

Entrevista experto 2 Psicólogo Iván Torres Reyes

EE=ENTREVISTA EXPERTO

P=PÁRRAFO

L=LÍNEA

Iván:	P=1 L=1	Buenas tardes.
Entdor:	P=2 L=2	Este...
Iván:	P=3 L=3	A ver dime que puedo hacer por ti.
Entdor:	P=4 L=4	Sí bueno pues te explico un poco ¿no?
Iván:	P=5 L=5	Ajá
Entdor:	P=6 L=7-14	Este, es una entrevista para mi este, área de síntesis y evaluación número 2 eh, básicamente para ponerte un poco en contexto antes de iniciar como tal eh, pues es una investigación sobre pues las desventajas, problemas, vivencias y dolencias que pues el sector social de adultos mayores aquí en México, han presentado pues para poder adaptarse a lo que viene siendo el ecommerce enfocándonos principalmente pues en las desventajas y los procesos de adaptación que dicha población tuvo que atravesar para poder adaptarse o como le hicieron, ¿no?, para ver más o menos que, que tuvieron que hacer
Iván:	P=7 L=15	Okey.
Entdor:	P=8 L=16-18	y-y bueno cómo primero sí podrías por favor darme tus datos que serían tú nombre completo, tu edad, tu ocupación y área en la que te especializaste si es que lo hay.
Iván:	P=9 L=19-21	Bueno okey, mi nombre es Iván torres reyes es soy maestro en psicología estoy especializado en el área clínica en psicología clínica y psicoterapia y tengo 29 años.
Entdor:	P=10 L=22-25	Mmm okey pues bueno pues ahora sí ya empezando como con la, las preguntas que, que me interesan principalmente eh Iván desde la psicología ¿cuál crees que fueron como los problemas que, que la pandemia trajo a la población mexicana?
Iván:	P=11 L=26	¿A la población mexicana en general?
Entdor:	P=12 L=27	Mhm sí, por el momento sí.
Iván:	P=13 L=28-54	Okey, pues mira en cuestión de salud mental hubo principalmente dos problemas en cuanto a la socialización, en cuanto a la este, a temas de ansiedad y en cuanto a temas del estado de ánimo ,vale, qué es lo que pasaba cuando nosotros íbamos al trabajo convivíamos con otras personas y demás, no, estamos aprendiendo a utilizar nuestras herramientas para poder interactuar, resolver problemas e integrarnos a la vida cuándo viene la pandemia nos quitan toda esta parte incluso los traslados por ejemplo son momentos en donde nos permiten de alguna forma poder prepararnos para el siguiente papel que vamos a usar en nuestro día a que me refiero con esto ahorita tú me estás hablando como una estudiante pero también tienes el papel de hermana, de hija, si trabajas de

