

[\(/\)](#)[\(/joinnow/default.aspx\)](#) |[\(/login.aspx\)](#)[\(/\)](#)[Versiones anteriores \(/sic/rct/reporte_rct/antiores/\)](#) [Consulta RCT \(http://rctconsulta.conicit.go.cr/\)](#)[RCT Datos \(https://rctdatos.conicit.go.cr/?password-protected=login&redirect_to=https%3A%2F%2Frctdatos.conicit.go.cr%2F\)](#)[Plataforma Talento C.R. \(http://talentocr.conicit.go.cr/vivo/\)](#) [Información Científica \(/sic/index.aspx\)](#)

Buscar



Compartir
(<http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250&username=jvillmo>)

Nº 7, julio, 2020

Coronavirus y salud mental

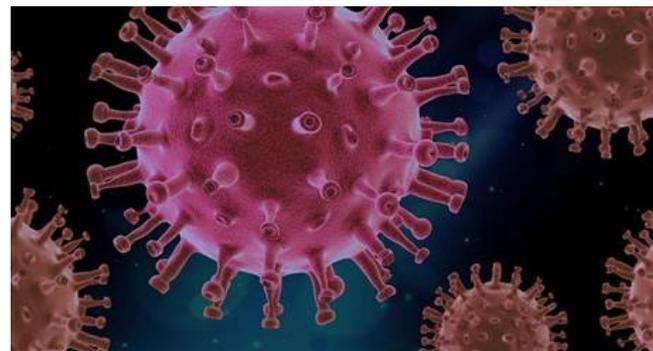
- *Buscar balance en medio de la crisis*
- *Listo estudio sobre impacto del virus en salud mental del personal sanitario*
- *Pandemia evidencia deudas en políticas de salud mental*

William Mora M.

wmora@conicit.go.cr (<mailto:wmora@conicit.go.cr>)

La pandemia del Covid-19 ha roto por completo la cotidianidad y deja la sensación de una pérdida de control de las circunstancias normales. A esta conclusión arriba un grupo de investigadores universitarios enfocados en ahondar el impacto del virus en la salud mental, especialmente en el personal sanitario del país.

Se trata de la Dra. Henriette Raventós del Centro de Investigaciones en Biología Celular y Molecular (CIBCM), la psicóloga Vanessa Smith del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP), ambos de la Universidad de Costa Rica (UCR), y el psicólogo especialista en gestión del riesgo y desastres, Raúl Ortega, de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional (UNA).



Covid-19 (<https://pixabay.com/>)

Los efectos del confinamiento conllevan un aumento en la ansiedad por la incertidumbre de una crisis de salud, cuyo término no se avizora en el corto y mediano plazo, tanto a escala local como global.

A diferencia de los efectos de un sismo o un huracán que podemos asumir en el momento, con el SARS-CoV-2 tenemos a un enemigo invisible y sigiloso que ha puesto en jaque a las naciones más desarrolladas del planeta.

Buscando culpables

La repuesta emocional automática de buscar culpables ha llevado a muchos costarricenses en medio de la pandemia a elevar los estigmas sobre los migrantes nicaragüenses y las personas en condición de pobreza.

Para el psicólogo Ortega, la conducta de culpabilizar se debería contrastar con el hecho de que este trance ha venido a poner en evidencia los desajustes sociales del modelo de desarrollo costarricense. De ahí surgen comunidades vulnerables que hoy son blanco fácil del virus.



En el orden usual: Máster Raúl Ortega (UNA), William Mora (Conicit), Dra. Vanessa Smith (IIP-UCR), Dra. Henriette Raventós (CIBCM-UCR).

En opinión de la Dra. Raventós, señalar a los demás por la expansión del virus responde a la manera cómo las personas "manejan" la incertidumbre. "El culpable nunca soy yo; son los otros," añade.

¿La pandemia ha puesto en riesgo la salud mental de los costarricenses?

Los investigadores lo asienten y dimensionan las consecuencias de la crisis en lo físico y lo conductual.

