

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL DESDE EL PROPÓSITO: UNA RUTA PARA COMPRENDER LA ARQUITECTURA PSICOLÓGICA EN TIEMPO DE COVID-19

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FROM PURPOSE: A ROUTE TO UNDERSTAND THE PSYCHOLOGICAL ARCHITECTURE IN TIME OF COVID-19

Sonia Andrade de Noguera¹

RESUMEN

El objetivo del presente artículo fue realizar un acercamiento teórico a la **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)** partiendo de una ruta para comprender la arquitectura psicológica en tiempo de COVID-19. Para ello, se realizó una búsqueda de artículos arbitrados y publicados en revistas académicas sobre estos tópicos durante el año 2020. Con este importante y actualizado material empírico y analítico se pudo determinar mediante el análisis de contenido la presencia recurrente de cuatro categorías: Terapia Cognitiva Conductual, arquitectura psicológica, propósito de vida y crisis en tiempos de COVID-19. Al realizar un proceso de cruce de información se estableció la enorme importancia que tiene en el ámbito global y local, contar con una herramienta como la TCC como un apoyo importante para determinar el propósito de vida. Ambos linderos permiten que las personas enfrenten sus diversos conflictos intrapersonales, producto de cogniciones erradas, de una manera asertiva, autodirigida y poco traumática. En este contexto, se postula estas categorías como los paliativos para contener el gran peso de una pandemia global cuyos efectos psicológicos aún están siendo investigados con mucho rigor. Este espacio reflexivo, también permite entender la arquitectura psicológica desde la vida cotidiana y sus continuos retos a nivel de las estructuras aprendidas y las exigencias que conforman el día a día de la cotidianidad.

¹ Doctora en Ciencias Humanas. Profesora de la Facultad de FACES, Universidad de Los Andes. Línea de investigación: Psicología organizacional. Gerencia de Recursos Humanos. Dirección de contacto:soniamolinares1@gmail.com

Palabras clave: Terapia, Cognitivo Conductual, psicología, COVID-19

ABSTRACT

The objective of this article was to carry out a theoretical approach to Cognitive Behavioral Therapy from the purpose, starting from a route to understand the psychological architecture in time of COVID-19. To do this, a search was carried out for refereed articles published in academic journals on these topics during 2020. With this important and updated empirical and analytical material, the recurrent presence of four categories could be determined through content analysis: Cognitive Behavioral Therapy, psychological architecture, life purpose and crisis in times of COVID-19. When carrying out a process of information crossing, the enormous importance of having a tool such as CBT as an important support to determine the purpose of life was established in the global and local scope. Both boundaries allow people to confront their various intrapersonal conflicts, the product of wrong cognitions, in an assertive, self-directed and non-traumatic way. In this context, these categories are positioned as palliative to contain the great weight of a global pandemic whose psychological effects are still being rigorously investigated. This reflective space also makes it possible to understand psychological architecture from daily life and its continuous challenges at the level of learned structures and the demands that make up the day-to-day life.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, purpose: A route to understand the psychological architecture in time of COVID-19.

A manera de Introducción

Con el advenimiento del COVID-19 las sociedades que conforman el planeta tierra han entendido que no se puede pronosticar a ciencia cierta el porvenir, antes bien, cada día parece ajustarse a nuevas expectativas en todos los campos del saber. La humanidad se detuvo de manera dramática e inesperada, la pandemia llegó para quedarse y darle un vuelco situacional a todos los sistemas educativos, económicos y culturales. Se asiste con sorpresa

y desencanto a la presencia del efecto psicológico denominado Forres Gump (personaje de la película de 1994 que lleva el mismo nombre y que fue dirigida por Robert Zemeckis y protagonizada por Tom Hanks).

Esta referencia, hace alusión al momento en que el personaje Forres Gump sumido en un sinsentido existencial, comienza a correr sin rumbo definido, para luego detenerse abruptamente y volver al sitio de donde partió. Este detenimiento momentáneo y trascendental revela la presencia de un síndrome que al día de hoy adquiere vigencia. La sociedad se detuvo frente a un virus cuyos entretelones dejan ver atisbos de poder, dominio, confusión, recelo e incertidumbre.

