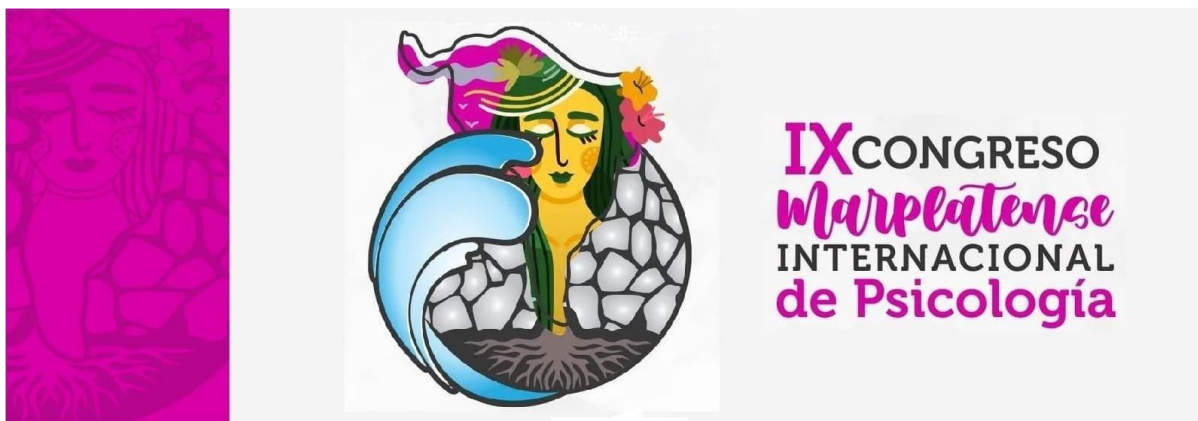




Titulo

Desarrollo de Aplicacion Beta para la contencion psicologica, desde lo práctico.

Autorxs:

Sabrina Ligori

Mails de contacto

sabrinalignori87@gmail.com

Institución y/o lugar de referencia:

UNMDP- Facultad de Psicologia

Resumen:

Lo que se buscó desarrollar es una app que permitiera una primera respuesta práctica, pero fundamentada desde la teoría, para subsanar algunos de los problemas en materia de salud mental, más frecuentes, los cuales se agudizaron profundamente luego de la pandemia, desde el 2020 hasta la fecha.

Hay un sin fin de estudios realizados con el impacto en la salud mental de quienes sufrieron el Sars-cov 2 así como también sus familiares, el personal esencial y aquellas personas que fueron impactadas por el aislamiento preventivo. Si nos remitimos a estudios realizados en el marco de pandemias y tragedias humanas sociales o económicas, se ha evidenciado el impacto en la salud mental de los individuos y su asociación con numerosos trastornos psicológicos.

A lo que se apunta no es a reemplazar al profesional de la salud mental ya que es necesario y lo refiere así en la misma, sino a desde la psicoeducación brindar herramientas de primera respuesta para ese momento puntual, para que sean auto-aplicables o que puedan facilitar el apoyo a un tercero.

La misma abordará: depresión, estrés, ansiedad, entre otras; con un apartado especial de autocuidado y lo hace de manera práctica interiorizando lo básico, abordando tips, brindando ejercicios, buscando así desde la psicoeducación desmitificar los mismos.

Si hay algo que nos dejó claro la pandemia es que ya no podemos dejar lo virtual de lado por considerarlo despersonalizado sino que es una herramienta más que podemos usar. Siempre que sea hecha de forma consciente y fundamentada es un apoyo más que llegará en forma masiva a muchas personas que la necesitan, cuyos países incluso carecen de ese tipo de apoyo.

