

Sociedad

TemascoronavirusAislamiento obligatorioCuarentenaencuestaConicetUniversidad Nacional de Mar del Plata

Un equipo de Conicet evaluó cómo se modifican los niveles de ansiedad, depresión y afectividad en los argentinos durante la cuarentena

Coronavirus: ¿De qué manera el aislamiento afecta las emociones?

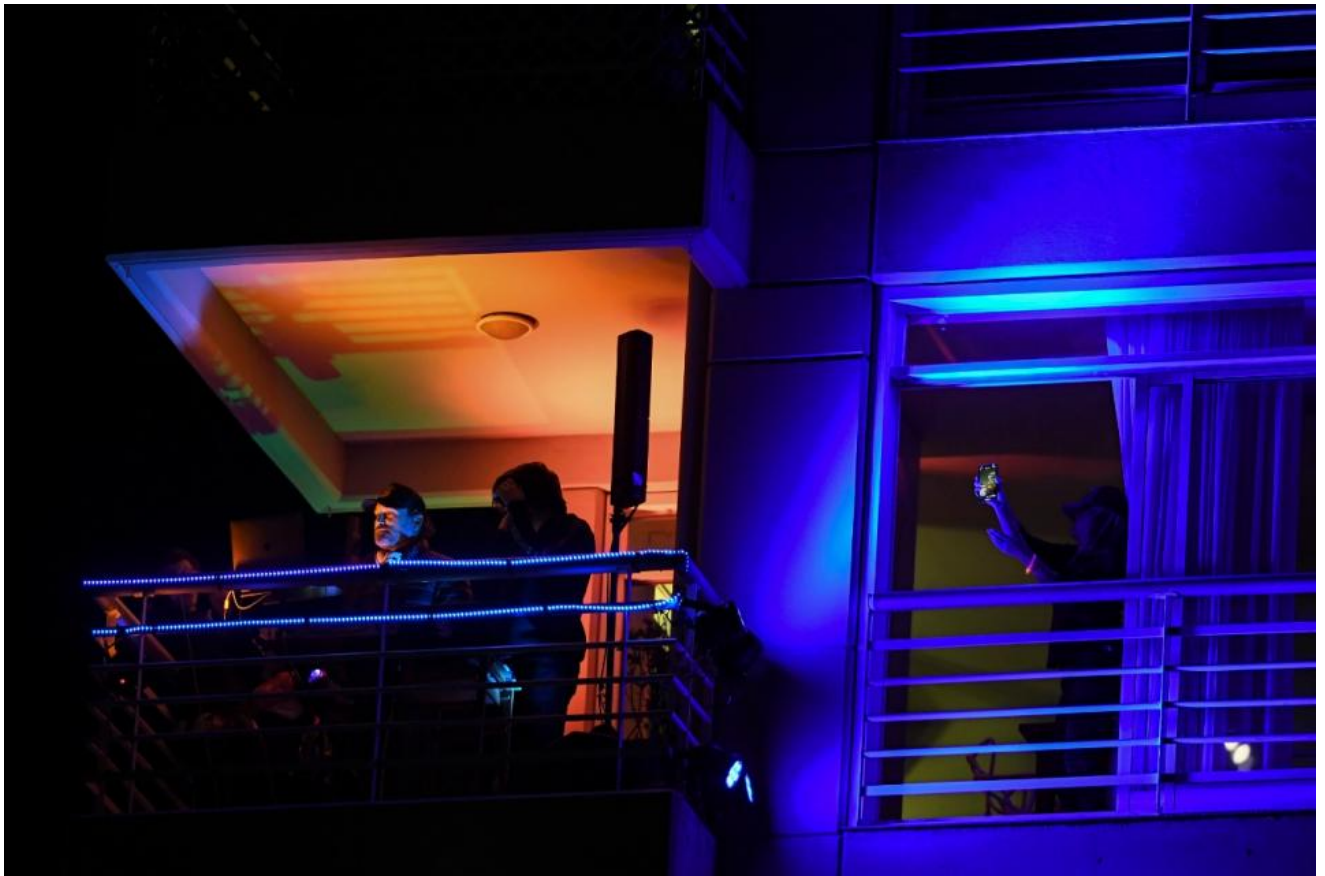
Más de 17 mil personas completaron la encuesta. La mayoría de Argentina, pero también de España, Alemania, Brasil, México, Colombia y Uruguay. Los jóvenes constituyen el grupo más perjudicado. Referentes de la investigación comentan los detalles.



