

## PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

### PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA, CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA

### FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

**Lugar y fecha:** Bogotá, 23 de junio de 2020.

**Código:** AT44PSPS01

**Nombre de quien testimonia:** Ángela Sabogal.

**Actividad que desempeña:** Docente de Filosofía (27 años).

**Entrada:** Profesión.

**Ítem:** Salud Psicología 01.

Mi nombre es Ángela Sabogal, tengo 27 años y vivo en el municipio de Soacha. [...] Antes de la pandemia mi ejercicio profesional tenía muchísimo contacto humano, yo soy psicóloga y las personas acudían a mí sin ninguna restricción y pues debido también a mi ejercicio profesional tenía que desplazarme constantemente, entrar en contacto con varios seres humanos y también tener en cuenta algo y es que antes de la pandemia las personas buscaban el contacto [...] para que por medio de la ciencia, por medio de la psicología, se ayudara a resolver o se ayudara a sobrellevar ciertos malestares que cada, que cada uno de los seres humanos sobre lleva a lo largo de su vida, generalmente omitiendo toda esta parte de la virtualidad a menos que fuese necesaria, entonces este era como mi ejercicio profesional antes de la pandemia, en un contacto muy humano, [...] siempre pues llevado de la mano de la ciencia y de todas las, las terapias con, pues con una validez científica y tanto cualitativa como cuantitativa, para poder ayudar a los seres humanos a sobrellevar, pues lo que yo decía con, con anterioridad sus malestares o esas dificultades que se van teniendo a lo largo de la vida.

Ya durante la pandemia, ha sido o un cambio radical porque se han seguido generando las atenciones, las los seres humanos han seguido buscando contacto y en han seguido buscando la ayuda de un profesional en psicología, este caso [...] de mí, pero si ha sido complicado en la medida que los seres humanos necesitamos el contacto, necesitamos estar cerca alguien, necesitamos el poder hablar, el poder llorar, el poder sentarnos frente a alguien y sentir que contamos con alguien, pero pues, [...] en la actualidad se ha reducido mucho a un contacto virtual a una video llamada, a responder un correo electrónico, mensajes de texto, a hacer intervenciones en crisis vía WhatsApp. Se han incrementado muchísimo las dificultades a nivel familiar, [...] las dificultades a nivel

emocional, [...] los conflictos de pareja, eso durante, pues durante la pandemia, el confinamiento ha llevado que los seres humanos tengamos que usar mucho más este tipo de medios, no, de hecho pues estoy hablando por, por medio de un mensaje, entonces si, durante la pandemia ha cambiado muchísimo esa perspectiva, y mi trabajo ha cambiado en la medida que sigo teniendo contacto con los seres humanos, sigo atendiendo a las personas de la misma manera pero por otro medio, entonces es como la la la diferencia y el cambio radical que se ha tenido por lo menos desde mi quehacer [...].