La otra cara de la moneda, habla de un entorno social global convulsionado por la inestabilidad y la emergencia de nuevas exigencias sobre todo en los ámbitos educativos y laborales. El mundo cambió y una buena parte de la reflexión que comienza a gestarse en todas las esferas del pensamiento, considera que no volverá ser el mismo. Entonces, vale la pena preguntarse si las personas al enfrentar nuevos conflictos están en la capacidad de afrontarlos de manera asertiva y qué tan importante es activar mecanismos conductuales a fin de favorecer los esquemas de comprensión y resolución de eventos situacionales inesperados.

Esta realidad, viene acompañada por un conjunto de nuevas exigencias que suelen trastocar el escenario psicológico de muchas personas a tal punto que aunque nunca lleguen a contagiarse del COVID-19, sus representaciones

mentales colapsan por la influencia de factores asociados al temor, la incertidumbre, la presencia de vecinos y familiares enfermos o la simple programación mental desde una visión de catástrofe.

En este contexto, es pertinente presentar una de las opciones de enfrentamiento de la crisis personal conocida como Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Esta manera de enfocar la crisis emocional y su posible tratamiento desde la psicología, se apropia del famoso eslogan “como tú piensas, tú sientes y actúas”.

Hoy en día, la psicología se esmera arduamente por definir estándares de normalidad psicológica sin que haya acuerdos específicos y suficientemente sostenidos. La brecha entre lo normal y lo anómalo no pasa de ser un velo muy frágil. La salud emocional, ha tomado un sitio de honor y comienza a surgir una reescritura social sobre los cuidados psicológicos que dan respuesta a un evento pandémico generalizado que ha tomado el lugar de la acción, la participación y la empatía (Chacón, Fernández y García; 2020).

Las diferentes sociedades comienzan a mostrar una faceta cultural signada por un sentido catatónico, una elevada presencia de la entropía y una atrofia de los valores que garantizan la comunicación asertiva entre las personas. Se comienza a entender el distanciamiento social, como una forma natural de protección y recelo en un nuevo normal donde se vislumbra una visión de limbo es decir de inestabilidad y franco deterioro de la credibilidad en todas las esferas de la vida cotidiana.

Las noticias sobrevienen una tras otras, cargadas de cifras y proyecciones poco alentadoras lo cual tiende a generar una mayor fragilidad en lo concerniente a procesos garantes de la estabilidad emocional. En este gran panorama local y global, sumergido en la hipercomunicación, las personas comienzan a tener una clara consciencia de que son agentes constructores de decisiones personales y su arquitectura mental define los estándares de la propia salud emocional. Esta percepción, pone al límite las estructuras psicológicas que aseguran una sana y asertiva resolución de conflictos desde el propósito existencial individual.

Con este contexto como fondo de escenario, se comienza a hablar de neurorehabilitación tras la pandemia (Juárez-Belaúnde, Colomer, Ríos-Lago y Campos; 2020), salud mental en tiempos de la COVID (González-Rodríguez y Labad J; 2020), logoterapéutica para la intervención en crisis psicológica frente a la pandemia (González, Torres, Velázquez y Higueta; 2020). Estas nuevas miradas reescriben lo que hasta el momento se conoce como una intervención psicológica bajo la mirada de un concepto emergente denominado “nuevo normal”.

Dicha acción, entendida como dinámica de enfrentamiento y como mecanismo de reacción humana, va dando lugar a diversas miradas y formas de acceder a la comprensión de conflictos humanos, así como también a los retos frente a una pandemia implacable la cual ha tomado un lugar protagónico de gran envergadura.

El Método

Tipo de estudio

El presente artículo se elabora desde una tipología documental partiendo de la selección y recopilación de información actualizada por medio de la lectura y el análisis de información teórica y empírica aportada por estudios formales. Así mismo, la noción documento se centró en estudios y artículos académicos que datan del año 2020 y que forman parte de una lectura focalizada y en profundidad bajo la premisa del COVID-19 como un transformador del concepto de crisis psicológica y motivaciones sociales.

