



Principales proyectos en el abordaje de la salud psicológica ante la pandemia. [Inicio](#)

En los inicios de la pandemia en Cuba, el **Capítulo de la Sociedad Cubana de Psicología de Ciego de Ávila** y el **Grupo provincial de Psicología y Salud Metal** se hicieron partícipes en el manejo y control de la salud psicológica y mental de los pacientes positivos de la Covid-19.

También y al unísono, este grupo de profesionales de la salud psicológica y mental comenzaron a brindar orientaciones a la población general para conseguir estilos de vida saludables en tiempos de Covid-19. Aquí se presentan algunos resultados de estos proyectos.

Producción Científica de la Psicología Avileña durante la Covid-19.

I. Daños a la salud sexual y de pareja como consecuencia de la Pandemia Covid-19. Autores: MsC. Yolanda Justin y MsC. Yeline Ruiz Betancourt.

II-Estrategia de atención psicosocial durante la epidemia de la Covid-19 en Ciego de Ávila. Autores: MsC. Madelin Castro Pérez y MsC. Yoel Abreu Casademount.

III. Apoyo emocional a pacientes con conducta deambulante. Autores: MsC. Lianet Villa Armas y MsC. Danay Daniel Pérez.

IV. Grupos psicoeducativos para la atención a niños y adolescentes. Autores: MsC. Alegna González Alonso y Lic. Héctor Bil Miranda Collot.

V. Caracterización psicoemocional del personal de salud diagnosticados con Covid-19. Autores: MsC. Dailín Valdivia García. Lic. Yunior Rodríguez Madruga.

VI. Seguimiento a los adolescentes con trastornos afectivos de la consulta externa durante la Covid-19. Autores: Dr. Yordan Leiva y MsC. Ailín Gámez Martínez.

VII. Inteligencia Emocional para el enfrentamiento a la pandemia dentro de la zona roja. Autores: Ms.C. Yohana Violeta de los Reyes Zulueta y MsC. Lianny García Gerardo.

VIII. Representaciones sociales del confinamiento en adolescentes. Autores: MsC Yeliany Ulloa Hernández y Lic. Yanet Salinas Gómez.

IX. Representaciones sociales de la nueva normalidad en adolescentes. Autores: MsC. Valia García Álvarez y Lic. Mildrey Díaz Peraza.

X. La ayuda psicosocial telefónica, otra alternativa terapéutica. Autores: Ms.C. Ilianne Hernández Verdecia y Lic. Elizabeth Valdivia Núrquez.


IV SIMPOSIO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA "PSICOÁVILA 2020"

XI. Mortalidad por suicidio como causa de muerte en la provincia de Ciego de Ávila. Autores: Dr. Pedro Enrique Reyes Milián y Dra. Rady Moreira Ulloa.

XII- Caracterización psicológica de embarazadas durante la pandemia. Autores: MsC. Sandra Martínez Navarro y Lic. Serguey Carbonell González.

XIII. Experiencias de intervención psicológica a través de las redes sociales. Autores: Lic. Daileny Rebeca Álvarez Portela y Lic. Ilianne Carbonell Rodríguez.

XIV. La primera ayuda psicológica en los Centros de Aislamiento del personal sanitario. Autores: Dr. Roberto Felipe Leal y Lic. Raiza Lorenzo Molina.

XV. Los procesos cognitivos en el personal de salud diagnosticado con Covid-19. Autores: MsC. Alicia Rodríguez Valdés y Dra. Patricia de la Caridad Menéndez Rodríguez.

XVI. La salud mental en embarazadas durante la pandemia. Autores: MsC. Lidianys Jorin Peralta.

XVII. Alternativas para el manejo de la ansiedad en profesionales desde la casa en el confinamiento. Autores: MsC. Luis Nicor Barrera Quesada y MsC. Danis Rodríguez Ceballos.

XVIII. El estrés: su manejo desde la familia durante el confinamiento. Autores: Dra. Naylia Viar Acosta y Dr. Migdalia Leiva Correa.

XIX. Las adicciones, realidades durante la pandemia. Autores: MsC. María de Jesús Luis Rodríguez y MsC. Arianna Suárez Hernández.

