

Los efectos psicológicos de la COVID-19

Alfonso González Garrido CFIE Ávila

“Un estudio sobre el impacto psicosocial de la COVID-19 en base a la revisión sistemática de 58 trabajos científicos ha revelado que, entre las alteraciones más habituales entre la población general figura la **depresión** (presente en el 46% de los estudios revisados), la **ansiedad** (60%), los **síntomas de estrés** (17%), el **insomnio** (17%), la **percepción de soledad** (3%) y el **trastorno de estrés post-traumático** (3%)”.

La salud psicológica no es normal.

“hay que superar el concepto de “normalidad” como sinónimo de “sano”. “Normalidad” proviene de la idea de que la manera de ser promedio o de la mayoría es lo que debiera ser y a quien se aparte de esa norma se le considera enfermo”

El concepto de “normalidad” se gestó desde la Grecia antigua al considerar como “anormales” las costumbres de otros pueblos que diferían de la manera de ser de la naciente cultura occidental, por eso les llamaban “bárbaros”. Algo parecido a lo ocurrido en América Latina como efecto de la invasión europea y, luego, de la dominación estadounidense: se generó la idea de que los idiomas y las culturas originarias eran inferiores o despreciables y muchas personas sintieron vergüenza de hablar o mantener esas costumbres; sensaciones que todavía siguen fluyendo en los más conservadores e, incluso, en la mayor o menor ambigüedad o ambivalencia de sentimientos de quienes luchan contra eso.

Lo “normal” en nuestros países es padecer diversas enfermedades psicológicas, es lo que prevalece en la práctica todos, en mayor o menor magnitud. Lo “anormal”, lo raro, lo atípico, es que una persona sea relativamente sana en su proceso psicológico.



¿Qué es la salud psicológica?

En lugar del concepto de “normalidad”, en la Teoría de la Praxis, estamos planteando que la salud psicológica consiste en la predominancia -al menos el 60% del tiempo- del **estado de ecuanimidad**, en el cual una persona o una colectividad:

- ▶ Se sienten libres y, por tanto, tranquilos, serenos y contentos.
- ▶ Son autónomos: tienen su propia estructura valorativa y normativa, que puede o no coincidir con la de otros;
- ▶ Avanzan en sus aspiraciones, canalizando sus deseos en planes y acciones efectivas;
- ▶ Sienten que están viviendo satisfactoriamente al menos en un 60% durante un plazo mínimo de seis meses (presente psicológico).

La enfermedad psicológica es lo contrario: no sentirse libres y por ello no poder estar tranquilos ni serenos; perder la sensación de autonomía y estar supeditado a las decisiones y normas externas; frustración por no poder avanzar en los planes y proyectos; insatisfacción con lo que se está viviendo más de un 40% del tiempo.

Niveles de salud y enfermedad psicológicas

Como una manera de graduar con mayor precisión la salud y las enfermedades psicológicas, en la teoría de la praxis planteamos tres fases, cada una de las cuales tiene 5 niveles, haciendo un total de 15.

La psicosis surge como una fuga de la neurosis, como una manera de encontrar algo a lo que aferrarse y en que concentrarse para evadir, disminuir o compensar el sufrimiento neurótico, a través de delirios y/o alucinaciones. Sin embargo, dentro de la psicosis también se va entrando en conflictividad (es decir, en neurosis psicótica) en grados cada vez más elevados, generando acciones cada vez más rígidas y agresivas y/o placenteras grotescas.

Como es tradición en psicología, distinguimos entre estado y rasgo. Una persona puede entrar momentáneamente en un estado neurótico o psicótico sin por eso estar enferma. Solamente puede considerarse como enfermedad cuando, al menos el 40% del tiempo promedio de vida en más de tres días consecutivos una persona o una colectividad se encuentra en estado neurótico o psicótico.

**EDIFICIO DE LA SALUD-ENFERMEDAD
PSICOLOGICA**

Ecuanimidad

GRADOS ESPECÍFICOS

Nivel 1. Buena reacción esencial con familiares y amistades de confianza, avanzando básicamente en aspiraciones y proyectos personales.

Nivel 2. Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a grupo laboral, escolar o vecinal, con actividades básicamente satisfactorias.

Nivel 3. Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a la comunidad directa y actual, gremio o sector.

Nivel 4. Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a una nación de manera transgeneracional, con actividades que sean satisfactorias.

Nivel 5. Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a la humanidad, a la naturaleza y a la vida, con actividades que sean satisfactorias.