		este tendrás el papel de empleada etcétera, no, entonces eso nos permitía meternos en nuestros roles que ya desempeñábamos acabo, cuando viene la pandemia todo esto se acaba y nos enfrenta a una realidad que era diferente que, no, que de alguna forma no sabíamos cómo lidiar y no sabíamos cómo adaptarnos porque pues lo principal o lo que tenemos como especie es contacto humano, al no haber contacto humano pues la especie que es una especie social se ve amenazada, vale, y esto pues genera que empiecen a haber cuestiones en cuanto a mayores índices de depresión, de mayor consumo de sustancias sobre todo porque hay muchas personas que en su centro familiar pues es algo eh de alguna forma difícil no y también hablando un poco del tema que tú me dices pues también una forma de canalizar la ansiedad fue las compras por internet, no, entonces todas este tipo de cosas que hubieron manifestaciones diferentes en cada persona, hubo personas que tal vez pudieron haber consumido más sustancias otras que a lo mejor le entraron al ejercicio, otros que les cayó súper bien por su tiempo de personalidad, vale, pero hubo muchas otras cosas que estuvieron deprimidos o deprimidas pues igual eso causaba qué suprimiera el sistema inmunológico y por ende nos pudiéramos enfermar más fácil.
Entdor:	P=14 L=55-57	OK este pasando un poco más a lo que te mencioné del sector este de adultos mayores ¿crees que este pactó una manera pues bastante densa pues a nivel emocional a estas personas?
Iván:	P=15 L=58-59	Okey, pues mira yo creo que sí en una buena parte, pero, también por otra parte eh hubo un aspecto que hizo digamos adaptarse, estornuda, disculpa.
Entdor:	P=16 L=60	no no te preocupes
Iván:	P=17 L=61-88	Al final de cuentas el sector de los adultos mayores es un sector que ha sido marginado desde hace mucho tiempo, por la percepción y por la idea que se tiene comúnmente de que un adulto mayor es una carga, no, mhm porque evidentemente sus capacidades hoy físicas, cognitivas se van deteriorando como forme pasa el tiempo, no, entonces realmente en la pandemia hubo muchas personas que si a lo mejor eran adultos mayores que digan no sé que vivían en casa del abuelo y todos los demás se iban a trabajar y estaban todos los días solo hoy pues ahora estaban acompañados no pero eso no significa necesariamente que su relación con la familia fuese positiva, incluso podía causar más problemas, no, y por el otro lado pues también las personas que a lo mejor no viven con sus hijos, sus nietos, etcétera pues eran más difícil poderlos ver y como eran de los primeros grupos de riesgo era algo bastante complicado, no, entonces ese sector en especial creo que sufrió muchos temas especialmente a nivel emocional como tipo de depresión, vale, y como también esté temas de ansiedad ¿cuál es la diferencia? que una abuelito va a manifestar la ansiedad de una forma diferente a una persona eh más joven, no, esto tiene que ver con la educación, tiene que ver con las ideas, con la cultura pero también tiene que ver pues con cómo se enseñó en su momento a las personas para lidiar con eso, no sé por ejemplo, una forma que te puede pudo haber pasado es que de repente eh como tú hablas un poco de pues aprendían a comprar cosas por internet, no, que ahí estuvieron pide y pide y pide y pide cosas, no, vaya,

		cosas de ese estilo y sobre todo que a ellos les pudo haber costado más trabajo este aspecto porque a lo mejor eh no sé personas jóvenes respuesta es que les cuesta les costó menos por el hecho de que podían hacer facetime y en otros aspectos hay veces que hay personas y sobre todo los mayores que pueden generar una resistencia a los cambios, entonces esto es algo que dificulta la habilidad de adaptación, no, y qué hace que pues más difícil sobrellevar esta crisis.
Entdor:	P=18 L=89-93	Ok vale, mencionas que eh, el cómo poder comprar es como un reflejo de que, pues estemos encerrados, eh ¿consideras que esto o sea pudo haber repercutido en la forma de ser de pues estas personas adultas en un caso hipotético de que un adulto mayor por decirlo así se volviera como adicto a las compras en línea o algo así?
Iván:	P=19 L=94-98	Tanto como un adulto mayor como una persona normal, o sea una persona de una edad promedio que tuviera poder adquisitivo, creo que sí, sí podría volverse. No sé si viste alguna vez las noticias por ejemplo cómo sacaban a las personas en costco eh, no eh que acaparaban y compraban grandes cantidades de papel de baño o de víveres etcétera.
Entdor:	P=20 L=99	Lo que fue conocido como las compras de pánico ¿no?
Iván:	P=21 L=100-114	Exactamente bueno eso sucedió porque por de por sí la vida es incierta, no, pero teníamos una rutina de saber OK mañana voy a ir al trabajo, voy a poder hacer tal cosa bla bla bla bla el fin de semana voy a poder hacer tal cosa, teníamos una seguridad imparcial, va, por qué nunca ha sido la vida segura, pero teníamos más idea en la pandemia era un virus que no sabíamos cómo iba a haber, no sabíamos si ya era el apocalipsis, si íbamos a sobrevivir y nuestra mente nuestro cerebro la parte más profunda que es el cerebro reptilico tiene 2 funciones principales OK, lucha o huida, todo esto enfocado a poder sobrevivir entonces lo que de alguna forma le da un poco de cierta seguridad a nosotros era tener cosas, adquirir, por ejemplo, digo yo sinceramente no me coincido vivir sin papel de baño, no, no sabíamos si en ese momento iba a escasear, no, cómo escasearon tal vez algunas cosas, entonces el comprar todo eso daba una sensación de alivio, de bienestar, de falsas seguridad, no, de OK por lo menos tengo lo básico por si estoy estuviese yo estoy y lo tengo para mucho tiempo me explico, eso fue lo que causó las compras, no.
Entdor:	P=22 L=115-117	Y bueno ya más hablando de un poquito más nivel emocional, esto también pudo repercutirnos no solamente en comportamientos ni conductas sino ya internamente en la persona.
Iván:	P=23 L=118	Mmhu pero específicamente qué pudo repercutir.
Entdor:	P=24 L=119-122	Eh o sea estas mismas como eh, formas de que tuvieran que a, como lo digo, mm pues que lo mismo no de que el comercio era presencial no una persona

