

# ARTÍCULO ESPECIAL



Gac Med Bilbao. 2020;117(2):87-88

## Una mirada desde la Psicología

Begirada bat Psikologiatik

A look from Psychology

En los tiempos que corren, donde reina la incertidumbre y la confusión ante todo lo que está sucediendo, se hace necesaria una parada que nos permita reposar y reflexionar para volver a caminar con energía renovada y dotados de nuevas herramientas.

La situación generada a raíz de la pandemia de COVID-19 ha afectado a toda la población, no sólo por poner en riesgo nuestra salud y vida, sino también por suponer una ruptura en nuestro estilo de vida respecto a actividades diarias, forma de relacionarnos y funcionamiento diario, cuestionando nuestros hábitos y creencias. Más allá de la salud, ha implicado y sigue implicando incertidumbre económica, laboral, relacional... a corto, medio y largo plazo. Esta situación es en sí misma amenazante pero también supone un reto y una oportunidad.

El Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia, ante el estado de alarma, se puso a trabajar para proporcionar a sus colegiados y colegiadas toda la información pertinente a su labor profesional que pudiera repercutirle. Pero también, conocedores de nuestra labor como servicio público, decidimos poner en marcha un servicio de atención psicológica telefónica dirigido a la población vizcaína en general y a los más vulnerables en particular.

Para ello y ante la situación de confinamiento y la suspensión de muchas de las actividades habituales que impedían a los ciudadanos y ciudadanas recurrir a sus recursos sociosanitarios habituales, apostamos por crear el programa PsikoBizi el cual tenía como objetivo fundamental cuidar de las necesidades psicológicas de las personas, ayudando a mitigar el estrés que la situación estaba generando por la excepcionalidad y por las vivencias absolutamente duras que muchos de nuestros conciudadanos estaban viviendo. Nuestra misión fue realizada

gracias a los colegiados y colegiadas especializados en Psicología de Emergencias, quienes entre el 20 de marzo y el 15 de mayo atendieron a más de 500 personas y a sus familias. Durante este periodo de tiempo hemos acompañado, mitigando el impacto emocional y facilitando la gestión de la angustia, el miedo, la incertidumbre...; logrando que las personas recuperaran el equilibrio y su capacidad de adaptación, gestión y afrontamiento.

Algunas de las circunstancias han sido tremendamente duras como la imposibilidad de realizar un acompañamiento a un familiar enfermo, una despedida tras el fallecimiento; o incluso las del colectivo de profesionales que, desde distintos sectores, han estado constantemente velando por nuestra salud, seguridad y necesidades básicas, realizando sus tareas sobrecargados por vivencias de alto impacto, cargando con sus propias emociones pero además acompañando, apoyando y compartiendo las de los demás.

Desde PsikoBizi, hemos atendido directamente a personas en crisis, desbordadas emocionalmente por el sufrimiento o sobrepasadas psicológicamente por la situación de angustia, miedo a contagiar o a ser contagiado, convivencia en conflicto, etcétera; hemos acompañado a personas que viven en soledad, ancianos que por la situación de confinamiento no podían realizar las actividades que les conectan con su entorno y da sentido a sus vidas. Hemos asesorado a padres y profesores orientándoles en cómo informar y preparar a los niños y niñas, así como en comunicación de malas noticias. Pero, además de realizar intervenciones directas, hemos colaborado con otros recursos, formado parte de la red sociosanitaria, ayudando a los ciudadanos con necesidades específicas a contactar con el recurso que mejor se ajustara a sus necesidades.

Desde nuestra experiencia, esta situación de alarma sanitaria y confinamiento nos da la oportunidad de extraer lecciones a aprender, como la importancia de atender las necesidades psicológicas y emocionales. Hemos comprobado que un elevado porcentaje de la población tiene una adecuada capacidad de resiliencia y conseguirá adaptarse, reconstruirse y salir fortalecido. Sin embargo, algunas de las personas afectadas, especialmente las que previamente tenían sufrimiento, están en riesgo de que todas esas reacciones se conviertan en psicopatología. Es nuestra obligación como profesionales estar preparados y reforzarnos para poder ofrecerles la mejor atención posible a sus necesidades presentes y futuras.

El presente continúa marcado por un estado de incertidumbre y el futuro está empañado por la confusión y ambigüedad en áreas de vital importancia para las personas como lo laboral y económico; pero también de funcionamiento diario. La Psicología, como ciencia que estudia y analiza el comportamiento humano, tanto a nivel personal como social; tiene la obligación de aportar sus conocimientos y colaborar en tareas de prevención,

planificación e intervención en las distintas experiencias y áreas de vida.

Es nuestro deseo profesional, colaborar aportando y creando una sociedad que facilita y promueve que sus ciudadanos y ciudadanas caminen hacia una combinación mente-cuerpo sano, equilibrado y con un variado repertorio de estrategias y habilidades de gestión y afrontamiento, entendiendo la salud más allá de la ausencia de enfermedad, promoviendo la prevención y la capacidad de adaptación a circunstancias adversas. Por ello, desde el Colegio de Psicología de Bizkaia queremos seguir visibilizando nuestra profesión y la labor que realizamos en distintas áreas de la vida de las personas con profesionalidad, rigurosidad y calidad humana.

M.<sup>a</sup> Begoña Rueda Ruiz

30 de junio de 2020

Bilbao. Basque Country. España

*Decana del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia*