

# DESESTRUCTURANDO TRADICIONES Y LA ADAPTACIÓN

Destructuring Traditions  
and Adaptation

Luisa Fernanda Grajales Correa  
luisa@lupapsicologas.com

Tutor: Laura Yepes Escobar  
mlyepes@poligran.edu.co

Institución Universitaria  
Politécnico Grancolombiano  
Programa de Psicología

## Resumen

Los psicólogos de manera tradicional han construido todo un esquema de atención clínica y atención grupal que históricamente ha involucrado una relación cercana que permite establecer empatía y confianza. Para pensar en esto, ha sido fundamental la presencia y concurrencia en un mismo espacio de ambos actores, es decir, terapeuta y paciente. La pandemia, que está presente en todo el mundo desde 2020, ha llevado a que estos conceptos se vuelvan a diversas formas de intervención y que tanto los profesionales como sus consultores, creativamente y utilizando la tecnología, sean invocados para inventar nuevas alternativas para que los encuentros son igualmente productivos y transformadores. En este espacio se compartirá el caso de Lupa Psicólogos como una experiencia de transición del presencial y directo en el mismo espacio, a la virtualidad como posibilidad de intervención psicológica y cómo lo tradicionalmente establecido se ha desestructurado, tomando de la mano aspectos como la adaptación, la flexibilidad al cambio, la resiliencia y la inteligencia emocional.

## Palabras clave:

Adaptación, Flexibilidad al Cambio, Resiliencia, Inteligencia Emocional.

## Abstract

Psychologists in a traditional way have built a whole scheme of clinical care and group care that has historically involved a close relationship that allows to establish empathy and trust. To think about this, the presence and concurrence in the same space of both actors, that is, therapist and patient, has been fundamental. The Pandemic, which has been present around the world since

Recepción: 30.06.2021  
Aceptación: 28.07.2021

Cite este artículo como:

Grajales, L. F., & Yepes, L. (2021). Desestructurando tradiciones y la adaptación. (M. Quiroz, & D. Zamora, Edits.) *Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo*, 4(4). Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst/issue/archive>.

2020, has led to these concepts being turned to various other forms of intervention and for both professionals and their consultants, creatively and using technology, to be invoked to invent new alternatives so that the meetings are equally productive and transformative. In this space the case of Lupa Psychologists will be shared as a transitional experience from the face-to-face and direct in the same space, to virtuality as a possibility of psychological intervention and how what is traditionally established has been unstructured, taking from the hand aspects such as adaptation, flexibility to change, resilience and emotional intelligence.

### Keywords:

Adaptation, Flexibility to Change, Resilience, Emotional Intelligence.

## INTRODUCCIÓN

### 1. Antes de la nueva normalidad

Entre los parámetros establecidos para una cita psicológica exitosa, estaba el hecho de que tanto el profesional como el paciente deben reunirse en persona, cara a cara, para que el psicólogo conozca los problemas de sus pacientes y el motivo de la consulta; no solo de sus propias palabras, sino también de su lenguaje corporal, que siempre da mucha información al profesional. Estas premisas endurecen este espacio, con el fin de cumplir con los objetivos de la intervención. Durante nuestro curso académico no fuimos capacitados para la asistencia remota, usando una computadora; fuimos capacitados para construir un espacio compartido donde se puedan tejer historias de sanación, para cambiar la forma en que un paciente las ve y las asume, ya sea individualmente o como parte de un grupo, pero siempre pensando en la confidencialidad y el contacto cercano con el paciente. En este sentido, el denominador común era al menos disponer de un espacio físico, donde se pudiera atender a las personas que buscaran un psicólogo.

Este espacio sagrado, para la contención, el procesamiento y la curación, siempre fue desconocido para quienes nunca se atrevieron a visitar a un profesional, principalmente porque siempre ha existido el estigma "que es solo para los dementes y locos".

### *Llega la pandemia: nueva normalidad*

Nadie imaginó jamás que viviríamos lo que muchas personas ya vivieron hace siglos, a causa de una pandemia. Pero el hecho es que lo estamos viviendo, y enfrentar sus restricciones es parte del panorama que debemos asumir. Desde el principio hubo resistencia y desesperanza sobre el futuro de muchos negocios, emprendimientos y proyectos. Los profesionales de la

psicología no fueron la excepción. Y es aquí donde cobra relevancia el concepto de resiliencia, entendido como "el proceso de afrontar acontecimientos de la vida desgarradores, estresantes o desafiantes de una manera que proporcione al individuo protección y habilidades de afrontamiento adicionales a las que tenía antes de la ruptura. resultado del hecho" (Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer, 1990, p. 34, citado por Becoña, E., 2006).

