

***Psicología y Olfato  
Hacia un Abordaje Interdisciplinar  
Frente a la Covid-19***

***Psychology and Smell  
Towards an Interdisciplinary Approach  
Against Covid-19***

***Psicologia e Cheiro  
Por uma Abordagem Interdisciplinar  
Contra o Covid-19***

***José Luis Barrios Rada<sup>1</sup>***

***<https://orcid.org/0000-0001-6894-8154>***

<https://doi.org/10.53287/gzii4417st40d>

Fecha de ingreso: 20 de octubre de 2021

Fecha de aprobación: 15 de marzo de 2022

Conflictos de interés: El autor declara no tener conflictos de interés

**Resumen**

La psicología frente al olfato puede constituirse en una alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido trastornos olfativos a causa de la pandemia de la Covid-19, en tal sentido a nivel mundial se van conformando equipos interdisciplinarios para brindar alternativas científicas globales con diferentes perspectivas profesionales, es así que esta disciplina tiene la oportunidad y el reto de vincularse a estos equipos de alto nivel, fortaleciendo la perspectiva del entrenamiento olfativo clásico del área médica, y matizarlo con los criterios técnicos de la psicología del tercer milenio, y así tratar de disminuir las secuelas de esta enfermedad y ampliar las esperanzas de las personas de cualquier parte del mundo que sufren estos deterioros sensoriales.

---

1 Psicólogo y Cientista en Ciencias de la Educación (Universidad Mayor de San Andrés). Magister en Psicopedagogía y Educación Superior (CEPIES-UMSA). Doctorante en Transdisciplinariedad (UMSA), Docente Titular de la Carrera de Turismo (UMSA), y Docente Investigador del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior (CEPIES-UMSA). *Correo electrónico: [joseluis.barriosrada@postgrado.univalle.edu](mailto:joseluis.barriosrada@postgrado.univalle.edu)*

## Palabras clave

Psicología, olfato, interdisciplinariedad, multisensorial, entrenamiento.

## Abstract

Psychology against smell can become an alternative to improve the quality of life of people who have suffered olfactory disorders due to the Covid-19 pandemic, in this sense, interdisciplinary teams are being formed worldwide to provide scientific alternatives groups with different professional perspectives, so this discipline has the opportunity and the challenge of being linked to these high-level teams, strengthening the perspective of classical olfactory training in the medical area, and qualifying it with the technical criteria of the psychology of the third millennium, and thus try to reduce the consequences of this disease and expand the hopes of people from any part of the world who suffer from these sensory impairments.

## Keywords

Psychology, smell, interdisciplinarity, multisensory, training.

## Resumo

A psicologia contra o olfato pode se tornar uma alternativa para melhorar a qualidade de vida de pessoas que sofreram distúrbios olfativos devido à pandemia de Covid-19, nesse sentido, equipes interdisciplinares estão sendo formadas em todo o mundo para fornecer alternativas científicas a grupos com diferentes perspectivas profissionais. disciplina tem a oportunidade e o desafio de estar vinculada a essas equipes de alto nível, fortalecendo a perspectiva da formação olfativa clássica na área médica, e qualificando-a com os critérios técnicos da psicologia do terceiro milênio, e assim tentar reduzir o consequências desta doença e ampliar as esperanças de pessoas de qualquer parte do mundo que sofrem com essas deficiências sensoriais.

## Palavras-chave

Psicologia, cheiro, interdisciplinaridade, multissensorial, formação.

## 1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), el año 2020 nombra oficialmente como enfermedad al Coronavirus Covid-19, la misma tiene diferentes grados de afección en el ser humano que pueden variar desde un resfriado común, hasta llegar a un síndrome respiratorio agudo severo.

Por su alta capacidad de transmisión, esta epidemia se transformó en una pandemia global en la que todos los países del mundo deberán brindar sus aportes para llegar a una recuperación cada vez más óptima de las personas afectadas, es por eso que

el presente ensayo procura brindar alternativas desde una mirada psicológica en la rehabilitación sensorial a nivel olfativo desde una mirada interdisciplinar.

## 2. Síntomas de la Covid-19

Según Organización Panamericana de la Salud (2022), hasta marzo del presente año existen a la fecha, un registro mundial de alrededor de 470, millones de personas que se han contagiado del coronavirus. De ellas, un 60% ha experimentado trastornos del olfato, y un 10% presenta síntomas persistentes y las cifras suben en aumento (Philpott, 2021).

