

# Psico grupos WhatsApp apoyan durante el confinamiento

*De la Redacción*

Cuando la rutina vital cambia abrupta y prolongadamente en todo el mundo, a cuenta del confinamiento obligado por la Covid-19, profesionales de la psicología brindan apoyo en Cuba para sobrellevar la existencia cotidiana con menos estrés y ansiedad.

Se trata de los Psico grupos WhatsApp, una alternativa de sostén psicológico sin precedentes en el país y creada desde el 26 de marzo como vía para aliviar a personas necesitadas de este tipo de ayuda.

Hace poco más de un mes que en la nación caribeña se reduce la circulación en las calles y se propicia trabajo y vida dentro de casa. Una variante de protección y aislamiento humano que, a la par, genera nuevas preocupaciones, angustias, incertidumbres y sobrecargas en las dinámicas personales y familiares.

“Comenzamos a pensar en un conjunto de grupos poblacionales que podrían estar mayormente afectados con esta pandemia”, precisó Bárbara Zas, coordinadora general de la Sección de Orientación de la Sociedad Cubana de Psicología, desde donde se creó el proyecto experimental de acompañamiento y orientación psicológica a distancia.

La experiencia inició con la conformación de varios psico grupos WhatsApp: adultos mayores; jóvenes; familias con niñas, niños y adolescentes en su casa; personal de salud y que brinda servicios; y el de familias con vínculos migratorios.

Profesionales de la psicología de diversas instituciones se han ido sumando voluntariamente a estos servicios de orientación y apoyo, que en la actualidad se han ampliado.

En respuesta a las demandas, se han creado también los grupos de quienes cursan el último año de preuniversitario, próximos a afrontar las pruebas de ingreso a la Universidad; otro para la comunidad LGBTIQ (lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales y queer), en alianza con el Centro Nacional de Educación Sexual (Cenesex); y el de familiares o amigos de personas bajo vigilancia clínica y/o contagiadas con la Covid-19.

“Estamos conscientes que no toda la población puede acceder a este tipo de servicios, pero al menos la que pueda, recomendamos que lo intente. Es lo que tenemos a mano y lo estamos tratando de aprovechar”, sostuvo Zas.

El tratamiento de inquietudes en cada colectivo se realiza en dependencia de sus particularidades, aunque comparten temáticas como la percepción de riesgo, el autocuidado, el manejo del tiempo durante el aislamiento, la responsabilidad de las personas y la sociedad.

“Ha sido un reto profesional altísimo, porque hemos tenido que adaptar una serie de principios y descadres de la orientación psicológica a lo que es el trabajo en un chat.

Lógicamente, esto ha implicado un esfuerzo, innovar nuestros procesos, muchas reflexiones y trabajo de los equipos coordinadores”, señala la psicóloga.

Los psicogrupos WhatsApp funcionan diariamente, con horarios establecidos, y cada chat es atendido por un conjunto de profesionales, quienes coordinan las estrategias y herramientas que facilitan la comunicación entre los participantes.

Ya en su quinta semana de trabajo, forman parte de este proyecto 40 profesionales de la psicología que, a su vez, han establecido alianzas entre las diferentes instituciones para las cuales trabajan.

“Lo más interesante para mí, de esta oportunidad, es trabajar con una plataforma que antes no se había utilizado para esto en Cuba. Es un reto hacerlo, además, con quienes hasta hace poco eran mis profesores y aprender de esa dinámica de trabajo para un bien común”, asegura a SEMIac Ana Laura Escalona Díaz, joven recién graduada e incorporada a la iniciativa en su primer año de ejercicio profesional.

“En estos tiempo, es una bonita experiencia dedicarse a los demás, poder prestar tus servicios, no paralizar tu profesión cuando más se necesita sentirse útil y que las personas sepan que tienen alguien con quien contar”, comentó.

Quienes coordinan los grupos se reúnen semanalmente también por WhatsApp, para debatir experiencias y retroalimentarse; evalúan la calidad del servicio con los usuarios para optimizar las dinámicas laborales y conocer las problemáticas que manifiestan como grupo poblacional.

Roxanne Castellanos Cabrera, profesora en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y especialista en la atención infantil, se ha enfocado en la orientación a familias que tienen a su cuidado niñas y niños durante esta cuarentena.

La experta recomienda selectividad ante el gran volumen de información que circula sobre qué hacer en el hogar durante la cuarentena y llama la atención, entre otros aspectos, acerca de la sobrecarga de las madres ante la pluralidad de tareas que enfrentan.

“Hay más o menos una estructuración de la vida, en condiciones normales, que ahora se ha desdibujado por completo y eso también está alterando las dinámicas familiares”, apunta.

Si bien se ha protegido laboralmente a las madres en esta situación de emergencia social y sanitaria, estas asumen a la vez labores domésticas, del teletrabajo y como maestras de su descendencia.

“Los niños están ansiosos y demandan más atención. Si en condiciones normales hay que buscar equidad en la repartición de deberes al interior del hogar, eso ahora se mantiene vigente. Se les está pidiendo a las madres que les oferten a sus hijos actividades didácticas y que participen y acompañen por el tema de la vulnerabilidad psicológica de ellos ante esta situación”, explica la especialista.

El incesante trabajo de la iniciativa Psico grupos WhatsApp ha implicado también el estudio y actualización de los profesionales, que se han adentrado en el campo de las tecnologías para practicar la orientación psicológica a distancia.

Tomado de: <https://bit.ly/2W2AqNL>