



CAROLINA REYES M. / ARCHIVO

Priscila Alfaro asegura que le ha dedicado tiempo a proyectos laborales en lo días de encierro.



Si ya el hecho de encerrarse en la casa por la cuarentena resulta estresante para los miles de chilenos que se cuidan del Covid-19, la situación se vuelve mucho más compleja para quienes deben hacerlo en las nanoviviendas de Santiago.

Se trata de departamentos pequeños, en el que sólo hay uno o dos ambientes, y en el que sus propietarios han hecho de todo para superar estos días de emergencia sanitaria.

Es el caso de Priscila Alfaro (43), vecina de Quinta Normal que vive sola hace 5 años en un inmueble que no supera los 23 m². "Si bien mi comuna todavía no tiene cuarentena total, llevo varios días haciéndola para evitar el contagio. Todo el tiempo me preguntan mis amigos cómo lo hago y creo que he podido superarlo ya que soy una persona introvertida", comentó Priscila.

No tiene tele ni radio, dice que no las necesita. Prefiere pasar el tiempo leyendo o dedicándose a un proyecto de arte que tiene. "Creo que la cuarentena no me ha afecta-

¿Cómo se vive en cuarentena en las nanoviviendas?

● Tener una rutina diaria y no perderse en las sábanas sería lo más recomendable para llevar el encierro en 20 metros cuadrados.

23

METROS CUADRADOS es el espacio en el que Priscila Alfaro pasa su cuarentena preventiva en Quinta Normal.

9

DÍAS de cuarentena obligatoria lleva Miguel Schneeberger en su departamento en la comuna de Santiago.

do en mi percepción del espacio. No me he sentido agobiado. Es un momento ideal para conocerse uno mismo", agregó Alfaro.

Con un poco más de espacio, un par de kilómetros más al oriente, Miguel Schneeberger (37) pasa la cuarentena obligatoria en su departamento de

35m² en Santiago centro. "Ha sido difícil esta última semana. Con suerte puedes ir al negocio a comprar lo necesario, y estar en un espacio pequeño de a poco te empieza a pasar la cuenta, sobre todo con el teletrabajo, porque ya no te mueves de la casa", apuntó el vecino de Av. Santa Rosa.

"Esto cambió toda mi rutina: ya no puedo salir a hacer deporte, tengo que cocinar, lavar ropa todos los días, etc. Si esto continúa así, habrá que encontrar cosas que hacer, como pintar o cambiar las lámparas (...). Y mis vecinos están en las mismas, se ponen a gritar hasta tarde cosas como el típico '¡Milhouse!' (frase de Los Simpson)", confesó Miguel.

Y aunque el encierro puede resultar agobiante en algu-

nos casos, hay formas de sobrellevarlo. Para la directora de la escuela de psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins, Viviana Tartakowsky, la clave está en establecer rutinas.

"La primera recomendación es que no se queden en la cama todo el día. Lo ideal es hacer un horario, con actividades de lunes a viernes. Se puede incluir el trabajo y actividades del hogar. Establecer estos tiempos tranquiliza a las personas porque genera certezas en el momento de incertidumbre que estamos viviendo", comentó la especialista.

Incluso en aquellos que sufren de algunas patologías que podrían empeorar en encierros en espacios reducidos, como la depresión, mantenerse ocupado es una excelente opción.

"En este contexto de crisis se exacerban los rasgos de personalidad. Las gentes con rasgos más depresivos se pondrán tristes, y los que son más ansiosos se ponen inquietos e incluso agresivos. Ahí la recomendación, además de la rutina, es a mantenerse conectado con la familia o los amigos", cerró Tartakowsky.