Como afirma el psicólogo Ortega dormir poco, comer más, tener dificultades para concentrarse, la tristeza y el estrés son alteraciones "normales" producto de la emergencia.

Algunos individuos experimentan reacciones como respiración acelerada, palpitaciones, malestar estomacal y problemas cognitivos. En otras ocasiones, se viven alteraciones conductuales como la tendencia al aislamiento o, al contrario, a buscar más cercanía física.

Lo cierto es que para muchos hogares costarricenses las rutinas han variado por el ejercicio del teletrabajo y la permanencia de los hijos en la casa ante la imposibilidad de continuar el ciclo escolar presencial.

En otro plano, buscar el balance en medio del Covid-19 ha llevado a muchas personas a protagonizar conductas de riesgo, al borde del desenfreno, como la organización de fiestas clandestinas.

Sin embargo, a juicio de la Psicóloga Vanessa Smith, del IIP, no se pueden imponer recetas de cómo comportarse en medio de la pandemia.

-Nos preocupa ver que aparezcan gurús que dictan la forma más adecuada de asumir esta crisis. Y agrega: "No se puede privilegiar a una conducta sobre otra; quizás para una persona sea más útil dejar de ver noticias y aislarse por un rato; cada persona debería saber su mejor respuesta en situaciones de estrés y no imponer recetas."

Ganadores y perdedores

Los investigadores de la UCR y de la UNA consideran que la pandemia ha resaltado un peligroso discurso de asignarle a las personas, casi que exclusivamente, la responsabilidad de solventar la crisis.

Para la Dra. Raventós la encomienda de "quédese en casa" o "trabaje desde la casa" es una fábula para aquellos grupos vulnerables de la sociedad.

-Muchas personas están siendo explotados en sus trabajos, otros viven en cuarterías o en pobreza extrema; para ellos, el mensaje de quedarse en casa o el mismo distanciamiento físico, no tiene sentido.

En esta coyuntura, los investigadores alzan la voz contra los planteamientos de reducción del gasto público. "Son desesperantes", afirma Ortega. Después de cuatro meses de estar imbuido en la atención de la pandemia se sabe que es inconsecuente pedirle a todo

el mundo que se comporte como una "masa". Para él, las reacciones de algunos sectores de la población pueden ser consecuencias del estrés y la desesperanza.



Grupos se manifiestan frente a la Casa Presidencial en Zapote.

Desde la perspectiva de este psicólogo barcelonés, académico residente en el país, la coyuntura del Covid-19 ofrece una oportunidad para respetar las dinámicas sociales en las diferentes zonas del país.

-Quizás esta sea una oportunidad para educarnos, digo todos, en las diferencias y desigualdades, y construir alternativas que tengan en cuenta las diferencias de las poblaciones, añade Ortega.

¿De quién es la responsabilidad al final de estar bien o mal con el virus?

-¡Guauuu!- La exclamación espontánea viene de Vanessa Smith. Su visión es una: la responsabilidad frente a la pandemia es de todos en distintos niveles y de acuerdo con las posibilidades; no se le puede pedir lo mismo a un niño, a un adolescente o a un adulto.

Para ella, el Estado no puede asumir todo el peso de la crisis ni tampoco el ciudadano. Inclusive, las realidades cambiantes podrían poner en primer plano el accionar de los gobiernos locales.

Para Raúl Ortega no se puede simplificar la realidad; mientras una parte de la población mantiene sus ingresos y tiene casa y comida, otros deben arreglárselas para sobrevivir.

-De repente a veces me levanto con un sentimiento de culpa, me siento mal porque tengo resuelto mis necesidades; por eso, no hay una respuesta única y no hay una responsabilidad única.

En criterio de la Dra. Raventós, el Estado debe facilitar los medios a los grupos más desprotegidos para enfrentar la pandemia y en esa dimensión coloca el esfuerzo del bono "Proteger".

-Si uno no tiene qué comer, no puede asumir la responsabilidad de cuidarse, hay que salir a buscar el sustento, agrega.