El proceso de selección documental estuvo enfocado en dos momentos. El primero de estos permitió seleccionar cuarenta y cinco (45) documentos en los cuales se analizaba, desde varias perspectivas, la temática de la terapia cognitivo conductual. El segundo momento estuvo caracterizado por una selección ajustada al criterio de pertinencia. Luego de un análisis detallado se obtuvo como sustrato de análisis 20 artículos con información relevante presente para el desarrollo del objeto de estudio centrado en la Terapia Cognitivo Conductual desde el Propósito. Una ruta para fortalecer la arquitectura psicológica en tiempo de COVID-19.

Aunado a esta selección, se adiciona un conjunto de importantes opiniones surgidas en diversos medios virtuales menos formales, pero que en esencia forman parte de un análisis social que se abre de manera voraz y expansiva. Se trata de opiniones cercanas al momento actual.

La lectura y análisis de contenido de todos estos materiales permitieron detectar cuatro categorías de análisis recurrentes: Terapia Cognitiva Conductual, arquitectura psicológica, propósito de vida y crisis en tiempos de COVID-19. Con estos núcleos de sentido ya establecidos la reflexión propuesta muestra una triangulación de posturas analíticas que amplían el radio de comprensión de un fenómeno que se impone como un eje transversal ineludible.

Haciendo Historia: la terapia cognitiva conductual (TCC)

Un aspecto importante a destacar, es que la TCC forma parte de una tradición filosófica, psicológica y sociológica compleja centrada en una asistencia analítica y clínica cuyo foco de impacto es la posible resolución de conflictos vinculados, generalmente, a las emociones. Se le asocia con el estudio del sistema límbico y sus funciones a nivel del manejo de las emociones y los conflictos.

Su primera aparición como tendencia en el manejo de conductas disruptivas, se ubica en la década de los años cincuenta del siglo pasado a partir de reflexología rusa y las leyes del condicionamiento clásico del fisiólogo Iván Pavlov, el conexionismo de Thorndike, la teoría conductista de Watson, el neoconductismo, planteamientos de Skinner y el Condicionamiento Operante (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).

Dos grandes afluentes teóricas sustentan el panorama de esta disciplina: la perspectiva cognoscitiva y la conductual con lo cual se crea un vínculo directo

con las grandes teorías del aprendizaje. A esta oleada de teóricos y estudiosos se le conoce como “primera generación de terapeutas”. (Díaz, Soto y Ortega; 2016)

Este último aspecto es de vital importancia en lo que respecta al fundamento esencial de la TCC, ya que una parte importante de las respuestas y manifestaciones de las emociones son consecuencia de estructuras aprendidas que se van osificando con el paso del tiempo, hasta crear dos grandes fisuras y el arraigo a posturas que imposibilitan la resolución asertiva de conflictos personales.

La primera fisura está centrada en una visión estrecha o miopía existencial, que impide a la persona generar mecanismos simples en lo que respecta a la toma de decisiones ante estímulos exógenos o endógenos muy próximos; y la segunda se trata de una hipermetropía proyectiva causante de una escasa o nula propensión hacia un futuro feliz y placentero lo cual pone en riesgo la salud mental y la capacidad de respuesta ante eventos propios de la acción social y familiar.

Un paso importante en lo referido a la presentación de postulados asociados a la TCC se hace presente con los trabajos de Bandura (1986) referidos a un esquema de aprendizaje caracterizado por: la simbolización, el pensamiento anticipatorio, la estructura vicaria y la autorregulación. Habría que incluir la presencia de la imitación y el aprendizaje observacional como las caras de un proceso en continua retroalimentación personal (Bandura; 1969). En este

punto, se está en presencia de una segunda generación y se produce según Díaz, Soto y Ortega; (2016) partiendo del distanciamiento de los clínicos de la investigación básica sobre aprendizaje (más clínico y menos investigadores). En esta fase los estudios se concentraron en la teoría del aprendizaje social y el enfoque cognitivo (p.11).

Al ir avanzando en este recorrido, sobreviene una tercera generación concentrada en la tarea de unir estratégicamente la investigación básica y la aplicada. Las llamadas propuestas contemporáneas de la terapia cognitivo conductual se fundan en los planteamientos de A. Beck y A. Ellis, que incluyen estudios sobre el abordaje del estrés y la programación neurolingüística como formas de afrontamiento personal.