Neurosis

Nivel 1. Malestar emocional intrasubjetivo sin ser percibido por la familia o amigos.

Nivel 2. Irritabilidad y/o reacciones exageradas que afectan la vida familiar, pero puede mantener amigos de confianza.

Nivel 3. Irritabilidad y/o reacciones desproporcionadas con rechazo a la vida social, dificultad para tener amigos de confianza.

Nivel 4. Irritabilidad y/o reacciones exageradas que le generan dificultades importantes con compañeros de escuela, trabajo o vecinos.

Nivel 5. Reacciones intensas que le impiden funcionar en la escuela o el trabajo, así como, participar en la vida comunitaria.

Psicosis

Nivel 1. Delirios y obcecación con una idea (celos extremos, ufólogos).

Nivel 2. Alucinaciones ocasionales (ver fantasmas y ver o sentir otras cosas que los demás no pueden percibir).

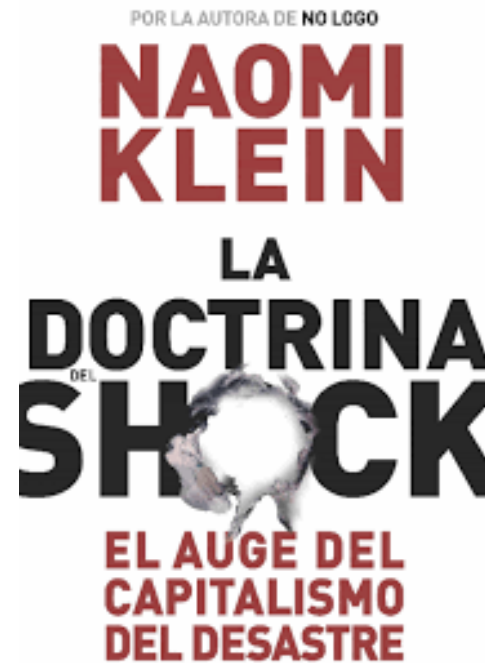
Nivel 3. Cerca de la mitad del tiempo vive en alucinaciones (Ej. Norman Bates en la película Psicosis de Alfred Hitchcock).

Nivel 4. La mayor parte del tiempo vive en un mundo de alucinaciones pero puede mantener algunos diálogos lógicos (Ej. Don Quijote de la Mancha).

Nivel 5. Vive completamente en un mundo de alucinaciones y deja de reconocer a personas familiares y amistades, con alta peligrosidad. Sin empatía (Ej. Jack Torrance, película El resplandor).

La doctrina del shock y el multishock del coronavirus

El libro La doctrina del shock de la periodista canadiense, Naomi Klein (2002) explica cómo una persona o una colectividad en estado de shock entra en un estado de confusión, miedo y estrés o ansiedad elevada que le inducen a buscar salidas precipitadas de ese estado, aceptando sugerencias, sugerencias y propuestas o tolerando cosas que fuera del estado de shock cuestionaría o se esforzaría en poner límites o en darle otro curso a una charla, una acción, un evento, un proyecto, etcétera



El coronavirus, ha generado no solamente un shock, sino un multishock prácticamente a toda la humanidad, con diferentes grados y en diferentes circunstancias personales, nacionales y geográficas:

1-Impacto psicológico por la información mundial.

2-Temor al contagio propio y de familiares y amigos, que se incrementa por

A) Saber de personas conocidas que han sido contagiadas o que ya han muerto.

B) Ser adulto mayor, tener hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tener vulnerabilidad en el sistema inmunológico o estar embarazada.

C) Tener amigos cercanos o familiares que han sido contagiados o que han muerto.

D) Tener escasos o muchos síntomas de enfermedad respiratoria.

C) Dar positivo en la prueba de covid19.

3-Temor ante la posibilidad de la muerte.

4- Cambio brusco en la dinámica de vida que puede variar en los siguientes aspectos:

- A) Quedarse en casa.
- B) Casa muy pequeña, regular o amplia.
- C) No poder quedarse en casa.
- D) Salario seguro (trabajadores del gobierno o de grandes empresas).
- E) Necesidad de salir a trabajar para tener un ingreso que permita la sobrevivencia.
- F) No poder trabajar para tener el ingreso necesario para vivir.
- G) Cancelación de planes y proyectos, modificación de expectativas de logro.
- H) Atención y cuidado de los niños durante el horario que antes iban a la escuela y a otras actividades por las tardes.
- I) Personas solas, o bien familias de 2 a 5 personas, o de 6 o más personas.
- J) Separación prolongada y falta de convivencia con familiares externos y amigos.
- K) Cancelación de actividades de convivencia y diversión.