		adulta está acostumbrada pues a ir por sus cosas y ahora que fueran en línea de qué manera pudo repercutir esto ahora, pero a un nivel emocional.
Iván:	P=25 L=123-140	A nivel emocional okey, ya entiendo, pues mira, insisto eso depende de la persona porque hubo personas que son muy este introvertidas que les cayó de perlas, no, hay muchas personas que viven que hoy dicen hoy irme a las filas de las cajas y este y en el centro comercial ni loco no, mejor lo pido y me llega cuando quiera o el click and collect, no, pero a nivel emocional lo que pasaba pues es que de alguna forma quitaba un poco la sensación que lo mejor te podía eh de brindar la, la experiencia de ir a una tienda, no, no desde entrar ver cómo está todo arreglado, el olor, que te atiende a alguien, no, que te da el objeto que tú quieres o que buscabas comprar no y que lo tienes ya en tus manos cómo esa sensación pues de gratificación se vio más inmediata provocando qué, que por ejemplo en un clic yo pudiera tener no sé los pantalones que había querido claro sí los pagaban mhm y esto de alguna forma pues empezó a generar una sensación de gratificación inmediata mayor si de por sí ya lo había, esto causó mayor mente, habrá personas que tal vez sí les haya puesto mucha ansiedad en los salir el más hubo otras que te digo les vino bien, pero los temas más que por, por no comprar directamente en un lugar eran las la socialización de alguna forma incluso el ir a la tienda era un privilegio eso era lo que las personas buscaban más que la gratificación del del producto etcétera sino la socialización.
Entdor:	P=26 L=141-144	Okey y ahora este con estas situaciones ¿existen procesos de adaptación fijos para este tipo de eventos y con esto me refiero a que, si las personas mayores pues ganan autonomía para adaptarse, la pierden, o pues simplemente les resulta difícil adaptarse a estos nuevos medios?
Iván:	P=27 L=145-171	Pues mira va a depender de las personas de sus redes de apoyo y sobre todo pues de, de estado de ánimo vale por qué porque una persona que tiene un estado de ánimo mayormente vamos a llamar favorable, es más propensa a adaptarse; alguien que está deprimido, que está enojado, que está totalmente ansioso o paranoico, no va a adaptarse, porque esos mismos son los signos de que no se está adaptando a la situación que está pasando, vale, entonces podemos poner 2 ejemplos supongamos que tenemos a un abuelito de un asilo supongamos que este señor no lo ven pues sus hijos ,sus familiares y está ahí no ya le pagaron pues de por vida de por vida hasta que el señor fallezca, realmente para él no iba a cambiar mucho la vida, no, pero si por ejemplo tenía que adaptarse a medios digitales, a la la pandemia, a otras cosas pues creo que iba a ser un poco más complicado para ir, no, muchos de esos abuelitos esas poblaciones están deprimidos, vale , entonces iba a ser más difícil para él por ejemplo aprender a pedir algo por Amazon que por ejemplo para un abuelito que vive en casa con su familia que está ahí que tiene nietos o que tiene hijos que todavía están ahí que a lo mejor le puedan explicar que tiene el acceso a los medios, etcétera ¿ me explico?, y puede que ahí sí se aprenda, ahora, recordemos que con las personas adultas mayores algo que va a depender también ahí va a ser la capacidad este neurológica que tenga, si su capacidad es