La Universidad King's College de Londres recopiló datos con una app denominada COVID Symptom Study en los países de Reino Unido, Estados Unidos y Suecia, con pacientes confirmados con esta enfermedad (Steves, 2020).

Este registro reveló la existencia de seis grupos específicos de síntomas, desde los

más leves a los más severos, estos datos pueden ayudar a predecir la proyección evolutiva de esta enfermedad y el requerimiento médico que necesitarán.

En la siguiente figura número 1, se sintetiza los indicadores hallados:

**Figura 1**  
*Grupos Específicos de Síntomas por la Covid-19*

<b>Grupo 1</b> <b>Gripal Sin Fiebre</b>	<b>Grupo 2</b> <b>Gripal Con Fiebre</b>	<b>Grupo 3</b> <b>Gastrointestinal</b>
Dolor de cabeza Pérdida del olfato Dolores musculares Tos Dolor de garganta Dolor de pecho	Dolor de cabeza Pérdida del olfato Tos Dolor de garganta Fiebre Ronquera Pérdida de apetito	Diarrea Dolor de cabeza Pérdida del olfato Pérdida de apetito Dolor de garganta Dolor de pecho No tos
<b>Grupo 4</b>	<b>Grupo 5</b>	<b>Grupo 6</b>
<b>Nivel 1 (Severo)</b>	<b>Nivel 2 (Severo)</b>	<b>Nivel 3 (Grave)</b>
Dolor de cabeza Pérdida del olfato Tos Fiebre Ronquera Dolor de pecho Fatiga	Dolor de cabeza Pérdida del olfato Tos Fiebre Ronquera Dolor de pecho Fatiga * <b>Confusión</b> * <b>Dolor muscular</b>	Dolor de cabeza Pérdida del olfato Tos Fiebre Ronquera Dolor de pecho Fatiga * <b>Dificultad respiratoria</b> * <b>Diarrea</b> * <b>Dolor abdominal</b>

*Nota.* Adaptado de ¿En qué se diferencian los seis tipos de COVID-19?, por López Carmen M., 2020, (<https://gacetamedica.com/investigacion/en-que-se-diferencian-los-seis-tipos-de-covid-19/>).

Como se advierte la sintomatología con mayor frecuencia en los seis tipos de Covid-19, son el dolor de cabeza y la pérdida del olfato, estos indicadores facilitan la detección temprana y una intervención pertinente frente a esta pandemia, que puede ser la diferencia entre un monitoreo oportuno y eficaz y una inestabilidad profunda con resultados a veces fatales.

Pero de estos dos síntomas recurrentes, uno de ellos persiste luego de la enfermedad, y es la pérdida o alteración del olfato, la cual merecerá nuestra atención para mejorar su abordaje clínico desde una mirada psicológica y que la misma pueda entrecruzarse con diferentes perspectivas interdisciplinarias para así unificar mayores esfuerzos mancomunados.

### 3. El Sistema Olfativo

El sistema olfativo es uno de los más complejos a nivel fisiológico y todavía aún se desconocen muchos aspectos de él, pero básicamente su ciclo de desarrollo se basa en la emisión de sustancias volátiles que llegan a la cavidad de la nariz y son percibidos por los 400 receptores olfativos que distinguen más de 1 billón de mezclas de aromas, estas sensaciones olfativas tan diferenciadas actualmente han sido vulneradas por esta pandemia, por consiguiente debemos generar conocimientos integrales y holísticos entre disciplinas, combinando y promoviendo una sociedad científica que pueda anhelar, construir y delinear caminos teórico- aplicativos a nivel científico, sin conocer fronteras.

### 4. La psicología y el olfato

La psicología es una disciplina que en la actualidad no solamente se especializa en la mente humana, profundizando su mirada en los aspectos fisiológicos, biológicos, conductuales y/o socioculturales, sino que sus fronteras se amplían progresivamente y pueden intentar resolver diversas problemáticas. En la actual realidad de emergencia sanitaria la misma puede abordar la relación existente entre los sentidos y específicamente el olfato frente a la Covid-19.

Intervenir propositivamente las afecciones perceptuales y sensoriales, nos introduce a sub-especializarnos en el impacto psicológico y en sus manifestaciones cualitativas a nivel mental, valorando sus síntomas y proponiendo protocolos de intervención operativa frente a las secuelas de esta pandemia (Brooks et al, 2020).