XX. Impacto del aislamiento social en la salud mental durante la pandemia del Covid-19 en el adulto mayor. Reporte de caso. Autores: Dra. María Luisa Ellis Yard, Lic. Emely Pérez Triana y Lic. Madelin Castro Pérez.



Título: Agotado por la COVID-19.

Caricaturista: Osvaldo Gutiérrez Gómez, UNEAC Ciego de Ávila.

Autores:

Dra. C. Silvia E. Retureta Milán.

Especialista de Primer y Segundo Grado en Medicina General Integral. Profesora Titular. Dirección Provincial de Salud. Ciego de Ávila.

MsC. Yeny Acosta Barres.

Máster en Psicología de la Salud. Especialista del CITMA.

Lic. Madelin Castro Pérez.

Licenciada en Psicología. Dirección Provincial de Salud Mental. Ciego de Ávila.

Di. Alexander Pérez Padrón

Diseñador Gráfico.

MsC. Reyna Torres Pérez.

Jefa Dpto. Info. y Comunicación Social. Gobierno Provincial del Poder Popular. Ciego de Ávila.

En esta publicación:

[Principales proyectos en el abordaje de la salud psicológica ante la pandemia en Ciego de Ávila.](#)

[Consejos breves...](#)

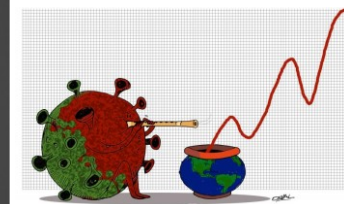
[Apoyo psicológico en las plataformas digitales: experiencias del Grupo de Bienestar Universitario, Ciego de Ávila.](#)

[La ayuda psicosocial telefónica como alternativa terapéutica.](#)

[Representaciones sociales del confinamiento en adolescentes avileños.](#)

[Daños en la salud sexual y de pareja como consecuencia del distanciamiento físico, su intervención.](#)

Imagen gráfica.



Título:

COVID-Encantador.
El coronavirus puede seguir aumentando.

Caricaturista: Osvaldo Gutiérrez Gómez, UNEAC Ciego de Ávila.
[Regresar al inicio.](#)

“Apoyo psicológico en las plataformas digitales: experiencias del Grupo de Bienestar Universitario, Ciego de Ávila”.

Autores: Lic. Daileny Rebeca Álvarez Portela y Lic. Katya Roldán Contreras. [Regresar al inicio.](#)



El largo período de aislamiento, el cambio brusco de la rutina diaria, la convivencia familiar asociada a manifestaciones de ansiedad, depresión, estrés, la incertidumbre y el miedo al contagio.

Facilitan el surgimiento de espacios de cooperación no presenciales que permiten llevar a cabo propuestas de apoyo psicológico. Permiten un aprendizaje más autónomo y más liderado por los propios participantes de los grupos virtuales.

Se sugirieron actividades para realizar por la familia en el hogar, provechosas para controlar los estados emocionales negativos. Se divulgaron materiales publicados por otros canales de contenido similar, a modo de colaboración.

Búsqueda por la población de espacios donde compartir experiencias y buscar apoyo psicológico especializado. Para la psicología en tiempos de COVID-19, las posibilidades que brindan las Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC), en especial las plataformas digitales

Facebook, WhatsApp y Telegram, son muy variadas:

Permiten compartir diversos contenidos de apoyo psicológico en diferentes formatos (videos, audios, imágenes, documentos).

Se trata de poner el desarrollo tecnológico acorde con las necesidades de la sociedad. Para la realización de estas actividades de apoyo psicológico se crearon varios grupos en Facebook, WhatsApp y Telegram, todos con el nombre de Grupo de Bienestar Universitario (GBU).

En ellos se integraban a los especialistas, en su mayoría psicólogos, y a todo el personal interesado en compartir experiencias, reflexiones, inquietudes, dudas o que pedían orientación sobre determinados temas de su interés.

Se dieron a conocer otras actividades que se realizan como parte del plan de trabajo del GBU (Jornada Online por la no violencia y la sexualidad), con las cuales se motivó a los miembros de los grupos a participar en acciones enriquecedoras para su vida cotidiana y para ampliar sus conocimientos sobre diferentes temas de interés.