		neurológicas están mayormente pues bien va a ser o se va a poder dar proceso que se llama este, flexibilidad cognitiva, va, esto es una capacidad, perdón, que todos tenemos, vale, pero a veces por necios o por ideas o por situaciones no permitimos relacionarlo entonces va a haber personas que les pueda costar tal vez trabajo esto, es decir, es que yo no quiero comprar por internet por qué porque y si no me queda, yo necesito ir a la tienda a probarmelos, sentirlo, verlo, me explico entonces el proceso que actúa a lo mejor tú buscas pues sería esa este, esa parte.
Entdor:	P=28 L=172-174	Entiendo, eh bueno ya pasando ahora a otra pregunta es más como enfocada pues como ,como me comentaste que eres este clínico, ¿no?, ¿psicología clínica?
Entdor: :	P=29 L=175	¿sí pudiste escuchar la última pregunta?
Iván:	P=30 L=176	No, no la escuché.
Entdor:	P=31 L=177-178	OK la repito pasando como a un área que me comentaste que te especializaste en psicología clínica era.
Iván:	P=32 L=179	Sí.
Entdor:	P=33 L=180-183	Okey este eh, tú eh cómo pues un psicólogo, no, eh ¿crees que se requeriría o se podría usar el acompañamiento psicológico para que los adultos mayores puedan adaptarse a los hoy uso de plataformas en línea o poder integrarse a realizar compras en línea?
Iván:	P=34 L=184-185	Yo creo que sí eh , ¿tú lo refieres como un este como un para facilitarles el proceso de adaptación?
Entdor:	P=35 L=186	mhm sí
Iván:	P=36 L=187-196	yo creo que sí, sí se podría dar no mhm al final de cuentas lo que un psicólogo clínico va a buscar que su paciente se adapte a la situación que está viviendo, propiamente te soy sincero nunca alguien me ha pedido como que algo así como que vaya consultoría privada no de oye ayúdame a que mi abuelito se adapte para esto creo que iría más enfocado a por ejemplo personas que a lo mejor necesitan o tienen un tema con la autosuficiencia, vale, y sobre todo ¿Por qué? porque los abuelitos, las personas adultas mayores es una población que está creciendo cada vez más y que son muy olvidados entonces el que puedan a veces tener este contacto con una u otra persona de una forma virtual creo que hoy dentro de todo les puede ser posible
Entdor:	P=37 L=197-201	Va bueno, ya me habías mencionado que pues este sí puede crear un sentimiento de resistencia pues como para poder incorporarse al medio ¿por qué suele suceder esto y más hablando de que hoy la población de adultos mayores porque digo en una persona joven o en un niño no existe tanto este como ese muro no?