La psicología aborda la teoría de la percepción y nos introduce al procesamiento de la información sensorial a nivel cognitivo, en base a esquemas mentales y según sus procesos, los mismos afectarían a la memoria, la atención, y la motivación cons-

truida por el sujeto en base a una experiencia perceptual que puede ser orientada y dirigida a nivel de la rehabilitación mental.

En consecuencia, no debe olvidarse que el olfato es el primer sentido utilizado al nacer y está implicado tanto en la elección de pareja como en los sistemas alimenticios, porque si perdemos el olfato este afecta al sabor porque el mismo es un 75% olor y no gusto; pero es en el año 2004, cuando los investigadores Richard Axel, y Linda Buck logran el Nobel de Medicina referido a la investigación del olfato humano, cuando se descubre la existencia de 1000 genes vinculados a los receptores olfativos, este es el punto de inflexión donde se prioriza la temática olfativa llevándola a ámbitos propicios para la psicología como las huellas olfativas, y como una huella dactilar, cada persona proyecta un olor único; sus aplicaciones en criminología y en el área forense recién empiezan, generándose las narices electrónicas para un reconocimiento instantáneo de las personas; también se ha descubierto el olor de los abuelos en gerontología basado en sus ácidos grasos; y el olor al estrés que sabe a azufre; otros hallazgos en psicología organizacional se refieren al marketing olfativo, donde se utiliza el olfato para generar identidades olfativas de una marca; y por último en el ámbito médico también se ha descubierto que ciertos aromas están asociados a enfermedades específicas como la diabetes mellitus que emana un olor a miel, y actualmente se analiza que la pérdida prematura del olfato es una señal temprana de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, y también es una señal preliminar de la Covid-19.

La memoria olfativa podría generar lazos para resguardar fragancias de distintos momentos experimentados en el pasado, es así que la psicología del olfato ha evolucionado tan profundamente, que de aspectos generales anatómicos y de per-

cepción meramente olfativa relacionada a la aromaterapia, se ha expandido a cubrir ámbitos desde la neurobiología y neuroanatomía, hasta especializarse en conocimientos que involucran los lazos olfativos de la memoria, y reconocer como se podría estimular estos centros de activación como lo son el bulbo olfatorio y el sistema límbico, como elementos de recepción y distribución de información hasta pasar por la amígdala la que conecta el aroma con diferentes tipos de emociones y como el hipocampo vincula el olor a recuerdos retrógrados resguardados en nuestra mente, es así donde la memoria olfativa crece a nivel perceptual, estos y otras temáticas de investigación deben ser valoradas por la propia psicología y por otros equipos interdisciplinarios para aunar esfuerzos colaborativos.

La psicología como disciplina maleable a nivel profesional debe ver al olfato con una nueva mirada científica y advertir en ella sus facetas de aplicabilidad e intervención del olfato como una temática apasionante, pero al mismo tiempo desafiante.

## **5. Trastornos del Olfato**

Un trastorno es definido cuando se evidencia un cambio o alteración del desarrollo normal de un proceso, es decir cuando se altera ese equilibrio sobre el funcionamiento de un sistema, por ende, el trastorno olfativo estará relacionado a las alteraciones de la capacidad olfativa del ser humano en su cotidiano vivir. Para poder profundizarlo en base a la figura 2, procederemos al análisis de su clasificación sensorial.

**Figura 2**  
*Clasificación de los Trastornos del Olfato*

<b>Trastornos del olfato</b>	Cuantitativos	Hiposmia	Pérdida parcial del olfato	Los olores no pueden ser distinguidos con facilidad, generando una limitación en la capacidad para disfrutar el aroma y el sabor de la comida. Nos servimos un chocolate caliente y el mismo no proyecta su aroma característico, se lo siente insípido.
		Anosmia	Pérdida completa del sentido del olfato	Se lo identifica cuando existe un cambio gradual de como huelen las cosas, y progresivamente ya no se siente olor alguno. Tomamos un café y el mismo no huele a nada.
	Cualitativos (disosmia)	Parosmia	Es el cambio en la percepción normal de los olores	La mente distorsiona la percepción del sentido del olfato. Las cosas huelen diferente y algunas que deberían oler bien, como la comida, las flores, jabón, enjuague bucal huelen repulsivamente.
		Fantosmia	Es la alucinación olfativa que nos hace detectar olores que no están realmente presentes en nuestro alrededor y los mismos pueden ser aromas agradables o desagradables.	La mente distorsiona la detección de olores provocando alucinaciones como cuando paseamos por un jardín de flores, y sólo sentimos el olor a gasolina. En una habitación vacía se siente olor de cigarrillos, aun estando solo. A veces la percepción es inversa, como cuando uno bota la basura y la misma emana un aroma agradable.
		Cacosmia	La persona percibe como desagradables y fétidos olores habitualmente considerados agradables.	Algunos alimentos que consumimos tienen un olor pútrido. Otro ejemplo común es que en el proceso o recuperación de la covid-19, algunas personas al cepillarse los dientes, sienten la pasta usada como pestilente.