Los lineamientos planteados por Aaron Beck, psiquiatra estadounidense y profesor universitario, a partir de los años setenta dan lugar a la construcción formal de la Psicoterapia Cognitiva donde se analizan los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas, producto de un anclaje de percepciones osificadas y pensamientos negativos que surgen constantemente como parte de procesos mentales sensibles.

Las continuas propuestas de Beck han ido ampliando los aspectos que definen la TCC. En el 2014 según González Barreto y Salamanca (2017) Beck:

Actualizó su modelo y, consecuentemente, su nombre, denominándolo Modelo Cognitivo Genérico-Integrativo, partiendo de la premisa fundamental que la articulación de procesos cognitivos y conductuales explican la base común de los trastornos y su diferenciación; esta actualización incluyó acotaciones conceptuales

como: la función adaptativa (la cual explica el surgimiento de la psicopatología en función de los esfuerzos del organismo por mantener un grado determinado de funcionalidad), el procesamiento dual (que refiere a dos modalidades de procesamiento de información, las cuales actúan recíprocamente, a saber el sistema automático y el reflexivo), los esquemas (definidos como estructuras que se desarrollan gracias a factores genéticos), disposiciones memorísticas y atencionales sesgados y factores estresantes repetitivos (p.199).

Tal idea, se conecta perfectamente con una extrapolación de los principios teóricos vinculados con el aprendizaje y llevados a un campo clínico psicológico minado por conductas, percepciones y elaboración simbólica de significados que dan lugar a manifestaciones emocionales. Coincide esta apreciación con un conjunto de posturas nacidas en pleno siglo XXI que incluyen las terapias de auto reflexión, meditación y ejercicios de recreación positiva (Teasdale, Segal y Williams; 2002).

Vale señalar que para Díaz, Ruiz y Villalobos (2011) el rasgo común y más destacable a todos los modelos cognitivos es la consideración del conocimiento como el elemento determinante de la conducta. Los diferentes modelos y sus explicaciones coinciden en la existencia de factores multidimensionales a la hora de abordar la psicopatología y explican tanto el origen, como las manifestaciones de los diversos trastornos, que suelen ir de la mano con fundamentos asociados a prácticas comportamentales.

La TCC: Afrontamiento en Situaciones Problemáticas

Con el advenimiento de nuevas tendencias en el estudio del afrontamiento de situaciones problemáticas de índole personal, que dan vida a las diferentes manifestaciones de desadaptación asociadas a psicopatologías, surge un tapete reflexivo signado por un sincretismo sostenido y la ausencia de un fundamento sólido que unifique criterios, posturas y protocolos de intervención.

La necesidad de afrontar de manera relativamente asertiva, situaciones divergentes o que tienden a trastocar el rumbo de lo que es considerado como normal, rutinario o simplemente pasivo va a encontrarse en el ámbito de las estrategias cognitivas de resolución de conflictos. No es de extrañar que estas ideas acompañen a los diferentes procesos cotidianos que dan sentido a la vida, ya que todos los días se deben resolver algunas situaciones problemáticas que van desde pequeñas necesidades hasta complejas trascendentales decisiones.

Aun existiendo un panorama muy heterogéneo de situaciones problemáticas, imposibles de enumerar, cada evento habla de experiencias internas que se suscitan en las personas de acuerdo a variados mecanismos de percepción de aquello que se considera “un problema” y que debe verse como una construcción interna a veces confusa y paradójica.

En este contexto, se hace necesario aclarar que un problema o también llamada situación disruptiva, marca un proceso de confrontación entre lo que establecemos como real y lo que deseamos. La ruta de fractura y hostilidad personal, marca la diferencia entre un bienestar vital y una insatisfacción

concomitante con lo cual se originan un conjunto de riesgos que dan lugar a crisis que pueden pasar de leves a extremas en muy poco tiempo (Guzmán; 2020). Aunque existe un claro entendimiento de la situación problema, es muy posible que algunas personas más vulnerables y sensibles, inicien una travesía turbulenta que les lleva por caminos azarosos y muy difusos en donde se pierde de vista una solución cercana y asertiva que minimice o desarticule los síntomas y el deterioro cognitivo.

