

“En el aislamiento en casa, cuanto más tiempo estemos ocupados, menos lo estaremos preocupados”

Desde el miércoles es una realidad: el COVID-19 es una pandemia, según la Organización Mundial de la Salud. Las autoridades mundiales piden calma, pero también responsabilidad. Ante la amenaza de contagiarse o contagiar, muchas personas sienten malestar. ¿Puede catalogarse como estrés o ansiedad? Juan José Miguel Tobal, Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, responde a esta cuestión y a otras como la gestión del aislamiento en casa, los efectos de la sobreinformación o las consecuencias en el estado de ánimo de la tercera edad.



El COVID-19 plantea un escenario de aislamiento al que hay que acostumbrarse. / [Gerd Altmann](#).

María Milán, 13 de marzo. - ¿Cuándo podemos decir que la crisis del coronavirus pasa de importarnos a generarnos estrés o ansiedad?

Ante una situación como la que estamos viviendo, se dan todos los componentes. Lo primero que hay que aclarar es si la ansiedad y el estrés son lo mismo. La ansiedad es una emoción normal, como la alegría o la tristeza, que todos sentimos a lo largo de la vida. ¿Cuándo se produce? Cuando percibimos un peligro o amenaza con independencia de que sea más o menos real. Las informaciones continuas sobre el coronavirus hacen que se esté percibiendo como una amenaza importante. Esto produce una reacción que tiene, por un lado, sentimientos subjetivos de aprensión y agobio y, por otro, un componente orgánico y fisiológico importante con síntomas vinculados a todos los sistemas: aceleración cardíaca, cambio de ritmo respiratorio, tensión

muscular, problemas digestivos o dolor de cabeza, así como comportamientos desajustados y poco adaptativos.

¿Y el estrés?

Por su parte, el estrés se entiende como un síndrome que aparece cuando vemos que nuestra capacidad para adaptarnos a algo es inferior a lo que esperamos. Se puede dar en el trabajo cuando nos saturamos o en la vida cotidiana cuando se nos pide algo para lo que no estamos preparados, en todo caso cuando las demandas sobre la persona son superiores a su capacidad para hacerles frente. Comparte con la ansiedad elementos comunes como aceleración cardíaca, tensión muscular o problemas cardiorrespiratorios.

¿Están detrás de comportamientos como la compra compulsiva de productos?

Hay datos más que suficientes para que las personas perciban esta situación como una amenaza a su propia existencia y a la de su entorno. En las últimas décadas, la Psicología ha estudiado mucho qué sucede en situaciones de crisis, desde accidentes nucleares hasta atentados terroristas o catástrofes naturales. Se genera una aprensión importante y existe una tendencia a acaparar todo lo que sea necesario. Es lo que está sucediendo en los supermercados, a pesar de que tengamos la garantía de que va a haber productos suficientes. Esto alimenta más el temor. La ansiedad es muy similar al miedo. En estas situaciones de crisis los temores se disparan. ¿Qué pasará? ¿Y si enfermo? ¿Compro más cosas hoy por si mañana no puedo salir? También se conocen otras reacciones como el aumento de consumo de alcohol, tabaco o fármacos.

En los últimos días, principalmente en las zonas de riesgo como Madrid, se pide a los ciudadanos que eviten, en la medida de lo posible, salir de casa. ¿Algún consejo para abordar, desde la Psicología, ese aislamiento?

Sería importante establecer cuanto antes algún tipo de rutina que, en lo posible, sea satisfactoria. Conviene también la realización de actividades agradables como escuchar música, lectura, ver la televisión o dedicar tiempo a mejorar la comunicación con las personas con las que convivimos. Cuanto más tiempo estemos ocupados, menos tiempo estaremos preocupados.

Ese estrés y esa ansiedad se ven agravados, por ejemplo, en la conciliación en casa con el cierre de los colegios.

Aquí hay una situación que tiene una doble lectura. Parecen evidentes las medidas que se han tomado para evitar contagios. Respecto a los centros escolares, el gran problema en una ciudad como Madrid es que, en la mayoría de los casos, ambos padres trabajan y no tienen a nadie para atender a los más pequeños. Una opción es la de los abuelos, pero en este caso se da un elemento un tanto perturbador: son justamente el colectivo más vulnerable.

¿Influirá también a la conciliación el teletrabajo?

Para algunos será algo favorable y para otros será un suplicio. Hay datos orientativos, aunque esto se conocerá cuando se hagan estudios de la situación dentro de un tiempo. Cuando las personas tienen que convivir más tiempo del

Email: uccucm@ucm.es 913946510. Facultad de Medicina. Edificio Entrepabellones 7 y 8. C/ Doctor Severo Ochoa 7.

habitual, a veces aumenta la conflictividad familiar y parece que hasta el número de divorcios, como sucede en las vacaciones de verano y en Navidad.

¿Cómo afecta al colectivo más vulnerable, las personas mayores, la restricción de visitas de sus seres queridos?

Las personas mayores con algún tipo de discapacidad suelen ser muy sensibles con el afecto que les transmiten los suyos con las visitas y los acompañamientos. El reducir eso va a hacer que muchos se sientan un poco abandonados. Si la persona mayor depende de otros para la movilidad o padecen déficit cognitivo, muchas veces viven a la espera de esa visita. Y cuando no llegan un día, otro y otro, se convierte en una fuente importante de sufrimiento y pueden tender a la depresión.

En este escenario, ¿qué mensaje queréis transmitir los psicólogos?

Hay un mensaje que se está transmitiendo de manera continuada en los medios y es el de tratar de normalizar la situación. Es fácil decirlo, pero no tanto hacerlo. Ese mismo mensaje llega a personas que lo toman de forma coherente y responsable pero también a otras a las que les aparecen pensamientos como “no nos están diciendo toda la verdad”. Los “y si” son malos consejeros, detrás de uno aparece otro y lejos de tranquilizar, alteran más.



Juan José Miguel Tobal. /J. J. M. T

¿Cómo puede enfrentarse el individuo a la información constante que recibe sin alarmarse?

El problema no es que haya sobreinformación, sino discriminar la correcta de la no correcta. Esto ya pasaba antes del coronavirus. Las *fake news* pueden alcanzar una gran difusión y hasta hacer tambalear gobiernos. Una situación como esta, de alarma social, es un terreno abonado para todo este tipo de información. Cuanto más alarmista y preocupante sea lo que se cuenta, probablemente tendrá más difusión. Las redes sociales abren un territorio nuevo. Ahora mismo, sobre todo los más jóvenes, reciben la información a través de las redes y estas son absolutamente incontrolables. Las nuevas tecnologías tienen unas ventajas indudables, pero generan también daños colaterales aún no resueltos, en este ámbito y en otros.

En las redes también hay sitio para el humor. ¿Podríamos decir que es un mecanismo de defensa del ser humano ante la amenaza?

Es una manera de hacer menos ingrata la reacción de temor. El humor, especialmente en países mediterráneos como el nuestro, se utiliza mucho para combatir algo que nos genera malestar. Hacer chistes o bromas, en último extremo, puede servir para minimizar ese malestar.

¿Alguna duda o sugerencia? Si quieres comentar esta información, te responderemos en nuestro correo uccucm@ucm.es o en nuestras redes sociales.