*Nota.* Adaptado de Trastornos del olfato y el gusto, de las bases a la práctica clínica, por Fernández F., Escobar M., Hernández Paola., Mandujano A., Valdelamar A., Taniyama O., Carrillo R., 2021, ([http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422021000200007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422021000200007)).

Como se advierte en la presente figura, se aclaran algunas de las afecciones olfativas y sus características generales, frente al deterioro o alteraciones del olfato, que pueden repercutir en su calidad de vida, en su estado de ánimo y en algunos casos provocando ansiedad, depresión, tristeza generalizada, y hasta pérdida de apetito.

## 6. La Interdisciplinariedad

La ciencia tuvo que dividirse en áreas de conocimiento que con el tiempo fueron denominadas “disciplinas”, y cada una de ellas según su peculiaridad trata de implementar el método científico, esto significa que cada profesión, nos acerca a una realidad para conocer objetos de un conocimiento concreto, para dominarlo y poder intervenirlo.

Necesitamos que toda acción disciplinar nos conduzca al camino de la interdisciplinariedad, ya que la misma nos brindará un carácter abierto a nuevos conocimientos, es decir que los profesionales que se formen a nivel de cada disciplina nunca deberán abandonar su perspectiva profesional, seguirán especializándose en sus rubros día tras día, pero también les corresponderá abrir los ojos plenamente y tener una mirada más diáfana de las distintas carreras y profesiones que parecieran estar alejadas por un distanciamiento aparente, pero solo falta la creación de caminos de conocimiento mutuo para transitar estos espacios abiertos que nos llevarán a respuestas inéditas aun no descubiertas.

Para Nicolescu (2014), la interdisciplinariedad se basa en una transferencia de métodos de una disciplina a otra, esto establece que el objeto de estudio pueda ser extrapolado de espacios teóricos sólidos a generar una flexibilidad que nos acerque a la praxis en su intervención operativa a nivel metodológico, es por tal razón que la comprensión del nuevo objeto de estudio, cobra un nuevo sentido disciplinar al

combinar de manera simultánea el conocimiento interior y exterior, trabajando en la complejidad de la condición humana e integrando sus distintas dimensiones, en base a un diálogo global, interconectado, profundo y significativo.

La actual pandemia requiere más que nunca que la comunidad científica genere respuestas interconectadas, que brinden alternativas más completas a las necesidades emergentes, por lo tanto, los retos intelectuales deben ser intervenidos con una visión amplia y diversa.

Vivimos en un mundo donde la realidad está diseminada en fragmentos, y para poder acercarnos a su intervención, requerimos de un enfoque sistémico que ayude a focalizarnos y centrarnos en entretener los aportes teórico-prácticos de lo interdisciplinario.

## 7. Creación de un Equipo de Trabajo

La actual pandemia nos motiva más que nunca a crear equipos de trabajo como elemento primario para poder interactuar y entrecruzar saberes científicos, por consiguiente, se requiere de profesionales especialistas (peritos), en su disciplina y capaces de exponer su conocimiento hasta entrecruzar sus saberes con otras disciplinas. Lo que se sugiere es que tengan una actitud de aprender de otras ciencias y se animen a encontrar los límites de su propia carrera de origen e intenten traspasarlos para conformar un grupo de expertos que promuevan una investigación científica fusionada.

Un ejemplo alentador no los ofrece el Proyecto INNOLFACT, que es una experiencia investigativa interdisciplinaria del Gobierno de Navarra, España para el periodo 2020 – 2022, donde se prioriza una temática que pretende generar aportes innovadores sobre el desarrollo de nuevas terapias nasales inmunomoduladoras

para frenar el avance de enfermedades neurodegenerativas.