La creación de grupos virtuales en varias plataformas digitales constituye una forma muy novedosa y efectiva para realizar acciones de apoyo psicológico al personal necesitado.



Consejos breves:

TIPS PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO

Que su bienestar físico y mental sea su prioridad

1 ORGANÍCESE

Planee a qué hora empezará el trabajo, compartirá con sus hijos o se tomará un café para descansar. Resulta clave no dejarse abrumar por el encierro.

2 LIMITE EL TIEMPO EN PANTALLA

Estar 24 horas en casa, conectados al televisor y al celular, es fácil sentirse bombardeado informativamente. Ello genera incertidumbre, temor y ansiedad.

3 PONGA LÍMITES LABORABLES

Trabajar desde casa puede difuminar los horarios de inicio y fin de la jornada o actividad laboral. Es importante en tiempos de crisis no sobrecargarse y saber desconectar a una hora determinada.

4 NO SE DESCUIDE

Estar en casa no implica descuidar su apariencia física ni higiene personal. La falta de actividad genera ansiedad y estrés. Báñese, cocine, limpie, ejercítese...

5 DUERMA BIEN

El cuerpo está acostumbrado a dormir cierta cantidad de horas. Si altera sus horarios de sueño, le costará acostumbrarse de nuevo al ritmo habitual.

6 REALICE ACTIVIDADES QUE LE HAGAN FELIZ

Aproveche estos momentos para hacer cosas que normalmente no puede por falta de tiempo o las responsabilidades laborales y domésticas. Procrastinar no está mal de vez en cuando!

#CANAL CARIBE

“La ayuda psicosocial telefónica como alternativa terapéutica.”

Autores: Lic. Ilianne Hernández Verdecia, Lic. Sandra de las Mercedes Martínez Navarro y Lic. Danis Rodríguez Ceballos. [Regresar al inicio.](#)

Las epidemias generan afectaciones no solo por el contagio o la muerte, también lo hacen a la salud mental del individuo por lo que se hace imprescindible también la ayuda psicológica.

En el caso de la COVID-19 por las propias particularidades de la enfermedad, ha resultado necesario el aislamiento físico, generando que la ayuda psicológica telefónica se convierta en la modalidad de intervención más utilizada.

LÍNEA 103: LÍNEA CON VIDA

Los principales motivos para la solicitud de ayuda telefónica fueron: la presencia de síntomas como la ansiedad, depresión y el estrés, la búsqueda de orientación para el manejo de niños, adolescentes y adultos mayores.

Para realizar la ayuda telefónica se adoptaron los mismos principios de las intervenciones cara a cara:

Apoyar-Escuchar-Orientar

Objetivos:

- Dar soporte emocional y ayuda de manera inmediata.

-Prevenir el agravamiento del estado psicológico.

- Autocuidado.

En las intervenciones telefónicas es fundamental escuchar, facilitar la expresión verbal (que la persona relate su situación), facilitar la expresión de emociones (ventilación), normalizar reacciones y resignificar.

Además, resulta fundamental el uso del lenguaje y el paralenguaje, siendo fuente imprescindible para la interpretación de la información recibida al no poder contar con las expresiones extraverbales.

Actitudes y respuestas a potenciar en el servicio de ayuda telefónica:

- Crear un clima de confianza.
- Preguntar de forma directa y clara.
- Escuchar el relato de la persona sin interrupciones ni juicios.
- Respeto.
- Crear y hacérselo saber.
- Ofrecerle mensajes positivos.
- Señalarle sus capacidades y logros.
- Identificar redes de apoyo.
- Apoyar, compartir sus decisiones.
- Se debe responder en forma calmada, controlada y atenta.

Beneficios de la ayuda telefónica:

- Aumenta la ayuda psicológica directa, inmediata, oportuna, breve y tangible.
- Se ofrece ayuda de carácter confidencial y personalizada.
- Puede iniciar la ayuda psicológica ante otros problemas de salud.
- Ha demostrado eficacia reflejada en el número de personas que ha solicitado el servicio.
- Amplía la disponibilidad de especialistas en el tratamiento de los problemas de salud.
- Alcance territorial provincial.



