

Expertos explican cómo disminuir los efectos psicológicos negativos del actual encierro

SALUD MENTAL. Los profesionales recomiendan establecer una rutina regular con tiempos de descanso, ocio, trabajo, conversación en familia y baja exposición a noticias sobre la pandemia

Constanza Hitschfeld

La cotidianidad se vio interrumpida abruptamente por el estallido social y la crisis sanitaria de covid-19, afectando la estabilidad y balance psicosocial de las personas.

En este contexto, según los expertos, es normal sentir temor, ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza o ira, entre otras

emociones, que se generan tras afrontar niveles extremos de incertidumbre y estrés, y que son reacciones comunes frente a situaciones inusuales y de crisis. Sin embargo, esta sintomatología se puede combatir con prácticas de adaptación y recurriendo a las defensas psicológicas que permiten superar la crisis día a día.

Klaus Droste, decano de Psicología de la Universidad San Sebastián, en relación a los efectos psicológicos del estallido social y la situación de emergencia sanitaria, explicó que “las dos crisis tienen dos notas en común y es que son situaciones que se presentan de manera súbita y repentina y son novedosas, es decir, hay poca experiencia previa en relación a situaciones similares. Lo que ocurre psicológicamente, ante situaciones de esas características, es que las personas realizan un juicio práctico de la situación y lo que se suscita ante la novedad de algo que amenaza y que frente a lo cual se tiene poco conocimiento, generalmente lo que prevalece es el sentimiento de temor”.

El temor contrae física y psicológicamente a las personas porque hacen un juicio en relación a que hay un futuro difícil, e n-



“ las personas realizan un juicio práctico de la situación y lo que se suscita ante la novedad de algo que amenaza y que frente a lo cual se tiene poco conocimiento, generalmente lo que prevalece es el sentimiento de temor”.

Klaus Droste
Decano de Psicología de la USS



REFERENCIAL AGENCIAUINO

NUESTRA VIDA CAMBIÓ RADICALMENTE EN ALGUNAS SEMANAS. SI NO SE ESTÁ ENCERRADO, UNO ESTÁ OBLIGADO A SALIR MUY PROTEGIDO

tonces, toman sus resguardos y distancia, según Droste.

Esto activa sistemas de alarma en el cuerpo y cuando es sostenido en el tiempo genera estrés. Las personas cuando están constantemente estresadas se van asustando porque el mecanismo del temor está en la imaginación, imaginan qué va a ocurrir, cuando lo que se está anticipando es algo negativo, el temor persiste y se transforma en pánico. La imaginación se apodera del pensamiento y las personas viven en una constante intranquilidad, lo que, a su vez, puede generar ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza o ira.

RETOMAR SEGURIDAD

Mauricio González, psicólogo clínico y académico de la Universidad de Los Lagos, sobre las consecuencias psicológicas, que se producen durante una crisis, dijo que “pueden expresarse en forma de huida, agresión o incluso ataques dirigidos contra sí mismo, ya que cuando una persona vivencia situaciones que van más allá de la existencia habitual, de uno mismo y de las circunstancias, disminuye la sensación de seguridad, quedando expuesta su intimidad frente al grupo, creciendo su dependencia y decreciendo su autonomía”.



“ Cuando una persona vivencia situaciones que van más allá de la existencia habitual, de uno mismo y de las circunstancias, disminuye la sensación de seguridad”

Mauricio González
psicólogo y docente de la ULagos

El académico agregó que se debe tener presente que, si el estrés del desastre no se reconoce en forma adecuada, puede afectar la salud física y mental. En este sentido recalcó la importancia de lidiar con las consecuencias emocionales poco después de un desastre, lo que puede ayudar a reducir la posibilidad de problemas a largo plazo. Reconocer y manejar el estrés adecuadamente, puede ayudar a superar los retos de la recuperación de una catástrofe y del sentido de control y seguridad.

RECOMENDACIONES

Pablo Ferrer, docente del Instituto de Psicología de la Universidad Austral de Chile, con respecto a las soluciones y recomendaciones para superar los efectos negativos de la cuarentena, enfatizó que “se debe establecer una rutina regular con tiempos de descanso, de ocio y de trabajo. Es importante reconocer en este esfuerzo que se trata de una rutina ‘regular’ pero no ‘normal’. Es una nueva rutina que las personas y sus familias crean para sobrellevar el encierro. En tiempos de

Fecha: 12-04-2020
 Medio: El Llanquihue
 Supl.: El Llanquihue
 Tipo: Actualidad
 Título: Expertos explican cómo disminuir los efectos psicológicos negativos del actual encierro

Pág. : 3
 Cm2: 317,0
 VPE: \$ 347.455

Tiraje: 6.200
 Lectoría: 18.600
 Favorabilidad: No Definida



EXPERTO DE LA UACH DICE QUE ES UN BUEN MOMENTO DE ESTABLECER NUEVAS RUTINAS CON LA FAMILIA.



LA ACTUAL CRISIS POR EL COVID-10 SE SUMÓ AL PROBLEMA SOCIAL.

DESAHOGARSE

● Mariana Hepp

Mariana Hepp, psiquiatra del Servicio de Salud, sobre las recomendaciones para superar las dificultades del encierro, expresó que "en estos días difíciles es normal sentir, pena, miedo, angustia, incertidumbre y lo que queremos transmitir es que cada persona se exprese, comunique, tenga momentos de desahogo, de llorar si es necesario, de pedir ayuda a los amigos. No podemos tocarnos, ni podemos salir de nuestras casas, pero podemos hablar por teléfono, podemos mirarnos y podemos buscar formas creativas de conectarnos con emociones positivas, tales como el optimismo, la solidaridad y la esperanza. El llamado entonces es a comunicarse, expresarse y mantener una actitud positiva".

cambio y crisis, la oportunidad de sembrar las bases de una nueva forma de hacer las cosas desde un lugar reflexivo puede ayudar a sostenernos y no solo eso, sino a prepararnos para actuar y construir una sociedad, una familia, un entorno laboral, etc. distinto una vez que las condiciones sanitarias lo permitan".

El docente hizo hincapié en que, para lograr una cuarentena saludable, es necesario establecer momentos e instancias

de conversación familiar, en las que puedan expresarse emociones libremente, flexibilizar de forma moderada los horarios de comienzo y finalización de jornadas, limitar la exposición a noticias relacionadas con la pandemia y tratar de establecer espacios de calidad con las personas con las que cada uno se encuentra sobrellevando el encierro, tanto de forma presencial como remota, por ejemplo, a través de video llamadas.

CZ