El tipo de especialidades que se unen en este proyecto son Geriatría, Neurología, Otorrinolaringología, Bioquímica, Neurobiología e Inmunología, entre otras. Como se advierte se unen distintas especialidades del área de salud, aplicándose una “Interdisciplinariedad compuesta interna”, que consiste en conformar un equipo de alta complejidad para la búsqueda de soluciones y así enfrentar problemáticas diversas; lo que se sugiere a esta modalidad es ampliarla todavía un poco más en sus cruces disciplinarios, aplicando una “Interdisciplinariedad compuesta externa”, que invitaría a participar de manera activa a distintas disciplinas fuera del ámbito de la salud, en este caso concreto la psicología podría integrarse de manera interesante fortaleciendo una parte del proyecto en la estimulación olfativa proponiendo alternativas tangibles de solución frente a las problemáticas identificadas.

## **8. Odor Training (Entrenamiento Olfativo)**

El entrenamiento olfativo actual que el área médica emplea frente a la Covid-19 es la administración de un Kit de aromas estándar, que consiste en ejercitar la memoria olfativa a partir de cuatro aromas basados en aceites esenciales que son los siguientes, geranio (floral), limón (frutal), eucalipto (resinoso) y clavo de olor (especiado), y consiste en colocar una

gota de esta esencia en tiras olfativas y olerlas durante 30 segundos en un lapso de 6 y 12 semanas, la aplicación diaria pretende que la persona vaya recuperando progresivamente este sentido de manera paulatina.

El aporte de la psicología frente al entrenamiento olfativo se centrará en fortalecer estos procesos añadiendo dos etapas para mejorar su abordaje y volverlo más efectivo y personalizado.

Pero inicialmente debemos aclarar que el enfoque presentado tiene una perspectiva multisensorial que traspasará la perspectiva educativa de la enseñanza a través de los sentidos, y será implementado en el ámbito clínico de la rehabilitación. Estos aportes sobre el entrenamiento olfativo se iniciaron en el texto de Barrios J. y Barrios C. (2015), donde se destacan estrategias emergentes a nivel multisensorial para estimular todos sentidos del ser humano, y así activar los botones sensoriales de la mente, unificándolos a actividades diarias y cotidianas, provocando la generación de espacios mentalmente aromatizados.

La primera etapa que se sugiere es iniciar el Entrenamiento Olfativo Multisensorial (E-OMS), generando en primera instancia un mapeo sensorial a nivel olfativo donde cada paciente con Covid-19, le dé un énfasis particular según su historia de vida, veamos en la figura 3 su desarrollo.



**Figura 3**  
**Matriz de Priorización en Entrenamiento Olfativo Multisensorial (MPE-OMS)**

		MATRIZ DE PRIORIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO OLFATIVO MULTISENSORIAL (MPE-OMS)								TOTAL	ORDEN	
		A	B	C	D	E	F	G	H			
A	Petrícor (El olor a tierra mojada)		1	2	1	2	2	2	0	2	10	Tercero
B	Pan recién horneado	1		2	0	1	2	2	0	0	6	Quinto
C	El olor del aire fresco por las mañanas	0	0		0	0	1	2	0	0	1	Octavo
D	El aroma de los bebés (Aceite de bebé, talco, otros)	1	2	2		2	2	2	0	0	11	Segundo
E	El aroma del chocolate caliente	0	1	2	0		1	2	0	0	4	Sexto
F	El olor de la hierba recién segada	0	0	1	0	1		2	0	1	3	Séptimo
G	El olor de los libros viejos o nuevos	0	2	2	0	2	1	2	0	0	7	Cuarto
H	El aroma de un ser amado (O los perfumes que utilizan)	2	2	2	2	2	2	2	0	0	14	Primero

<b>Criterios de puntuación</b>	
Es el aroma más significativo	2
Los dos aromas son similares en importancia	1
El aroma no es tan significativo	0

Explicaremos ahora como se llena la presente tabla, inicialmente manifestar que la misma es una matriz de priorización, la cual es una herramienta que nos ayuda como su nombre nos indica a priorizar alternativas y en nuestro caso facilitará la categorización del mapeo olfativo que presente al paciente según su historia de vida. En la columna de la izquierda de manera alfabética se añadieron ocho aromas (A,B,C...H), la misma tabla se la copiará en la parte superior derecha manteniendo el orden de los incisos y sus aromas.