Competencias profesionales de los psicólogos que realizan la atención telefónica: escucha activa, empatía, transmitir confianza, aceptación y respeto, no juzgar.

La escucha activa se ha convertido en habilidad básica que se enriquece con los recursos que posibiliten aumentar el afrontamiento.

Considerando que la ansiedad y el estrés han sido de las manifestaciones más recurrentes se han ofrecido técnicas de autocontrol emocional, potenciando los ejercicios de relajación, respiración, visualización positiva, meditación y plenitud mental.

Se determinó que la ayuda telefónica está encaminada a generar alivio y aumentar el afrontamiento a partir de la activación de los recursos de su entorno, integrando adecuadamente los factores externos e internos y como base debe tener la preparación indispensable del personal que brinda la ayuda.

“Representaciones sociales del confinamiento en adolescentes avileños.”

Autores: Lic. Yeliansy Ulloa Hernández, Lic. Danis Rodríguez Ceballos, Lic. Madelín Castro Pérez [Regresar al inicio.](#)

La actividad rectora de la adolescencia está caracterizada por la pertenencia a grupos, y por ende en el proceso de socialización, el cual se encuentra detenido por el confinamiento.

La reducción de actividades básicas (diversión, estudio, trabajo) genera un cambio en la dinámica de vida con consecuencias para la salud mental de este grupo etario.

PROCESO DIAGNÓSTICO

Para el diagnóstico se utilizaron y aplicaron como métodos y técnicas para el estudio representacional: la entrevista semiestructurada, la asociación libre (productos comunicativos diseñados y creación literaria) y la invención de situaciones estresantes.

Se asume que:

Las **Representaciones Sociales** constituyen una formación subjetiva multifacética y polimorfa, donde fenómenos de la cultura, la ideología y la pertenencia socio estructural dejan su impronta; al tiempo que elementos afectivos, cognitivos, simbólicos y valorativos participan en su configuración (Celso, 2015).

RESULTADOS

Predominaron las representaciones de tipo polémicas: surgidas entre grupos que atraviesan por situaciones de conflicto o controversia social respecto a hechos u objetos sociales relevantes y ante los cuales expresan formas de pensamiento divergentes.

Se asocia el confinamiento como necesidad generadora de ansiedad y estrés, matizada por el miedo.

En algunos de ellos no se definen las causas reales del confinamiento a partir de considerar la poca vulnerabilidad personal por su rango de edad y estado de salud.



Se presentó que la ruptura con las actividades cotidianas, el distanciamiento de los amigos y otros familiares, así como la exigencia familiar constituyen elementos de conflicto en la etapa.

También estuvo presente la incertidumbre del tiempo de duración y las posibles modificaciones en la reincorporación a la normalidad, así como los elementos que acrecientan este conflicto.

Para poder intervenir a corto, mediano y largo plazos sobre los efectos psicológicos del confinamiento en los adolescentes, se considera oportuno partir del diagnóstico de las representaciones sociales que prevalecen en esto.

Se seleccionó una muestra de 23 adolescentes entre 15 y 17 años del municipio Ciego de Ávila, se tuvo en cuenta la escolaridad y el rango de edad para su selección.



Título: **Hipnosis celular.**

Caricaturista: Osvaldo Gutiérrez Gómez, UNEAC Ciego de Ávila.

ACCIONES A REALIZAR

Diseñar estrategias para la implementación de grupos psicoeducativos para adolescentes en instituciones educativas.

Reforzamiento del apoyo psicológico a la familia sobre estas cuestiones desde la línea **103**.

Implementación de acciones de comunicación como alternativa para el manejo de las manifestaciones emergentes a partir de este sistema de representaciones.

“Daños en la salud sexual y de pareja como consecuencia del distanciamiento físico, su intervención.”

