

# Plan de desconfiamiento: ¿Se puede aprender a convivir con el miedo y la incertidumbre?

Universidad Viña del Mar Una mirada desde la Psicología para entender los cambios que vienen y cómo adaptarse. Desde que aparecieron los primeros casos positivos de Covid-19 en Chile, la población se ha visto forzada en adaptarse a situaciones derivadas como el distanciamiento social, medidas de higiene y seguridad, teletrabajo, clases online, cuarentena, entre otras. Muchas personas han vivido de cerca y, de manera traumática, el contagio o la muerte de un ser querido. Mientras la población sigue utilizando recursos adaptativos en el día a día, el gobierno informa oficialmente que se iniciará el proceso de desconfiamiento “Paso a Paso”. Frente a esta realidad surgen algunas preguntas tales como ¿qué haremos?, ¿si voy al trabajo, me contagiaré?, ¿qué cambiará?, ¿cómo lo haré si los hijos siguen en casa?, etc. Según la académica de la carrera de Psicología de la Universidad Viña del Mar (UVM), Andrea Palma, todos estos cuestionamientos son legítimos y válidos. “Nos estamos enfrentando un cambio de escenario, en el que nuevamente se pondrán a prueba nuestros mecanismos de adaptación y recursos personales para ajustarnos a una situación, en donde se mantiene la incertidumbre, ya que, al ser un período transicional sin plazo definido, que puede retroceder a la etapa anterior si aumentan los contagios, nos deja en posición incierta y de alerta constante”. La docente UVM agrega que “desde el punto de vista psicológico, cualquier cambio, positivo o negativo, genera algún nivel de estrés, es decir, implica una respuesta emocional y conductual adaptativa necesaria, la cual puede traer consigo, desde mínimos signos o síntomas emocionales hasta reacciones de mayor intensidad y más displacenteras. En situaciones de emergencia y desastres, como lo es la pandemia por el estrés es mayor, más disruptivo, dado que implica una amenaza a la salud y a la vida”. Respecto a la inquietud de cómo afrontar la próxima etapa de desconfiamiento, la psicóloga indica que una de las capacidades principales- y quizás la más difícil- de implementar para disminuir el impacto emocional que este nuevo cambio, es aprender a convivir con el miedo, con la incertidumbre y con el riesgo, adoptando conductas protectoras, de reducción de riesgo y con criterio de realidad. Palma entrega algunas recomendaciones como “respetar las medidas sanitarias y de distanciamiento social que, de acuerdo a la evidencia científica, disminuyen considerablemente el riesgo de contagio. Disminuir las expectativas sobre el retorno a la normalidad, aceptar que la situación actual es distinta y se mantendrá así por más tiempo. Los ritmos, rutinas, horarios son diferentes por lo que, a mayor flexibilidad y aceptación de la realidad “tal cual es” mejor capacidad adaptativa”. La experta en neuropsicología clínica añade que “si corresponde volver a trabajar se sugiere que, en forma paulatina, se adecuen las rutinas y horarios a la nueva modalidad, así el impacto del cambio resulta menos brusco. Y si hay hijos pequeños se debe explicar que la rutina de la casa se modificará nuevamente, reorganizando sus horarios y actividades gradualmente, según necesidad”.