Ahora explicaremos el llenado de la tabla, primero se debe crear una lista de los aromas más significativos para el paciente que ha sufrido Covid-19, por consiguiente se recomienda oscilar entre diez aromas significativos, ahora dentro de la tabla se debe cancelar las celdas de cruce porque las mismas no se las van a utilizar, luego se debe identificar el rango de calificación que oscila de cero (0), si el aroma no es tan significativo; uno (1), si los dos aromas son similares en importancia, y dos puntos (2), si el aroma es el más significativo. Luego se procede a calificar la matriz y primero se compara el inciso (A) Petricor que es el olor a tierra mojada, con el inciso (B) Pan recién horneado, y se los califica con un puntaje de (1), uno, por ser similares en importancia, luego se compara el inciso (A) Petricor que es el olor a tierra mojada, con el inciso (C) El olor del aire

fresco por las mañanas, acá el inciso (A) Petricor, es más significativo a nivel olfativo y se le da una puntuación de (2) dos, y el inciso (C) El olor del aire fresco por las mañanas tendrá (0) cero. De esta manera se proseguirá hasta llegar al inciso (H), luego se procederá a evaluar todos los criterios señalados en la matriz de priorización comparando aromas.

Luego se procede a sumar las celdas de manera horizontal, hasta tener la totalización de los puntajes, y dependiendo del resultado se le brindará un orden ascendente de prioridad olfativa. En nuestro caso el inciso (H), el aroma de un ser amado, tuvo un puntaje total de (14), catorce puntos, siendo el primero en importancia a nivel olfativo.

Posteriormente al establecer una secuencia olfativa particular de cada sujeto, se sugiere combinarla con la figura 4, que presenta un enfoque multisensorial que favorecerá la rehabilitación olfativa en base a estímulos múltiples.

La presente Matriz de Entrenamiento Olfativo Multisensorial (ME-OMS), tiene la cualidad de sugerir actividades en base a diferentes sentidos del ser humano y de esta manera se genera una estimulación híbrida a través de todos nuestros sentidos activados globalmente, estos detalles son profundizados en la Figura 4, veámosla.

**Figura 4**  
*Matriz de Entrenamiento Olfativo Multisensorial (ME-OMS)*

<b>Matriz de Entrenamiento Olfativo Multisensorial (ME-OMS)</b>	<b>Sentido Auditivo</b>	<b>Sentido Visual</b>	<b>Sentido Gustativo</b>	<b>Sentido Táctil</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El aroma de un ser amado (O los perfumes que utilizan)</li> <li>2. El aroma de los bebés (Aceite de bebé, talco, otros)</li> <li>3. Petricor (El olor a tierra mojada)</li> <li>4. El olor de los libros viejos o nuevos</li> <li>5. Pan recién horneado</li> <li>6. El aroma del chocolate caliente</li> <li>7. El olor de la hierba recién segada</li> <li>8. El olor del aire fresco por las mañanas.</li> </ol>	<p>Utilice canciones de los géneros musicales que más le agradan, graduándolos mentalmente según años o décadas, esto dependerá de su edad cronológica. Ejemplo, escuche los instros de sus dibujos de infancia favoritos mientras siente algún aroma específico, varíe la secuencia según mejoría olfativa.</p>	<p>Utilice fotografías en las que esté usted presente con personas que ama, o busque experiencias gratificantes retratadas en el tiempo como viajes. Use estas fotografías y recrée-las mentalmente mientras siente algún aroma específico, varíe la secuencia según mejoría olfativa.</p>	<p>Busque a nivel culinario, los sabores más peculiares que probó o experimentó con alguien. Ejemplo un espagueti con esencias especiales, una fruta poco común que comió alguna vez, varíe la secuencia según mejoría olfativa</p>	<p>Busque recuerdos tangibles que pueda tocarlos y que los mismos atesoren experiencias gratificantes de su vida. Ejemplos, medallas, trofeos, libros antiguos, cuentos de infancia, etc., varíe la secuencia según mejoría olfativa.</p>

La aplicación de la presente figura es muy sencilla, cuando ya se estableció los resultados de la Matriz de Priorización (Figura 3), simplemente debe ser combinada con la Matriz de Entrenamiento (Figura 4), por ejemplo, el aroma de un ser amado, o los perfumes que utilizan o utilizaban en antaño, debe ser combinado con recuerdos musicales que atesoren experiencias gratas, paralelamente puede activarse el sentido visual utilizando una fotografía que nos traslade a acontecimientos lejanos en el tiempo, y si utilizáramos el sentido gustativo degustando sabores peculiares y tocando algún recuerdo tangible en nuestras manos, así completaríamos la estimulación híbrida multisensorial, que no sólo

recuperaría fisiológicamente el sentido del olfato, sino que reconstruiría como adquirimos las experiencias olfativas que están encriptadas en nuestros recuerdos. Estos candados pueden ser sutilmente abiertos, rescatando lo más valioso que poseemos, nuestros recuerdos emocionales.