¿Cómo pienso yo o cómo veo la la situación a futuro, cómo será de pronto el ejercicio de la psicología después de la pandemia? Yo creo que desde una perspectiva de salud mental, eh... las pandemias implican una alteración del orden psicosocial y no solamente del orden psicosocial del orden bio-psicosocial. Entonces esto se puede extender, [...] a la capacidad de manejo de la población afectada, puede considerarse también en una mayor tensión en, pronto también estimar que el aumento de los trastornos a nivel psíquico pueden comenzar a aumentar de manera pues de manera gradual en la población y si bien de pronto estamos en la era, en donde un se han diagnosticado muchísimas personas con x o y trastornos, seguramente después de la pandemia vamos a tener un incremento exponencial en este en este tipo de pues de trastornos a nivel psicológico, mm también tenemos que tener en cuenta que de acuerdo a la magnitud de este evento en gran parte de la población quedó en estado de vulnerabilidad, no solamente a nivel económico, sino también a nivel a nivel emocional, entonces todos estos cambios psicológicos y sociales se van a enfrentar y se van a tener que ver también como enfermedades a nivel mental, la mayoría de estas reacciones van a ser normales pues como consecuencia de todo lo que se generó el confinamiento y el distanciamiento social, el no poder estar de pronto en tus trabajos de manera normal entonces este tipo de cosas, van a llegar a afectar y por lo tanto esta situación y estas alteraciones van a ser normal. También la escasez de recursos económicos, el limitado tiempo de pronto en los servicios sociales, en los servicios de salud, todo ese tipo de cosas va a tener un impacto muy fuerte y más a nivel de psicología. [...] Hay que tener en cuenta, también que en [...] ante este tipo de situaciones [...] la carga emocional ha sido muy fuerte, porque, es que es como padecer una enfermedad muy grave o la muerte de seres queridos, [...] cientos de sentimientos encontrados, eh todo este tipo de reacciones como tan frecuentes se van a ver o van a tener una consecuencia una vez finalice pues toda la pandemia, entonces si es importante como tener en cuenta toda esta situación y que el ejercicio de la psicología si bien es importante fundamental para [...] para los seres humanos aunque a veces de manera peyorativa se usen muchos de los términos o también en sedes dibuje la profesión es importante o, o bueno también no solamente que se dibuje sino que se minimice a una, a un simple encuentro, a una charla, a un consejo, cosas que no son la psicología como tal pero pues igual [...] ya se va a ver de pronto un poco más el impacto, y como la psicología va a dar respuesta, a ciertas cosas que se van a venir dando en los seres humanos, este tipo de situaciones también, y aunque son con comprensibles y transitorios, vamos a tener en cuenta que

todo esto son experiencias traumáticas vividas, entonces vamos a tener [...] ciertos indicadores y luego esto puede llegar a pasar a condiciones patológicas, [...] donde toca hacer una muy buena valoración del contexto, eh los hechos, no toca interpretar las respuestas como normales esperadas, para poder identificar las psicopatológicas, y que requieren de un abordaje desde la profesión. [...] También de pronto nos toca también determinar los criterios de la expresión emocional, [...] las personas que han tenido que convivir con la sintomatología, si la sintomatología, porque pues igual, eh... este tipo de situaciones se van a dar, una prolongación en el tiempo, van a generar sufrimiento intenso, complicaciones de pronto asociadas, personas que por ejemplo tenían ya una base de presión, de ansiedad, pueden llegar a desarrollar conductas suicidas, afectación significativa en el funcionamiento social cotidiano, estaríamos hablando también de condiciones relacionadas por ejemplo con el síndrome de la cabaña, trastornos psíquicos inmediatos también frecuentes y sobrevivientes de pronto de episodios depresivos durante la durante la cuarentena lo cual puede desencadenar también de pronto en una serie estrés agudo, ya sea de pronto de tipo transitorio, de tipo permanente, entonces es un riesgo la aparición de todos estos de tipo de trastornos, porque pues se va a ver también un incremento en las conductas violentas, en el consumo de alcohol, quizá también las conductas auto-lesivas. Entonces toda esta situación no es fácil no es fácil para, [...] pues para los seres humanos sobrellevar todo esto es muy complicado y hay que resaltar pues en este caso el, el quehacer de la psicología, porque vamos a tener seguramente un brote gigante de estrés postraumático, entonces toda esta situación anclada con el duelo, nos toca a comenzar a trabajarlo desde el quehacer psicológico, el duelo [...] no complicado, de pronto también después de la muerte, la tristeza, el sufrimiento, la filiación, también de pronto las personas que tienen que regresar a sus roles laborales habiéndose acostumbrado, entonces todo esta situación seguramente es lo que, lo que va a tocar ser, o lo que tocara tratar desde la psicología y creo yo que estás será el ejercicio de la psicología después de la pandemia y mi ejercicio como psicóloga después de la pandemia será dar respuesta a todas esas dificultades que expuse con anterioridad. Muchas gracias y chao.

<b>Anexa:</b> Audio Profesión – Salud Psicología 01. Entrada: Profesión.	<b>Código:</b> AT44PSPS01
<b>Levantamiento:</b> Fredy Mateus Espíndola.	
<b>Revisión:</b> Adrián Serna Dimas y Carlos Reina Rodríguez.	
<b>Citación:</b> Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT44PSPS01, 3 fls.	
<b>Entradas relacionadas:</b> Cuidado, Medicina, Relaciones Sociales.	