



EFFECTOS PSICOLÓGICOS GENERADOS POR EL CONFINAMIENTO



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) ANUNCIÓ QUE LA AMENAZA DEL COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO ESTÁN CAUSANDO UN FUERTE IMPACTO PSICOLÓGICO EN LA SOCIEDAD .

La cuarentena suele ser una experiencia no tan agradable para los seres humanos, debido a que es un aislamiento obligatorio que implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestro ocio, nuestros amigos, familia, nuestra pérdida de libertad, etc. En efecto esta situación tiene una carga psicológica sobre nosotros.



Algunas consecuencias psicológicas que se pueden manifestar en estos momentos son:

1

ANSIEDAD

Es un sistema de alerta ante situaciones amenazantes.

Todos en algún momento la experimentamos , es normal y adaptativa. Su función es movilizar al organismo, mantenerlo alerta para intervenir frente a los riesgos y amenazas.

La ansiedad, como mecanismo adaptativo, es buena, funcional, normal y no representa ningún problema de salud.

Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, produce problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita.

2

INCERTIDUMBRE

Deseamos saber ¿Cuánto tiempo tomará esto?, ¿Cuáles son los posibles escenarios al que nos podemos enfrentar?

Las personas intentamos controlar todo lo que nos rodea , esto como sabemos, en ocasiones no es posible y ese intento de controlar puede generar mayor ansiedad.

3

CAMBIOS EMOCIONALES

Es posible que en determinado momento nuestro estado de ánimo se mantenga estable, pero en otros momentos puede cursar con emociones más desagradables como son la tristeza, el miedo o el enfado.

Es importante que normalicemos y atendamos todos los diferentes estados en los que nos podemos encontrar a lo largo de estos días.

4

AISLAMIENTO SOCIAL

Necesitamos del contacto de los demás, sobre todo de nuestros familiares queridos, el no poder contar con esa libertad para verlos puede generar sentir angustia y tristeza.

5

EXCESO DE INFORMACIÓN

Puede generar consecuencias negativas sobre nuestro estado de salud física y emocional. Nos llega información por diferentes vías que puede ayudar a sentir estrés , miedo , angustia o ansiedad.

Hay que tener cuidado , ya que mucha de esa información no proviene de fuentes oficiales.

**DEPARTAMENTO
DE
PSICOORIENTACIÓN**

<https://www.dw.com/es/oms-el-impacto-psicol%C3%B3gico-del-covid-19->