5-No tener ocupación establecida (ocio).

6-Niveles de ansiedad y psicopatología previos (personal, familiar y social).

7-Incertidumbre sobre.

8-Evolución y duración de la epidemia.

9-Evolución de la vida social.

10-Evolución económica y de la economía personal.

11-Presiones económicas de diversa magnitud.

Efectos psicológicos del coronavirus desfavorables y favorables:

Como efecto de la pandemia del covid19, es previsible que haya un agravamiento de la salud psicológica en toda la población, avanzando en 1 a 3 grados de ansiedad, dependiendo de los recursos emocionales con que cada persona cuente o de la carencia de ellos y del avance en el número de días de la contingencia sanitaria. Una persona que antes de la pandemia estaba en neurosis 1 (muy leve) debido al confinamiento puede llegar a neurosis 2 (leve) o 3 (moderada); una persona que antes del coronavirus tenía un padecimiento de neurosis moderada (3) puede caer en desesperación y exaltación frecuente (neurosis 4) o prácticamente continua (neurosis 5). Una persona que antes tenía un padecimiento de neurosis 4 (grave) o 5 (muy grave) por la pandemia puede tener intentos de suicidio, o padecer de delirios (psicosis 1) o de alucinaciones (psicosis 2). Es importante tener en cuenta la diferente reacción de personas y colectivos en función de sus historias y condiciones previas.

Puede haber diferentes grados de psicopatología en uno o varios de los siguientes aspectos:

- a) Maximización de la magnitud de la contingencia sanitaria
- b) Tensión, inquietud e insomnio
- c) Compras de pánico
- d) Tedio y aburrimiento
- e) Irritabilidad y agresividad
- f) Obsesiones y exigencias a otros
- g) Confusión
- h) Evasión (no informarse ni creer en el riesgo de contagio)
- i) Depresión (desgano, falta de acicalamiento)
- j) Desesperación
- k) Mayores síntomas de otras psicopatologías previas (egoísmo, discriminación, avaricia, machismo, abnegación, fobias, actitudes agresivas, etcétera).

En compensación de lo anterior, podemos ver algunos efectos del coronavirus favorables a la salud psicológica:

- a) Mayor interés en la información mundial y nacional.
- b) Mayor sensación de unidad y pertenencia a la comunidad mundial, nacional y local.
- c) Desarrollo de hábitos de higiene, disciplina y organización personal, familiar y comunitaria.
- d) Posibilidad de hacer cosas que no se habían podido hacer por falta de tiempo: ejercicio, arreglar cosas de la casa, jugar, conversar y convivir en la familia, expresiones de afecto.
- e) Mayor conocimiento y acceso a tecnologías de comunicación, en especial el manejo de videoconferencias y reuniones por ese medio.

Criterios generales de salud psicológica y sus implicaciones en este tiempo

La mayor capacidad de afrontamiento del multishock del coronavirus y los aspectos que, en su caso, la psicoterapia debiera priorizar para ayudar a las personas más afectadas pueden orientarse por 13 criterios de salud psicológica, priorizados entre el total general de 26 (Muruetta, 2014), y que son los siguientes:

1. Cuidar la autoestima a través de desarrollar la responsabilidad y el sentirse útil.
2. Cuidar la integración y funcionamiento armónico del grupo primario o familia.
3. Cuidar el contacto, charla y convivencia con amistades cercanas.
4. Desarrollo de aspiraciones y planes tomando en cuenta la situación.
5. Promover la ejecutividad, realizando acciones basadas en las aspiraciones y planes.
6. Profundizar los niveles de confianza en la pareja y/o con personas cercanas.
7. Realizar formas de convivencia y diversión frecuentes, adaptadas a las circunstancias.
8. Entrenarse para ser más flexibles y reacomodar planes y posibilidades.
9. Expresión asertiva, directa y cordial de sentimientos e ideas; sin inhibición, sin agresividad y en un momento oportuno, aunque no sean compartidos por los demás.
10. Racionalidad para eliminar prejuicios y valorar lógicamente lo que está sucediendo, sin exagerar ideas o reacciones.
11. Tomar decisiones que acepten la situación y se orienten a resolver problemas y realizar aspiraciones.
12. Cuidado corporal y del arreglo personal.
13. Involucrarse y colaborar para planear y realizar acciones de beneficio comunitario.