Todo lo señalado, va a conectarse directamente con procesos de conductas aprendidas y la adquisición consciente o no, de ciertos vicios que van a obstaculizar la resolución de problemas y la toma asertiva de nuevas rutas de enfrentamiento. A este panorama debe anexarse los grandes indicadores de la personalidad como lo son las creencias y la manera en que se manejan las emociones, así como también la presencia de un reloj cerebral alimentado cronológicamente por la melatonina y la serotonina (Frazee, 2005).

Ante lo señalado, se muestra la reflexión de Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo-Urizar y Polanco (2020), por medio de la cual se amplía la idea referida:

La evidencia muestra que los mecanismos por los cuales adquirimos, mantenemos y eliminamos nuestros comportamientos son principalmente por medio del aprendizaje, por ende, los comportamientos involucrados en los procesos de salud y enfermedad responden a los mismos mecanismos. De esta forma, el pasar de una condición de ausencia de enfermedad a estar enfermo e incluso el éxito o no del tratamiento estará determinado por nuestras creencias (cogniciones), emociones (como

predisposiciones a la acción) y finalmente nuestro comportamiento pro o riesgoso para la salud (p.104).

Ante estos señalamientos la TCC se apropia de un conglomerado de teorías pedagógicas que dan cuenta de la forma en que las personas elaboran complejos esquemas de conocimiento y formas de interpretación de la realidad circundante. Es claro que cuando una persona no logra resolver ciertas desavenencias, corre el riesgo de debilitar su carácter e, incluso, de mostrarse muy frágil frente a situaciones que ameritan de mecanismos de resiliencia, valor y dominio propio.

Si una persona, no logra gestionar con asertividad sus conflictos reales o imaginarios,

Crisis en Tiempos de COVID-19

El llamado COVID-19 causado por el virus SARS-CoV-2, hace acto de presencia en el panorama mundial en el año 2019 en China hasta expandirse por todo el mundo de una forma imperceptible y muy rápida. Los diferentes reportes y estudios hechos hasta el momento señalan que se trata de una enfermedad tipificada como respiratoria, cuya característica más evidente es la de ser muy contagiosa. Se ha llegado a concluir que este virus se transmite de una persona a otra por medio de fluidos que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla (Hernández; 2020).

Esta idea, y otras tantas que han surgido como producto de los innumerables estudios médicos, psicológicos y sociológicos destacan un aspecto esencial

para la reflexión que se viene planteando y este se refiere a la presencia de una pandemia que ha impactado y seguirá impactando en la vida de las personas básicamente por cuatro líneas de acción: la sensación de encierro producto de la cuarentena, la percepción cercana de la muerte propia y ajena, la incertidumbre del nuevo normal y la expansión soterrada del temor (Lorenzo, Díaz y Zaldívar; 2020)

A este tenor, han surgido un conjunto de investigaciones formales que dan cuenta detallada del impacto psicológico de este potente virus (Lozano; 2020). Valga la pena señalar la consideraciones de la OMS (2020) relacionada con salud mental asociadas al COVID-19 cuando aclara que las personas que laboran en el campo de la salud deben protegerse y estar muy atentas al estrés crónico para que dicho personal pueda cumplir con sus responsabilidades. Así mismo, es vital garantizar información clara y actualizada a todo el personal. Esta iniciativa va de la mano con el fomento de acciones asertivas en el campo de las relaciones humanas que permiten el aumento del compañerismo para brindar apoyo, gestionar el estrés y reforzar procedimientos seguros a nivel sanitario.

A la par, los entes garantes de la salud deben: implementar horarios flexibles, facilitar y garantizar el acceso a los servicios de salud mental y activar mecanismos de apoyo psicosocial. En este contexto, todas estas iniciativas también deben llegar a la población general que mucha veces pasa

desapercibida y en reiteradas ocasiones es la más vulnerable incluyendo a niños, niñas y adolescentes (UNICEF; 2020).

