

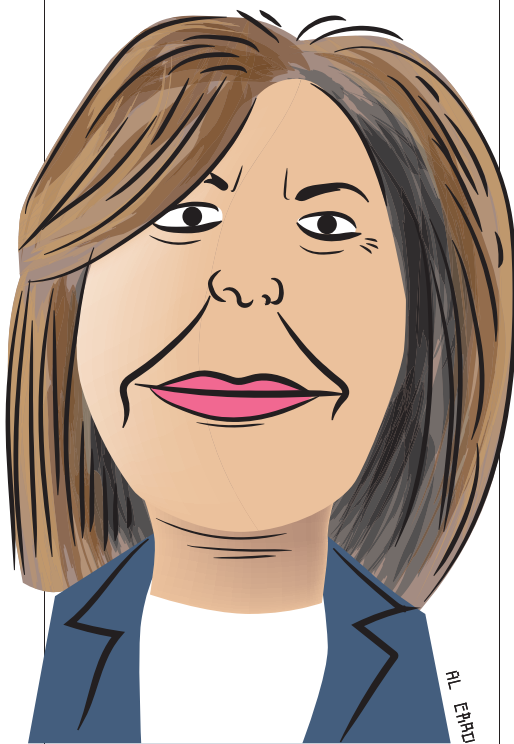


“El confinamiento siempre produce un impacto psicológico y hay grupos de alto riesgo que sufrirán secuelas emocionales cuando esta crisis termine”

“El encierro se puede vivir como una pérdida de libertad, pero hay que entenderlo como la mejor opción para todos. Es la única opción para proteger nuestra salud, nuestra vida y la de los demás”

El miedo es una conducta irracional que produce emociones negativas, pero es justificable para los que no están confinados”

“La pandemia va a tener un coste psicológico y la recuperación del comportamiento social será lenta. Durante un tiempo veremos a las otras personas como una amenaza”



DNI

■ **Rosa Ramos Toró** Licenciada en Psicología en la Universidad de Deusto, obtuvo la suficiencia investigadora en 1981. Realizó el doctorado y es especialista en Psicología Clínica. Lleva 35 años dedicada a la práctica clínica en el ámbito privado. Profesora invitada en el Master General Sanitario de la Universidad de Navarra, también ha formado a profesionales en la UNED en temas como la depresión, el manejo del estrés o los conflictos de parejas, entre otros. Mantiene un compromiso con el Colegio de Psicología de Navarra desde 1985. Actualmente es la decana y vicesecretaria del Consejo General de Psicología.

“Seguiremos viendo a los demás como una amenaza”

¿Cada persona afronta esta crisis a nivel individual, pero también como miembro de una sociedad?

Habrà que dar un poco de tiempo para analizar los comportamientos sociales. La primera consecuencia es que todos somos vulnerables, pero no de la misma manera. Cuando la sociedad se siente unida, se vuelve más fuerte. Por eso, en circunstancias tan difíciles, surgen los voluntariados, las ayudas, las ganas de preocuparnos por los demás. Todos estos movimientos solidarios de salir al balcón a aplaudir a los sanitarios, de ayudar a las personas mayores con sus compras, de confeccionar batas y mascarillas o las donaciones nos hace más fuertes como personas y como sociedad.

¿Y las personas que deciden saltarse las recomendaciones y salen a la calle con cualquier excusa?

Ese comportamiento ni nos hace más fuertes como sociedad ni es positivo. Los que se están jugando la vida nos piden que tengamos medidas de precaución, que nos quedemos en casa. Y el respeto a esas consideraciones debería ser suficiente. Nos tiene que ayudar a vencer el deseo de hacer lo que nos de la gana. Esa especie de fortaleza que está demostrando el personal sanitario debería llegar a lo más profundo como un aliento que nos dan ellos con su trabajo. Lo mismo ocurre con ese movimiento de apoyo social que no debemos olvidar.

¿Cuáles son las conductas so-

ciales más típicas que surgen en un periodo de confinamiento?

Liderazgos espontáneos, gente que va a tener una pérdida de iniciativa porque se siente bloqueado en su vida. También conductas que pueden oscilar entre personas heroicas y mezquinas, personas violentas y personas pasivas, personas solidarias y personas egoístas.

Se empieza a pensar en el final del confinamiento, en la desescalada de la alerta sanitaria. ¿Cómo será el regreso a una vida normalizada?

