

Plataforma Flow en la pandemia

Autor: Mtra. Abril Vieyra Ortiz, egresada de la licenciatura en Psicología de la UDLAP.

Nos encontramos viviendo una contingencia que no sólo está generando una afectación sanitaria, sino que está implicando un desajuste económico, político y por ende social. Hasta el momento no podemos ser capaces de visualizar las secuelas que esta situación dejará, sin embargo, si podemos anticiparnos a uno de los factores claves con el que lograremos estabilizarnos poco a poco y es la salud mental.

De nuestro estado emocional dependerán las buenas y malas decisiones que se tomen en esta pandemia. Si nos enfocamos en desarrollar herramientas exitosas que contribuyan a un personal afrontamiento de la crisis, podremos entonces crear estrategias sociales que se accionen desde el pensamiento y la consciencia y no reaccionen a partir del miedo y la incertidumbre.

Flow es una plataforma de psicoterapia en línea que cuenta con un modelo único de atención, basado en la terapia breve y enfocado a las soluciones. Una plataforma que rompe y supera obstáculos tiempo espaciales y logra llevar la atención a la salud mental a otro nivel.

El objetivo de Flow es precisamente buscar la forma de superar todas las “barreras de la psicología” para darle oportunidad a las personas de comenzar un proceso psicoterapéutico que mejore exponencialmente su vida y solo entonces podamos alcanzar ese bienestar comunitario que se refleje a través de la autoconciencia y responsabilidad social.

El propósito de Flow en esta pandemia ha sido la acelerada difusión de la necesaria visualización a los pensamientos y emociones, que, si bien debe ser permanente, en este momento es crucial.

De igual manera, ha desarrollado convenios de colaboración con distintos corporativos e instituciones gubernamentales que han tomado muy acertadamente, la bandera de la salud mental para sus equipos de trabajo.

Para la comunidad en general, ha creado grupos de apoyo de fácil y económico acceso, con el fin de aprovechar la natural solidaridad e identificación social para generar vínculos sanadores.

Es válido tener pensamientos y hasta sentimientos negativos durante este proceso, lo que no es correcto, es suponer que pasando esto, volveremos a la normalidad. Este impacto vino para quedarse y dependerá de nosotros manejarlo de la mejor manera para alcanzar incluso, un crecimiento como ser humano.

Debemos de cuidar nuestra salud emocional de la misma manera que buscamos cuidar nuestra salud física y financiera en esta crisis. Tomar terapia en línea, se ha convertido en una necesidad básica para el afrontamiento y desarrollo emocional ante esta nueva realidad.



Acerca del autor: Mtra. Abril Vieyra Ortiz, egresada de la licenciatura en Psicología, generación 2014. Fundadora y directora de *Flow* plataforma de psicoterapia en línea. Fue considerada por la revista *Entrepreneur* como una de las 5 emprendedoras más importantes de México durante el COVID-19.

Tags: Egresados UDLAP, Pandemia, Estado emocional, Afrontamiento de la crisis, Flow, Pandemia, COVID 19, Salud mental.