

Link: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/que-hacer-ante-la-fatiga-epidemica/BD4NIQMBS5D43BJCSWUOT3FNLI/>

¿ Qué hacer ante la “fatiga epidémica”? Qué Pasa ... Comentarios Llevamos muchos meses en la crisis sanitaria mundial más grande del último siglo. Los gobiernos de los distintos países han debido tomar medidas que nos han afectado en nuestra cotidianeidad y hoy estamos agotados. Fatiga que muestra sus consecuencias en el comportamiento de las personas. Las medidas de distanciamiento físico, las restricciones para transitar libremente, el uso obligatorio de mascarilla, han significado que un grupo importante de la población haya visto afectada su vida habitual.

Junto con esto, la incertidumbre, la pérdida de empleos, los cambios en las dinámicas familiares, la necesidad de cambiar la forma de trabajar, los nuevos sistemas basados en el teletrabajo, ha obligado a las personas a invertir parte importante de sus energías y sus recursos cognitivos, ya no solo en sobrevivir, sino que en lograr adaptarse a las nuevas condiciones laborales y educativas.

Luego de muchos meses de estar sometido al mismo régimen, los estados emocionales se alteran, generando ansiedad y sensación de fatiga, lo que repercute en los recursos cognitivos que tenemos disponibles para responder adecuadamente a las exigencias del entorno.

Así entonces, aparece un fenómeno que podríamos llamar de “fatiga epidémica”, que junto a la crisis de credibilidad en nuestras instituciones, podría explicar porque muchas personas se resisten a seguir las medidas sanitarias solicitadas por la autoridad.

Foto: Agencia Uno Las personas que presentan cansancio por estar expuesto mucho tiempo al mismo escenario, tienen menos recursos afectivos y cognitivos para tomar decisiones, de manera que si una acción, como mantener el distanciamiento físico, se contrapone o entra en conflicto con otra, como es ver a la familia o amigos, es probable que se tome una decisión pensando en la recompensa más cercana por sobre el beneficio a largo plazo. La capacidad de mantener la motivación y la orientación en un comportamiento que no trae beneficios inmediatos se hace más difícil cuando se está fatigado, porque se han perdido recursos cognitivos.

En esta línea es urgente hoy, que entre todos colectivamente, con sentido de bien común, contribuyamos a generar estrategias que permitan recuperar energías, reestablecer un acuerdo social que no normalice conductas de riesgo y que potencie conductas de cuidado comunitario y permita sostener los soportes y contenciones afectivas para los largos meses que nos quedan. *Catalina Valenzuela, Directora Escuela Psicología, **Universidad de Las Américas** *Oswaldo Artaza, Decano Facultad de Salud y Ciencias Sociales, **Universidad de Las Américas**

¿Qué hacer ante la “fatiga epidémica”?

miércoles, 13 de enero de 2021, Fuente: La Tercera Online



¿Qué hacer ante la “fatiga epidémica”? Qué Pasa ... Comentarios Llevamos muchos meses en la crisis sanitaria mundial más grande del último siglo. Los gobiernos de los distintos países han debido tomar medidas que nos han afectado en nuestra cotidianeidad y hoy estamos agotados. Fatiga que muestra sus consecuencias en el comportamiento de las personas. Las medidas de distanciamiento físico, las restricciones para transitar libremente, el uso obligatorio de mascarilla, han significado que un grupo importante de la población haya visto afectada su vida habitual. Junto con esto, la incertidumbre, la pérdida de empleos, los cambios en las dinámicas familiares, la necesidad de cambiar la forma de trabajar, los nuevos sistemas basados en el teletrabajo, ha obligado a las personas a invertir parte importante de sus energías y sus recursos cognitivos, ya no solo en sobrevivir, sino que en lograr adaptarse a las nuevas condiciones laborales y educativas. Luego de muchos meses de estar sometido al mismo régimen, los estados emocionales se alteran, generando ansiedad y sensación de fatiga, lo que repercute en los recursos cognitivos que tenemos disponibles para responder adecuadamente a las exigencias del entorno. Así entonces, aparece un fenómeno que podríamos llamar de “fatiga epidémica”, que junto a la crisis de credibilidad en nuestras instituciones, podría explicar porque muchas personas se resisten a seguir las medidas sanitarias solicitadas por la autoridad. Foto: Agencia Uno Las personas que presentan cansancio por estar expuesto mucho tiempo al mismo escenario, tienen menos recursos afectivos y cognitivos para tomar decisiones, de manera que si una acción, como mantener el distanciamiento físico, se contrapone o entra en conflicto con otra, como es ver a la familia o amigos, es probable que se tome una decisión pensando en la recompensa más cercana por sobre el beneficio a largo plazo. La capacidad de mantener la motivación y la orientación en un comportamiento que no trae beneficios inmediatos se hace más difícil cuando se está fatigado, porque se han perdido recursos cognitivos. En esta línea es urgente hoy, que entre todos colectivamente, con sentido de bien común, contribuyamos a generar estrategias que permitan recuperar energías, reestablecer un acuerdo social que no normalice conductas de riesgo y que potencie conductas de cuidado comunitario y permita sostener los soportes y contenciones afectivas para los largos meses que nos quedan. *Catalina Valenzuela, Directora Escuela Psicología, Universidad de Las Américas *Oswaldo Artaza, Decano Facultad de Salud y Ciencias Sociales, Universidad de Las Américas