Por Pablo Esteban

12/04/2020

Última actualización 13/04/2020 12:25 am



. Imagen: AFP

Un equipo de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología (IPSIBAT), perteneciente al Conicet y a la Universidad Nacional de Mar del Plata, evaluó el impacto emocional del aislamiento por la pandemia. En este sentido, relevaron los niveles de ansiedad, depresión y afectividad, a través de una encuesta que les permitió proveer información basada en evidencia sobre los efectos emocionales del confinamiento. "Como ciudadanos esto nos afectó a todos. Por eso, después de algunos días comenzamos a pensar en los impactos emocionales que podría conllevar. Las investigaciones vigentes tenían que ver con casos de aislamiento voluntario, como suele ocurrir con los astronautas o grupos militares en la Antártida; pero nada sobre los que asumen carácter obligatorio. Ante el vacío decidimos hacerlo nosotros y observar cómo avanzan las reacciones afectivas en los diferentes momentos de la cuarentena", plantea María Laura Andrés, doctora en Psicología e Investigadora Asistente del Conicet. "El propósito es supervisar cómo avanza el aislamiento y las emociones de la población. Se trata de una situación de excepción que necesitamos seguir de cerca. La psicología es una ciencia básica que trata de explicar y predecir el comportamiento humano; consideramos que sus herramientas pueden ser muy útiles", dice Sebastián Urquijo, doctor en Educación e Investigador Principal del Conicet.

En este escenario, ¿en qué consiste la investigación? Los miembros del equipo dividieron el trabajo en dos fases: 17.224 personas respondieron a la primera encuesta a dos días del comienzo de la cuarentena obligatoria y 6640 (de ese total) volvieron a contestarla, tras 14 días de efectuarse la medida. Clasificaron a los participantes por edades en cuatro grupos (de 18 a 25, de 26 a 40, de 41 a 60 y mayores de 60 años); y, aunque participó gente de España, Uruguay, Colombia, Brasil, México y Alemania, la inmensa mayoría contestó desde Argentina. "La primera encuesta sigue abierta y, como muchos de los que respondieron nos dejaron el correo, les volvimos a mandar después de dos semanas para ver cómo avanzaba todo. Es un estudio longitudinal que nos permite examinar qué le pasa a la misma persona a lo largo del tiempo. Empleamos ítems y variables clásicas pero sacamos una, por ejemplo, relacionada a la escala de depresión. Me refiero a ideas de suicidio. Pensamos que podría llegar a ser contraproducente", explica Urquijo.

Vayamos al detalle. Aproximadamente, **el 80% de los encuestados no presenta sintomatología depresiva**. A dos días del aislamiento aquellos que **asumían tener síntomas leves o severos eran el 9.3%**, mientras que **a dos semanas, el número se elevaba a 12.7%**. De acuerdo a las franjas por edad, pudieron advertir que si bien la mayoría de los grupos etarios se mantuvo igual, aquellos participantes que tenían **entre 18 y 25 años eran los que peor la pasaban en este rubro con el 20.2% y el 22.7%**, en una y otra fase de la encuesta. El caso contrario ocurre con **las personas mayores de 60 años que, durante el aislamiento, disminuyó la cantidad e intensidad de los síntomas depresivos, pasando de 4.4% a los dos días y 3.6% a los 14**. Con lo cual, se establece una tendencia clara que permite suponer que a medida que aumenta la edad, hay mucha menos variación de los niveles de depresión. Además, el hecho de estar solos o acompañados no implicó diferencias en la intensidad de los niveles de depresión.

Respecto de la "ansiedad estado" –reacciones emocionales en respuesta a un determinado contexto estresante–, los especialistas advirtieron que disminuyó en forma leve: **a dos días del aislamiento fue de 23.1% y dos semanas después correspondió a 22.1%**. Esta tendencia se repite en todos los grupos de edad que exhiben una pequeña disminución de los síntomas: las personas de 18 a 25 años bajaron de 26.1% a 25.1%; los de 26 a 40 años lo hicieron de 23.5% a 22.3%; los de 41 a 60 años, de 21.7% a 21%; y los mayores de 60 años, de 20.3% a 19.1%. El último nudo de interés al que apuntó el estudio se concentró en las emociones negativas y positivas. Según el análisis, las negativas disminuyeron conforme transcurrieron los días del aislamiento –de 17.5% a 17.1%– y algo similar sucedió con las positivas –de 24.2% a 23.9%–.