Consejeros gratuitos

En las redes sociales se cuelan a diario los mensajes de consejeros gratuitos que buscan atender las secuelas de la crisis.

-Yo tengo una pelea personal con esos mensajes cortos; esos que salen con una imagen bonita detrás, puntualiza Ortega. Se debe intentar conseguir que la gente sepa si los mensajes vienen de personas con formación o tiene bases científicas.



El cierre de bares ha sido una constante durante la pandemia.

Raúl Ortega asegura que la prensa costarricense tiene un pobre desempeño para informar en situaciones de emergencia; algo similar también ocurre en otras latitudes.

-No se publica información veraz, contrastada; se generaliza y se criminaliza con facilidad; en ocasiones se tiende a emplear la emergencia para promover agendas políticas, o se emplean imágenes morbosas.

Por otro lado, los mensajes con teorías conspiratorias pululan en las redes sociales y no tienen una respuesta sencilla pues superan este tipo de coyunturas.

Según la Dra. Raventós, tales ideas son un fenómeno complejo y en ocasiones tienen sustento en la forma cómo se les han violentado los derechos a algunos grupos. Por ejemplo, en Estados Unidos hay afrodescendientes en el movimiento anti vacunas y su desconfianza se explica en parte porque por años fueron sujetos de experimentación sin su consentimiento.

Realidad de la salud mental

Los expertos entrevistados concuerdan en que esta pandemia destaca las "deudas" históricas de las políticas en materia de atención de la salud mental en el país.

Aunque desde el 2012 se elaboró una política nacional en salud mental, a criterio de los investigadores su implementación ha sido lenta y de bajo impacto en la población.

De acuerdo con la Dra. Raventós, los pacientes se siguen quejando del largo proceso para conseguir una cita. Señala que el modelo de atención se basa en un sistema médico centrado, donde todo está en la psiquiatría y en los hospitales; mientras, se requiere una atención comunitaria.

Para el psicólogo Ortega, la crisis del Covid-19 ha revalidado en la gente la salud mental como algo prioritario. Y aunque ahora se pongan en marcha acciones no se puede intentar llenar los vacíos en los servicios de salud mental.

-La Caja y el Ministerio de Salud están haciendo un esfuerzo titánico para dar atención, anota.

Coronavirus y salud mental

En ese esfuerzo trabaja una Mesa Técnica Operativa en Salud Mental y Apoyo Psicosocial que coordina el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense del Seguro Social y la Comisión de Emergencias. Profesionales de distintas disciplinas buscan preparar mensajes dirigidos a distintos segmentos de la población como adultos mayores, niños, adolescentes, población en condición de calle o mujeres en riesgo de violencia doméstica.

Con el mismo objetivo, el IIP de la UCR desarrolló una campaña orientada a enfrentar la "pandemia de noticias falsas" a partir del Covid-19. Se pretende enseñar a los destinatarios a leer entre líneas aquellos mensajes que apelan al sensacionalismo o pretenden comportamientos irreflexivos.

La abierta disposición de los medios de comunicación, tanto locales como internacionales, a editorializar poniendo un énfasis dramático en las informaciones, contribuyen con el exacerbado estado de alarma. El punto máximo del morbo lo marcan las noticias de la última defunción, las estadísticas de pacientes en las unidades de cuidados intensivos, o el galopante número de infectados del día.

Aunado a esto, resalta la aprobación a finales del año pasado de una norma técnica en salud mental en situaciones de emergencia y desastre.

Por ese motivo, explica Ortega, desde la primera semana de la pandemia en el país se activó la Mesa Técnica Operativa de la CNE. La iniciativa la apadrina el Ministerio de Salud, la Caja, algunos ministerios, el Instituto Nacional de la Mujer (Inamu), principalmente, y cuenta con la participación de profesionales en psicología de las universidades públicas.

Como lo documenta la Dra. Raventós, desde el 2008 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la salud mental como una de sus grandes prioridades. Sin embargo, esa medida no ha derivado en la dotación de recursos, lo cual ha imposibilitado concretar un estudio epidemiológico de la salud mental en la población.

