

6 efectos psicológicos de la pandemia y cómo afrontarlos



Ansiedad, miedo e incluso ganas de **no volver a salir de casa** son algunos de los **efectos psicológicos de la pandemia**, aseguran expertas en salud mental.

Araceli Franco, psicoanalista y psicoterapeuta de [TecSalud](#), y **Marisela Alvarado**, líder de Bienestar y Consejería en el campus Ciudad de México del [Tec de Monterrey](#), señalan que son efectos que se pueden afrontar.

*“Va tomando una **importancia crucial** el tema de **salud mental**; tenemos muchos retos y ya se habla de las primeras **afectaciones** de la **pandemia** en ese tema”,* señala Alvarado.

Saberlos identificar es el primer paso para actuar y disminuir sus efectos, destacan las expertas.

Efectos psicológicos de la pandemia y cómo encararlos

Las especialistas comparten con **CONECTA** los que consideran son los principales **efectos psicológicos** que ha provocado la **pandemia** de **COVID-19**.

1. [Incertidumbre y ansiedad](#)
2. [Falta de duelo para enfrentar las pérdidas](#)
3. [Paranoia o miedo al contagio](#)

4. [Miedo al regreso](#)
5. [Agotamiento mental](#)
6. [Soledad crónica](#)



width="900" loading="lazy">

1. Incertidumbre y ansiedad: el no saber que pasará

Alvarado señala que la **incertidumbre de no saber lo que viene** puede desembocar en **ansiedad**.

*“Nos causa mucha **incertidumbre** estar sin una **respuesta clara**, el no tener una **fecha límite** para la **pandemia**”,* indica.

La experta agrega que incluso la **repetición** de las **medidas sanitarias**, como el uso del **cubrebocas** y el **lavado de manos**, han hecho que algunas personas experimenten situaciones similares a un **trastorno obsesivo compulsivo**.

Estas **condiciones** -menciona la especialista- pueden desencadenar en situaciones como **ataques de pánico** o incluso más graves, como alguna **parálisis facial** o un **infarto** relacionado a la **ansiedad**.

¿Cómo enfrentar esta incertidumbre? La experta recomienda:

*“Cada uno puede intentar **manejar** esos **ataques** con actividades como **leyendo algún libro**, **salir a correr** o **escuchar música**”,* enlista.

De igual manera, la **guía de un experto** puede ayudar a **identificar la razón** exacta que causa algún tipo de **ansiedad**, y si tiene un origen psicológico o bioquímico.

*“Es **importante buscar ayuda**, para eso existen **especialistas** e incluso hay atención gratuita para personas de escasos recursos”, resalta Alvarado.*

[>Regresar](#)

2. Falta de duelo para enfrentar las pérdidas

Franco señala que un **duelo** es una **tarea psicológica** para afrontar las **despedidas**, principalmente de **personas que han fallecido**.

Alvarado menciona que es **importante llorar**, expresar los **sentimientos** y **repensar** para poder **procesar esa pérdida** y **ausencia**; así como la necesidad de **buscar ayuda** de un **especialista** si es imposible hacerlo solo.

*“Es muy importante que si tuviste una **pérdida** en medio de la pandemia, busques **ayuda** con **expertos** si siento que lo necesitas.*

*“Es mejor **procesarlo acompañado** de un **especialista**, a que te **encierres** en tus **propios pensamientos**”, indica.*

Además, Franco agrega que un **duelo** puede incluir la **pérdida de relaciones interpersonales** o de otras cuestiones como el **empleo**, los **estudios** o alguna oportunidad, lo cual también necesita procesarse.

*“Es muy importante que si tuviste una **pérdida** en medio de la pandemia, busques ayuda con **expertos** si siento que lo necesitas.”*

[>Regresar](#)

3. Paranoia o miedo al contagio

El **salir de casa** y **no saber si en todos los lugares se siguen los protocolos** para enfrentar la **pandemia**, ha ocasionado que ciertas personas desarrollen algún **miedo** o **paranoia** a ser **contagiadas**, consideran Alvarado y Franco.

*“También va ligada a cierta **sensación de tristeza** y de **miedo a salir**. El virus se ve como un enemigo silencioso y eso genera un poco de **paranoia**.*

*“(También) se ha generado una **fobia a la cercanía**, sobre todo en las **culturas latinoamericanas** en que somos muy dados al **contacto**, al **abrazo** y al **beso**”, menciona Alvarado.*

De igual manera Franco señala que este **miedo** debido a la sensación de que **nadie está cuidándose** puede desembocar en el **rechazo a los demás**, por lo que recomienda **hablar** para **recuperar la confianza** en las personas.

