

14 de julio de 2020

¿Cómo nos afecta el encierro en la pandemia?

El cambio imprevisto, abrupto y forzoso de encerrar a la humanidad en sus casas para protegernos agarró fuera de base a toda población mundial. Pasamos en un segundo de estar siempre con los nuestros, compartiendo diferentes espacios y disfrutando entre risas de las reuniones con amigos, compañeros de trabajo, familiares, etc.

Para algunos ha sido relativamente sencillo sostener la cuarentena obligatoria en Colombia, pero para otros se ha vuelto un calvario diario...

¿Por qué la pandemia afecta a unos más que a otros?

Las capacidades para soportar, tolerar, manejar, sostener o adaptarse a los cambios son diferentes en cada persona. Algunas personas por su personalidad, pueden llegar a manejar el encierro como algo no traumático y poderlo vivir como un espacio de transición armónico; sin embargo, existen otro tipo de personas que, por su personalidad o tendencias de la conducta, llegan a ser afectadas a nivel emocional, afectivo, social o académico.



Te recordamos el Departamento de psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos

psicologiaarmenia@fmsnor.org o

psicologia2armenia@fmsnor.org



¿Es depresión lo que siento con el encierro?

La respuesta es que NO. El cuadro por depresión es un asunto específico que contiene de base en un sustrato neurobiológico. La depresión tiene características específicas que pueden ser revisadas en los diferentes manuales de psiquiatría o psicología. Por lo que debemos comenzar a llamar las cosas por su nombre.

Sino es depresión, ¿Entonces por qué me siento triste, aburrido, sin ganas o motivos para hacer mis responsabilidades? En las ciencias psicológicas y médicas se le definió como Trastorno de Adaptación.

¿Qué es el trastorno de adaptación?

El trastorno de adaptación como su nombre lo indica, es una alteración en la conducta que no estaba prevista y afecta el funcionamiento normal de la psique humana. El termino adaptación significa como esa capacidad que el humano tiene para acomodarse a un espacio nuevo, encontrar armonía entre el mismo y su ambiente/contexto/cultura. Es decir, el trastorno de adaptación es la incapacidad para poder reacomodar nuestra rutina común a otros nuevos espacios.



¡Entendiendo el trastorno de adaptación!

Ser estudiante hasta mediados de marzo del 2020 consistía básicamente en: levantarse, asearse, desayunar, alistar los útiles escolares o labores y salir desde tempranas horas para el colegio a dejar los niños e ir al trabajo. Para los chicos, estar en el colegio y desarrollar las diferentes dinámicas pedagógicas entre ellas, permitían la risa/chiste/cuento/anécdota entre compañeros. Esa combinación o interacción social en la institución educativa enriquecía el aprendizaje, la emocionalidad, la comprensión del otro, entre otros.

¡Todo lo anterior fue arrebatado en un solo día por el virus!, sacudiendo con fuerza lo que la humanidad por décadas ha venido construyendo...



...Y nos exigió de forma obligatoria y rápida poder cambiar nuestro "Chip" a una nueva situación pedagógica virtual que para muchas personas era lejano y desconocido.





¿Soy el único que siente que puede experimentar un trastorno de adaptación?

La respuesta es NO. La población mundial en general está experimentando esto y se manifiesta en diferentes formas. Es importante identificar en casa cuáles son las rutinas que están dañando o afectando las emociones, el aprendizaje y las interacciones sociales, para así buscar un equilibrio.

Experimentar desinterés, estrés, aburrimiento, bloqueo, frustración, intolerancia, irritabilidad, entre otros, son algunos de los síntomas del trastorno de adaptación.

¿En qué casos el trastorno de adaptación se vuelve patológico?

El trastorno de adaptación es también una ventana para otras dificultades de mayor envergadura. El estrés agudo, el trastorno de estrés post traumático o el estrés grave pueden llegar a afectar tu salud mental o física y aquí es necesario la intervención de un profesional calificado.

En niños se puede evidenciar con trastornos de la conducta que antes no se presentaban: llanto, irritabilidad, impaciencia, enojos no justificados, incapacidad para manifestar y explicar sus emociones, baja tolerancia a la frustración, entre otros.

En los adolescentes se puede presentar con conductas de soledad o aislamiento de la familia o grupo de amigos, incapacidad para manifestar emociones, falta de herramientas para solucionar problemas cotidianos, desinterés permanente en todas o casi todas las actividades, entre otras.

¿Por qué es tan difícil mantener la misma rutina antes de la pandemia?

Como seres humanos no dejamos de ser también animales de adaptación. Es decir, probablemente muy pocos estudiantes al inicio de la cuarentena mantuvieron la rutina de asearse, desayunar, descansar lo suficiente y mantener el ritmo del colegio. Sumando a lo anterior con el ensayo pedagógico de educación remota que aún presenta retos y dificultades como el número de tareas, las formas de explicación o la simple interacción escolar.

A julio de 2020, es importante preguntarse ¿Cuán adaptado están los estudiantes en esta nueva realidad? Si los estudiantes comenzaron a comer en diferentes horarios, suelen no bañarse para las clases, le cuesta mantener el ritmo escolar, presenta dificultades a nivel personal e interpersonal, siente un deseo ferviente de volver a la escuela o ve afectada su capacidad de proyectarse a corto, mediano o largo plazo, los chicos probablemente estén experimentando el trastorno de adaptación.





● ¿Para qué o por qué reinventarnos en esta pandemia?

Debemos comenzar por revisar nuestra rutina diaria y ayudar a los chicos a hacer dicha revisión (alimentación, sueño, trabajos, estrés, relaciones, entre otras). El reinventarnos en la cuarentena demuestra también qué tal habilidosos somos para afrontar los cambios abruptos.



¡Comencemos hoy!

1. ¿Me baño cuando me levanto para estar en clase?
2. ¿Dormí lo suficiente para tener energías para la jornada escolar?
3. ¿Mi alimentación es balanceada o solo como "comida rápida"?
4. Cuando tengo algún problema ¿Lo resuelvo rápidamente o todo empeora?
5. ¿Mantengo mis relaciones familiares/amistades o me he alejado de todos?

6. ¿Presento ansiedad por mis responsabilidades?
7. ¿Siento que no voy a poder lograr responder a todo lo que me piden?
8. ¿Tengo cambios emocionales que ni yo mismo puedo explicar?
9. ¿Extraño mi rutina antes de la pandemia?
10. ¿Qué reflexión me queda del respeto, apoyo, tolerancia y responsabilidad humana en nuestro mundo?



¡El departamento de psicología continuará trabajando para Uds. Para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos. ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!

Contáctanos si necesitas hablar, si necesitas apoyo, una ayuda profesional en el momento adecuado resulta vital en este momento que transitamos.