Estudio listo

Frente al panorama descrito y como una "rara avis", el grupo de investigadores se enfoca ahora en estudiar la salud mental de personal sanitario de Costa Rica.

Por medio de una encuesta desean valorar los efectos de la pandemia en salud física y mental de las personas que trabajan directamente atendiendo a los pacientes del Covid-19; desde un chofer o el misceláneo hasta el personal médico y farmacéutico.

Pretenden conocer las condiciones laborales, la capacitación recibida para combatir este mal, los equipos de seguridad que emplean y los horarios, entre otros aspectos. El cuestionario se podrá llenar de manera voluntaria en línea usando computadoras, Tablet o teléfonos celulares.

La propuesta de estudio ya recibió la aprobación de la Comisión de Investigaciones en Salud (Conis) del Ministerio de Salud, después de contar con el aval del Dr. Daniel Salas, jerarca del sector, entre otros.

Según indica Smith la encuesta abarca apartados para valorar los temores o preocupaciones del personal de salud; las preguntas están hechas para medir qué tan crónicas se han vuelto las respuestas frente a la pandemia.

Se averiguan los síntomas registrados en distintos momentos de la pandemia; como si han tenido dolores de cabeza, gastritis, pérdida de concentración, aumento en el consumo de drogas y automedicación. También se analizan aspectos positivos como la satisfacción laboral o mejoras en las relaciones con los compañeros.

Si bien hay estudios similares conducidos en otras latitudes, estos no se pueden aplicar a la realidad del país por sus condiciones sanitarias y socio económicas.

Consideran el sentido de oportunidad de la investigación, pues a partir de lo que se obtenga tanto la Caja como el Ministerio de Salud podrán orientar sus acciones.



"Despacho Apoyo Psicológico". Una iniciativa del Ministerio de Salud, el Sistema de Emergencias 911 y el Colegio de Profesionales en Psicología.

En primera persona

- *Vivimos duelos diferentes*

William Mora M.

wmora@conicit.go.cr (mailto:wmora@conicit.go.cr)

Los expertos de la UCR y la UNA consideran que las personas tienen derecho a vivir sus "duelos" en medio de la pandemia y no hay una única causa o motivo. La pérdida de un ser querido o hasta el alejamiento físico de la familia o las rupturas amorosas por el Covid-19 son motivos justificados de tristeza y angustia.

-El duelo es público porque todo el mundo se entera al microsegundo que ha muerto alguien; estamos viendo duelos a cada instante ya sea porque no podemos abrazar... por múltiples razones, afirma Raúl Ortega.

-¿Qué le ha quitado o le ha dejado la pandemia?

Vanessa Smith: *Me ha quitado la posibilidad de estar físicamente con personas que quiero muchísimo y eso me ha afectado mucho; no tocar, la expresión del afecto físico me ha costado mucho, me lo ha quitado. Pero me ha dejado mucho tiempo para cuidarme a mí misma; el tiempo que invertía en ir a trabajar lo aprovecho en casa para chinear un poquito más....*

Me ha dejado una interesante relación con mi hijo adolescente, pues antes los adolescentes no se veían en las casas, ahora se ven más.

Lo que más extraño es el abrazo y el beso, y yo no era mucho de abrazar y besar; pero ahora digo cómo me hace falta.

Raúl Ortega: *Aparte de quitarme horas de sueño me preocupa mi familia y amistades en España y Francia; igual que el impacto en Costa Rica y otros países de la región.*

Me ha fortalecido la convicción de que solo desde la institucionalidad pública y desde el fortalecimiento de las relaciones interinstitucionales y desde el apoyo mutuo de donde llegamos a convertir la realidad de las personas vulnerables y no vulnerables; hay que seguir apostándole a lo colectivo y a lo solidario.

