

La epidemia y el ánimo

Roberto Méndez
Escuela de Gobierno UC



Creo que todos estamos exhaustos de hablar a una hilera de rectángulos. Idénticos unos a otros, donde, por tandas, aparecen colegas, amigos y parientes. Con ellos se trabaja, se discute, se conversa, y cuando estamos hartos abrimos otro, en la misma pantalla, para relajarnos en una relación supuestamente más personal, que finalmente no resulta tanto.

Me ha parecido notar que los niños odian esta experiencia (nada se ha estudiado de esto), y no soportan más allá de unos minutos frente a una tecnología que, obviamente, fue creada para reuniones formales de empresas. Los niños prefieren vida y relaciones “de verdad”; con cercanía, juego y abrazos. También sufre el aislamiento el niño que, a pesar de los años, todos llevamos dentro.

La experiencia de “distanciamiento social” que se nos ha prescrito tiene algo inhumano, que violenta. Somos animales de manada, acostumbrados a vivir en grupo, a relacionarnos en forma cercana. La amenaza de la pandemia nos ha obligado a entregar gran parte de nuestra libertad, por buenas razones, pero sin duda esto genera costos enormes mucho más allá de lo económico, que ya es bastante.

Los integrantes de la Mesa Social que asesora al gobierno en el manejo de la pandemia han insistido en desarrollar una “Estrategia Nacional de Salud Mental”, como parte integral de la política de gobierno para enfrentar la crisis. El Presidente Piñera afortunadamente recogió esta sugerencia, anunciando esta semana un plan (“Saludable-mente”) del que se desconocen detalles.

En USA, en plena coyuntura de Covid-19, se han publicado algunos trabajos de investigación sobre prevalencia de sentimientos como ansiedad, depresión y otros indicadores de estrés mental por efecto de la pandemia y las medidas que, sabemos, son parecidas en todo el mundo (cuarentena, aislamiento). Ellos detectaron un salto muy importante de estos trastornos, duplicándose o incluso triplicándose (según diferentes grupos) las tasas que se conocía de períodos anteriores a la actual catástrofe (Twenge et al.) Y ya vemos cómo se ha alterado el clima social en ese país.

Los grupos más afectados por trastornos en salud mental, en esta coyuntura, resultaron ser los jóvenes (18-25 años) y los adultos a cargo de niños pequeños. Sorprendentemente, los adultos mayores, quienes supuestamente corren el mayor riesgo vital por la enfermedad, no aparecen tan afectados en su ánimo. Datos preliminares de un estudio a estudiantes en Chile, encontró la presencia de un altísimo nivel de ansiedad y estrés, similar a los datos norteamericanos para el mismo grupo etario.

Para el diseño de las políticas públicas frente a la actual crisis, resulta fundamental dimensionar y enfrentar el grave problema de salud mental que se está generando. De ello depende no solo la efectividad de las medidas sanitarias y económicas, sino, quizás, la esperanza para la paz social.