¿Qué hacer?

Con base en lo anterior, es posible proponer un conjunto de actitudes y acciones a realizar para mejorar los niveles de afrontamiento, cuidando y mejorando la salud psicológica de todas las personas, como son los puntos siguientes:

1-Asumir y aceptar la realidad del fenómeno sin minimizarlo ni maximizarlo. La cuarentena deja de ser neurotizante en la medida en que una persona o una colectividad sabe y elige lo que considera la mejor opción ante las circunstancias. Así, tendrá la sensación de ser libre.

2-Darle seguimiento a la evolución de los datos desfavorables y favorables, con sus contextos histórico y circunstancial, escuchando o leyendo información actualizada; dedicando a ello un promedio mínimo de 15 minutos al día y un máximo de 1 hora.

3-De manera presencial o en línea, durante un mínimo de 15 minutos y un máximo de una hora en promedio al día, **expresar y compartir** con otros las emociones, las ideas y las acciones convenientes para afrontar al coronavirus, al confinamiento y a las circunstancias económicas.

4-Propiciar el desarrollo del sentido de comunidad, haciendo notar que el bien de los demás es lo mejor para cada uno; y que el cuidado de sí mismo también está dedicado al bien de los otros.

5-Desarrollar la convicción de contribuir entre todos a combatir la enfermedad y la pandemia del covid19. Comprender y comentar con otros que, si se cuenta con la contribución de la gran mayoría de la población nacional, puede estimarse en un máximo de tres meses la evolución crítica más otros tres meses de evolución moderada. Ver la luz al final del túnel.

6-Eliminar la idea de que el miedo es la única forma de hacer que las personas se cuiden.

Podemos tomar todas las medidas de precaución con disciplina y con la convicción de que con ello lograremos vencer al covid19 en un tiempo más breve.

7-Por diferentes medios electrónicos, **mantener comunicación** frecuente con familiares externos y amigos de confianza.

8-Comprender la diversidad de reacciones y situaciones personales, familiares y comunitarias: no todo mundo puede quedarse en casa, aunque quisiera. Esto evitará la desesperación y la tensión social porque otros no hacen lo que está establecido.

9-Imaginar posibilidades de acción solidaria con las personas y grupos más afectados en su salud, en su situación y/o en su economía.

10-Diseñar formas de trabajo, comercio, convivencia, diversión y deporte a distancia a través de los instrumentos tecnológicos.

11-Compartir un café para conversar, disfrutar y contribuir a crear buenos memes, o reunirse a convivir y divertirse en grupo o a trabajar en equipo por videoconferencia, generando dinámicas adecuadas para estas opciones.

12-Aprender y enseñar temas o habilidades de interés, aprovechando las opciones en línea.

13-Practicar ejercicios de relajación y meditación.

14-Distraerse con una buena película o un buen libro con temas diversos, compartir estas actividades con la familia inmediata o con otros familiares y amigos a través de las redes sociales.

15-Planear y organizar actividades por día de la semana, asignando algunos horarios para mantenerse orientado en el tiempo y aprovecharlo mejor.

16-Retar a la propia creatividad para llevar a cabo posibilidades nuevas de desarrollo personal, familiar y comunitario.

17-Desarrollar talentos artísticos expresando la vivencia actual (pintura, dibujo, música, narrativa, poesía,...)

El arte es el único lugar en el que la mente siempre y sin condiciones vive en libertad (Alfonso González)

Beneficios del arte para niños /as

El arte es una forma de expresión que aporta muchos beneficios, entre los que podemos destacar los siguientes:

1) Mejora de la comunicación. La pintura, por ejemplo, puede convertirse en una excelente forma de comunicarse con los demás y con uno mismo. A los niños y niñas pequeños, sobre todo, les resulta más sencillo dibujar una idea que expresarla con palabras.

2) Aumento de la autoestima. Los niños y niñas pueden elaborar pinturas, esculturas, dibujos o hacer teatro o danza, por ejemplo. Todas estas actividades les ayudarán a sentirse realizados y a ver el resultado de su trabajo. El refuerzo de su autoestima es fundamental para que se sientan bien y se desarrollen de forma sana.

3) Impulso de la creatividad. Las actividades infantiles enfocadas en el arte son un impulso para su creatividad e imaginación.