Se recomienda realizar este entrenamiento multisensorial a nivel olfativo diariamente, pero esto dependerá de la salud global del paciente con Covid-19 y su capacidad física, resistencia y edad, realice las modificaciones más pertinentes para generar un equilibrio en su implementación, pero se recomienda un tiempo de 1 a 3 meses y de 10 a 20 minutos por día.

La aplicación de estas propuestas como estrategias psicológicas de rehabilitación olfativa, deben ser analizadas por los distintos equipos interdisciplinarios a nivel mundial, para seguir aunando esfuerzos de distintas especialidades potencialmente útiles para enfrentar la Covid-19.

## 9. Discusión

La disciplina de la psicología ayudará a la profundización de los aportes del aroma a nivel cerebral, proponiendo estrategias multisensoriales operativas e híbridas para hacer frente a la Covid-19, que podrían impactar en la rehabilitación de las personas afectadas.

Es todo un reto integrar saberes teóricos, analíticos y operativos según especialidades diversas, entretener perspectivas para la creación de un proyecto común es un reto de integración de un conocimiento colectivo en base a un fin único que pueda tener resultados significativos para toda una población mundial.

El presente aporte teórico dota de meta puntos de vista particulares y complejos, que se van alejando del etnocentrismo y la omnisciencia de la mirada disciplinar y nos acerca a interactuar en el análisis de la percepción interdisciplinar para enfrentar la Covid-19.

Debe entenderse que si el virus ha dañado las vías respiratorias afectando profundamente el neuroepitelio olfativo donde se encuentran las células basales, es ahí donde debemos estimular la regeneración de estas neuronas especializadas, haciendo que varias áreas cerebrales paralelamente se activen como la amígdala, hipocampo, sistema límbico y en base al modelo multisensorial las oportunidades de restablecimiento olfativo aumentan.

Por consiguiente, se sugiere que el tiempo aproximado de aplicación de estas propuestas psicológicas olfativas, sea similar

a lo que proponen los expertos de medicina, que sería entre 6 a 12 semanas, pero la diferencia de estas estrategias radica en los espacios donde se hallan estos aromas, los mismos no se encuentran en un Kit preparado, el mismo debe ser diseñado por el paciente con Covid-19, y aplicarlo algunas veces en contextos abiertos para ir en busca de estas experiencias olfativas que el medio ambiente natural nos ofrece, por ejemplo si empieza a llover camine bajo la lluvia, y sienta el olor a tierra mojada, y paralelamente busque experiencias antiguas de su vida y recréelas mentalmente, si tiene la posibilidad de tener alguna foto utilícela para visualizar mentalmente esos sucesos y trasladarse cognitivamente a las experiencias que un día vivió, es muy probable que nuevos recuerdos se activen al estimular el sentido del olfato y de esta manera podrá no sólo recuperar experiencias olvidadas, sino que progresivamente también la calidad olfativa se regenerará en base a sus recuerdos almacenados en su memoria episódica.

Aplicar el entrenamiento multisensorial despertará umbrales olfativos primarios, que impulsen a que se abran bancos de recuerdos que resguardan las experiencias olfativas en nuestra memoria a largo plazo, esos recuerdos están grabados ahí, la clave es acceder a ellos y como el enfoque es sistémico coadyuvando el sentido auditivo, visual, gustativo, táctil y con una administración y exposición repetida a diferentes odorantes naturales en espacios personales de nuestra infancia, con la proximidad de nuestra familia y de nuestros grupos sociales, se puede fortalecer progresivamente la capacidad olfativa de manera global y así la misma tendrá mayores oportunidades de restablecerse completamente.

## 10. Conclusiones

La crisis mundial de la pandemia ha generado que diferentes países inviertan en

iniciativas que forjen investigaciones con equipos de expertos respecto a las secuelas que puede ocasionar esta enfermedad. La psicología como disciplina de conocimiento, siempre estará dispuesta a colaborar en la salud integral del ser humano, buscando que su calidad de vida sea restablecida lo mejor posible, y esperamos que estas sugerencias técnicas sean puestas a disposición de equipos interdisciplinarios y brinden a cualquier persona que ha sufrido la Covid-19, una alternativa más para alcanzar el equilibrio olfativo que se perdió por esta pandemia global.

Estos aportes desde la mirada psicológica pretenden generar puentes teóricos y aplicativos para instaurar una nueva perspectiva frente al entrenamiento olfativo clásico, y así dar mayores esperanzas en una rehabilitación que se ha vuelto esquiva y ha vulnerado nuestro equilibrio sensorial.

