



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



La vida después de la cuarentena: los efectos psicológicos

Dr. Germán Morales

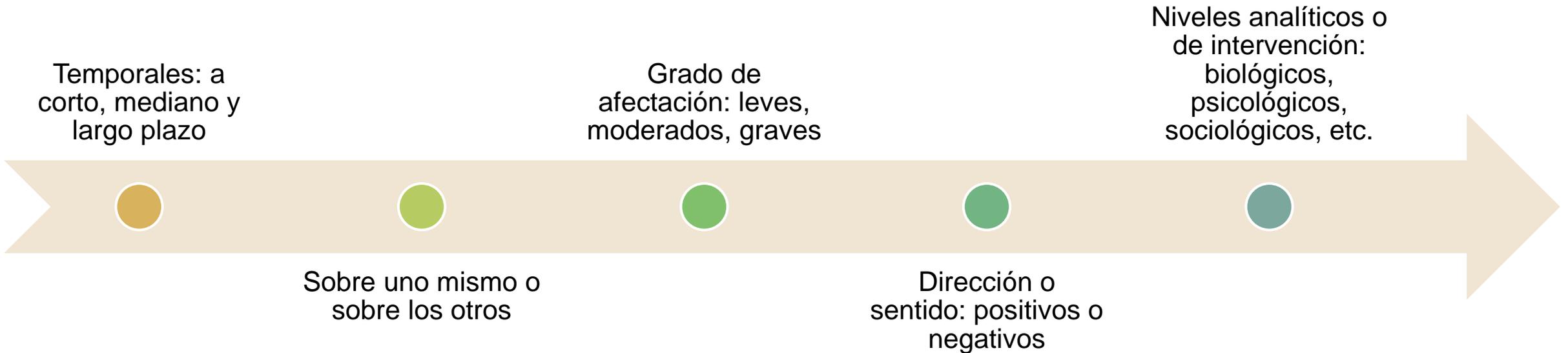
Frente a un virus altamente contagioso...

Para el que no existe tratamiento estándar ni vacuna



Describir estos efectos

Puede ser atendiendo diferentes criterios



- En este trabajo se recupera el criterio analítico de corte psicológico.
- Se reconoce que la primera línea de atención de la pandemia corresponde al personal sanitario
- Pero es probable que en la segunda línea se encuentren los psicólogos

Quedarse en casa...

Tanto tiempo ha generado cambios en el comportamiento de las personas que se pueden agrupar en tres rubros.

Comportamientos que antes no se realizaban y que ahora se realizan

P. ej. Agredir a las personas con las que hemos convivido en estas semanas

Comportamientos que ya se realizaban, pero que ahora han aumentado y que generan problemas

P. ej. Ver la tv por largos períodos o aumentar el consumo de alcohol o comer en exceso

Comportamientos que antes se realizaban y ahora no

P. ej. Asistir al gimnasio

**MUCHOS DE ESTOS EFECTOS PSICOLÓGICOS SON
NEGATIVOS Y SE PUEDEN ORGANIZAR EN:**

a) Estados emocionales como enojo, frustración, tristeza y ansiedad.

En los que perdieron un ser querido por COVID e incluso por otra enfermedad, ya que no pudieron estar a su lado, verlo por última vez, ni darle una despedida típica

En los que perdieron su trabajo y que se sumaron a las filas del desempleo y que se mantienen en un escenario de incertidumbre

En los que perdieron sus labores escolares presenciales, con las actividades de convivencia con profesores y amigos, que ello implica

En los que enfermaron de COVID, que fueron asaltados por ideas de muerte

En los que perdieron su libertad para trasladarse o ingresar a otros lugares, realizar compras y divertirse.



En suma, efectos psicológicos vinculados a la pérdida

b) Motivación: Como falta de disposición para realizar actividades, observado en personas que...



No quieren ir a trabajar o a la escuela

No quieren comer

No quieren salir de casa

No quieren hacer ejercicio

No quieren seguir un tratamiento médico

Expresan que no quieren seguir viviendo



c) Sistema de creencias, que se ha modificado y los individuos ahora...

Veán como aceptable a quien tome medidas sanitarias: que traiga cubrebocas, que se cubra al toser, que guarde su sana distancia

Crean que todos están enfermos y que no permitan que nadie se les acerque o les hable

Consideren peligroso asistir a lugares públicos como el cine, el teatro, el supermercado

Generen visiones fatalistas o apocalípticas de la situación, por ejemplo, que piensen que es el fin del mundo



Una nueva moral está emergiendo: la higiene como nuevo valor

d) Capacidades y responsabilidades:



Las personas están mostrando cambios en la forma de asumir ambas

Posponen actividades que les corresponden

No desean asumir responsabilidades frente a compromisos contraídos previamente

Se sienten presionados porque se les han fincado responsabilidades que no tenían

Se perciben incapaces de afrontar la nueva realidad y sus nuevas normas

Han surgido de manera repetitiva la irresponsabilidad para cuidar de otros al cuidarse uno mismo

