

Fecha: 18-03-2020
Medio: El Sur
Supl.: El Sur
Tipo: Actualidad

Pág.: 12
Cm2: 194,9
VPE: \$ 468.770

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: ¿Cómo minimizar el impacto psicológico de una cuarentena?

¿Cómo minimizar el impacto psicológico de una cuarentena?



Ricardo Landaeta,
psicólogo y académico
Fac. de Psicología, USS

Durante las últimas semanas, y en especial los últimos días, no hay otro tema a nivel nacional y también a nivel mundial que el coronavirus Covid-19.

Desde la semana pasada las universidades han suspendido las clases presenciales, a lo que se sumaron los colegios municipales, subvencionados y particulares a partir de esta semana. Serán al menos 15 días en que gran parte de la población nacional estará en un estado de cuarentena voluntaria buscando prevenir que el número de contagios siga en aumento. Es una

medida previsor e inteligente. Pese a ello, no está exenta de efectos indeseados, en muchos frentes y uno de ellos es el aspecto psicológico.

A raíz de epidemias de los últimos veinte años, se han estudiado los efectos psicológicos asociados a las cuarentenas. Hoy se sabe que van desde los más inofensivos como el aburrimiento y frustración hasta los de mayor gravedad, como sentimientos de ira, miedo, confusión e incluso depresión y síntomas propios de un estrés post traumático, como pesadillas, pensamientos intrusivos o cambios repentinos de

humor.

Estos últimos síntomas se caracterizan por su impacto a largo plazo permaneciendo por meses e incluso años. Personas, luego de largos periodos de aislamiento, han evidenciado cambios conductuales tales como la tendencia a evitar espacios públicos, continuar con un lavado de manos compulsivo e incluso un aumento en el consumo de sustancias.

Para mitigar estos síntomas es necesario planificar el tiempo en casa y tener en cuenta los siguientes aspectos claves: (1) Estar

comunicados: la cuarentena no necesariamente significa estar aislado, y el estar al tanto de nuestros familiares y amigos puede significar un alivio emocional; hoy más que nunca el teléfono, Skype, Face Time o las redes sociales pueden transformarse en potentes herramientas de conexión con quienes más nos importan.

(2) Visibilizar el significado social de la cuarentena: el saber que nuestro resguardo implica menos contagios, en especial de la población de riesgo, puede ser un gran aliado, resignificando el malestar propio de

estar encerrados.

(3) Mantenerse ocupado: aunque parezca obvio, demasiado ocio puede derivar en aburrimiento, sobre todo en niños y adolescentes, por lo que se hace imperioso organizar actividades durante el período de encierro. Desde juegos colaborativos hasta compartir las tareas del hogar, pasando por continuar con los deberes (a distancia) claramente contribuirá a reducir los efectos psicológicos negativos de la cuarentena y potenciar el cuidado integral de nuestras familias y comunidad.