Con la llegada del COVID-19, la crisis pasó de ser un constructo retórico, a constituirse en parte esencial de la vida cotidiana, y de las manifestaciones más sensibles de dolor, duelo y despedida furtiva. Estar en crisis, es vivir el aquí y el ahora con todas las novedades intermitentes de un nuevo normal que apunta a convertir en próxima y muy cercana la realidad, bajo el estigma del COVID-19 (Johnson, Saletti y Tumas; 2020)

En este contexto de crisis desde la “propia piel”, van a surgir una serie de situaciones que darán origen a nuevas y viejas sintomatologías asociadas a este flagelo decretado, a partir del 11 de marzo-2020, como pandemia lo cual se traduce en enfermedad de alto impacto. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Estas sintomatologías se traducen en dos grandes bloques temáticos: incertidumbre que expresa un sentimiento generalizado de preocupación y miedo concomitante (Johnson, Saletti y Tumas; 2020). Estos dos estados, además de minimizar el bienestar general de una gran parte de la población de todo el planeta tierra, llegan a marcar el rumbo de las posibles soluciones e iniciativas que a la postre se irán imponiendo para dar lugar a una vida en sociedad relativamente estable (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, & Rubin; 2020).

Arquitectura Psicológica

Los problemas psicológicos, actitudinales y cognitivos a resolver en pleno nuevo normal, son tantos y tan variados, que sería imposible establecer límites o categorías que den luces sobre una totalidad más o menos coherente. Sin embargo, las sociedades comienzan a dar respuesta mediante mecanismos informativos, educativos y sanitarios que van abriéndose para mostrar un panorama donde se comienza a hablarse de oportunidades en medio de la tormenta (De la Rosa; 2020).

Además, resulta altamente previsible que el colapso emocional producto del “efecto pandémico” afecte a diversos grupos sociales unos más vulnerables que otros por su condición de vida y de salud. Las personas que viven en hogares conflictivos y con una marcada inclinación hacia las fracturas emocionales, afrontarán lo peor y más disruptivo de la cuarentena y del espacio vital de comunicación. Asistimos con bastante sorpresa y resistencia a un nuevo cuadro social.

Construir esta nueva representación, lleva implícito el hecho de afrontar asertivamente y mediante mecanismos accesibles los diversos flagelos del miedo, la incertidumbre, el dolor, la frustración, los retos tecnológicos, el autocuidado y por ende los primeros auxilios psicológicos. Estos últimos, deberían ser parte del entorno familiar que equivaldría a tener una pequeña cruz roja de terapia cognitiva conductual, para enfrentar eventos emocionales que suelen estar cargados de estrés, depresión e insatisfacción.

Como parte de la problemática psicológica a resolver partiendo de las secuelas emocionales provenientes de la pandemia, se debe tomar en cuenta la reducción procesual de la incertidumbre, puesto que nadie puede controlar las múltiples variables que el entorno mundial muestra día a día. Antes bien la elaboración, espiritual, mental y física desde un propósito de vida bien definido, puede dar más luces sobre los mecanismos de prevención de mecanismos que suelen deteriorar la vida emocional e una gran parte de la población.

Partiendo de este último enunciado, una arquitectura emocional fundamentada en un propósito claro de vida que incluya objetivos, estrategias y un plan asertivo y flexible, puede dar lucen muy claras sobre cómo vivir mejor aun estando en tiempos de cambio, crisis y enfermedad.

Propósito de Vida

Hablar de propósito de vida nos ubica en las teorías del bienestar personal y social, pero también se conecta con estructuras compresivas que van más allá de la realidad y que hablan de gratitud constante, comunicación asertiva y planes de emprendimiento desde el entorno familiar y local. Pequeñas actividades ajustadas a intereses personales en apariencia sencillos, pueden dar lugar a un tipo de inmunización psicológica que habla de paz, alegría, comprensión, empatía y liderazgo personal.

Sucesivamente la sensación de saber hacia “dónde voy” permite que las circunstancias pasen a un segundo plano con lo cual se activa la propia capacidad de crear el sentido de la vida y todo lo que implica adentrarse en

aspectos de la personalidad y el carácter asociados a todo aquello que se quiere conseguir y que requiere de esfuerzos, sacrificios y un alto sentido de la creatividad.

Igualmente, el norte de una vida con propósito está matizado por valores que le otorgan a la vida una visión particular. Suele estar también conectado con una serie de preguntas que las personas responden de acuerdo a un conjunto de competencias para encontrar el propósito de su existencia. Las interrogantes, así como sus posibles respuestas forman parte esencial de los imaginarios de las personas.

