

Impacto psicológico en estado de catástrofe y cuarentena



Ante la situación de salud por COVID-19, que estamos viviendo como país, tomemos las medidas de prevención necesarias, no esperemos a presentar síntomas para estar en cuarentena, cuidémonos entre todos, el poder estar en casa durante un tiempo, es la mejor decisión a realizar, por nosotros y por los demás.

Desde estos eventos, surge la importancia de conocer los efectos psicológicos y emocionales que van apareciendo tanto en niños, niñas, adolescentes y adultos, frente al estado de catástrofe y aislamiento social.

Algunos dicen que este período de cuarentena es como su estilo de vida natural, el hecho de no salir de casa, no tener contacto físico con otros, no tener comunicación directa con cercanos, realizar todo a través de internet, etc., es algo que varios realizan comúnmente. No obstante, la pérdida de libertad, impuesta por la cuarentena, tiene un fin distinto que el quedarse en casa de forma voluntaria, su finalidad es disminuir la propagación del virus, pero el simple hecho de ser algo impuesto, genera sentimientos encontrados, que son distintos a nuestras emociones habituales, por lo que van surgiendo estados de ansiedad y otros malestares emocionales.



Si bien la ansiedad es normal hasta cierto punto, dado que nos permite adaptarnos al contexto en un estado de alerta y desde aquí lograr hacer cambios necesarios para obtener las metas que deseamos. Sin embargo, cuando la ansiedad sobrepasa el rango normal, se vuelve patológica, no nos permite funcionar bien y va afectando otros sistemas de nuestro organismo.



Cuando estamos en cuarentena, nos encontramos separados de personas queridas y restringidos en libertad de movimiento, especialmente aquellos que han estado en contacto con esta enfermedad, con el objetivo de reducir el riesgo de seguir contagiando a otros, apareciendo dificultades emocionales asociadas a esta nueva forma de vivir el día a día.