Autores: Lic. Yeline Ruíz Betancour, Lic. Ilianne Carbonel Rodríguez. [Regresar al inicio](#)

La pandemia en la experiencia avileña, tuvo desde el inicio un impacto negativo en la salud sexual de las parejas, asociados a violencia doméstica, temores a enfermar o morir, la pérdida de ingresos o disminución de las finanzas, las garantías alimentarias, la instrucción de los hijos desde casa, los prolongados tiempos de inactividad social, problemas para conseguir anticonceptivos, entre otras realidades. El rigor de estados persistentes de estrés, ansiedad y en muchos casos de depresión, ha alcanzado también los planos más íntimos de la vida en pareja, ocasionando daños como consecuencia del distanciamiento físico, medida de obligatorio cumplimiento.

El 23,9 % de las llamadas a la línea CONVIDA, establecida en Cuba para ofrecer ayuda Psicológica por la pandemia, entre los meses de abril a junio respondían a demandas de atención especializada para orientación y terapia de pareja, y el 12,5 % de las llamadas a otros números de Salud mental.

Al conocer que se trata de un tema complejo para su abordaje y más aún su exposición ante desconocidos y con el agravante de no ser presencial, no desestimamos la cifra para investigar con otros métodos como encuestas y entrevistas a población en centros de aislamiento, zonas de cuarentena y comunidades, a una muestra de 230 parejas, con edades comprendidas entre los 18 y los 70 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud sexual como el estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad que requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Resultados

Entre los principales motivos de consulta especializada de sexualidad en Ciego de Ávila se presentaron:

- Problemas de comunicación y solución de problemas.
- Problemas de disfunciones sexuales.
- Aversión sexual.
- Celos, problemas de autoestima.
- Dinámica familiar.
- Infidelidad.
- Rupturas y manejo en familia e hijos.
- Abusos sexuales y otras formas de violencia.
- Orientaciones de deseos (atracción sexo-erótica).
- Parafilias.

Otros resultados:

El 34,3 % de los participantes informaron disminución en la frecuencia de sus relaciones sexuales, el 11% expresó mejoras en sus relaciones, el 69 % atribuye al uso de móviles y otras tecnologías digitales la causa de confrontaciones y celos en su relación de pareja, el 56 % admitió haber pensado algunas veces después de la pandemia en el divorcio o disolución del vínculo afectivo, el 20,7% incorporó nuevas prácticas y fantasías en su relaciones, un 14% reconoció haber iniciado otras relaciones paralelas durante la pandemia.

Estas terapias tienen funciones reparadoras de educación de la sexualidad, desensibilizadoras con los derechos sexuales, los valores, el placer, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales para la vida.

Se encontró además que: el 87 % de los atendidos mantuvo vida en pareja a pesar del riesgo de contraer la Covid-19, de ellos solo el 6% reconoció haber tomado medidas de seguridad para no contraer la enfermedad en sus prácticas sexuales. El 55,6% manifestó sufrir de problemas de pareja o presentar algún tipo de disfunción sexual, el 48 % indicó presentar causas por las cuales necesitar terapia de pareja aunque no la habían buscado por diferentes razones, el 35,2 % hizo alusión a miedo al contacto sexual por temor a la Covid-19.

Terapias recomendadas:

Terapia Psicológica: centrada en las personas y sus dificultades, angustias, estrés, depresión, duelos, insomnio, adicciones, dependencias.

Terapia sexual: específicos para cada disfunción, y puede ser individual, familiar o de pareja y para cualquier edad u orientación sexual.

Terapia en pareja: problemas de comunicación, habilidades sociales, celos o maltrato.

Conclusiones.

La investigación confirma que el distanciamiento físico en la Covid-19 ha generado en la población daños a la salud sexual, el confinamiento doméstico por periodos prolongados con convivencia permanente de las parejas por más tiempo del habitual ha propiciado problemas de convivencias con manifestaciones de violencia, problemas comunicativos, disfunciones sexuales, rupturas, sentimientos de frustración y angustia y en un menor grado ha contribuido al fortalecimiento de las relaciones de pareja. El incremento del uso de nuevas tecnologías en las relaciones humanas ha creado distanciamiento psicológico e interferencia en las relaciones sexuales entre pares.

El protocolo de tratamiento propuesto es útil en situaciones de pandemia, y tributa restablecer autoestima, disminuir ansiedad y depresión por esta causa en un tiempo razonable

**Diseño: Información y Comunicación Social,
Gobierno Provincial del Poder Popular.**