En este tiempo de pandemia y bajo la premisa de nuevos paradigmas asociados al uso casi obligatorio de los medios de comunicación por la vía de la tecnología virtual, ha generado un proceso de transformación que aún no ha sido analizado en su máximo contenido. Al parecer, las personas se esfuerzan por seguir el rumbo de lo cotidiano dejando entrever posibles adecuaciones situacionales frente a un mundo que cambió el sentido de muchas acciones frecuentes e institucionalizadas.

Ante este nuevo laboratorio de renovación social, una condición biopolítica subjetiva y controladora se va imponiendo de manera vertiginosa y para mantener un radio de coherencia entre los desafíos del poder y las maquinaciones del sistema mundo, se hace imperioso poseer un claro propósito de vida.

Evidentemente es muy difícil no tomar en cuenta que en países como Venezuela con una economía fracturada y con el estigma de una hiperinflación cabalgante, la idea de propósito personal, se expanda hacia territorios inesperados y muchas veces retadores, debido a que se toman decisiones trascendentales a partir de una evaluación macro donde fuerzas asociadas a la percepción de la incertidumbre, la confusión y la sensación de urgencia van a dar lugar a un reajuste del propósito, lo cual puede dar como resultado nuevas formas de afrontamiento en el mejor de los casos.

El gran aporte de la Terapia Cognitiva Conductual

Los diferentes textos revisados en medio de sus particularidades, apuntan a establecer que cuando una persona llega a una edad en la que tiene sus fundamentos emocionales ya están establecidos y en continua retroalimentación con el entorno social, cultural y familiar ya no está ubicada en un proceso de formación sino de reforma y adecuación de sus esquemas de afrontamiento psicológico. Esta situación constituye un reto en lo concerniente a la administrar de intervenciones preventivas para el fortalecimiento de la salud emocional que generen conductas más asertivas en el plano de la resolución de conflictos que ameritan de una resiliencia aplicable en el plano de las prácticas cotidianas. En este sentido una buena aplicación de la TCC puede influir positivamente ya que:

- El trabajo se realiza desde las particularidades cognitivas de cada persona.
- Se busca que la misma persona analice, organice y reformule sus esquema de comprensión de un determinador conflicto o situación problema.
- Se fomenta el apoyo sostenido mediante sesiones y encuentros bajo la premisa del autoaprendizaje y la metacognición.
- Se busca educar bajo técnicas de afrontamiento sencillas y prácticas a la vez.

Con estos referentes la Terapia Cognitivo Conductual se ofrece como una alternativa para el afrontamiento de diversas situaciones que suelen causar problemas asociados tanto al estrés, la depresión y la distorsión emocional. Queda claro que todo lo señalado apunta a una lectura en un momento crucial en que la humanidad reporta un conjunto de fragilidades compartidas que ameritan de respuestas cercanas a lo que conciben las personas como parte de sus esquemas cognitivos profundos.

A manera de Conclusión

El tema de la Terapia Cognitivo Conductual desde el Propósito, si como la arquitectura psicológica en tiempo de COVID-19, van a seguir entretrejiéndose en atención a un dinámica local y global arraigada a la idea de cambio. En atención a esta idea, la visión general que se ha expuesto acerca de los aspectos esenciales de la TCC desde la esfera de un proyecto mayor que cada

persona elabora en atención a sus intereses, recursos y subjetividades, muestra la complejidad de un entramado que parece no tener criterios únicos y unificados.

Antes bien, cada señalamiento pudiera dar lugar a una hermenéutica interminable asociada a necesidades humanas que cubren aspectos espirituales, emocionales y físicos capaces de dar respuestas variadas sobre todo en situaciones críticas y de emergencia. El COVID-19 sin lugar a dudar se inserta en el ámbito de la crisis y redirecciona la vida y la normalidad de todo el planeta tierra, a tal punto que cualquier iniciativa actual está marcando el rumbo de un sinfín de decisiones trascendentales a nivel global. (Alvites-Huamaní, 2020).

En un contexto social que ya parecía bastante complejo, confuso y donde se impone la hegemonía del poder por la vía de la manipulación mediática y la discrepancia permanente, el tema de la pandemia tiende a agravar la calidad vida de miles y miles de personas. Algunos estudios comienzan a ofrecer estadísticas impactantes sobre el deterioro psicológico de personas y comunidades enteras debido a la presencia de este flagelo.