Eje Temático:

Abordaje de la Salud mental

Subtema:

Palabras claves:

Aplicaciones - Psicoeducacion- virtualidad- autocuidado- salud mental

Trabajo (máximo 8 paginas- incluida bibliografía y gráficos)

Entrando	en	Contexto...
El mundo estaba raro, estaban pasando cosas al otro lado del planeta y recuerdo que una amiga muy querida, que es neuróloga me dijo: se viene complicado el asunto del sarscov- 2, pero creo que ni ella aun en esas breves palabras imagino el horror de lo que íbamos a vivir, ¿ Quién lo hubiera podido imaginar?. Y así fue como en un abrir y cerrar de ojos el mundo tal como lo conocíamos paro, todos en nuestras casas fuimos no solo espectadores del mayor desastre en proporciones del milenio, sino también		

cada uno de los aquí presentes es un sobreviviente. Quizás les parezca un poco presuntuoso o exagerado el término de sobrevivientes, pero perdí familia, amigos, conocidos y curse la enfermedad de la peor manera, creo que no desde el victimismo sino desde la más profunda sinceridad me gane ese título con laureles. Pero siempre dicen que nada es gratis, y creo que nadie salió indemne de este gran caos.

Se decreta cuarentena en Argentina el 20 de marzo del 2020, mis amigas le pusieron cuarentena, porque tenemos el record de la más larga del mundo o eso creíamos, en realidad no es así: seríamos los segundos porque la más larga es de 263 días y fue en Melbourne, Australia; nosotros solo tuvimos nada más ni nada menos que 234 días, con 6 disposiciones de aislamiento. Ya que estamos hablando de una app, vamos a utilizar datos estadísticos de Google para tomar en cuenta otro dato más de la pandemia y les voy a explicar porque: una cosa es lo que dice la ley y otra cosa es lo que termina ocurriendo, y si vamos a los hechos la Argentina estuvo muy lejos de tener la cuarentena más estricta a diferencia de lo que se cree, ya que nuestro país ocupa el puesto 15 de movilidad de Google para zonas residenciales, pero a nivel de medidas estrictas estamos en el 3 puesto.

Se tomó para este análisis el Índice de Movilidad de Google porque utiliza los datos recabados mediante sistemas de geolocalización de los teléfonos de las personas alrededor del mundo.

Solo podía salir personal esencial, el resto tenía que estar confinado y en condiciones muy desiguales. Todo lo que vivimos, el personal esencial y la gente confinada, hasta hoy a casi dos años de este hecho nos sigue provocando varias dificultades a nivel Salud mental.

Un poco de estadísticas preocupantes:

Casi la mitad de la población argentina padeció ansiedad durante la pandemia y el 30% atravesó niveles de depresión significativos, al tiempo que jóvenes, mujeres y personas con antecedentes de trastornos mentales sufrieron más el impacto del aislamiento sanitario, según un sondeo realizado en todo el país por el Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIPsi), dependiente del Conicet, y la Universidad Nacional de Córdoba (UNC).

Los datos surgen de una serie de estudios a cargo de los doctores en Psicología Lorena Cecilia López Steinmetz y Juan Carlos Godoy, quienes evaluaron la salud mental durante la pandemia por coronavirus en diferentes grupos poblacionales argentinos en 2020 y 2021. (Alonso, M, 2022)

La complejidad que representó la pandemia es que estábamos ante un hecho de carácter mundial, en el cual los profesionales de la salud y esenciales, estaban interviniendo atravesados por la problemática. Hable con mucho personal esencial y lo que se vivió fue algo muy duro, se perdieron muchos compañeros de trabajo, murio muchísima gente en palabras de una doctora con la que hable: “Nuestro rol cambió completamente, de repente teníamos a un paciente grave, el cual no tenía a su familia por las medidas de aislamiento y ya no era solo atenderlos, era darles de comer, contenerlos y quizás ser la última persona que ese paciente escucho, muchos de mis compañeros estan al día de hoy con tratamientos psicologicos, psiquiatricos y hay quienes cambiaron de rama o se dedican a otra cosa”.

Recuerdo enterarme que en mi Facultad se iba a activar un dispositivo y pensar... ¿Cómo contribuyo a que mis compañeros y docentes, no terminen afectados por todo con lo que van a tener que lidiar? Ahí me puse a bajar protocolos para atención telefónica y se los hice llegar a la entonces secretaría de extensión de nuestra unidad académica, como para contribuir de alguna manera en su autocuidado, ya que todos los presentes sabemos que los protocolos no solo marcan los pasos de actuación, sino que están hechos como medida preventiva de quien interviene.

