FUNIDES
FUNDACIÓN NICARAGÜENSE PARA EL DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL

Implicaciones socioemocionales del COVID-19

En Nicaragua, las implicaciones socioemocionales del COVID-19 ocurren en un contexto de alta vulnerabilidad como resultado de la crisis sociopolítica y la violencia vivida en 2018. En 2019, antes de la pandemia actual, las principales afectaciones socioemocionales de las y los nicaragüenses incluyeron: trastornos del sueño (42%), ansiedad (33.4%), depresión (30.9%), y falta de apetito (26.5%) (Carrión, 2019). Por ende, esta situación podría agravarse en el corto, mediano y largo plazo.

Dos de las principales medidas de prevención del contagio del COVID-19 establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y recomendadas a todos los gobiernos son el distanciamiento social y la cuarentena. Estas medidas son necesarias y han demostrado ser las más efectivas para frenar el brote y disminuir la carga sobre los sistemas de salud (OMS, 2020b).

La pandemia del COVID-19 ha generado hasta la fecha más de 7 millones personas infectadas, de las cuales se han recuperado más de 3 millones y han fallecido aproximadamente 400 mil, en 188 países[1]. Esta emergencia global está causando una serie de impactos socioemocionales en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos. De acuerdo con la OMS (2020a), el Comité Permanente Interinstitucional de Naciones Unidas (IASC) (2020)[2] y el Servicio Administrativo de Abuso de Sustancias y Salud Mental de Estados Unidos (CDC) (2020), las principales afectaciones socioemocionales debido a esta pandemia son:

- Impotencia y desesperanza.
- Miedo a morir.
- Culpa y soledad.
- Depresión y ansiedad.
- Temor al contagio.
- Trastorno de estrés agudo.
- Deterioro en el desempeño laboral y agotamiento.
- Estrés postraumático.

En cualquier situación o contexto de crisis, existen grupos más vulnerables que otros. De acuerdo con la OMS (2020a), los grupos de alto riesgo en términos socioemocionales por el COVID-19 son:

- Trabajadores de la salud.
- Mujeres y niñas.
- Adultos mayores.
- Personas en condición de pobreza (hacinamiento, acceso nulo o de baja calidad a servicios de salud)[3].
- Trabajadores en la informalidad.
- Personas contagiadas y sus familias.
- Niños y adolescentes.
- Personas con enfermedades preexistentes.
- Personas con historial de uso de sustancias.

[1] Ultima actualización de Johns Hopkins University – Coronavirus Resource Center 09/junio/2020 10:30 a.m.
[2] IASC (2020), The Lancet (2020).
[3] Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2020); OMS (2020b).

Para lidiar con las afectaciones socioemocionales del COVID-19, la OMS (2020a) y otras instituciones como el Consejo de Psicología de España (2020) recomiendan:

1. Demandar transparencia de los gobiernos y líderes políticos con el fin de que las personas comprendan por qué tienen que adoptar medidas como el distanciamiento social y la cuarentena. Un estudio realizado recientemente por el King's College de Londres sobre el impacto de la cuarentena, sostiene que la falta de pautas claras de comportamiento y el obtener mensajes contradictorios, genera más confusión y ansiedad entre la población (Allemandou, 2020). Ante esto el Estado debe:

- Distribuir información comprensible sobre el COVID-19 dirigida a todos los sectores de la población y establecer mecanismos de atención y contención a los grupos más vulnerables identificados anteriormente.

- Facilitar apoyo psicológico a las y los trabajadores de la salud que están al frente de la lucha contra el COVID-19 y las familias afectadas, así como aquellas personas que sobreviven económicamente en la informalidad.

2. Pasar del miedo a la aceptación y la acción. Las personas necesitan sentir que tienen cierto control sobre sus vidas, por tanto, aceptar la realidad de la pandemia y tomar todas las medidas necesarias para prevenir el contagio, genera una sensación de control que disminuye la ansiedad y el miedo que surgen al sentir impotencia o indefensión (Goldberg, 2020). En ese sentido, a nivel individual es importante:

- No sobreexponerse a noticias que generen ansiedad y verificar la veracidad de las fuentes. Limitar el seguimiento de la información sobre el COVID-19 a horas específicas del día, si es posible de dos a tres veces.

- Identificar pensamientos que puedan generar inestabilidad emocional. Pensar y hablar constantemente sobre la enfermedad podría hacer aparecer síntomas que incrementen el malestar emocional.

- Establecer una rutina diaria, especialmente estando en cuarentena y mantenerse físicamente activo. En el caso de haber niñas y niños en la familia, permitirles expresar sus sentimientos de miedo o ansiedad y crear actividades/ juegos para evitar la tensión y el aburrimiento.

- Utilizar la tecnología y redes sociales para mantener la comunicación con familiares y personas cercanas.

En Nicaragua, la falta de directrices claras y eficaces de salud pública por parte del Estado para prevenir y enfrentar la pandemia ha hecho que muchos ciudadanos y ciudadanas, así como empresas, colegios y otros centros de trabajo estén actualmente tomando medidas de distanciamiento social y cuarentena de forma voluntaria.

Seguir las recomendaciones para prevenir y lidiar con los impactos socioemocionales del COVID-19 es fundamental para evitar caer en pánico, acaparar bienes de consumo motivados por el miedo o profundizar afectaciones psicológicas preexistentes. De igual manera, están dirigidas a disminuir el estrés y el riesgo de violencia intrafamiliar que afecta principalmente a mujeres y niñas y cuyas causas se agudizan especialmente en contextos de crisis.

En este contexto, el rol de las y los jóvenes como generadores de información responsable se vuelve indispensable para promover estas y otras recomendaciones esenciales con el fin de aportar a la disminución de la propagación del virus a mayor escala, y a dar atención a sus emociones.

Referencias

Consejo de Psicología de España. (2020). Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8627

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Recuperado de: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html

Carrión, G. (2019). Situación socio-emocional en Nicaragua en 2019. FUNIDES. Recuperado de: https://funides.com/wp-content/uploads/2020/01/Informe-socio-emocional-1.pdf

Goldberg, B (2020). Inteligencia emocional. Infobae. Recuperado de: https://www.infobae.com/tendencias/ebd9fb88-04bc-4c78-b811-6efa056ebe90_video.html

Comité Permanente Interinstitucional de Naciones Unidas (IASC) (2020). Como abordar la salud mental y los aspectos básicos del COVID-19. Recuperado de: https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing

John Hopkins. (2020) Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU). Recuperado de: https://hub.jhu.edu/2020/03/13/what-is-social-distancing/

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020a). Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19. Recuperado de: https://www.who.int/docs/default-source/documents/disability/spanish-covid-19-disability-briefing.pdf?sfvrsn=30d726b1_2

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020b). Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus. Recuperado de: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2020). COVID-19: la pandemia. La humanidad necesita liderazgo y solidaridad para vencer al coronavirus. Recuperado de: https://www.undp.org/content/undp/es/home/coronavirus.html

Ségolène, A. (2020). Estrés postraumático, confusión y enojo: cómo la cuarentena afecta su salud mental. Recuperado de: https://www.france24.com/en/20200323-post-traumatic-stress-confusion-and-anger-how-quarantine-affects-your-mental-health

The Lancet (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: Revisión rápida de la evidencia. Recuperado de: http://www.sepcys.es/uploads/EL-IMPACTO-PSICOLOOGICO-DE-LA-CUARENTENA.txt.pdf

info@funides.com
+505 2270 6490
www.funides.com