Frente a esta realidad, la TCC parece ofrecer una vía alternativa puesto que uno de sus postulados más asertivo destaca que la mejor forma de solucionar problemas asociados a la vida interna, es incorporando mecanismos cognitivos bajo la premisa de cogestión psicológica. Es decir se busca que la misma persona, sostenida en su propósito personal, alcance un alto nivel de

resolución de conflictos y genere estrategias de protección emocional así como mecanismos de afrontamiento asertivo.

Aun cuando desde este punto de vista planteado, no existen dudas razonables acerca de las ventajas de la aplicación de la TCC bajo la idea de una mentalidad con propósito, es necesario reconocer que se trata de una propuesta ambiciosa que lleva implícita algunas dificultades y que debe ser el producto de una reflexión sostenida en datos y evidencias empíricas.

Referencias

Alvites-Huamaní, C. (2020). Covid-19: Pandemia que impacta en los estados de Ánimo. *CienciaAmérica*, 9 (2). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>.

Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart y Winston.

Bandura, A. (1986). *Fundaciones sociales de pensamiento y acción: Una teoría cognitiva social*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Sala.

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10), 912-920. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Chacón, F., Fernández, J y García, M. (2020). La Psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. *La Respuesta de la Organización Colegial. Clínica y Salud* [online]. 31. (2) pp.119-123. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-5274202.

De la Rosa, N. (2020). *Eficacia de intervenciones preventivas autoaplicadas vía internet para la salud emocional en los adolescentes. Una revisión (Tesis de licenciatura inédita)*. Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Díaz, M., Ruiz, M y Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao. Desclée De Brouwer, S.A.

Díaz, N., Soto, H y Ortega, G. (2016). Wímb lu, Rev. Electrónica de estudiantes Esc. de psicología, Universidad de Costa Rica. 11 (1): 19-38.

González Tuta, D. F., Barreto Porez, A. P., & Salamanca Camargo, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [investigación documental]. Revista Iberoamericana de Psicología. 10 (2), 201-207.

González, Torres, Velázquez e Higueta (2020). Guía logoterapéutica para la intervención en crisis psicológica frente a la pandemia "COVID 19.". Logoterapia: Medellín. Recuperado de: <https://logoterapiamedellin.jimdofree.com/2020/03/26/protocolo-logoterape%>

González-Rodríguez, A y Labad J. (2020). Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones tras el estado de alarma. Med Clin (Barc). 2020. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.009>.

Guzman, Cl. (2020). Intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus. (Para psicólogos/os clínicos y psicoterapeutas). Centro de Estudios de Psicología Clínica. Santiago. Recuperado de: http://midap.org/wp-content/uploads/2020/04/INTERVENCION-Y-PSICOTERAPIA-EN-CRISIS_Claudio-Martinez_abrio2020.pdf.

Juárez-Belaúnde, C., Colomer, S., Laxe, M., Ríos-Lago, J., Ferri Campos. (2020). The future of neurorehabilitation after the SARS-CoV-2 pandemic Neurología (English Edition), Volume 35, 410-411.

Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica. 24 (3). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300.

Johnson, M., Saletti-Cuesta, L y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. Ciênc. Saúde coletiva. 25, (1) pp. 2447-2456. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-812320200067.

Lorenzo, R, Díaz, A y Zaldívar, P. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, 10 (2). Recuperado de: <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4815>.

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China.

Revista Neuropsiquiatr 83 (1). pp. 51-56. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020.

Organización Mundial de la Salud. Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 06 de marzo 2020. Recuperado de: <https://yotambien.mx/consideraciones-de-la-oms-de-salud-mentaldurante>.

Ruiz, M, Díaz, M García y Villalobos, A (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao. Desclée De Brouwer, S.A.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. NY: Guilford Press.

UNICEF (2020) Encuesta de Percepción y Actitudes de la Población. Impacto de la pandemia COVID-19 y las medidas adoptadas por el gobierno sobre la vida cotidiana. Primera edición, abril de 2020. KNACK ARGENTINA.

Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Urizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. Recuperado a partir de <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/273>.