El fracaso de la individuación de los valores cívicos

e) Propensión a enfermarse debido a

Abandonar el tratamiento que se estaba llevando a cabo

Ingerir sustancias tóxicas (exceso de vitaminas, medicamentos, remedios y desinfectantes)

Alteración en el ciclo del sueño

El stress, depresión o ansiedad permanente frente al futuro y la posibilidad de enfermarse

No realizar ejercicio

La limitación de la socialización con otros de forma presencial



f) Inclinaciones y gustos



Por actividades con poco valor productivo, como levantarse tarde, dormir muchas horas, jugar en línea

Preferencias por situaciones de menor riesgo pero también de menor alcance

También se ha observado la elección por asistir a recorrer espacios públicos aún en condiciones de alto contagio

Por actividades que generan dependencia

Estos efectos negativos son temporales y susceptibles de modificarse si la persona:

Identifica cuál o cuáles son las fuentes de tales problemas, es decir, reconocer aquellos factores que están contribuyendo a la presentación de tales situaciones problema

Puede ayudar si se contempla si el problema tiene que ver con un estado emocional, con la disposición, con las capacidades o sistema de creencias

Aunado a identificar los momentos, lugares y personas en que se presenta la situación problema

Rastrear el origen de la situación problema, ¿Se presentaba antes de la cuarentena? ¿Surgió con la cuarentena? ¿Qué comportamientos se dejaron de presentar en esta cuarentena que contribuyeron al problema?

Responder a la pregunta ¿Qué aspectos puedo cambiar y qué aspectos no?

Ello con la finalidad de diseñar ambientes que alteren esos comportamientos

Por ejemplo, sobre las actividades laborales o escolares que ahora se hacen en la modalidad home office y que se presentan asociados a problemas, es posible

1.- Registrar la frecuencia con la que se presentan, eso ayuda a hacer consciente y a definir un punto de partida para estimar qué y cuánto hay que cambiar



2.- Elaborar una agenda de actividades diarias y por semana, que permita organizar lo que hay que hacer, definir los tiempos para cada una.



3.- Organizar las actividades por realizar en función de su jerarquía e importancia.

También hay que reconocer que la cuarentena nos ha dejado efectos psicológicos positivos, por ejemplo, en la salud:

Comportamientos para mantener nuestra salud

- Hábitos de higiene como la limpieza de manos, cara y casa.
- Hábitos alimenticios más saludables.
- Sonreír y convivir con nuestros seres queridos, valorando la importancia emocional de los gestos que ahora son considerados nada sanitarios.

Comportamientos para recuperar la salud

- Seguir la dieta o la medicación
- Monitoreando niveles de glucosa, presión arterial, incluso hasta saturación de oxígeno

Comportamientos para evitar enfermarnos

- Alejarnos de lugares y personas que fumen
- Lugares con poca higiene
- No ir al hospital a menos que sea estrictamente necesario

Efectos psicológicos positivos, en la convivencia familiar

Comportamientos para educar

- Actividades de cuidado de nuestros adultos mayores
- Respeto por los trabajadores que suministran la cadena alimenticia y los servicios públicos
- Comprar e ilustrar la administración de los recursos económicos

Comportamientos para recrear

- Jugar para divertirse y no sólo para “matar” el tiempo
- Celebrar de formas diferentes los días festivos, los fines de semana
- Diseño de actividades para divertirse en lo colectivo por sobre lo individual

Comportamientos para producir

- Participar en la preparación de los alimentos
- Participación en las labores de limpieza, higiene y mantenimiento del hogar
- Actividades que generen ingresos económicos

Por supuesto, para atenuar efectos negativos y mantener los positivos



Es necesaria la intervención psicológica profesional que asesore, canalice o supervise el comportamiento de los que sufren los efectos negativos



Se va a requerir participación interdisciplinaria en la solución de muchos de los problemas que ha dejado esta pandemia y su cuarentena



Los psicólogos tienen por delante áreas de oportunidad en los diferentes ámbitos: la salud, educativo, laboral, deportivo, recreativo, entre otros

**ALGUNAS IDEAS DEL TRABAJO PSICOLÓGICO SOBRE LAS
CONSECUENCIAS QUE HA DEJADO LA PANDEMIA**

Competencias para la vida en salud: objetivos



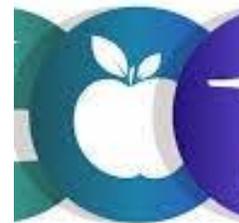
Elevar la calidad de vida dotando de comportamientos orientados a mantener el equilibrio salud - enfermedad a través de la enseñanza de formas de actuación para reducir situaciones de riesgo de infecciones.



Modificar hábitos inadecuados y opuestos a la salud, a través de enseñar competencias para comer en ciertos horarios, con ciertas cantidades y cierto tipo de alimentos; dormir reconociendo lo vital que es el descanso nocturno (posiciones, horarios, ciclos) y finalmente, las conducta de autocuidado.



Promoción de la prevención de la enfermedad (como COVID 19), así como el agravamiento de la misma, ubicando a los malestares o síntomas como elementos a considerar y no como factores a eliminar o ignorar.



