

Salud psicológica en tiempos de pandemia *

Dr. Juan José Sánchez Sosa y Dra. Angélica Riveros Rosas
División de Posgrado, Facultad de Psicología y Facultad de Contaduría y Administración
UNAM

Las emergencias sanitarias, cuarentenas y sus efectos psicológicos (Brooks, *et al.*, 2020).

- Se cuenta con experiencias en China y Canadá por el SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) en 2003.
- En países africanos por los brotes de Ébola en 2014.
- Los efectos psicológicos fueron menos dramáticos en las cuarentenas voluntarias que en las forzosas.

Efectos psicológicos. Trastornos por estrés:

- Alteración emocional.
- Síntomas depresivos.
- Agotamiento emocional.
- Síntomas ansiosos.
- Irritabilidad, enojo.
- Insomnio.
- Trastorno por estrés post traumático.
- Trastornos relacionados a trauma.

Los efectos pueden persistir después de finalizada la cuarentena.

Son menos intensos los relacionados a ansiedad, más los relacionados a enojo.

Efectos psicológicos (no necesariamente desadaptativos en sentido sanitario).

Después de la cuarentena:

- Evitación a personas que estornudan o tosen.
- De lugares cerrados o saturados.
- De espacios públicos.
- Postergación de las actividades habituales (puede durar meses).

Fuentes de estrés cuando la cuarentena dura más de diez días.

- Temor a la infección
- Dificultad para mantener el aislamiento de la cuarentena.
- Angustia ante síntomas parecidos a los de la infección.
- Temor a transmitirla.
- Temor al estigma.

* Versión en texto de la presentación "powerpoint", 20 de mayo, 2020. UNAM, México.

Fuentes de estrés económico cuando la duración es mayor a diez días:

- Inestabilidad laboral.
- Despidos o licencias sin goce de sueldo.
- Ahorros insuficientes.

Otras fuentes de estrés:

Frustración y aburrimiento.

- Sensación de aislamiento.
- Limitación para participar en actividades cotidianas *afuera*.
- Limitación en servicios y productos.
- Información poco clara o contradictoria.

Efectos diferenciales, mayor afectación ante:

- Menor educación (escolaridad).
- Presencia de hijos pequeños.
- Sintomatología psicológica previa.

Estrategias de afrontamiento por evitación.

- Perfeccionismo, adicciones, dependencia, (entre otros).
- Ocurre principalmente en jóvenes (16 a 24 años).

Desregulación emocional por extremos de Inhibición (adormecimiento emocional):

- Falta de reacción ante situaciones que normalmente la tendrían.
- Desinterés generalizado por las consecuencias hacia sí mismos y hacia otros.
- Cinismo, descalificación, incapacidad de mejora.
- Desesperanza.
- Apatía, desconexión, aislamiento.

Desregulación emocional por extremos de reacción exagerada a la situación:

- Necesidad constante de certeza.
- Incapacidad para tomar decisiones.
- Molestia ante la tranquilidad (de ellos o de otros).
- Franca expresión de insoportabilidad, malestar y cansancio de *estar así*.

Expresiones más sutiles:

- Confirmar constantemente su punto de vista, opinión, información, etc.
- Preocupación por dificultades de concentración, fatiga y errores.
- Confirmación constante de roles, "*sigo siendo...*"
- Buscar ser alguien que contribuye.

Puntos para orientación, el psicólogo anima al usuario a:

- Vincularse con otros sobre las dificultades de la cuarentena (le ocurre a todos).
- Generar redes de apoyo.
- Desarrollar estrategias de reconocimiento de información confiable por vías diferentes.

- Tolerancia a la incertidumbre.
- Expresar intención de apoyo, disposición a escuchar y resolver.
- Asegurar que las expectativas de desempeño (nuestras y de otros) abarcan la diversidad de condiciones en nuestro medio.

¿Cómo apoyar?

- Normalizar el malestar.
- Apoyar el seguimiento de instrucciones.
- Mostrar diversidad de opciones.
- Esperar aprendizaje gradual y fallos
- Mostrar aprecio y merecimiento de apoyo (opuesto a la denigrar ante la falla).

Canalización oportuna y eficaz:

- Requiere capacidad de escucha y provisión de alternativas sin juzgar.
- Atención a expresiones de intención de mejora:
 - *"Ya no quiero estar así"*
 - *"No sé qué hacer"*
 - *"Usted ¿qué me aconseja?"*
- Honestidad sobre la posibilidad de apoyo
- Respeto a condiciones particulares.
- Evitar consejos de tipo *"yo en tu lugar"*

Obstáculos para pedir apoyo

- Percepción de poca gravedad. *"Eso es para gente que está muy mal, lo mío no lo amerita"*.
- Requiere de mucho tiempo. *"No tengo tiempo para esas cosas"*.
- Noción de debilidad o incapacidad. *"Yo debo manejarlo solo(a)"*.
- Temor a perder autonomía. *"Van a decirme qué hacer"*.
- Temor a la crítica (vergüenza y estigma). *"Se van a dar cuenta de cómo soy realmente... no les va a gustar"*.

Superando obstáculos:

- Los Psicólogos apoyan a las personas a lograr sus metas.
- Con respeto a sus circunstancias, cultura y valores.
- Los psicólogos no toman decisiones por nadie, fomentan que los usuarios puedan tomarlas y alcanzarlas.
- Ofrecer opciones de ayuda.
- Apoyo a su derecho a elegir.
- Posible temor por estigma, preferir anonimato.

Recursos telefónicos y digitales a Distancia

Línea de apoyo de la Secretaría de Salud: 800 00 44 800 y 800 911 2000 Atiende la sospecha de contagio y atención a salud psicológica, violencia doméstica y adicciones.

“Chat” de confianza del Consejo Ciudadano de la CDMX 55 5533 5533
Gratuitos y proporcionan servicios 24/7.

Otros recursos en la UNAM:

www.misalud.unam.mx/covid19/ Información y acceso a cuestionario para valorar gravedad de síntomas y números de canalización a la Facultad de Psicología y la Secretaría de Salud.

Call Center de la Facultad de Psicología: 5025 0855 atención de lunes a viernes de 8am a 6pm.

55 4738 84 48 Lunes a domingo de 8 a 20 horas.

<https://sistemasib.facmed.unam.mx/saludMental/consulta.php>
Departamento de psiquiatría y salud mental, Facultad de Medicina
Atención a problemas de salud mental, género y adicciones.

Otros recursos en la UNAM

<https://www.codeic.unam.mx/index.php/recomendaciones-para-la-transicion-a-la-docencia-no-presencial/>

Con 16 recomendaciones a docentes para:

1. Adaptar un plan de clase a modalidad no presencial.
2. Acompañar a los estudiantes en la modalidad no presencial.
3. Desarrollo personal y profesional como docente.

Fuentes consultadas

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Zalce, A. (2020). *Efectos del confinamiento en la salud mental*. Sociedad Mexicana de Psicología (video).