El miedo va a permanecer y habrá secuelas sociales importantes. Si durante un tiempo hemos visto a las otras personas como una fuente de peligro, cuando nos dejen salir a la calle, seguirán apareciendo co-

mo una amenaza y este sentimiento desaparecerá medida que nos vayamos exponiendo unos a otros. Costará normalizar el comportamiento social, pero no deberá vivirse con ansiedad.

¿La pandemia va a tener un coste psíquico?

Creo que sí, como va a tener un coste de vidas humanas y un coste económico. Todo va a ser complejo y nos vamos a enfrentar a una realidad diferente que habrá que asumir poco a poco para intentar normalizar también las relaciones y el comportamiento social. Persistirán las dudas, el miedo, los temores, pero no deben llegar los pensamientos derrotistas ni pesimistas. Lo normal es que haya un inicio lento de recuperación y que mejore de forma progresiva. Lo más importante es que las personas recuperen sus proyectos de vida o emprendan proyectos nuevos porque les ha cambiado la vida. Y pensar que vamos a salir adelante.

vocará vulnerabilidad y un desajuste mantenido en el tiempo.

¿Quiere decir que hay grupos expuestos a sufrir secuelas psicológicas posteriores?

Esto va a ocurrir. En primer lugar, con los sanitarios. Ellos están en primera fila, trabajando sin descanso para cuidar a los demás, pero también tienen miedo al contagio. Están expuestos a situaciones de muerte continuada, a lo que se suma una sobrecarga de actividad laboral. Hay muchos sanitarios muy entregados y con una gran vocación que ahora están dándolo todo. Pero estas personas de alta vocación son las que tienen mayor coste psicológico a posteriori. Otros grupos de riesgo son las personas con patologías previas, las que viven en situaciones de precariedad, los que sufren la pérdida de seres queridos o quienes van a tener consecuencias económicas negativas que les va a provocar dificultades para reconstruir sus vidas.

Preocupa lo que puede ocurrir después, pero no se puede olvidar el riesgo actual de los grupos más vulnerables. La crisis sanitaria está sacando a la luz la soledad de muchas personas mayores.

Las personas mayores necesitan una conexión con los demás para no perder el sentido del día. A estas personas, el sentido del día se lo da la conexión con los hijos, con los nietos, la charla que puede tener con una vecina en el portal. Estas conexiones deben mantenerse, aunque sea a través del teléfono porque muchas de ellas de que no pueden hacer uso de la tecnología. También son importantes los grupos de voluntarios que les hacen la compra o los vecinos solidarios que meten por debajo de su puerta una tarjeta con un mensaje alentador. Por ejemplo: “si necesitas algo, no dejes de llamarme a este número de teléfono. Soy la vecina del 5º”. El efecto que produce este sentimiento de apoyo en la gente mayor es fundamental para que no se creen espacios de soledad mantenida y una reacción depresiva.

Los psicólogos también advierten que la prolongación del confinamiento para los niños no es aconsejable.

También son vulnerables, son un grupo de alto riesgo que pueden sufrir consecuencias tras la pandemia. Están en peores condiciones que los adultos para comprender lo que está sucediendo y tienen más dificultades para comunicar lo sienten. El confinamiento afecta al desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Diría que es urgente que se empiecen a tomar medidas para la incorporación a la vida más o menos normal de los niños y niñas. Estas medidas deben llegar cuanto antes porque el confinamiento puede afectar su desarrollo madurativo. Puede ocurrir que haya niños que empiecen a mostrar estados de apatía o pérdida de estimulación cognitiva, que están más lentos.

Menciona el miedo al contagio como una de

las sombras del estado emocional de las personas en estos momentos.

Todo lo que tiene que ver con la incertidumbre es lógico que produzca cierta alteración emocional, sobre todo en aquellas personas que están acostumbradas a tener todo bajo control. El miedo es una conducta irracional que produce emociones negativas. Los pensamientos que una persona vaya generando asociados al miedo provoca que angustia y la ansiedad pueda alimentarse y crecer. El miedo es justificable para los que no están confinados, porque los que estamos encerrados y sanos, no estamos enfermos.

Los pensamientos negativos a veces no son fáciles de controlar. ¿Qué se puede hacer para no sucumbir al miedo?