El entrenamiento olfativo desde una óptica multisensorial puede fortalecer los distintos avances frente a la rehabilitación de la Covid-19, por lo cual integrándose de manera interdisciplinaria estos saberes, podrían beneficiar de manera más satisfactoria las secuelas olfatorias generadas.

Los próximos años serán decisivos para verificar si aprendimos a conformar equipos de trabajo interdisciplinarios para ver más lejos y así aprender a articular de manera mancomunada saberes disciplinarios cercanos y lejanos que generen mayores beneficios de rehabilitación frente a la población mundial.

La interdisciplinariedad nos ayuda a religar lo separado, unir lo que no está conectado, y dependerá de nuestros lectores entretrejer y unificar estos saberes brindados para afrontar asertivamente perspectivas de diferentes especialidades y grupos de alto talento que su único fin es llegar a una construcción colectiva de saberes en la rehabilitación de los trastornos olfativos frente a la Covid-19.

La psicología y el olfato presentan una interacción sensible y altamente potencial frente a las funciones cerebrales y tópicos diversos en nuevos campos del saber, fomentando que el nuevo profesional en psicología intente generar articulaciones científicas cada vez más lejanas a la psicología clásica. Por ende, debemos aprender a transitar las apasionantes rutas de especialidades científicas potencialmente latentes que quieran enfrentar la pandemia de la Covid-19. Es así que al advertir de diferente manera estas problemáticas tan escabrosas como esta, podemos recurrir de alguna manera a la interdisciplinariedad, para tener retos científicos y encontrar oportunidades basadas en el diálogo de saberes frente a estos trastornos olfativos, y devolver a la ciudadanía un restablecimiento cada vez más óptimo que les devuelva las atmósferas olfativas que poseían y que están retenidas en sus tiempos existenciales.

### Referencias Bibliográficas

Barrios J., Barrios C. (2015). *Evaluación Educativa: Un Enfoque No-Parametral*. La Paz, Ediciones Organización Latinoamericana en Educación OLELATINO.

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). *El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia*. Madrid, Lancet.

El País. (24 de octubre de 2004). El Nobel de Medicina premia a Richard Axel y Linda B. Buck por su estudio sobre el olfato. El País: [https://elpais.com/sociedad/2004/10/04/actualidad/1096840801\\_850215.html](https://elpais.com/sociedad/2004/10/04/actualidad/1096840801_850215.html)

Fernández F., Escobar M., Hernández Paola., Mandujano A., Valdelamar A., Taniyama O., Carrillo R. (10 de febrero de 2021). *Trastornos del olfato y el gusto, de las bases a la práctica clínica*. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pi-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pi-)

[d=S0026-17422021000200007](#). Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. Vol. 64, Nro. 2, Marzo-Abril 2021. DOI. [org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.2.02](https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.2.02)

López C. (21 de julio de 2020). *¿En qué se diferencian los seis tipos de COVID-19?* Gaceta Médica. Madrid, <https://gacetamedica.com/investigacion/en-que-se-diferencian-los-seis-tipos-de-covid-19/>

Navarrabiomed (2 de noviembre 2020). *Implementación de Medicina de Precisión Olfatoria y Desarrollo de terapias nasales inmunomoduladoras en envejecimiento y neurodegeneración (IN-NOLFACT)*. Navarra, <https://www.navarrabiomed.es/es/investigacion/proyectos/0011-1411-2020-000028-implementacion-de-medicina-de-precision-olfatoria-y>

Nicolescu, B. (2014). *Transdisciplinariedad: Pasado, presente y futuro*. En: Espinosa, A., Galvani, P. (coord.). *Transdisciplinariedad y formación universitaria: teorías y prácticas emergentes*. Puerto Vallarta: CEUArkos.

Organización Mundial de la Salud (30 de enero de 2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud (15 de marzo de 2022). *Informes de situación de la COVID-19*. <https://www.paho.org/es/informes-situacion-covid-19>

Philpott, C. (30 de enero de 2021). *Covid-19: Así es el entrenamiento que proponen los expertos para recuperar el olfato*. Universidad de East Anglia. <https://theconversation.com/covid-19-asi-es-el-entrenamiento-que-proponen-los-expertos-para-recuperar-el-olfato-154091>

Steves, C. (26 de julio de 2020). *Covid-19 síntomas: clasifican el coronavirus en 6 tipos según sus efectos*. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/covid-sintomas-coronavirus-clasificacion-tipos-efectos-2058>