"Observamos cómo se transforman los hábitos cotidianos. Lo que percibimos es que no es un problema de depresión lo que la gente, actualmente, está experimentando sino que se producen transformaciones vinculadas al sueño y la alimentación; se trastocaron las rutinas habituales y los ejercicios físicos. Por su parte, si bien la ansiedad se había incrementado en un comienzo, luego, **al acostumbrarse a las condiciones de encierro la población se adecúa**. Otras formas de comunicación, de diálogo, comienzan a operar como estrategias novedosas. **Los que están acompañados juegan más con los hijos y los que están solos utilizan mucha videoconferencia**", apunta Urquijo. Desde esta perspectiva lo detalla Andrés: "Las magnitudes de las diferencias son pequeñas, son poco importantes. A medida que avanza la cuarentena, la gente tiene información sobre cómo cuidarse, sabe que los mercados no sufrirán desabastecimiento, accede a datos más tranquilizadores y mengua la ansiedad. El incremento leve de la depresión va más en consonancia con la modificación en el sueño y las dificultades para concentrarse que con una real suba de una sintomatología depresiva".

Otra de las conclusiones relevantes vincula de modo directo a la edad con los efectos del aislamiento. "Los grupos que experimentan una mayor ansiedad y depresión son los de la franja joven porque, por lo general, son los que más salen, que mayor vida social tienen y, por tanto, los más perjudicados. En cambio, los mayores son los que menos sufren porque usualmente salen menos de sus casas y establecen menos contactos sociales", narra Urquijo. "Lo que la literatura afirma es que lo mayores adultos demuestran menos ansiedad y depresión, como si la experiencia acumulada los dotara de otra actitud ante la vida. **Por el contrario, los niveles de depresión y de ansiedad negativa son más palpables en las personas de 18 a 25 años**. Este rasgo, que es poblacional y lo comprobamos en condiciones normales, también se replica durante la pandemia", completa Andrés.

En este marco, más allá del estudio exploratorio, el equipo propuso una serie de actividades con el objetivo de fomentar la disminución de la depresión, la ansiedad y las emociones negativas; y, como contraposición a ello, se incrementen las chances de experimentar emociones positivas. Una alimentación saludable, establecer una rutina con actividades precisas, realizar actividad física, completar proyectos pendientes, pautar actividades manuales o intelectuales, representan algunas de las recomendaciones. En cambio, comer alimentos ricos en grasas y azúcares, aislarse socialmente, usar con mucha frecuencia el celular, fumar, ver televisión y consumir alcohol con mayor frecuencia, constituyen el grupo de los hábitos que los participantes deben tender a suprimir según el punto de vista de los especialistas.

"Sabemos que este trabajo no es suficiente y que se trata de un análisis que debemos completar. **Pensamos que las personas no encuestadas, sectores con niveles económicos más bajos, estarán más afectadas por conflictos severos como la alimentación y una inestabilidad laboral mucho mayor**. Se enfrentan a una presión ambiental muchísimo más fuerte", asegura Urquijo. "Hay limitaciones, las encuestas son respondidas por personas que tienen internet. Es un sesgo de la muestra, pero a la vez es inevitable que así sea en este contexto. Como resultado, aunque no tenemos un examen 100% representativo de la heterogeneidad de la población argentina, los datos consignados son valiosos para comprender lo que pasa a una parte de la ciudadanía en este momento", destaca Andrés.

pablo.esteban@pagina12.com.ar

Si llegaste hasta acá...

Es porque te interesa la información rigurosa, porque valorás tener otra mirada más allá del bombardeo cotidiano de la gran mayoría de los medios. Página/12 tiene un compromiso de más de 30 años con ella y cuenta con vos para renovarlo cada día. Defendé la otra mirada.

Defendé tu voz.

Unite a Página/12

INGRESAR

Hacete soci@ para contribuir

Temas en esta nota:

coronavirusAislamiento obligatorioCuarentenaencuestaConicetUniversidad Nacional de Mar del Plata

Últimas noticias



Opinión

Tokio 2020: el deporte ante encrucijadas desconocidas

Tras dar dura batalla, Cifuentes se despidió de Tokio 2020El bonaerense, 75 del mundo, quedó eliminado al perder 4-3 con el número 27

Pilar Riesco: Investigarán por falso testimonio a una agente de la Policía de la CiudadNo había informado al declarar como testigo, que era amiga del imputado

La danza de nombres para reemplazar a los ministros del Gobierno que son precandidatosCerca del Presidente mantienen el misterio, pero ya empezaron las especulaciones

Costanera Sur: el acuerdo GCBA/IRSA fue suspendido por orden de la JusticiaLa medida cautelar detiene el trámite legislativo, aunque al cierre de esta edición el plenario de comisiones no había sido suspendido

Portada

Coronavirus: ¿las vacunas deben ser voluntarias u obligatorias?

El debate que se viene, cuando las fórmulas anti covid pasen la etapa experimental

25 de julio de 2021

Una precandidata del Pro se burló del reclamo argentino por Malvinas