El inicio...

Hablando con un amigo que es desarrollador, se ofreció a ayudarme a diseñar una App amigable con el usuario, que sirva para apoyar, contener psicológicamente y desde la psicoeducación y otro amigo mas a hacer la parte audiovisual. Así es que nació “CONTENTION BETA”, si bien hay muchas app está busca desde lo simple abordar muchas cosas complejas, se que mi objetivo fue muy ambicioso y lo sigue siendo, aún está en pleno desarrollo y lo que van a ver ahora solo es una pequeña muestra de lo que será a futuro. Si prestaron atención use un término particular “amigable con el usuario”, esto tiene que ver con la accesibilidad y también con el orden y la organización de la misma. Pensemos que esta app está diseñada para usarse en el momento del ataque de ansiedad o cuando la persona siente que lo está

por tener o también para poder apoyar a un tercero, con lo cual debe ser práctica, expeditiva, simple y concreta. Ansiedad por dar un ejemplo, porque podríamos hablar también de depresión, ataques de pánico, trastornos del sueño, estrés, entre otras,

Los contenidos expresados en la misma son el recorrido y recopilación de autores de renombre con base científica y lo más actualizada posible, pero está todo expresado de forma coloquial, simple y neutra para que sea de fácil comprensión. ¿ Por qué abordamos las problemáticas desde la psicoeducación? y ¿Por qué hablo de problemáticas y no de trastornos ? Respondiendo a lo primero una querida amiga me enseñó cuando me introduje en el fascinante mundo de la Psicología de la Emergencia, que la INFORMACIÓN, tranquiliza, entonces que el usuario pueda dar cuenta de lo que le está pasando o podría pasar, de alguna manera nos ordena a nivel psicológico y la experiencia se vivencia de manera distinta. Y en relación a la segunda pregunta: me permito no hablar sólo desde el punto de vista del trastorno porque no estoy en un ámbito clínico ni en un encuadre terapéutico propiamente dicho, con lo cual hago esta salvedad para mi punto de vista le quita el condicionamiento al que se somete una persona a la hora de ser diagnosticada, esta app lo que busca es rescatar esa humanidad tantas veces pisoteada por esta sociedad que etiqueta serialmente. Somos seres dinámicos, somos reversiones de nosotros mismos, vamos adquiriendo herramientas de afrontamiento permanentemente, pero vivimos en un mundo tan cambiante y venimos de dos años de un distres, de un aislamiento interminable, de pérdidas enormes no solo a nivel humano, económico, cultural, académico, que es totalmente esperable que de alguna manera estemos impactados y sintamos que no contamos con herramientas para poder lidiar con esto que nos aborda.

CONTENTION BETA en ACCIÓN...

Lo que brindamos dentro de la app es para los distintos tipos de momentos y usuarios. Comenzamos con un menú interactivo que muestra el nombre de la problemática una vez dentro hay un submenú: (el usuario puede saltarse no tiene que seguir ningún orden más que el de su propia necesidad, esta app no está invadida por publicidad, ni tiene una invasión visual para que el usuario sin problemas la recorra según su momento y necesidad)

- ¿Qué es? (Desarrollado en palabras simples pero concretas en que consiste la problemática) (Psicoeducación)
- ¿Qué puedo estar viviendo? (Desarrolla toda la parte física y psicológica que se vive frente a la misma) (Psicoeducación)
- Recomendaciones (esta consta de la caja de herramientas práctica de la app se divide en dos sub-menús)

- Tips (lo más práctico a tener en cuenta, cosas que podemos hacer para mejorar o no hacer para empeorar)
- Ejercicios (aca ya es para los más voluntariosos o los que quieren trabajar más para reducir los niveles de ansiedad)

- Desmitificación (trabajar los mitos, como algo clave para sacar falsas creencias que condicionan a la gente, debido al desconocimiento o la desinformación a la que son bombardeados todos los días por los medios masivos de comunicación)
- Memes (quizás sea controversial pero el humor me ha salvado de maneras que no les podría alcanzar a expresar en este paper, darle un sentido humorístico al sinsentido que en la mayoría de las veces nos ponen estas problemáticas)

Actualmente...