Otro concepto que contribuyó a esta crisis global fue el proceso de adaptación a los cambios, lo que efectivamente brinda una alta versatilidad en el comportamiento y habilidades para modificarlo en tiempos convulsos y difíciles, conceptos que se han aplicado mayoritariamente para el liderazgo organizacional, y ahora los usamos. en este momento circunstancial, por reinventar la intervención del psicólogo y mostrar al mundo entero cómo la práctica psicológica podría tener un interesante pivote desde otra perspectiva. Desde Lupa Psicólogas, nos gustaría compartir la experiencia que implica cortar con una tradición, y deconstruirla para traer una nueva forma de llegar a quienes necesitan sanar. La virtualidad ha sido una opción muy valiosa para acercar la psicología a quienes no se atrevieron a conocerla por sus miedos o prejuicios del imaginario colectivo. Como dijo Chopra en 1993, se necesitan aproximadamente seis años para que la cantidad total de células del cuerpo humano se renueve por completo. El cambio es inherente al ser humano y adaptarse a él es la única opción. "Los sistemas que fallan son los que creen en la permanencia de la naturaleza humana y no en su propio crecimiento y desarrollo; esto es, los estáticos, anquilosados y paquidermos" (Prada, O., 2013).

La pregunta es: ¿Ha sido posible superar los obstáculos que este virus trajo a los profesionales del cuidado humano, específicamente a los psicólogos? La respuesta es: Sí, se ha logrado y se han identificado algunas transformaciones importantes al respecto (Ver tabla 1). Y para ello, es relevante decir que la inteligencia emocional ha jugado un papel fundamental para superar estos cambios. Entender este concepto como "la capacidad de reconocer los sentimientos de uno mismo y del prójimo, luego manejar las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean" (Goleman, 1998). Mencionaremos aquí 4 aspectos que, como profesionales de la psicología, y durante su práctica, hemos podido identificar durante estos tiempos. El primero es el énfasis en cómo el presencial se ha vuelto virtual, con resultados muy positivos, y permitiendo acercar a muchos lugares del mundo la psicología y muchos de sus temas. La estrategia aquí es: cercanía y menos tecnicismos, para que la gente pueda entender sus propios problemas sin embellecer el lenguaje.

El segundo aspecto es la mayor rigidez de los profesionales antes de que llegara esta pandemia. Todos los profesionales se han volcado para flexibilizar nuestras

teorías, para reordenarlas para una nueva realidad. Las demandas de nuestro entorno han significado que, si no, no podremos ayudar a las personas a comprender la problemática del ser humano. En este sentido, no hablamos solo de virtualidad y de tener un lenguaje más inclusivo y menos técnico; pero también para ayudar, muchas veces de forma gratuita, ya que la propagación de los desequilibrios de salud mental se ha agravado durante el año pasado. También ha sido relevante hacer una revisión de tarifas, métodos de pago y otros.

En tercer lugar, tenemos otro cambio importante: Disposición del espacio físico, donde ha habido múltiples regulaciones; sin embargo, hemos hecho un esfuerzo especial para tener un espacio virtual seguro, donde los pacientes sientan que no se revelará su confidencialidad y cuando puedan sentirse cómodos. Por último, pero no menos importante, está la oportunidad que hemos tenido, como profesionales, de llevar al mundo un mensaje donde la psicología es para todos; donde podríamos decir que aquí caben todos, no solo unos pocos. Pandemic pone las cartas sobre la mesa: nos afectó a todos, y la psicología tiene las herramientas para llegar a quienes lo requieran, ahora sin fronteras, como la tecnología lo permite.

Goleman D. (1998). La Práctica de la Inteligencia emocional. Barcelona – España. Kairós S.A.

### Comparison between psychological practice, before and after pandemic

Antes de la pandemia	Después de la pandemia
Énfasis en las reuniones en persona	Énfasis en reuniones virtuales
Mayor rigidez	Mayor flexibilidad
Disponibilidad de un espacio físico	Disponibilidad de un espacio virtual Psicología para todos
Psicología solo para unos pocos	

Table 1. Aspectos observados que han transformado la práctica.  
Fuente: Lupa Psicólogas

## REFERENCIAS

Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Volumen 11. (3). 125- 146. Recuperado el 30 de abril de 2021 de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>

Prada O, R. (2013). La Adaptación al Cambio y el Servicio: Claves del Liderazgo en el Mejoramiento de la Productividad en las Organizaciones. Revista de Estudios Avanzados de Liderazgo, Primavera. Volumen 1. (2). 45-50. [https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-Prada-2/publication/315813907\\_La\\_adaptacion\\_al\\_cambio\\_y\\_el\\_servicio\\_Claves\\_del\\_liderazgo\\_en\\_el\\_mejoramiento\\_de\\_la\\_productividad\\_en\\_las\\_organizaciones/](https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-Prada-2/publication/315813907_La_adaptacion_al_cambio_y_el_servicio_Claves_del_liderazgo_en_el_mejoramiento_de_la_productividad_en_las_organizaciones/)