

**"Eguneroko errutinak eta etxetik kanpoko harremanak mantentzea lagungarriak dira antsietatea ekiditzeko konfinamendu garaietan"**

***“La rutina y no alejarse del exterior evita la ansiedad en el confinamiento”***

Han pasado más de seis semanas desde que se decretó el estado de alarma en todo el país y con ello el obligado confinamiento. ¿Afecta dicha situación a la salud mental de adultos y niños? ¿Cómo se puede evitar caer en la ansiedad o la angustia? Para el psicoanalista José Ramón Ubieto, es importante no perder de vista las rutinas y el contacto con el exterior.

Aunque al comienzo del confinamiento, las sensaciones eran relativamente positivas, pasadas unas semanas la salud mental puede verse afectada tanto en adultos como en niños. José Ramón Ubieto, psicoanalista y profesor colaborador de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación en la UOC (Universitat Oberta de Catalunya) comenta que aunque la afectación no es tanta entre los de menor edad (desde el pasado domingo pueden salir a pasear durante una hora al día), recomienda no perder el vínculo con el exterior y que los horarios de trabajo y actividades escolares sigan una dinámica similar a cuando la vida se desarrollaba fuera de casa.

**Pregunta:** ¿Cómo afecta el confinamiento a la salud mental?

**Respuesta:** Inicialmente la afectación es poca porque sobresalen los aspectos positivos: cierta relajación laboral o escolar, vida familiar, una sensación de

‘semi-vacaciones’ o la propia novedad. Sin embargo, pasados los primeros 10-15 días comienzan a aparecer síntomas que ya estaban antes en las personas que, por ejemplo, se han confinado en soledad: angustia, miedo al contagio, tristeza, problemas de sueño y de concentración, ansiedad y un aumento de la ingesta de alimentos y bebida.

**P:** ¿Impacta por igual a niños y jóvenes que a adultos?

**R:** La variable más importante es la personal, luego vienen otras como el confort, la situación económica o la edad. Sobre esta última, los niños y los jóvenes lo llevan mejor puesto que las tecnologías digitales ya los tenían ‘confinados’ previamente y la diferencia es menor. Además, sus preocupaciones por la enfermedad y el futuro (como la incertidumbre económica) también son menores o a veces inexistentes.

**P:** ¿Se puede llevar a cabo un confinamiento ‘saludable’? ¿De qué forma?

**R:** ‘Confinamiento saludable’ sería un oxímoron ya que no puede ir una cosa con la otra. Es tolerable más o menos. Solo en algunos casos (personas con trastorno mental para las que el entorno siempre es hostil o parejas en proceso de separación sin violencia para las que (no siempre) el confinamiento puede ser una segunda oportunidad de acercarse subjetivamente), el confinamiento puede ser ‘saludable’. Para el resto se trata de soportarlo.

**P:** ¿Qué medidas se pueden tomar en casa para evitar caer en la ansiedad, la angustia o la depresión? ¿Y con los más jóvenes?

**R:** Básicamente dos: las que permitan restituir en lo posible el espacio y el tiempo, coordenadas fundamentales en el psiquismo humano y que pueden desaparecer en una situación de confinamiento prolongado. El tiempo exige que haya rutinas que simulen algo de la vida cotidiana (secuencia de acciones que distribuyan momentos de trabajo, de ocio individual, familiar o descanso personal) y que sigan los ciclos habituales sin romper el sueño. Aquí podemos incluir el ejercicio físico.

Para restituir el espacio hace falta no perder el vínculo con el exterior: videollamadas de trabajo, amigos o con las familias, algunas salidas para comprar, tirar la basura o pasear a las mascotas, si es el caso.

**P:** ¿De qué manera afectará el confinamiento al bienestar mental cuando éste finalice?

**R:** Hay dos riesgos a tener en cuenta. Por un lado, tolerar una cierta angustia y miedo al contacto con el otro que evite desarrollar una fobia social o una hostilidad excesivas. Eso puede comportar que algunas personas que se sientan más vulnerables (por la edad, por antecedentes patológicos o por hipocondría) se aíslen en casa prolongando su confinamiento o con otras reacciones, segregando a aquellos a los que consideran pueden ser un ‘peligro’ (acciones

de rechazo que ya se han visto con algunos sanitarios o profesionales de la alimentación).

Por otro lado, todos deberemos hacer el duelo por nuestras pérdidas, para algunos de vidas humanas queridas, para otros de proyectos truncados o vínculos deteriorados y para casi todos de costes económicos. Otro asunto serán los sanitarios y el personal que ha atendido directamente a los pacientes más graves, cuyas secuelas psicológicas pueden ser más duraderas para algunos.

**P:** ¿Cree que es suficiente la medida de alivio que permite salir a los niños durante una hora al día para dar paseos cerca de su casa?

**R:** Es muy poco para las necesidades que tienen muchos niños que viven en pisos (a veces incluso habitaciones) pequeños y necesitan, por su edad también, más movilidad y aire libre. La cuestión es que es una decisión que requiere combinar diversas variables: cifras de evolución de la pandemia, recursos sanitarios disponibles, economía social y, evidentemente, salud mental. En cualquier caso, siempre es mejor consolidar avances que no producir salidas precipitadas que fuercen un nuevo encierro. El efecto expectativa-frustración es más dañino que el de salidas reducidas.

**P:** ¿Puede facilitarnos tres consejos para que tanto familias como docentes mantengan una actitud positiva en casa?

**R:** Podemos resumirlos en los siguientes:

1. Compartir las tareas domésticas, al nivel que cada uno pueda, como fórmula de cohesión y oportunidad para comentar las situaciones vividas.
2. Mantener un horario o rutina que distribuya el trabajo o tareas de la escuela, el ocio (individual y compartido) y el ejercicio físico diferenciando momentos (mañana, tarde y noche con el sueño) y días (semana o fin de semana)
3. Generar intercambios a través de llamadas o videollamadas con amigos y familia. Algunas por separado y otras juntos.

**ATIKULU hau JOSE RAMÓN UBIETO psikologoak idatzia da “EDUCACIÓN 3.0” Blogean.**

**ESTE ARTÍCULO ha sido publicado por el psicólogo JOSE RAMÓN UBIETO en el Blog  
“EDUCACIÓN 3.0”.**