Henriette (Jetty) Raventós: *Sonará muy superficial pero lo que me ha quitado y me hace falta es estar al frente del mar; es extraño, es una necesidad tan física que he estado muy tentada a irme, pero después reflexiono... yo tengo todo acá porque voy a exponerme; pero es una ansiedad de estar metida dentro del mar....*

Me ha dejado muchísimo: estas formas nuevas de vinculación las he disfrutado, incluso durante el curso que di, me gustó la vinculación a través de estas plataformas; es interesante, casi que fue más íntima la relación, de alguna forma algunos de los estudiantes me dejaron entrar a sus casas y eso nunca me había pasado. Algunos prendieron la cámara y pude ver dónde vivían; oí el gallo por detrás o la mascota, aparecía la hija de alguno de ellos... La clase fue dentro de las casas de cada uno, ha sido una experiencia muy linda. Algunos estudiantes, muy tímidos, por medio de estas redes lograron expresarse mejor; he disfrutado esta forma de enseñar y aprender.



Entrevista por la plataforma Zoom: Dra. Henriette Raventós (CIBCM-UCR), William Mora (Conicit), Máster Raúl Ortega (UNA), Dra. Vanessa Smith (IIP-UCR).

Investigadores de la salud mental



Dra. Henriette Raventós: Tiene un posdoctorado en Genética Humana de Universidad de California/Berkeley y una maestría en Bioquímica de la UCR. Es graduada de la Escuela de Medicina (UCR) y ejerce la docencia en la Escuela de Biología (UCR). Desde 1996 dirige el Laboratorio de Psiquiatría Genética del CIBCM de la UCR. Forma parte de la Academia Nacional de Ciencias y es su Vicepresidenta.



Dra. Vanessa Smith: Obtuvo su licenciatura en Psicología en la Universidad de Costa Rica y su doctorado en Psicología Social en la Universidad Philipps de Marburg, Alemania. Actualmente es Profesora Catedrática de la Escuela de Psicología y Directora del Instituto de Investigaciones Psicológicas, de la Universidad de Costa Rica. Sus áreas de estudio son: Cogniciones sociales, relaciones intergrupales, identidad étnica, aculturación, psicología social de la salud, medición y psicometría



Máster Raúl Ortega: Psicólogo formado en Barcelona con un Diploma de Estudios Avanzados en el Doctorado de Recursos Humanos y Organizaciones (Universidad de Barcelona), y Diploma en Salud Mental en Situaciones de Violencia Política y Catástrofes (U. Complutense de Madrid-GAC). En la actualidad cursa una Maestría en Gestión del Riesgo y Desastres de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). Es representante de la Escuela de Psicología de la UNA en el Comité Asesor Técnico en Apoyo Psicosocial de la CNE.

Créditos:**Dirección y edición:**

MA. William Mora M.

Montaje digital:

Rocío Vargas M.

Fotos e ilustraciones:

Ministerio de Seguridad Pública, 911, Jetty Raventós; <https://pixabay.com/>
 (<https://pixabay.com/>) - Conicit.

CONICIT**Unidad de Gestión de la Información****Teléfono** (506) 2216-1500**Fax:** (506) 2216-1565**Apdo.:** 10318-1000, San José.

Sede: Contiguo al Centro Integrado de Salud CCSS,
 Vásquez de Coronado.

 ▼
Lo más buscado

Convocatorias (/convocatorias/)

Repositorio CONICIT

(/sic/Biblioteca_virtual/repositorio_CONICIT.aspx)

Personajes de Ciencia y Tecnología

(/sic/Biblioteca_virtual/personajes_de_ciencia_y_tecnologia.aspx)

Servicios en Línea

Programas

(/tramites/programas/index.aspx)

Sistema de Información Científica

(/sic/index.aspx)

Atención al Usuario

(/tramites/atencion_al_usuario.aspx)

Preguntas Frecuentes

(/transparencia/acceso/acerca_de/preguntas_frecuentes.aspx)

Navegación

Mapa del Sitio (/mapasitio.aspx)

Términos de uso

(/terminos_uso.aspx)

Consejo Nacional para Investigaciones Científicas y Tecnológicas · San José Costa Rica

· Teléfono (506)2216-1500 · conicit@conicit.go.cr (<mailto:conicit@conicit.go.cr>)

(/)