Solo logramos desarrollar por un tema de tiempos: ansiedad y con suerte antes de la disertación quizás tengamos en linea lo de Autocuidado, algo de lo que afortunadamente se está hablando mucho más, como dice Alicia Galfaso: Que lo que te apasiona no te enferme, muchas veces en esto de ayudar al otro nos olvidamos de cuidarnos y cuando nos damos cuenta ya estamos en situaciones complejas, sobre todo las personas hiper empáticas.

Autores

Vamos a hablar un poco de autores de la bibliografía que utilicé, mi revisión no solo fue digital sino que fui a libros sobre ansiedad y encontré dos que me fueron de mucha utilidad cuyos autores no solo tiene contenido actualizado, sino que también comparten la visión de no deshumanizar. Uno es la Dra. Jodie Lowinger, es psicóloga clínica y reconocida mundialmente en materia de ansiedad y resiliencia, ella desarrolla el "Método de la Fuerza Mental", en el cual combina fundamentos de la neurociencia, la psicología clínica y la psicología positiva, este método es una cuarta ola de terapia,

construido a partir de lo mejor de los enfoques terapéuticos probados, incluyendo las terapias cognitivo conductual, de aceptación y compromiso y narrativa. El otro autor es Angel Gargiulo, Medico especialista en Psiquiatría, que actualmente se desempeña como psiquiatra y director en el Centro Integral de la Salud Mental Argentino, enfocado en las terapias de la tercera ola, psicoterapias, como: Aceptación y Compromiso, la terapia Dialéctico Conductual o cualquier modelo basado en Mindfulness. Todas estas terapias basadas en cimientos de las neurociencias y las ciencias psicológicas, nos brindan un modelo integral de la mente humana, esto nos hace pensar y modificar la forma en la que lidiamos o atravesamos lo que pensamos y sentimos. Aborda distintas temáticas de forma teórico práctica, lo que lo hace sumamente interesante.

Un final con impronta de comienzo...

Bajo ningún punto de vista la app desestima el apoyo profesional, sino que lo alienta de ser necesario ya que considera al personal de salud mental como irremplazable, pero lo cierto es que es una herramienta más al servicio de una sociedad que pide a gritos AUXILIO, cuya salud mental sigue vulnerabilizada y los sistemas de salud públicos desbordados. No quiero que nadie se sienta solo, que al menos tenga la posibilidad de a través de la app sobrellevar el momento o tener herramientas para apoyar a alguien más. Esta app no solo está hecha con amor y conciencia, sino que está desarrollada por 3 amigos que vieron el problema y una posible solución. Es un camino que recién empieza pero a futuro va a tomar dimensiones mayores porque queremos llegar a los países más vulnerabilizados en materia de salud mental, donde haya alguien que lo necesite CONTENTION estará. Porque luego de la pandemia algo quedó claro y es que lo virtual llegó para quedarse, ser masivo y si se hace con responsabilidad puede transformar vidas. Así que esto recién comienza...

Bibliografía

- Alonso, M., (2022, 7 de Mayo) .Casi la mitad de los argentinos sufrió trastornos de ansiedad en la pandemia. Telám Digital.

<https://www.telam.com.ar/notas/202205/591819-argentina-trastornos-ansiedad-pandemia.html>

- Casseseu, N, & Arambillet, D. (2020, 25 de Noviembre). Mito o realidad. ¿La Argentina tuvo la cuarentena más estricta del mundo?. La Nacion. <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/mito-realidad-la-argentina-tuvo-cuarentena-mas-nid2519717/>
- Gargiulo, A (2022), Las Olas. Conceptos y herramientas terapéuticas de salud mental. El Gato y La Caja.
- Lowinger, J (2022), Ansiedad de Problema a Super poder, Vreditoras.