4) Formación de su propio criterio. Los niños y niñas pueden visitar museos, ir al teatro, al cine o a espectáculos de danza, entre otros, e ir formando un criterio propio sobre lo que les gusta y lo que no y sobre la obra de determinados autores.

5) Incremento de la concentración. Crear un dibujo o pintar son actividades que requieren concentración y esa concentración beneficiará a los niños en todos los ámbitos de su vida presente y futura.

6) Ayuda a la coordinación. Elaborar una pintura o un dibujo, por ejemplo, requiere una coordinación mano-ojo que favorece la motricidad de los niños y niñas.

7) Conocimiento de la historia. Cuando los niños y niñas estudian arte en el colegio descubren su pasado y todas las expresiones artísticas que existían, esto les ayuda a conocer la historia y a tener interés por ella.

8) Aprendizaje de valores. El arte para niños y niñas ayuda a que aprendan valores como el esfuerzo o la dedicación, que podrán enriquecer otros aspectos de su vida.

9) Uso de los sentidos. Hay dos sentidos que se pueden desarrollar especialmente en los niños y niñas con el arte: el tacto y la vista. Una buena idea para fomentar el interés por la expresión artística, es impulsar que hagan esculturas o cuadros con sus propias manos. Notarán el tacto de la pintura o del barro, y se divertirán.

Cómo impulsar el interés por el arte para niños/as

Ya conocemos los beneficios del arte para niños y niñas, pero es importante conocer también la forma de impulsar su interés por los diversos tipos de expresión artística:

-Deja a mano material para dibujar o pintar. En función de la edad del niño o de la niña, podrás dejar a mano material para que puedan dibujar o pintar: lápices de colores, rotuladores, papel o brochas y pincel para niños y niñas más mayores.

-Apúntales a clases de danza. A los niños y niñas les encanta bailar y escuchar música y pueden asistir, por ejemplo, a clases de danza para desarrollar su cuerpo y fortalecer su musculatura, a la vez que se relajan y disfrutan. Además, cuando bailan en grupo, aprenden a trabajar en equipo y coordinarse con otros compañeros.

-Favorece que hagan teatro para expresar emociones. Desde pequeños, los niños y niñas, pueden actuar en obras de teatro sencillas. El teatro les permite expresar emociones, impulsar su creatividad y trabajar de forma coordinada con otras personas.

-Llévalos a museos. La visita de museos puede ser una forma de hacer una actividad en familia y de que los niños y niñas se diviertan. Puedes elegir museos que estén especialmente diseñados para los niños y niñas o cuando sean más mayores llevarles a pinacotecas famosas y otros museos.

-Ponles música. La música es una forma de expresión artística que les encanta a los niños y niñas. Cuando son pequeños puedes ponerles canciones infantiles y, a medida que crecen, adaptar la música a su edad. La música aporta beneficios como la estimulación de la imaginación, la relajación y la mejora de la expresión.

-Impulsa la lectura. Los libros también pueden ser una forma de que los niños comiencen a apreciar el arte. Cuando son muy pequeños, pueden utilizarse libros con dibujos y texto y, a medida que crezcan, los libros tendrán más texto. Puedes reservar un momento del día para leer con ellos. La lectura les hará apreciar la escritura y aprenderán a expresarse mejor.

-Haz que jueguen. Existen numerosos juegos que pueden ayudar a los niños y niñas a apreciar el arte. Por ejemplo, puedes organizar un museo en casa con sus propios dibujos, jugar a estar dentro de una pintura inventando diálogos, reproducir cuadros, organizar pequeñas obras de teatro o de baile en casa. Son solo algunas ideas, las posibilidades son infinitas.

¿Qué hacer en el caso de los adultos?

PROPUESTAS

RECUPERAR EL NIÑO INTERIOR

TODAS LAS HERRAMIENTAS QUE NOS SIRVEN
PARA LOS/AS NIÑOS/AS

¡NOS SIRVEN!



¿Cómo cuidar de mi niña interna?

www.ordenesdelamor.org

Asumiendo

La responsabilidad de mi vida

Liberándome

De las expectativas de otros

Abrazando

Mis virtudes y defectos

Haciendo

Contacto con mi mundo interno

Descubriendo

El mundo con ilusión

Confiado

En la vida y sus posibilidades

Satisfaciendo

Las propias necesidades

Escuchando

Lo que quiere... mi corazón



EL NIÑO QUE LLEVAMOS DENTRO

<https://www.youtube.com/watch?v=kXgCQslt3sk>