Modelar las formas pertinentes de actuar cuando el individuo ya se encuentra enfermo, respecto a la ingesta de medicamentos, cuidados y comportamientos pro – salud; no basta recomendar qué hacer, se requiere modelar como hacerlo.

Competencias para la vida en nutrición

En México ya había una epidemia de diabetes antes de la epidemia de COVID 19, en 2016 murieron 105 574 mexicanos debido a la primera, esto da una idea de la cantidad potencial de muertos por COVID, nada más por padecer diabetes.

Habría que sumar personas con sobrepeso, obesidad e hipertensión para dimensionar que cosa enfrentamos este 2020.

Ilustrar el monitoreo, el mantenimiento y el logro de un peso corporal saludable.

Diseño de ambientes que auspicien hacer ejercicio al menos 30 minutos por día

Asesorar en el diseño de una dieta saludable a base de frutas y verduras y reducir la ingesta de azúcar y grasas saturadas.

Ubicar en su justa dimensión que proporcionar la información y contar con ella, no ha sido suficiente, ni tomar medidas como restringir la venta de productos chatarra en las escuelas.

Promover competencias nutricionales cuyos ejes estructurantes son: qué ingerir, cuando, cuanto, como, correlacionados con las actividades, edad y condición particular de cada individuo.

Competencias para la vida en ocio y entretenimiento: objetivos



Asesorar en la incorporación de competencias que promuevan el disfrute del tiempo libre,



Diseño y promoción de competencias para conseguir el entretenimiento individual y colectivo,



Modelar el manejo de tiempo libre, de hecho transformar la noción de tiempo libre que evita el individuo caiga en la ociosidad



Contribuir de forma interdisciplinaria en el establecimiento de habilidades para la recreación, recuperación y descanso de los trabajadores.



Colaborar en la educación para configurar el trabajo como una actividad necesaria, productiva y positiva así como revalorar el papel y existencia del ocio que vaya más allá de espacio para recuperar energía y seguir trabajando.



Socializar la triada comportamiento productivo – comportamiento recreativo – descanso, como base de una vida laboral o escolar más plena.

Competencias para la vida en conservación del medio ambiente: objetivos

Promoción de conductas para el cuidado del medio ambiente, por medio del reciclaje y reutilización de productos para el cuidado de nuestra salud

Ilustración de las formas apropiadas de desechar productos higiénicos potencialmente contaminados

Modelado de la conducta de limpieza de ambientes y objetos que pueden significar un riesgo de contagio

Implementación de acciones a nivel micro y macrosocial, considerando que el hogar también es ambiente que hay que cuidar tanto como los ríos, parques, etc.

Superar estrategias reducidas a la prohibición, se deben instaurar las competencias y conductas ecológicas, en las que la concientización va acompañada del modelado.

Socializar que hoy más que nunca, la protección ambiental es protección del ser humano (No olvidar que este virus pasó de un animal a un ser humano debido a la violación de espacios y prácticas ecológicas).

Competencias para la vida en participación social: objetivos

Contribuir con una educación orientada a establecer habilidades y competencias para la convivencia social comunitaria, regional y nacional,

Combatir la apatía y la irresponsabilidad ciudadana a través de establecimiento de competencias en habilidades interpersonales y sociales orientadas a la vida colectiva, mostrando las ventajas del bien común.

Promover competencias para solucionar situaciones problemáticas que se derivan de no respetar las normas y reglas de higiene como lo son ingresar a lugares sin cubrebocas, no guardar la sana distancia, etc.

Modelar competencias lingüísticas para concientizar a otros sobre los efectos negativos de los actos de irresponsabilidad, desinformación y para desarmar la polarización ideológica y política que en muchos países se le ha dado a un asunto de salud.

Competencias para la vida en filosofía de la vida: objetivos



La pandemia cambió la valoración de la vida, el mundo y el futuro, por ende, es crítico participar de la definición de qué queremos por delante en lo individual, familiar, local y global

Asesorar en la formación de competencias para plantearse y replantearse objetivos en la vida, sobre todo en personas que viven este 2020 como una segunda oportunidad

Diseñar situaciones que contribuyan a la felicidad de las personas sobre todo cuando los cubrebocas ocultan las sonrisas, los saludos de mano o beso son peligrosos y los abrazos son antihigiénicos

Asesorar a los individuos para que sean capaces de establecer armonía entre lo que desean, lo que necesitan, lo que es posible y lo que los hace felices.

Finalmente...

Nuestra condición humana se configuró superando adversidades, la cuarentena nos planteó una serie de problemas y sacudió nuestra visión del mundo, pero justamente esos retos van a potencializar nuestra capacidad de afrontar y solucionar problemas.

Y esto nos va a hacer avanzar en nuestro desarrollo humano, porque enfermar, pero sobre todo, hacer cosas para sanar, es distintivo de nuestra especie.



Gracias por su atención



Dr. Germán Morales Chávez



Academia.edu
share research



gmoralesc@unam.mx