Es necesario un trabajo cognitivo, pararse a pensar qué pensamientos negativos estoy desarrollando y que base de realidad hay en todo lo que estoy pensando. El pensamiento tiene vida propia, de modo que si alimento mucho un pensamiento, aunque no quiera, luego me viene. No hay que sobredimensionar el miedo y para ello es necesario tener información veraz sobre lo que está ocurriendo. No nos podemos quedar solo con la estadística de la gente que ha muerto, sino también con la estadística de la gente que se ha recuperado y con los índices de descenso en el contagio. Los datos hay que verlos con mucha objetividad.

La crisis del Covid-19 está provocando otras medidas difíciles de asimilar. Si el duelo por la muerte ya es doloroso, ¿cómo se asume que no se puede acompañar ni despedir a un ser querido?

Es complejo y duro lo que se está viviendo. Estamos acostumbrados en nuestra cultura a todo un ritual asociado a la muerte y la despedida de los seres queridos. El tanatorio, el entierro, el funeral, son elementos que nos van preparando para que emocionalmente podamos expresar el dolor, sentirnos acompañados y compartirlo. En el momento en que todo eso desaparece, las reacciones emocionales son muy intensas. Pueden surgir sentimientos de culpa por no haber podido estar con la persona fallecida o sentimientos de ira contra los fallecidos porque no te has podido despedir de ellos. Incluso puede aflorar un sentimiento de rechazo. Se aleja tanto la realidad que están viviendo con lo que les hubiera gustado hacer en la despedida de esa persona que prefieren no vivirlo. Es un mecanismo defensivo ante tanto dolor.

La convivencia familiar, las relaciones de pareja, ¿se pueden ver alteradas por el confinamiento?

En una familia, es necesario que cada uno de sus miembros tenga un espacio para su intimidad. No se puede pasar de vernos lo justo y tener cada uno sus obligaciones a que, de repente, tengamos que hacer todo juntos. Esto puede generar conflictos familiares y

una situación de estrés. Lo mismo ocurre con las parejas. Si antes del confinamiento existían conflictos o problemas, este encierro en casa va a provocar una toma de conciencia mucho más alta de la conflictividad que existe entre ellos. Es cierto que vas a pasar más tiempo con tu pareja, pero no por ello van a hablar más si antes tampoco hablaban. O no vas a tener una respuesta afectiva mayor ahora que pasan más tiempo juntos si antes tampoco la tenían. Hay una serie de patrones de comportamiento que no van a desaparecer por estar confinados.

¿El aislamiento físico conlleva también un aislamiento emocional?

Los que tienen acceso a la tecnología van a estar protegidos porque el comportamiento emocional se puede seguir desarrollando a través de la expresión de sentimientos. Hacer uso de la palabra, de gestos virtuales, por llamarlo de alguna manera. Delante de tu pantalla tienes personas con las que hablar, compartir, expresar, por lo que se siguen viendo emociones. La expresión emocional no se pierde porque estemos aislados.

¿Cree que un gesto virtual puede sustituir al contacto físico, al afecto que se demuestra con un beso o un abrazo?

El comportamiento afectivo no solo produce reacciones a nivel biológico, sino que es el alimento fundamental del ser humano. Cualquier muestra de cariño física ayuda a crecer, a sentir bienestar y seguridad. No todo el mundo muestra igual sus afectos, pero nadie rechaza un beso o un abrazo en algún momento. Somos una cultura donde utilizamos mucho la expresión afectiva, pues otros son más fríos en el comportamiento social y no necesitan tanto el contacto físico. Un abrazo virtual no es lo mismo, pero en estos momentos se antoja necesario para expresar sentimientos.

Solo cuando la vida te pone en situaciones adversas te das cuenta de tu verdadera fortaleza. Es una frase que se lee y escucha con frecuencia. ¿Es cierto que somos fuertes?

Este proceso está poniendo a prueba lo que los psicólogos llamamos la resiliencia, que es un concepto de resistencia a todo lo que son acontecimientos y situaciones adversas. Y lo que va a ocurrir es que todos vamos a ser un poco más resilientes porque hemos experimentado y superado una situación adversa. Dentro de que haya que construir nuevos proyectos o nuevas adaptaciones, la pandemia nos ha hecho más resistentes a la adversidad y el aprendizaje que cada uno saque de esta experiencia va a ser fundamental. Nadie nos imaginábamos lo que estamos viviendo. Al principio fueron 15 días de estado de alarma y aguantamos. Ahora llevamos más de un mes y estamos aquí. Y si esto se prolonga dos meses, vamos a poder aguantar, aunque haya momentos de cansancio, aburrimiento, apatía o estados ali-