Iván:	P=38 L=202-210	Pues mira se le llama al proceso resistencia al cambio va y la resistencia al cambio es algo que todo mundo podemos tener por qué porque lo que estamos experimentando nos hace sentir inseguros, okey, estamos acostumbrados a estar en ciertas zonas de confort lo que yo conozco me hace sentir bien lo desconocido me da miedo no sé qué pueda pasar y creo que también a veces las personas mayores suelen ser más susceptibles a ciertas cosas por ejemplo hoy nosotros sabemos que sí de repente nos anuncia en Facebook nos anuncian una página que pues suena, tiene un nombre así comofulana.com probablemente sea fraude y más si vende no
Entdor:	P=39 L=211-212	A ver eh nos quedamos en este, este ¿por qué suele existir eso de la resistencia? ajá
Iván:	P=40 L=213-234	Okey, vale, bueno suele existir eso porque hay una, hay un concepto que se llama resistencia al cambio no esto qué quiere decir que cuando las personas ven un nuevo conocimiento, una nueva situación, les puede dar miedo, por qué, por qué eso implica salir de su zona de confort de lo que conozco de lo que puedo controlar me causa incertidumbre lo que no conozco y por lo tanto no puedo controlar, entonces ahí pueden aparecer muchas cuestiones, eh pueden venir hoy desastres catastróficos, pensamientos rumienates quiero decir que le estás dando vueltas y vueltas y también todos los aspectos que incluyen no sé por ejemplo internet, no, que han dicho que se acerca de los fraudes cada vez más este páginas fraudulentas existen más que perfecciones sus métodos entonces toda esa inseguridad de alguna manera es lo que va creando y también a pesar de que nosotros también podemos ver aspectos que a lo mejor son fáciles no sé cómo por ejemplo las pantallas touch, para las personas por eso en adultos mayores todo eso pueden presentar más esfuerzo por qué porque por ejemplo muchos de ellos no tienen el mismo tono muscular entonces a lo mejor le presiona demasiado fuerte y ya se les fue el cursor al otro al otro lado, no entonces esos se da. Son procesos que no es exclusivo de los este de los abuelitos, es un proceso pues una característica que tenemos todos los seres humanos, habrá algunos que nos adaptemos más en los adultos mayores pues esto se da por, por el tema de la edad conforme se va avanzando hoy la capacidad adaptativa sigue ahí pero no es igual que el de una persona de 20 años.
Entdor:	P=41 L=235-237	OK entiendo entiendo y este bueno ya como penúltima pregunta no, ¿existe este dentro de la psicoterapia alguna forma de que estos procesos de adaptación puedan ser más fácil para las personas mayores?
Iván:	P=42 L=238-243	Sí, sí sí existen algunas formas o algunas técnicas exposición gradual, este crear un proceso de habituación, no, y sobre todo pues este también controlando el sistema de la tolerancia a la frustración, porque, porque hay personas que por ejemplo hoy no pueden hacer algo en la computadora y ya se desesperan y no lo quieren volver a grabar, no, hoy o sea es algo que lleva tiempo es algo que también implica sí cierto esfuerzo vale y este pero sí, sí se puede hacer

Entdor:	P=44 L=244-247	Okey, y ya para finalizar Iván, este ¿nosotros cómo pues personas normales, no, o sea a quien fuera de que no sea un psicólogo claro podrían intervenir ir eh pues poder ayudar a que los adultos mayores pues puedan adaptarse a este nuevo estilo de vida?
Iván:	P=45 L=248-256	Pues sí, realmente no se necesita ser psicólogo para poder ayudar a una persona, a pues, a adaptarse sobre todo un adulto mayor, creo que la clave aquí es la paciencia y el cariño. Y un último punto que creo que es la empatía el recordar que todos vamos a hacer así, todos en algún momento seremos viejos, todos en algún momento tendremos esas situaciones con otras cosas diferentes entonces creo que esas son las 3 características principales para poder apoyar al cambio a una persona y que sepa que va a estar ahí eh que no está solo porque eso es de lo que muchos de nuestros adultos mayores a nivel mundial sienten, vale.
Entdor:	P=46 L=257-258	OK bueno pues esto sería todo por parte de la entrevista Iván muchísimas gracias por tu tiempo.
Iván:	P=47 L=259	No hombre, gracias a ti.