandemia a través de las redes sociales, los medios de comunicación, una línea de ayuda por teléfono y correo electrónico.⁽¹⁴⁾

En la zona oriental del país, los psicólogos de Santiago de Cuba han implementado acciones desde la atención primaria de salud, programas radiales y televisivos, con la finalidad de transmitir consejos para el enfrentamiento a la pandemia. También han ofrecido atención psicológica a pacientes hospitalizados y al personal sanitario, quienes a diario arriesgan sus vidas en la zona roja.⁽¹⁵⁾

De manera general, se apreció coincidencia entre las principales demandas de atención psicológica referidas en el país ante la COVID-19. Se percibió consenso en cuanto al aumento de las necesidades de orientación ante los drásticos cambios en la vida cotidiana de la mayoría de las personas. Así mismo, en la transformación creativa de los psicólogos en sus métodos habituales de trabajo, hacia nuevas experiencias a través de la telepsicología, desde los medios de comunicación tradicionales con la incorporación de prácticas novedosas en las redes sociales, correo electrónico, teléfonos y grupos de WhatsApp, entre otros.

El trabajo desempeñado, aunque ha supuesto un verdadero desafío, ha significado una oportunidad para nuevos aprendizajes y ha elevado el acceso y socialización de su quehacer en las redes sociales y plataformas de divulgación habilitadas para la interacción con las personas. Se manifiesta la satisfacción por el modesto aporte realizado, en la orientación y acompañamiento a la población ante la COVID-19, así como por la cohesión lograda entre los colegas del gremio, desde lo profesional y lo personal.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses sobre la autoría de este material.

Declaración de autoría

MOH: Idea original; diseño, realización y procesamiento de las entrevistas; presentación de resultados y discusión.

DMO: Búsquedas bibliográficas; elaboración de la introducción.

Ambas participamos en la redacción y revisión final del documento

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lorenzo A, Díaz K, Zaldívar D. La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [Internet]. 2020 [citado el 02/06/2020]; 10(2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>
2. Ramos R, et al. Guía para la práctica de la telepsicología [Internet]. PSYCIENCIA; 2017. [citado el 13/04/2020]. Disponible en: <https://www.psyciencia.com/guia-para-la-practica-de-la-telepsicologia-pdf>
3. Larroy C, Estupiña F, Fernandez I, Hervás G, Valiente C, Gómez M, et al. Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de Covid 19 en la población general. Versión 1.0. [Internet]. España. Organización Iberoamericana de Seguridad Social. OISS; 2020. [citado el 15/06/2020]. Disponible en: <https://oiss.org/guia-para-el-abordaje-no-presencial-de-las-consecuencias-psicologicas-del-brote-epidemico-de-COVID-19-en-la-poblacion-general>
4. Ordaz M, Gutiérrez D: "Las acciones del gremio hacia la comunicación educativa y la atención psicológica". Pinar del Río; 2020.
5. Cabrera A. Talento contra la COVID-19 [Internet]. Radio Guamá; 2020. [citado el 05/04/2020]. Disponible en: <http://www.rguama.icrt.cu/talento-contra-la-COVID-19/?fbclid=IwAR1SjGkOAgdfnH7w3EItBogQjuoj4Lg2Cr9RewCDgfbqjBF1qZFbA0fji-Y>
6. Ordaz M, Reyes J. "Los mensajes dirigidos a grupos vulnerables y/o sobre temáticas de interés". Pinar del Río; 2020.
7. Ordaz M, Díaz G. "Se deben dar pautas para ayudar a la gente a reconocer su realidad". Pinar del Río; 2020.
8. Ordaz M, Santos N. "Hemos podido compartir otro tipo de relación que rompió con los métodos tradicionales de trabajo terapéutico". Pinar del Río; 2020.
9. Ordaz M. A causa de la COVID-19... ¿perdimos el curso escolar? Rev. Mendive [Internet]. 2020 [citado el 01/07/2020]; 18(3):452-456. Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/2053>
10. Suárez R. Aplican medidas restrictivas de aislamiento a la comunidad Camilo Cienfuegos, de Pinar del Río [Internet]. Periódico Granma; 2020. [citado el 31/03/2020]. Disponible en: <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-03-31/cuba-decreta-medidas-restrictivas-de-aislamiento-en-la-comunidad-camilo-cienfuegos-de-pinar-del-rio>.
11. Díaz D. Municipio Guane queda en cuarentena por transmisión local de COVID-19 [Internet]. Canal Caribe; 2020. [citado el 24/04/2020]. Disponible en: <https://www.canalcaribe.icrt.cu/municipio-guane-queda-en-cuarentena-por-transmision-local-de-covid-19/>
12. Ordaz M, Castro E: "La pandemia ha cambiado la vida de la sociedad de la cual los atletas forman parte". Pinar del Río; 2020.

13. Izquierdo L. Cuba contra la COVID-19: La psicología y su contribución en el enfrentamiento a la pandemia [Internet]. CUBADEBATE; 2020. [citado el 15/05/2020]. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/05/08/cuba-contra-la-COVID-19-la-psicologia-y-su-contribucion-en-el-enfrentamiento-a-la-pandemia/>

14. Jiménez Y. Apoyo psicológico para los villaclareños [Internet]. Vanguardia; 2020. [citado el 11/06/2020]. Disponible en: <http://www.sierramaestra.cu/index.php/cuba-frente-a-la-COVID-19/31479-psicologia-para-enfrentar-la-COVID-19>

15. Sarmientos Y. Psicología para enfrentar la COVID-19. [Internet]. Sierra Maestra; 2020. [citado el 11/06/2020]. Disponible en: <http://www.sierramaestra.cu/index.php/cuba-frente-a-la-COVID-19/31479-psicologia-para-enfrentar-la-COVID-19>

ANEXOS

Anexo 1. Guía de entrevista individual semiestructurada

- ✓ Principales manifestaciones psicosociales de la población pinareña ante la COVID-19.
- ✓ Grupos más vulnerables identificados.
- ✓ Acciones de orientación psicosocial realizadas con énfasis en la telepsicología.
- ✓ Retroalimentación recibida acerca de los efectos en la población y en los profesionales del gremio.
- ✓ Principales retos para los profesionales de la Psicología en el territorio.
- ✓ Otras consideraciones.