

DEPENDEN DE CADA PERSONA Y DE SU CONTEXTO:

Las nuevas ansiedades que nacieron en este siglo y se potenciaron con la pandemia

LORENA GUZMÁN H.

Fernanda M. (35) ha pasado gran parte de la pandemia bien encerrada y teletrabajando, pero con la vacuna y el relajamiento de las medidas comenzó a salir.

"La primera vez que fui a un restorán estaba súper nerviosa, pero una vez en el lugar me relajé y lo pasé bien", recuerda. Pero con el tiempo comenzó a darse cuenta de que ese patrón se repetía. "Finalmente entendí que lo que me producía ansiedad era exponerme al virus, pero también estar con gente", dice. Esto último nunca le había pasado.

Aunque la pandemia ha dejado un nivel base de ansiedad esperable, la forma en que ella se manifiesta puede cambiar, dependiendo de cada persona y de su contexto. Estas son las ansiedades más frecuentes hoy, muchas potenciadas por la crisis sanitaria.

✓ ANSIEDAD PANDEMICA

Aunque pareciera que después de 18 meses todos deberían estar acostumbrados a la pandemia y no tener más ansiedad por ella, esto no es lo que necesariamente ocurre.

"La pandemia nos afectó la vida, el trabajo, la relación con la familia y los amigos. Nos cambió el mundo de manera muy fuerte y dejamos de tener certezas. Ello causó mucha ansiedad", dice Nicolás Libuy, psiquiatra de Clínica Alemana.

El problema es que esa falta de certezas no solo se ha mantenido, sino que ha ido mutando y aún los planes de muchos siguen en espera. "Cuando se está en un período de incertidumbre, donde se enfrenta lo desconocido y no se sabe bien qué va a pasar en el futuro, es posible que aparezcan síntomas ansiosos", dice. Por eso tener ansiedad ahora, incluso cuando no se tuvo en el peor momento de la crisis sanitaria, es esperable.

Pero además la ansiedad más generalizada que provoca la pandemia se puede transformar en ansiedades por cosas más específicas, dependiendo de la sensibilidad de cada persona, explica el especialista. Por eso no es de extrañar que si bien los síntomas de la ansiedad terminan siendo los mismos, pareciera que vienen de muchas fuentes distintas.

Aunque los síntomas son muy parecidos, qué origina la intranquilidad hoy puede ser más específico que solo la sensación de pérdida de control. Identificar el origen ayuda a entender la angustia y poder tomar medidas para hacerla desaparecer.

✓ ECOANSIEDAD

Los estados ansiosos nacen de situaciones estresantes, que no son usuales y que rompen la cotidianidad, dice Carolina Carrera, psicóloga y directora de la Clínica de Atención Psicológica, sede República de la Universidad Andrés Bello. "Como por ejemplo perder el trabajo o tener una mala nota en una prueba importante. Pero es muy distinto cuando se trata de fenómenos externos, como los climáticos, y que afectan a todo el mundo", explica.

Cuando se ven eventos que nunca se habían visto a tal escala, como incendios extensos o inundaciones severas, es esperable que muchos sientan ansiedad. "Esto es algo que no puedo controlar, pero que además no tiene que ver con un desastre específico, sino con el futuro de la humanidad", dice.

A ello se suma, dice Alejandra Rossi, directora del Magister en Neurociencia Social de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales, que el cambio climático es un tema muy tratado en las redes sociales y en los medios. "Esta exposición a la información

nos hace ver que la crisis es concreta y está pasando, y que no es algo abstracto", asegura. Algo que profundiza la ansiedad y la sensación de no poder hacer nada al respecto.

Pero a diferencia de otras fuentes de ansiedad que pudieran parecer más difíciles de contrarrestar, frente a esta se pueden realizar acciones específicas. "Hacer un plan de reciclaje, consumir de forma consciente, ser minimalista en la forma de vida, entre otros, puede ayudar a aplacar la ecoansiedad", asegura.

Ahora bien, la ecoansiedad puede afectar más o menos según las generaciones, coinciden los especialistas, concentrándose sobre todo en los más jóvenes. Un ejemplo que refleja esto es el estudio encabezado por la Universidad de Bath, Reino Unido, que encontró que 4 de cada 10 jóvenes no están seguros de tener hijos en el futuro por el cambio climático.

✓ ANSIEDAD POR LAS REDES SOCIALES

Durante la pandemia las redes sociales han adquirido mayor fuerza por el aislamiento social, pero también por la necesidad de

información. "Pero el problema es que en ellas no hay filtro y se han vuelto muy violentas. Esto no solo afecta a los jóvenes, sino que también a los adultos, y se han vuelto una fuente de ansiedad", advierte Carolina Carrera.

Nicolás Libuy concuerda y agrega que además de la violencia hay una amplificación de todo, lo que lleva a la polarización. "Esto puede ser, en parte, atemorizante, especialmente para quienes tienden a responder más a este tipo de estresores", detalla. Por eso el tener ansiedad por las redes sociales es esperable, aunque el de al lado no la tenga.

Pero esto también puede afectar a los más jóvenes, y este grupo además está expuesto a otro tipo de ansiedad por las redes sociales, advierte Alejandra Rossi. "Lo único que se ve en ellas es gente muy hermosa siendo extremadamente feliz, pero eso no es la vida real", explica.

En los adolescentes esto puede producir mucha ansiedad, porque puede chocar con la autoimagen y su contexto individual. Por ello, los padres deben estar atentos, advierte la especialista, y guiarlos.

✓ ANSIEDAD LABORAL

Si bien para muchos el mayor impacto del teletrabajo fue sobre todo al principio o durante los períodos de encierro total, los especialistas coinciden en que ello dejó una huella en las personas. La falta de límites entre la vida personal y la laboral, el tener que lidiar con la casa y con adaptarse a rendir a distancia, produjeron mucha ansiedad. Y ahora el trabajo híbrido o la vuelta presencial total también están generando angustia.

"Hay mucha gente que si quiere volver a trabajar presencialmente, pero le teme a al contagio", explica Carolina Carrera.

Por otro lado, la opción híbrida está generando estrés, porque vuelve las cosas inciertas, nuevamente, por la flexibilidad que ello implica. Pero además, por la necesidad de tener que adaptarse otra vez a los tiempos y la forma de rendir esta vez desde la casa y la oficina.

✓ SOCIALMENTE ANSIOSO O SÍNDROME DE LA CABAÑA?

"El encierro fue algo distinto que nos sorprendió a todos de forma diferente", dice Carolina Carrera. Mientras a algunos les hizo bien porque por primera vez pudieron compartir más en familia, para otros las condiciones en las que les tocó vivir fueron lejos las óptimas.

Lo mismo pasa con la vuelta a socializar. "Mientras unos salieron corriendo una vez que se abrió la puerta, otros se aíslan y no quieren salir de su zona de confort, o tienen un contacto social más resguardado", dice la especialista. A esto último se lo conoce como "síndrome cabaña".

Qué opción se tome dependerá de la personalidad de cada uno, pero también de su contexto. La subida de peso, el haber perdido el contacto con mucha gente o incluso sentirse incómodo con las medidas de autocuidado del otro, como el no uso de mascarilla o si está vacunado o no, también pueden generar ansiedad.

Ello es esperable, pero al igual que todos los casos anteriores, si la ansiedad no permite funcionar en la vida diaria, es necesario consultar a un especialista.