*“Hay que **informarse** y tener la **confianza** para **confrontar a los demás** y hablar con la **familia** o con los **maestros** sobre cómo se vive el **regreso a las actividades**.*

“No **quedarse callado** es algo que ayuda; de lo contrario puede generar **ansiedad y miedo**”, indica.

[>Regresar](#)



width="900" loading="lazy"> **4. Miedo al regreso: “El síndrome de la cabaña”**

Alvarado señala que algunas **personas** que se **recluyeron** en sus **hogares** durante la pandemia desarrollaron un **nivel de confort** que es **amenazado** por el **regreso a las actividades**, algo que menciona es conocido como “[el síndrome de la cabaña](#)”.

“*Muchos de los **trabajos** ahora se pueden **hacer desde casa**, lo que para algunos ha ocasionado una **dificultad** de querer **socializar** y de estar en contacto con los demás*”, señala.

“*Así como hubo un **miedo** por la **pandemia**, ahora hay un **miedo por regresar**. Hay que detectar **señales de alerta** (sobre la presencia de estos miedos), sobre todo en **niños y adolescentes**”, añade a su vez Franco.*

¿Cuáles son las **principales recomendaciones** para quienes experimentan “el síndrome de la cabaña”?

Franco señala que hay **situaciones que sí pueden ser controladas** y las personas deberían **enfocarse en ellas** y no en las que están fuera de su control.

La psicoterapeuta de TecSalud por su parte, menciona que las personas que experimentan este efecto podrían **sentirse mejor si comparten su sentir con alguien de confianza**.

“*Trata de salir a **espacios seguros** como alguna **terrazza**, a **caminar al parque** o a ver **alguna película** a casa de alguien más -con las medidas sanitarias- si vives solo. Ve qué cosas puedes hacer sin tener **miedo** o **ansiedad** al hacerlas*”, recomienda.

[>Regresar](#)

5. Agotamiento mental o "burnout"

Ante la **mezcla de la vida personal y la laboral durante el confinamiento**, las especialistas mencionan que ha incrementado el sentimiento de **agotamiento mental, también conocido como "burnout"**.

*"El **trabajo excesivo**, los **horarios**, todo se combinó; la noche, la mañana, ¿a qué hora empieza mi trabajo y mis labores de casa? Esto ha tenido **efectos hasta biológicos** en el cuerpo como el **insomnio** o el **sedentarismo**",* menciona Alvarado.

La experta señala que el **agotamiento** y sus **efectos biológicos** pueden desencadenar en **patologías psicológicas** más **graves**, como **depresión** o **ansiedad**.

Los **hobbies** y la **actividad física** toma relevancia en este punto, considera Alvarado, ya que ambas generan sustancias en el cerebro que funcionan como **motivantes** y **disminuyen el estrés**.

*"(Ayuda) **cocinar**, arreglar **espacios** para hacerlos más **placenteros** y también los **hobbies**, **deportes** y el **ver a otras personas**",* indica.

[>Regresar](#)



width="900" loading="lazy">

6. Soledad crónica

Alvarado señala que hay personas que estaban acostumbradas a la **soledad** y era **benéfico para ellas**; por el contrario, quienes estaban acostumbradas a **socializar más se han visto afectadas por el confinamiento**.

Muchas personas han llegado a experimentar una **soledad crónica**, la cual se caracteriza por sentimientos constantes y continuos de sentirse solo, alejado o separado de los demás.

Para contrarrestar este tipo de afectación, esto señalan las expertas:

*“Hay que **procurar socializar**, el **ver gente** y sobre todo ir **en contra** de esos **días** que se ven **grises** y que no tienes ganas de **levantarte**, de no **cambiarte** y de usar **pijama** todo el día.*

*“Hay que **hacer lo contrario**. Es la **mejor forma** de **autoexigirse** o **automotivarse** a procurar un estado de ánimo distinto”, aconseja Alvarado.*

Franco añade que la **comunicación familiar** y **entre amigos** es esencial para enfrentar esta situación.

*“No hay que dejar de **hablar** ni **comunicarse** con la **familia**. Con la reactivación, con el regreso a clases, hay que preguntarnos como familias **qué hemos logrado** y qué **aprendizaje** podemos tener”, resalta la especialista.*

[>Regresar](#)



width="900" loading="lazy"> ¿Has experimentado alguno de estos efectos? Puedes pedir

ayuda

Ambas expertas coinciden en que la **mejor manera de enfrentar** estos y otros **efectos psicológicos de la pandemia**, es con la **ayuda de un experto como guía**.

Para miembros de la **comunidad Tec**, como estudiantes de **PrepaTec, profesional y posgrado**, al igual que sus **padres**, pueden llamar sin costo al centro de atención **TQueremos**, que ofrece asesoría telefónica o electrónica.

- **Tel: 800 8139 500**
- **Web: tec.orienta-me.com**
- **App: *Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)***

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: