

COLUMNA

Javiera Hernández Fernández
Psicóloga y coordinadora de Formación Integral
Universidad San Sebastián



Efectos del encierro en la salud mental

El encierro y la multiplicidad de emociones propias de la percepción de amenaza producto del Covid 19 alteran la salud mental de las personas. Para algunas el impacto es de bajo nivel, por ejemplo, adaptaciones a nuevas rutinas o adecuaciones en espacios de trabajo; para otras, en cambio, el encierro impacta a niveles profundos que llegan a ser amenazantes para el bienestar autopercibido y, por qué no decirlo, para la salud integral.

Así como hay niveles de impacto y repercusiones dependiendo de la persona, sus mecanismos de defensa, sus factores protectores, factores de riesgo, entre otros, también para algunas la adaptación es una posibilidad, pero para otras, aunque hayan transcurrido más de dos

meses, la lucha por manejar una buena “resistencia al estrés” puede generar agotamiento y problemas graves en la salud mental.

Asimismo, puede ser que la adaptación esté constantemente en un vaivén entre la sensación de control y el desborde.

Algunas recomendaciones se relacionan con tres estados: la frustración y desorganización, la tristeza y la ansiedad.

Primero, entender que la sensación de aislamiento genera frustración puesto que no podemos hacer las cosas que antes realizábamos. Para ello es importante generar nuevos hábitos, nuevas rutinas, con el objetivo de aumentar nuestra sensación de control, nuestra motivación y sentir que logramos metas y objetivos a corto plazo.